

礼仪部竞选演讲稿三分钟 文明礼仪演讲稿三分钟(优秀10篇)

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

礼仪部竞选演讲稿三分钟篇一

大家好!我今天演讲的题目是《谈吐举止见文明》。谈吐举止，简单说，就是人们相互交往中的语言与行为。

谈吐举止可以说是人的外壳，它有美丑之分，雅俗之别。那么，什么样的谈吐举止才是美好而文雅的呢?我的回答是：真诚和自然。一切美的言行皆出自“真”，美的谈吐首先应该是真诚的。违心、虚假的“礼貌用语”，并非礼貌;一个伪君子的彬彬有礼，只能让人感到不舒服，没有半点儿美可言。

中国台湾一位女诗人在一首诗中写道：“假如/你对我说过/一句一句/真诚的话/清早起来/我便会记得。”这位女诗人的心里有一片真诚宁静的天地，没有半点儿人情世故。一句两句真诚的话语比重复了千百次的客套话更让人难以忘记。

本无可非议;可把自己的头发、衣服、鞋子甚至音调、表情都改成明星的样子，变成了一个模型，真的自己消失了，还哪里谈得上美呢!让我们抛弃虚伪，抛弃造作吧!让我们多一些真诚和自然吧。

礼仪部竞选演讲稿三分钟篇二

大家好!

我叫xx□是二年xx班的一名少先队员。讲文明，是民族的光荣传统。讲文明，要从身边的每一件平凡小事做起。我要时刻《小学生日常规范》的要求去做。

在校，我是讲文明的好学生，了遵守校规，上课遵守纪律，发言先举手，听老师讲课；尊敬老师，见到老师问好；能同学和睦相处，友好合作，得理让人，失理道歉，尊重，信任，同学要帮助；在学习上努力，不怕苦不怕累，，遇到，学会解决；爱护校园里的花草树木和一切公共设施，不乱丢乱扔，服从老师的花理，值勤学生的批评劝阻；讲究卫生，热爱劳动，班集体，为班集体争光。

在家里，我是讲文明的好孩子，不娇不惯。尊敬长辈，体贴、孝敬父母，与邻里和睦相处；能做力所能及的家务事，为父母分忧解愁；花对父母长辈的批评，能，不发脾气，不顶撞；家里来了客人，热情、大方、有礼貌的招待。

在公共场合，我争做讲文明的小公民。遵守交通法规；保护花卫生；自觉遵守公共秩序，不大声喧哗，不妨碍他人；尊老爱幼，帮助有的人，时时处处为别人着想，“与人为善，心中有他人”。

细微之处见精神，做文明学生就要从点滴做起，养成的习惯。同学们，让都行动起来吧！做讲文明的小学生。

礼仪部竞选演讲稿三分钟篇三

礼仪是什么?礼仪是蓝天下的一朵云，给人以纯洁;礼仪是风雨过后的一道虹，给人以慰藉;礼仪是夜晚的一盏灯，给人以光明。

在我们的生活中，也有着许多礼仪的事儿，就让我举两个例子吧。

记得在我小学二年级时，我们的班主任沈老师给我们规划了一整套进出教室办公室的行为规范，先用指关节敲三下门，然后开门进来，接着快步轻声走到老师跟前交作业，交完作业后走到门口，说一声：“老师们再见！”最后就可以走人了。

但我是个急性子，平常和普通人到没啥区别，可以碰到急事就慌了，什么礼仪啊，规矩啊，全都抛到了九霄云外，一头扎进办公室来，并且语无伦次，使得老师们都愣住了，盯着我看，好像我是只怪物，弄得我脸上火辣辣的，真希望脸色不要太难看。

不过，那都是小时候的事，毕竟我已经长大了。

这个暑假我去奶奶家，尽量是自己变得用于规范，变得更有上海人的样子。姐姐就住在奶奶家，她希望我和她一起讨厌爷爷这个“邋遢鬼”，我以前也十分不喜欢爷爷，因为他总和奶奶“顶嘴”，但这一次，我告诉姐姐：“如果我们这么做，爷爷会很伤心的，因为奶奶不喜欢他，如果他知道孙子孙女们也不喜欢他，那么他不就崩溃了么？”姐姐信服。

午后下起了倾盆大雨，虽然天公不作美，但依然无法阻挡我的好心情，因为我要参加浙江博物馆和牛通社联合举办的汉服茶会活动了。

一走进文澜阁，我就被地上的箱子吸引住了，只见里面装着很多汉服，男生的是蓝色的，袖口和衣襟镶着一道黑边，还有一顶黑色的帽子和一根黑色的腰带。我拿了一套，马上穿戴整齐，感觉像是穿越到了古代。衣服长到脚踝，袖子又肥又大，古人是怎么行动自如的？我带着疑惑不解的心情坐到了椅子上。听老师一讲，我才知道，因为古人手很长，身体也很高，所以才有这么大的衣服，而大衣袖则显得人飘逸、好看。

