

# 社交礼仪的心得体会(精选5篇)

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面是小编为大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 社交礼仪的心得体会篇一

11月26日晚，我们在学术报告厅学习了学生干部培训的第一堂课，气势还真是庞大，偌大的学术报告厅坐满了人。突然意识到，自己跟平常人没有什么区别，多的只不过是头上的那道光环——学生干部。而那晚更加意识到，那道光原来很多人都有！

当晚有幸听负小波老师给我们讲社交礼仪方面的知识，可谓受益匪浅，下面就感受颇深的几点谈谈。

礼仪，是中华传统美德宝库中一颗璀璨的明珠，是中国古代文化的精髓。身居礼仪之邦，应为礼仪之民。知书达理，待人以礼，更应该是当代大学生的基本素养！

人在社会这一大环境中，社交是不可避免的，而如何与人相处，甚至融洽相处都是一门值得学习的艺术。通过这堂课，我认识到日常与人交流时，口气一定要适当，分场合因人而异。作为学生干部，涉及工作方面时，态度一定要严谨、端正；办事一定要果敢、干脆。这样才能赢得同学们的信任及佩服。而在生活中，跟朋友相处，就该放下学生干部的架子。即工作中雷厉风行，生活上和蔼可亲。

在礼节这方面，则要求我们在实际生活中有意识的体会。就穿着打扮而言，初入大学，一脸的稚气，青涩中无不透露着

对大学的好奇与憧憬。此时，装扮可能朴素甚至幼稚，而到了大二，所谓大一部员嘴里的部长、学姐和学长，着装就该大气些。正式场合，如举办全校大活动时，有必要穿正装，以突出工作的正式与认真的态度。

在听负小波老师讲课时，全场保持安静，手机静音，同学们都非常认真的听讲，做到对在场的同学的尊重，更是对老师的尊重。作为一名学生干部，还要懂得身份的转换，素质的提高。

听完培训的第一堂课后，不仅增长了关于社交礼仪方面的知识，而且对学生干部有了更深刻的认识，受益颇深！

## 社交礼仪的心得体会篇二

生活中，一个人的形象是一封无字的介绍信，人们通过你的语言、行为、仪表就能判断出你是一个什么样的人。在我们咿呀学语期间，父母首先教育我们要讲礼貌，注意自己的礼节。进入学校，老师也是首先教我们要懂礼貌，讲礼节。到社会上，更要时时处处都要讲礼貌，讲礼节。文明礼貌不仅给他人给社会带来愉快和谐，也能创造充满爱心的环境，还能给自己带来温馨，带来快乐。

在女专这段日子里，记得刚开学看到学姐的坐姿、站姿，心里真是不由得羡慕起来。这才让我知道了一个好的良好形象可以让大家如此的认可。通过一个学期的礼仪课和空礼课的训练，我们学到的不仅是站姿、坐姿、走姿、手势的训练，更场重要的是让我知道了在不同的季节、不同场合应该有不同的装扮。还让我感受到了恰到好处的打扮和修饰，不仅不会显得过分招摇，反而塑造了个人的良好形象，展现了个人的道德素养。刚开始有点不适应，觉得这些礼仪都很累，觉得在生活中也用不到，但是经过老师的讲解，觉得越来越有用，在以后的生活中、工作中，用处都很大。千万不要小看了这些礼仪，学习了这些礼仪我逐渐的感变了以前的观点，

它使我们感受到应该养成讲文明、懂礼貌、注意礼节的好习惯，无论对国家、社会，还是对我们自身来说，都具有十分重要的意义。因此学好礼仪，是必然重要的。

人要有良好的礼貌、礼节，必须先从自己做起，从身边做起，要完善人的文明礼貌和文明礼节，优秀的礼仪素质不仅有助于提高个人的修养，还有助于美化自身、美化生活，并且有利于与他人的交往与沟通，使人获得良好的人际关系。人的文明礼貌、礼节并不是与生俱来的，而是靠后天不断完善，像我们每天早晨的站姿训练一样，有好的气质完全是靠平常的训练锻炼出来的。