活动开始了，老师先教我们行礼：把左手放在右手前面，再

深深地鞠一躬，大概九十度左右。在鞠躬的时候，双手慢慢向前推。鞠躬的时间要长一些，以表达敬意。随后，就是品茶了。我们的茶艺师是个小姑娘，她行过礼，表示开始泡茶后，就开始了一连串行云流水的动作：先拿热水温杯、温壶，再把茶倒进茶壶中，接着拎起水壶往茶壶里倒水，最后把茶壶里的茶水倒在茶杯里。喝着茶艺师泡的茶，浓浓的茶香在心里流淌，我感到幸福和满足。

G20就要到来了，作为礼仪之邦的中国人，更应该要传承良好习俗，笑迎四方来客。

礼仪部竞选演讲稿三分钟篇四

在许多发达国家，公民有等红灯的习惯，即使四周空荡荡的，红灯一亮，老百姓都老老实实地等着。或许按照我们中国人的常规思维，这老外确实呆板傻气，对某些人为的规章制度不知灵活地变通。在自己认为合情合理或四周无人的情况下可以违反规定，这似乎成为我们的一种习惯。于是红绿灯常常成为街头的一道华而不实的装饰。

追溯历史的源头，我们骄傲，因为我们有丝路花雨、四大发明、贞观之治、康乾盛世??文明的倩影曾与我们的祖先如影随形，“文明古国”、“礼仪之邦”曾是世界授予华夏民族的头衔。

“达则兼济天下，穷则独善其身。”虽然我们不是太阳，不可能将整个社会照耀，但是我们可以做一只小小的萤火虫，用微光将自身点亮。我们可以努力加强自身的文明修养，严守个人的道德底线，为转变? 种植涣夹形? 鞞匏愕喂毕住n颐 塹淖嫦冉簿孔晕倚奚恚? 岂? “慎独”，意思是在独自一人、无人监督时，要时时处处谨慎自觉地约束自己，不能因为无人知晓就放松自我要求，做出有违道义的事情。例如不能因路上无人就随地吐痰丢垃圾闯红灯。

礼仪部竞选演讲稿三分钟篇五

文明礼仪是人类和谐相处的金钥匙，只有拥有它才能打开幸福之门。那么你对交谈礼仪要说些什么有兴趣吗?下面就由本站小编为你带来交谈礼仪三分钟演讲，希望你喜欢礼仪主题演讲稿□

交谈的基本原则是尊敬对方和自我谦让，具体要注意以下几个方面：

(一)态度诚恳亲切说话时的态度是决定谈话成功与否的重要因素，因为谈话双方在谈话时始终都相互观察对方的表情、神态，反应极为敏感，所以谈话中一定给对方一个认真和蔼、诚恳的感觉。

(二)措辞谦逊文雅措辞的谦逊文雅体现在两方面：对他人应多用敬语、敬辞，对自己则应多用谦语、谦辞。谦语和敬语是一个问题的两个方面，前者对内，后者对外，内谦外敬，礼仪自行。

(三)语音、语调平稳柔和一般而言，语音语调以柔言谈吐为宜。我们知道语言美是心灵美的语言表现。有善心才有善言。因此要掌握柔言谈吐，首先应加强个人的思想修养和性格锻炼，同时还要注意在遣词用句、语气语调上的一些特殊要求。比如应注意使用谦辞和敬语，忌用粗鲁污秽的词语；在句式上，应少用“否定句”，多用“肯定句”；在用词上，要注意感情色彩，多用褒义词、中性词，少用贬义词；在语气语调上，要亲切柔和，诚恳友善，不要以教训人的口吻谈话或摆出盛气凌人的架势。在交谈中，要眼神交汇，带着真诚的微笑，微笑将增加感染力。

(四)谈话要掌握分寸在人际交往中，哪些话该说，哪些话不该说，哪些话应怎样去说才更符合人际交往的目的，这是交

谈礼仪应注意的问题。一般说，善意的、诚恳的、赞许的、礼貌的、谦让的话应该说，且应该多说。恶意的、虚伪的、贬斥的、无礼的、强迫的话语不应该说，因为这样的话语只会造成冲突，破坏关系，伤及感情。有些话虽然出自好意，但措辞用语不当，方式方法不妥，好话也可能引出坏的效果。所以语言交际必须对说的话进行有效的控制，掌握说话的分寸，才能获得好的效果。

(五) 交谈注意忌讳在一般交谈时要坚持“六不问”原则。年龄、婚姻、住址、收入、经历、信仰，属于个人隐私的问题，在与人交谈中，不要好奇询问，也不要问及对方的残疾和需要保密的问题。在谈话内容上，一般不要涉及疾病、死亡、灾祸等不愉快的事情；不谈论荒诞离奇、耸人听闻、黄色淫秽的事情。与人交谈，还要注意亲疏有度，“交浅”不可“言深”，这也是一种交际艺术。

现代人工作节奏繁忙，而工作之余各类纷繁芜杂的交际应酬也日渐增多，想想看，除去几个难得能把自己关在家里休养的日子，你每天要与多少人会面呢？而每一次的会面都不是盲目的，无论是出于公务、结交朋友，还是其他的愿望，人们总是怀着既定的目标与人交往。会面是人与人交往的一个重要机会，在为人们提供沟通、交谈的平台同时，也让彼此可以互相审视，在心里默默地做出喜欢或不喜欢的判断。与其日后花费时间精力弥补最初因为礼仪不当造成的裂隙，不如从相见的第一个微笑起，用恰当的言谈、得体的举止给对方留下美好和乐于交际的印象。

1. 介绍礼仪：走向熟悉的第一步

什么时候该作介绍？

与家人外出，路遇家人不相识的同事或朋友；

你的接待对象遇见了不相识的人士，而对方又跟自己打了招

呼；

在家中或办公地点，接待彼此不相识的客人或来访者；

打算推介某人加入某一方面的交际圈；

受到为他人作介绍的邀请；

陪同上司、长者、来宾时，遇见了其不相识者，而对方又跟自己打了招呼；

陪同亲友前去拜访亲友不相识的人。

谁该做介绍人？

在公务交往中，介绍人应由公关礼仪人员、秘书担任；在社交场合，东道主、长者、女主人、身份较高者或与被介绍的双方均有一定交情者都可以担任介绍人。

按照什么顺序介绍？

先将男士介绍给女士；

先将晚辈介绍给长辈；

先将下级介绍给上级；

先将客人介绍给主人；

先将迟到者介绍给先到者；

先将熟悉的人介绍给不熟悉的人；

先将未婚者介绍给已婚者；

先将家人介绍给同事、朋友。

集体介绍的礼仪顺序

细节一：先介绍人数较少的一方或者个人，后介绍人数多的一方；

细节二：如果被介绍的一方年长或者地位、身份尊贵，则最后介绍；

细节三：在会议、比赛、会见、演讲、报告时，可以只将主角介绍给大家，而不需要一一相互介绍。

2. 名片交换礼仪：不仅仅是形式的问题

发送名片别贪早

选择适当的时候交换名片是名片交换礼节的第一步：

除非对方要求，否则不要在年长的主管面前主动出示名片；

出席重大的社交活动，一定要记住带名片，交换名片时如果名片用完，可用干净的纸代替，在上面写下个人资料。

递交名片忌随意

递名片给他人时，要郑重其事，应该起身站立，走上前去，使用双手或者右手，将名片正面面对对方，交与对方。不要以手指夹着名片给人。

切勿以左手递交名片，不要将名片背面递给对方或是颠倒着递给对方，不要将名片举得高于胸部，也不能低于腰部以下。

如果对方是少数民族或外宾，最好将名片上印有对方认得的文字那一面面对对方。将名片递给他人时，应该说“请多指

教”，“多多关照”，“今后保持联系”，“我们认识一下吧”，或是先作一下自我介绍□

如果是与多人交换名片，应讲究先后次序，或由近而远，或由尊而卑，一定要依次进行。切勿挑三拣四，采用“跳跃式”，否则容易被人误认为厚此薄彼。地位较低的人或是来访的人要先递出名片。

接受名片要恭敬

当他人要递名片给自己或交换名片时，应立即停止手上所做的一切事情，如果手上有东西应该立刻放下，起身站立，面含微笑，目视对方。接受名片时应该双手捧接，或以右手接过，切勿单用左手接过。

接过名片后，当即要用半分钟左右的时间，从头至尾将其认真默读一遍，意在表示重视对方。接受他人名片时，应口头道谢，或重复对方所使用的谦词敬语，如“请您多关照”，“请您多指教”，不可一言不发。若需要当场将自己的名片递过去，最好在收好对方名片后再给，不要左右开弓，一来一往同时进行。

看过名片后，应细心地放入上衣口袋或者名片夹中。若接过他人的名片后在手头把玩，或随便放在桌上，或装入臀部后面的口袋，或交予他人，都是失礼的。

不要弄脏名片的面子

细节一：名片不可在用餐时发送。

细节二：切忌折皱、玩弄对方的名片。

细节三：在别人的名片上做标记也不礼貌的。

3. 握手礼仪：从掌心处开始的交流

用手掌感知对方的态度

握手时，双方距离一米为宜，双腿立正，上身略略前倾。

手掌和地面垂直，指尖稍稍向下，从身体的侧下方伸出右手。伸手时，手肘不要太弯曲，显出一副很害羞的样子，应该自然大方地尽量把右手向前伸，但伸出的手不宜抬得过高或太低，太高显得轻佻，太低又使对方不容易注意到。

伸手时，四指并拢，拇指适当张开，再以手掌与对方的手掌相握(拇指根部相抵)，上下摇动1~3次。握手时注意力度，过轻或过重都是失礼的。一般来说，职业外交官的最佳握手力度在两公斤左右，我们可以不必这么专业，只需稍微使点劲，表示热情友善就行了。