经过这个学期的学习，让我知道了礼仪的重要性，也对我学习生活产生了重大影响，得体的礼仪举止会使你在未来为自己填上一笔色彩。我将会把课上学习的知识运用到自己的生活中去，努力提高自己的自身修养、个人形象和道德素养，使自己在礼仪方面有一个很大的提高。

在现代社会，礼仪不仅仅是关系到我们的个人形象，更是一门非常有用的学问，也是一门高深的文化。一个微小的细节决定了一个人的第一印象。通过学习礼仪，让我受益匪浅。俗话说：“没有规矩，不成方圆。”所以，做任何事情，都应有一定之规。礼仪，是一种在人与人交往中的行为准则和规范，是互相尊重的需要。

在学校的学习中，从坐姿、站姿、握手、微笑，等一系列在日常的礼仪交往中经常碰到的细节问题中感受礼仪的真谛。老师用行为教学引导同学去学习，并且通过一边教学，一边知道我们该怎么做，让我深刻体会到礼仪的重要性。我想这对我为人处世方面及以后找工作会有很大帮助！给别人也会产生好的印象。通过学习，让我从真正意义上体会到礼仪的含义，礼仪是一种在人际关系和社会交往过程中所应具有的相互表示敬重、亲善友好的行为规范，是人的一种内在涵养的充分体现；从个人角度看，优秀的礼仪素质不仅有助于提高个

人的修养，还有助于美化自身、美化生活，并且有利于与他人的交往与沟通，使人获得良好的人际关系。以前，我对于礼仪的概念及重要性理解不透，总认为礼仪好坏是个人问题，人与人不同，甚至认为像气质一样是天生的，认真学习后，我才进一步明白，礼仪被认为是一个人道德修养的表现，一个人若毫无礼仪可言，那么他在学习或工作时都将不会很顺利，因为没有人愿意和这样一个人相处。此时，礼仪便起到了一个十分重要的作用。

## 社交礼仪的心得体会篇三

大学社交礼仪这门课程，让我感受颇深，更加认识到礼仪在生活有不可或缺的地位，正确的礼仪对于内部可以融洽关系，对于外界可以树立形象，营造和谐的工作和生活环境，它还可以提升人的涵养，增进彼此之间的了解沟通细微之处更显真情。

社交礼仪是人们在社会交往中的行为规范，是人类文明、进步的表现。社交礼仪包含本人的仪容仪表、待人接物、礼节等各方面，它贯穿于日常生活的点滴之中，穿衣、打招呼、递名片、入座、握手等司空见惯的行为也有很多的学问与规矩。

我主要就外在形象方面和人与人之间沟通来谈谈我的体会。

### 一、外在形象

外在形象主要包括衣着发式，修饰打扮等。当然，每个人的发式因人而异，通常，高瘦型的人适合长发，稍矮的人适合齐肩发和短发，这样更简洁利落些，当然这样看起来没有那么矮。这里主要说一下着装的原则。

1□tpo原则，即time□place□object□用中国话说就是“天时地利人和”，着装主要看时间地点场合，没有最好的，只有适

合的。

2. 整体性原则，正确的着装，能起到修饰形体、容貌等作用，形成和谐的整体美。服饰的整体美构成，包括人的形体、内在气质和服饰的款式、色彩、质地、工艺及着装环境等。服饰美就是从这多种因素的和谐统一中显现出来。

3. 个性化原则，着装的个性化原则，主要指依个人的性格、年龄、身材、爱好、职业等要素着装，力求反映一个人的个性特征。选择服装因人而异，着重点在于展示所长，遮掩所短，显现独特的个性魅力和最佳风貌。现代人的服饰呈现出越来越强的表现个性的趋势。