握手的时间一般以1~3秒为宜，如果是表示鼓励、慰问和热情，而且又是熟人的情况，时间可以稍微延长，但最长也不应长过30秒。

握手时双目应注视对方，微笑致意或问好。

双手迎握 有时为表示特别尊敬或老友重逢，可用双手迎握，即用双手握住对方的一只手。这种握手方式有一个非常形象的名字——“外交家的握手”，通常出现在领导人照相场合，它能让被握的人感觉受到特别的重视。但这也可能成为一种“社交自杀行为”，因为如果你和一个刚刚认识的人这样握手，往往会被对方认为你有些虚伪，或者引人怀疑——你都不了解我，怎么会知道自己喜欢我呢？而如果你与一个深入交谈过并互生好感的人在即将分开时这样握手，则会给对方留下非常深刻的印象(但对于异性，最好不要这样握手)。

轻微式或死鱼式握手 有的人在与别人握手时只轻轻握住对方

的手指部位，而不是把对方的整个手掌握住。这样的人性格往往比较软弱，缺乏活力，有时甚至表示一种敷衍，尤其是眼睛不注视对方，随便轻轻碰一下对方的指尖就松开，是一种不尊重对方的握手方式。

折筋断骨式握手 在握手时，用力紧握住对方的指关节。这种握手方式带有一种挑衅的意味，表示你已经做好了战斗的准备，而且一定要在气势上压倒对方。这种握手方式表露出专横、傲慢和盛气凌人的信息。当一个人采取这种方式与他人握手时，他的双臂往往也是僵直的——这同样说明了他希望与对方保持一定距离。

用一只手扶住对方的肘部 这个动作同样会让人感到有点虚情假意——因为这会让人觉得你是一个过分热情、神经紧张、热切希望自己的宾客们玩得愉快的主人。

谁先伸出右手

- 应由职位或身份高者先伸出手；
- 女士先向男士伸手；
- 已婚者先向未婚者伸手；
- 年长者先向年幼者伸手；
- 长辈先向晚辈伸手；
- 上级先向下级伸手；
- 主人应先向客人伸手；
- 客人告辞时，应先伸出手来与主人相握。

如果需要和多人握手，应该按照由尊至卑的次序来依次跟大

家握手。有一个小规律可以遵循，如果是工作场合，握手时根据对方的职位、身份来依次握手；如果是社交场合的话，则可以根据对方的年龄、性别、婚否来判断自己握手的次序。

多人同时握手时应顺序进行，切忌交叉握手。

适得其反的握手方式

握手礼仪有比较多的禁忌，如果有一个小细节没有注意到，会容易让人在第一印象中认为你很失礼。

上前握手问候。只有在领导人主动伸手时，才向前握手问候。

细节二：在任何情况下拒绝对方主动要求握手的举动都是失礼的。

放下，再伸手相握。

细节四：与别人握手时不能三心二意、东张西望；

细节五：不要用左手与他人握手；

细节六：不要在握手时争先恐后；

细节七：不要在握手时戴着手套；

细节八：不要在握手时戴着墨镜；

细节九：不要在握手时将另外一只手插在衣袋里；

细节十：不要在握手时面无表情，不置一词；

细节十一：不要在握手时长篇大论；

细节十二：不要在握手时把对方的手拉过来，推过去；

细节十三：不要以肮脏不洁或患有传染性疾病的手与他人相握；

细节十四：不要在与人握手后，立即揩拭自己的手；

礼仪专家特别提示：

什么时候不该与人握手？

如果遇到以下几种情况，则不适宜握手：对方手部有伤；对方手上提着重物；对方正在忙于他事，如打电话、用餐、喝饮料、主持会议、与他人交谈等等；对方与自己距离较远；对方所处环境不适合握手。

如果自己的手是脏的，可以不与对方握手，但要及时向对方说明原因并诚恳表示歉意。

共2页，当前第1页12

礼仪部竞选演讲稿三分钟篇六

大家好！

我们小学生要着装得体，符合学生身份，体现出新世纪学生蓬勃向上的风采，因为仪表、仪容、仪态可以让人一看便知道你的修养。

升旗仪式，最为庄严。这凝聚了文明与热血的国旗，在礼仪的包围中更显得鲜艳。此时此刻，国旗下的我们要严肃认真、精神饱满、高唱国歌，不负于“礼仪之邦”这个美誉。

课堂礼仪对老师的教学影响很大，它直接关系着一个班的荣誉与凝聚力，体现这个班的班风班貌。校园礼仪就更重要了，下课后的休息时间，不随地吐痰、乱扔纸屑、不拿粉笔头玩、

上下楼梯一律右行、见老师和客人要用普通话主动问好。我们还应该爱护花草树木和一切设施，不穿越绿化带，爱护清洁卫生，服从老师管理和接受值周学生的批评劝阻。受到老师的帮助，应主动诚恳地说谢谢。

同学之间也离不开礼仪，它就像润滑油，使粗糙的磨擦消逝，如果有矛盾，多进行自我反省。互相理解、宽容待人。培养较强的协作精神，这样使班级更团结、友谊更深厚。

在10月这个文明礼貌月，全中国都弥漫着文明礼貌的芳香。而这些芳香正来自于各种花朵，你，便是他们中的一份子，相信自己，我们一定能行。我们将挑起传承礼仪的使命，无负于未来，无负于这教育我们的美丽校园。

我的演讲到此结束！谢谢！

礼仪部竞选演讲稿三分钟篇七

早上好！

记得有人说过：“人，一撇一捺，写起来容易做起来难。我们要经常性地思考，我在做什么，我做得怎样，我要成为怎样的人。”做怎样的人，一百个人会有一百种答案，但在每一个答案的背后都有一个基点，那就是做人首先要做一个文明的人。

文明是什么？文明是路上相遇时的微笑，是同学有难时的热情帮助，是平时与人相处时的亲切，是见到师长时的问早问好，是不小心撞到对方时的一声“对不起”，是自觉将垃圾放入垃圾箱的举动，是看到有人随地吐痰时的主动制止……文明是一种品质，文明是一种修养，文明是一种受人尊敬并被大家广泛推崇的行为。

做文明之人，就要会用文明语，做文明事。再简单地讲就是

要懂礼貌，明事理。中国素有“礼仪之邦”之称，礼貌待人是中华民族的传统美德。生活在幸福时代的我们，如果不能继承和发扬这种优良传统，就不能真正做一个快乐的人。“良言入耳三冬暖，恶语伤人六月寒”，这句俗话大家要记住。文明礼貌是最容易做到的事，同时也是生活里最重要的事，它比最高的智慧、比一切的学问都重要。礼貌经常可以替代最珍贵的感情。

同学们，让我们在国旗下共同祝愿，祝愿我们的生活处处开满文明之花！祝愿我们自己一步步地迈向文明！

做文明之人，永远的呼唤！一生的追求！

谢谢大家！

礼仪部竞选演讲稿三分钟篇八

荀子云：“不学礼无以立，人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁。”文明礼貌是我们学习、生活的根基，是我们健康成长的臂膀，更是和谐社会的重要元素。

然而，在现实生活中，我们却不无遗憾地发现，在物质文明高度发达的今天，却时时存在着与之不和谐的行为。

五月一日一大早，我和妈妈兴致勃勃地到河南省地质博物院去参观。来博物院参观的人可真不少呀！有顽皮的儿童，有学生，甚至还有白发苍苍的老人。领票的队伍象一条长蛇，弯弯曲曲地排了几里地。火红的太阳悬在头顶，烤得人直冒汗，每个人都急切地盼着能早点进入博物馆内。这时，一位穿红色衣服的阿姨引起了我的注意。因为口渴，她从队伍中走了出来，到附近的冷饮摊点买了一瓶矿泉水。回来后，发现自己的位子被排在她后面的另一位阿姨占住了，就走过去评理。她们你一言我一语地争吵着，说着说着，那两个阿姨竟然动起了手，。她们的丈夫看到后，不但没有阻拦，反而赤膊上

阵，也跟着打了起来。一个个披头散发，头破血流，两家的孩子被大人们的举动吓得哇哇直哭。在众人的劝说下，他们终于停止了“战斗”，各自开车到医院看病去了。

望着他们远去的背影，我刚才的好心情已荡然无存。为了一点点小事，就口吐脏话，甚至大打出手，而他们并没有一点羞愧之意，我为他们的行为感到悲哀。

五千年的灿烂文明孕育了享有“礼仪之邦”美称的中华民族，华夏儿女的举手投足、音容笑貌，无不体现一个人的气质与素养。文明礼貌不仅是个人素质的表现，也是个人道德和社会公德的体现，更是一个人精神风貌的具体展现。而有些人，在追求金钱物质的同时，却失去了许多宝贵的精神财富。他们张口骂人，动手打架，他们是物质的富有者，却是精神的贫困者。

文明礼貌是做人的基本准则，它蕴涵在每个人的日常行为之中。在得到别人帮助时说一声“谢谢”，在打扰别人时说一声“对不起”，在别人有困难时主动伸出援助之手，面对满身尘土的清洁工时向他们抱以灿烂的微笑……如果人人都能以文明之举做事，以礼貌之心待人，我们的社会将会变得更加友好、宽容、关爱和温馨。

让我们携起手来，使文明礼貌之花开满和谐社会的每个角落！

礼仪部竞选演讲稿三分钟篇九

不知你否是注意到，中国人的社交文化是一种圈子文化，这从聚会用餐的方式就能看得出来。比如，中国人大型聚餐时偏好桌餐，尤其是圆桌餐，像一个个封闭的圈子一样，人们喜欢与熟悉的人坐在一起。一个聚会下来，旁桌不认识的人互相多是淡漠的，至多点点头而已；而西方社交不是这样，他们更喜好开放式的自助餐。

我在美国时发现，在社交场合中，人们参加社会活动，交往的兴趣不是认识的人，而是不认识的人，这其实应该是社交的真正意义。往往在那里的聚会中，当你一个人拿着酒杯不知所措时，总会有人走到你的身边，和你微笑着聊天，化解你的尴尬，帮你融入这个圈子中，结识新的朋友。