4. 整洁原则，在任何情况下，服饰都应该是整洁的。衣服不能沾有污渍，不能有绽线的地方，更不能有破洞，扣子等配件应齐全。衣领和袖口处尤其要注意整洁。

就我认为，整洁原则是最重要的，就算你穿的不好，但是别人不会用轻视的眼光来看你，相反，在别人眼中你是一个整洁的人。

还有女生在公众场合最好不要化浓妆，适当的淡妆是非常好的。现在大多数人都是视觉动物，所以第一印象是重要的，外在形象非常重要。

## 二、人与人之间的沟通

沟通，看起来简单，但是做起来就比较困难了，在什么场合说什么话，自己应该注意什么，比如父母之间的沟通，同学之间的沟通，上下级之间的沟通，说小点的影响是自我心里轻松、愉悦，说大点的话就是社会和谐了。

在密切的相互关系中，绝大多数人都不时的有生气的经历。很多迹象都是非语言的：绝大多数人都不时的有生气的经历。

很多迹象都是非语言的：紧握拳头，怒视及大声和快速的说话。生气不一定就要破坏一种相互关系。假如夫妇经常不时的争吵，这种争吵并不影响一方向另一方表达自身的情感、传递关心，不可否认，争吵也是沟通的一种方式，可是后遗症也是很大的。

在这里，相互沟通，要从以下几个方面着手，

1. 真诚尊重是礼仪的首要原则，只有真诚待人才是尊重他人，这样才能创造比较和谐的环境。父母和孩子之间就应该真诚和尊重，父母老是抱怨孩子不听自己的话，而孩子就埋怨父母不尊重自己，在这种情况下，沟通就是最好解决问题的法宝了，父母应该真诚的听听孩子需要什么，而不是一味把东西安在孩子身上，美其名曰这是对孩子好，俗话说，螺丝和螺帽只有适合才能扭进去，这时候父母就应该尊重孩子的意见。当然，孩子也应该好好和父母交流，不要埋怨，否则，矛盾也越来越大。

2. 平等是人与人交往时建立情感的基础，是保持良好的人际关系的诀窍。平等在交往中，表现为不要骄狂，不要厚此薄彼，更不要傲视一切，目空无人，更不能以貌取人，而是应该处处时时平等谦虚待人，唯有此，才能结交更多的朋友。同样是父母和孩子的沟通，父母不要觉得自己年纪大，懂得多，就认为自己高孩子一等，不是放在一个平面上，这样孩子心里也有逆反心里，这样的沟通是错误的。

3. 自信是社交场合中一份很可贵的心理素质。一个有充分自信心的人，才能在交往中不卑不亢、落落大方，遇到强者不自惭，遇到艰难不气馁，遇到侮辱敢于挺身反击，遇到弱者会伸出援助之手。说说疯狂英语的创始人李阳吧，李阳在童年的时候生病住院，用药跟平常不一样，他发现了身体不舒服，可是就因为自卑他不敢开口说话，最后在身上留了一道疤，这也是李阳的一个遗憾，现在李阳就是敢说，自信了，所以自信在沟通中是缺一不可的。

# 社交礼仪的心得体会篇四

110728

从小到大，老师和家长都在不断教育我们讲礼貌、注意待人接物的方式等等。现在看来，这些都属于是社交礼仪。由此可见，生活中，社交礼仪已经成为我们必不可少的一部分，掌握良好的社交礼仪知识是我们走向成功必要的铺路石。

这一学期，我们选修了社交礼仪这门课程，虽然只是选修，但是我觉得在这里我学到了很多有用的东西，在这里我给大家分享一下我的感受。

王老师，您给我们上课的气氛非常轻松，大家都比较活跃，我也不例外，通常您有时候提问，我能回答上的都举了手。您教的生活中实用的方法我都试了，确实很好，所以您的课我基本上去了，只是其中有一次我同学生日，那一次我没去，希望老师见谅。