这种开放式的社交文化，不仅表现在大型聚会中，在家庭聚餐时也是如此。我记得有一次在羽西家做客，那天客厅里不同处的沙发和餐桌前坐了不少人，有相识的、有不认识的。羽西对大家说：“今天，来这儿的客人都不能从头到尾只坐在一个地方，你们要交换不同的位置，每个人都要和其他朋友交谈。你们都是我的好朋友，有责任要帮助我照顾好其他的朋友。”为每一个人创造快乐和谐的交流气氛，是开放式社交的原则。每个人要乐于和别人交流，乐于走近他人，乐于给予别人帮助，帮助自己和他人消除在新环境的不适与陌生。

与人交谈是社交活动中的重要内容，通过谈话，双方可以增进感情交流和相互了解。当然，在交谈中也最容易暴露一些礼仪细节。

与别人交谈不要只谈自己的事情或自己关心的事情，而不顾对方是否愿意听或冷落对方；其次要注意自己的态度和语气，要尊重他人，不要恶语伤人，不要强词夺理，语气要温和适中，不要以势压人；再次，交谈时要认真倾听别人讲话，这是一种礼貌，不能显出很不耐烦的表情或东张西望；别人谈完后再发表自己的看法，光听不谈也是不礼貌的。

1. 交谈基本原则：这样交谈最有效

在与人交谈时，应该做到以下几点：

表情认真。在倾听时，要目视对方，全神贯注，不能东张西望，心不在焉的表情会让对方感到很不舒服。交谈时双方目

光接触应该占总的交谈过程的一半以上，但并不意味着你应该目不转睛地盯着对方的眼睛，这样会让对方感到不舒服。

动作配合。自己接受对方的观点时，应以微笑、点头等动作表示同意。身体后仰、抱着胳膊、翘着腿，从心理学角度看，是对对方保持警戒的状态。歪着脑袋，摇头晃脑，容易使人误以为“是不是对我的意见不满意？”另外，不停地抖腿、转动手中的笔、两手紧握弄得关节嘎嘎作响，都是应该引起注意的无意识的坏习惯。

语言合作。在听别人说话的过程中，不妨用“嗯”或“是”等词加以回应，表示自己在认真倾听。

用词要委婉。在交谈中，应当力求言语含蓄温和。如在谈话时要去洗手间，不便直接说“我去厕所”，应说“对不起，我出去一下，很快回来”，或其他比较容易接受的说法。

礼让对方。在交谈中，应以对方为中心，处处礼让对方，尊重对方，不随便插话。

礼仪专家特别提示：

怎样委婉地表达你的意见？

旁敲侧击。不直接切入主题，而是通过“提醒”语言让对方“主动”提出或说出自己想要的。

比喻暗示。通过形象的比喻让对方展开合理准确的联想，从而领会你所要传达的意图。

间接提示。通过密切相关的联系，“间接”地表达信息。

先肯定，再否定。有分歧的时候，不要断然否定对方的全部观点，而是要先肯定对方观点的合理部分，然后再引出更合

理的观点。

多用设问句，不用祈使句。祈使句让人感觉到是在发布命令，而设问句让人感觉是在商量问题，所以后者更容易让人接受。

表达留有余地。不要把问题绝对化，从而使自己失去回旋、挽回的余地。

语言中的礼仪细节

(1) 发音准确。在交谈中要求发音标准。读错音、念错字、口齿不清、含含糊糊都让人听起来费劲，而且有失自己的身份。

(2) 口气谦和。在交谈中，说话的口气一定要做到亲切谦和，平等待人，切忌随便教训、指责别人。

(3) 内容简明。在交谈时，应言简意赅，要点明确，少讲、最好不讲废话。啰里啰嗦、废话连篇，谁听都会头疼。

(4) 少用方言。在公共场合交谈时，应用标准的普通话，不能用方言、土话，这也是尊重对方的表现。

(5) 慎用外语。在一般交谈中，应讲中文，讲普通话。无外宾在场，最好慎用外语，否则会有卖弄之嫌。

此外，要用文明语言，绝对不能出现以下一些有失身份的语言：

粗话：口中吐出“老头儿”、“小妞”等称呼，是很失身份的；

脏话：讲起话来骂骂咧咧，是极度不文明的表现；

黑话：一说话就显得匪气十足，容易让人产生反感、厌恶情绪；

怪话：说话怪声怪气、黑白颠倒，让人难生好感；

气话：说话时意气用事、发牢骚或指桑骂槐，很容易伤害人、得罪人。

不要让你的声音生锈

语调：在讲话时保持抑扬顿挫的音调，要让人觉得自己对正在交谈的话题很有兴趣，不能用平淡、乏味的声音来交谈，这会让人有昏昏欲睡的感觉。

音量：太大的音量容易成为交谈中气势逼人的角色，也容易让人反感；音量太小会使你显得不够权威，容易被人忽视。

语速：讲话过快会让人听不清楚，过慢则会让人失去耐心。最好在讲话的过程中留一些停顿，以便让人有一个反应的过程。

选择愉悦的交谈话题

适合讨论别人有兴趣的话题；

适合讨论知识性的话题；

适合讨论天气、体育新闻等中性话题；

适合讨论有品位的个人爱好；

适合讨论别人的优点和喜讯；

特别注意，一些比较敏感的话题应该避免在这时交谈：

不能打探讨论对方的隐私，包括收入状况、年龄、婚姻、健康、经历等；

不能嘲笑其他人的糗事；

不能谈论朋友的身体特征；

禁止在社交场合讲黄色故事；

在别人不幸的时候讨论自己的好运气；

不利于宗教、民族团结的话题更是应该回避；

不传播小道新闻或者不好的消息，比如车祸、灾难、犯罪等；

不能非议国家和政府；

不能涉及国家和行业秘密；

不能在背后议论领导、同事、同行的坏话；

不能谈论格调不高的问题。

交谈中的危险雷区

细节一：不要一个人长篇大论。交谈讲究的是双向沟通，因此要多给对方发言的机会，不要只顾一人侃侃而谈，而不给他人开口的机会。

细节二：不要冷场。不论交谈的主题与自己是否有关，自己是否有兴趣，都应热情投入，积极合作。万一交谈中出现冷场，应设法打破僵局。常用的解决方法是转移旧话题，引出新话题。

细节三：不要插嘴。他人讲话时，不要插嘴打断。即使要发表个人意见或进行补充，也要等对方把话讲完，或征得对方同意后再说。对陌生人的谈话是绝对不允许打断或插话的。

细节四：不要抬杠。交谈中，与人争辩、固执己见、强词夺理的行为是不足取的。自以为是、无理辩三分、得理不让人的做法，有悖交谈的主旨。

细节五：不要否定。交谈应当求大同，存小异。如果对方的谈话没有违反伦理道德、侮辱国格人格等原则问题，就没有必要当面加以否定。

细节六：把握交谈时间。一次良好的交谈应该注意见好就收，适可而止。普通场合的谈话，最好在30分钟以内结束，最长不能超过1小时。交谈中每人的每次发言，在3~5分钟为宜。

细节七：避免低声耳语。如果多人交谈时，你只对其中一人窃窃私语，会给其他人造成你正在评论他们的印象，这种时候低声耳语会让其他人觉得你排斥了他们。

细节八：不要用手指点别人，需要指出其他人的时候，应该把手指全部伸开，掌心朝上，用手掌指出那个人。

细节九：不要过分谦虚。受到表扬的时候，可以把自己快乐的心情直接告诉对方，比只是谦虚效果好多了，这时候，空气中都会充满了幸福的感觉。

细节十：不要挑剔别人的毛病。大家在一起的时候，如果总是挑剔别人的毛病，被你挑毛病的人就会心情很差，应该从积极的角度思考，正确理解对方的想法和心情。

倾听的基本礼仪：倾听用耳别忘了用心

不做面无表情的倾听者

学会听人说话，是社交中最容易做的事情，不过在现实生活中，这却是很多人最容易忽略的。在听别人讲话时，目光要与讲话者对应，面部表情应该根据对方谈论的内容而有所反

应;身体前倾,以表示你对他人正在讲的话题感兴趣或者专注;点头或者摇头,以表示肯定或者否定;要时不时地报以“嗯”、“是”、“对的”、“哦”,这样简短的语气词来表示你在认真倾听;对别人提出的问题应该及时并且诚恳的回答。

倾听时的五个“不能”

细节一:不能左顾右盼,目光必须集中在讲话者的身上;

细节二:不能经常打断别人的讲话;

细节四:不能假装在听,在别人说话时走神是最大的禁忌;

细节五:别人讲话时,你过于强硬地坚持自己的观点而与对方发生争执不是有礼貌的倾听。

3. 礼貌用语:拉近人与人的距离

问候要亲切

在被介绍给他人之后,应当问候对方。若只向他点点头,或是只握一下手,通常会被理解为不想与之深谈,不愿与之结交。碰上熟人,也应当问候。如果视而不见,不置一辞,则显得自己妄自尊大。

跟初次见面的人寒暄,最标准的说法是:“您好!”“很高兴能认识您”、“见到您非常荣幸”。比较文雅一些的话,可以说:“久仰”、“幸会”。要想随便一些,也可以说:“早听说过您的大名”、“某某某经常跟我谈起您”,或是“我早就拜读过您的大作”、“我听过您作的报告”,等等。

跟熟人寒暄,用语则不妨显得亲切一些,具体一些。西方人

爱说：“嗨！”中国人则爱问“去哪儿”、“忙什么”、“身体怎么样”、“家人都好吧？”、“好久没见了”、“又见面了”，也可以讲：“你气色不错”、“您的发型真棒”、“您的小孙女好可爱呀”、“今天的风真大”、“上班去吗？”等等。