经过一学期的社交礼仪学习，我学到了很多，也感受了许多。通过学习，我了解了礼仪是在人际交往中必须遵守的一种惯例，是一种习惯形式，即在人与人的交往中约定俗成的一种习惯做法。礼仪，对规范人们的社会行为，协调人际关系，促进人类社会的发展具有积极的作用。一般而言与礼仪相关的词最常见的有三个，即礼貌、礼节、礼仪。礼貌指人在交往过程中，通过语言、动作向交往对象表示谦虚和恭敬。礼貌则侧重表现人的品质和修养。礼节是指人在交际场合中，相互表示尊重、友好的惯用形式，是礼貌的具体表现方式。与礼貌的关系是没有礼节，就无所谓礼貌。有了礼貌，就必然伴随着具体的礼节行为。礼仪是对礼节、礼貌的统称。礼仪是人们在生活中和社会交往中约定俗成的，人们可以根据各式各样的礼仪规范，正确把握与外界的人际交往尺度，合理的处理好人与人之间的关系。如果没有这些礼仪规范，往往会使人们在交往中感到手足无措，乃至失礼于人，闹出笑

话，所以，熟悉和掌握礼仪，就可以做到触类旁通，待人接物恰到好处。

礼仪是协调关系的桥梁礼仪所表现出的尊重、平等、真诚守信的精神，和种种周全的礼仪形式，必然会赢得对方的好感和信任，使对方心理需求得到满足，从而化解矛盾，交朋友的可以成为知己，谈合作的可以达成协议。礼仪是“纽带”、是“桥梁”、是“粘合剂”。它可以使人与人相互理解、信任、关心、友爱、互助，营造良好融洽的气氛，维持关系的稳定和发展。

在修养的表露，也是对他人尊敬的表现。可是在我们的大学校园，我却看到了很多的穿着短裙，黑丝袜，脚蹬十几厘米高的高跟鞋，我想这不是一个正常的大学生的装扮吧。

还有就是今年女生节，我作为校学生会新闻部的干事，负责接待来我校采访女生节的外媒，记得有位记者递名片给我，我随手接了，他对我说：你是大一的吧！，我当时莫名其妙，现在想起来我单手随手接名片是极其不礼貌的行为，给他留下不好的印象，所以学习社交礼仪非常重要。

通过对社交礼仪的学习，我学到了很多我所不知道的，懂得了如何去与周围的人交流，知道了穿着如何才是最得体的，懂得在社交场合如何注意自己的仪表和表现，提高了我在社交礼仪方面的表现水平。由于不能想像每种礼仪的实际情况，关于社交礼仪还有很多我们需要学习的地方，我们应该不断的完善自己、充实自己。

6月16日

## 社交礼仪的心得体会篇五

我国伟大的教育家荀子曾说过：“人无礼则不生，事无礼则不成，国家无礼则不宁。”礼仪教育不是一般的礼貌教育，

而是一种道德修养，健全人格的教育。礼仪教育，这对素有“礼仪之邦”称誉的我国来说，既是一个古老的教育问题，也是赋予时代新特点的审美教育课题。儿童时期，既是奠基人的性格雏形的时期，又是学习做人的奠基期，忽视儿童的礼仪教育，将会影响到整个德育系统工程的质量。

因此，小学生良好礼仪的培养应当是学校教育的重要内容。良好礼仪的形成是一个长期、艰巨的工作，在此，将礼仪教育中的一些心得与大家共享。

### 一、以无胜有，营造学校文化氛围。

环境熏陶及良好的心理环境形成为对人的深远影响问题。校园是育人的最佳场所，对校园环境的精心布置和主题化营造，不仅可以凸现校园的个性和品位，而且也可以成为学校文化的重要载体，从而对人的发展产生潜移默化的价值引导。学生在校时间均生活在校园环境中，对学生的精神面貌、文明行为、思想道德无不受环境的影响。我们在教室、走廊、黑板上方都写了一些激励学生积极进取的话语，如：“一分耕耘，一分收获”、“成功的人排除万难，失败的人被万难排除”等。在窗台上摆上绿色植物，学生走进学校大门，抬头便见国旗，走进教室，就看见优美的环境，体现了教育性和艺术性。整洁、优美、生气勃勃的校园环境，会使人的心灵美化，使学生产生一种奋发向上的自尊自爱的意识，起到同化作用。让师生在工作、学习中耳濡目染，接受良性熏陶，使其对学生文明行为、思想品德养成教育起着潜移默化的作用。

### 二、以小促大，紧抓日常行为规范。

### 三、持之以恒，强化学生礼仪意识。

文明礼仪教育，是一种养成教育。心理学研究表明：某些技能通过训练，可以顺利地进行迁移。通过教育训练，使学生

逐步形成文明识礼的好习惯。这就决定了文明礼仪教育应持之以恒。小学生的年龄较小，可塑性大，发展还不稳定，自制能力也较差，有好模仿和从众的心理特点，强化礼仪训练是比较容易取得效果的。但由于受家庭、社会和环境的影响，小学生礼仪表现具有时好时差的反复性特点。有时会有倒退的迹象，有的学生明明知道礼仪规范的具体要求，就是不能很好地去执行，或始终如一坚持；再有礼仪知识的回生、常规训练的松懈、社会环境的负面影响等也会使学生的礼仪表现产生反复。教师应明白这是一种正常的现象，应对学生充满信心，鼓励学生坚持不懈，严格要求自己。所以对小学生礼仪教育应持之以恒。

对孩子进行礼仪教育，我们主要是抓两个方面。其一：就是有声语言礼仪，主要包括礼貌语、称呼语、交谈语等。例如：在学校，教育学生尊重教师，要求孩子坚持做到：每天见到教师要问好；进办公室先敲门，得到允许后再进入；听从老师的教导；又如：，有一位学生向我述说：“同学们都不帮助他。”。我帮他分析原因，让他知道，请求别人帮助时要说“请”，而且语气诚恳，不要低声下气，更不要居高临下。因为这是你在提出请求，对方并没有义务非得按你说的去做。别人帮助了你，一定要向人家道谢；当别人拒绝你的请求时，应予以理解，并且为对方所作出的努力表示谢意。我在当场作了示范并让他练习。其二：对学生的礼仪教育还有日常行为礼仪教育。如，课间轻声慢步。学生在遵循这个要求时有一定的困难，特别是个别较活泼好动的学生，总是有时不自觉地躁动起来。我及时提醒学生，强化训练，鼓励学生努力克服好动的缺点，信任学生能做好，给学生充裕的时间克服自身的缺点。有了教师的信任和鼓励，学生逐步规范自己的行为，最终达到文明礼仪常规的要求。

#### 四、以礼带礼，突出教师表率作用。

我国古代伟大的思想家、教育家孔子就强调教师以身作则的必要性，他说，“其身正，不令而行；其身不正，虽令不

从。”教师的职业道德素养之一就是：严于律己，为人师表。

我们规定学生每日放学前，须将各自桌椅下的纸屑拾净，凳子摆放在桌子下，方可离校，并指派一名卫生员，负责讲台四周的环境卫生。我看见地上有纸也马上弯腰捡起，教师的一举一动，一言一行，都可能成为学生模仿的对象。教师以身作则，对于学生来说就是无声的引导。要让学生注重礼仪，教师本身也一定要以身作则。例如：看到校园里的果皮纸屑时，教师自己带头捡起，这比教师训斥学生：“看见纸屑为什么不捡”要好很多。当学生见到老师问好时，老师也应该点头或招手向学生问好；当我做错了，也敢于向学生道歉。这样的小节，体现出尊重学生，令学生在潜移默化中受到教育，营造良好的教育氛围。坚持正面引导和讲解，告诉学生应该怎样去做、怎样做才被大家所喜欢。对学生表现出的文明礼仪，把握好教育时机，及时加以肯定和表扬，会收到事半功倍的效果。我们切不可只关注于向学生提出各种行为要求，尔后，像检查官一样检查学生做得怎样，像法官一样判断学生的对与错，而忽视了自己在与学生交往中的榜样作用。

以上是我们这学期上礼仪课的一点心得，由于第一次上礼仪课，教学方法单一，今后有待进一步改进、完善。