问候语不一定具有实质性内容，而且可长可短，需要因人、因时、因地制宜。问候语应当删繁就简，不要过于程式化。问候语应带有友好之意，敬重之心，既不容许敷衍了事般地打哈哈，也不可用以戏弄对方。禁用“来了”，“瞧您那德性”，“喂，您又长膘了”等话语来问候他人。

为了避免误解，统一而规范，在社交场合中应以“您好”、“忙吗”为问候语，最好不要乱说。

问候时，切忌牵涉到个人私生活、个人禁忌等方面的话语。例如，一见面就问候人家“跟老婆离了没有”，或是“现在还吃不吃药”，这些都是会引起别人反感的问候。

一些特殊环境下的问候：

在路上相遇的时候，边走边打招呼的情况也常出现，但是遇到朋友或者很亲密的熟人，就要停下来，身体面对对方打招呼。

你在座位上时，上司找你说话，回答问题的时候不要坐在座位上，要站起来。

不过分的问候。颌首礼(10度)是比较恰当的问候方式，问候的时候应暂时停止其他动作，双手自然交叉在身体前方，注意不要妨碍别人。如果是出入会议室，要注意在给客人上茶之后再问候。

偶遇不知姓名只是面熟的人。在问过“您好”之后，可以说

一些无关紧要的关于天气方面的话题，还可以称赞对方“您的包真漂亮”、“发型很漂亮”等等。

在洗手间或电梯里与人目光接触。即使是第一次见面，目光接触的一瞬间，眼露微笑，也会使凝重的气氛变得温馨起来。

在街上偶遇朋友时，要见机行事。是不是立刻就上前打招呼，要看当时对方的情况，如果感觉不适合打扰对方，那就不要勉强，不打招呼，对方也是能理解的。如对方独自悲伤时，或看到一贯打扮得很漂亮的女性这次不加修饰地去购物了，或在外面看到了自己公司的人在谈恋爱，在对方还没有注意到自己时，悄悄离开那个地方，也是一种关怀。

在你发现前方有熟人时。打招呼的时候不要从身后喊对方，应该从对方的身边绕到前面再问候，突然从身后上来就拍肩膀已经很不礼貌了，惊吓到对方更是失礼。

感谢要真心

表示感谢，最重要的莫过于要真心实意。为使被感谢者体验到这一点，一定要认真、诚恳、大方。话要说清楚，要直截了当，不要连一个“谢”字都讲得含混不清。表情要加以配合，要正视对方的眼睛，面带微笑。必要时，还须与对方握手致意。

得到他人夸奖的时候，应当说“谢谢”。这既是礼貌，也是一种自信。切忌用“瞎说”、“不怎么地”、“哪里哪里”、“谁说的”、“少来这一套”这些词语来回应别人的称赞。

获赠礼品与受到款待时，别忘了郑重其事地道谢，“劳驾了”、“让您费心了”、“我非常喜欢您送的礼物”等都是非常合适的谢语。

得到了别人的帮助后，应该用“实在过意不去”、“麻烦您

了”、“感谢您的帮助”等语句表示谢意。

感谢他人也有一些常规可以遵循。在方式方法上，有口头道谢、书面道谢、托人道谢、打电话道谢之分。一般来讲，当面口头道谢效果最佳。专门写信道谢，如获赠礼品、赴宴后这样做，也有很好的效果。打电话道谢，时效性强一些，且不易受干扰。托人道谢，除非是人家出面，效果就差一些了。

如果是正式表示感谢，通常应当加上被感谢者的称呼。例如：“马小姐，我专门来跟您说一声‘谢谢’”，“许总，多谢了”。越是这样，越是显得正式。

表示感谢，有时还有必要提一下致谢的理由。比如：“易先生，谢谢上次您在制作广告方面的帮助”，免得对方感到空洞或想不起你感谢的缘由而不好回应。

道歉要诚恳

打扰对方或向对方致歉要用“对不起”、“请原谅”、“很抱歉”、“请稍等”、“请多包涵”等词语；接受对方致谢、致歉时应该用“别客气”、“不用谢”、“没关系”、“请不要放在心上”等词语回应。

在商务交往中，需要掌握的道歉的技巧，有下面几点：

道歉语应当文明而规范。有愧对他人之处，应该说“深感歉疚”、“非常惭愧”；渴望别人谅解时应该说“多多包涵”、“请您原谅”；一般的道歉场合，则可以讲“对不起”、“很抱歉”、“失礼了”。

道歉应当及时。知道自己错了，马上就要说“对不起”。

道歉应当大大方方，堂堂正正，不要遮遮掩掩，也不要过分贬低自己。

有些道歉的话当面难以启齿，写在信上寄去或是送上一束鲜花，婉言示错。通常这类借物表意的道歉会有极好的反馈。

祝贺要热情

祝贺，就是向他人道喜。每当他人在工作与生活上取得了进展，或是恰逢节日喜庆之时，对其致以热烈且富有感晴色彩的吉语佳言，会使对方的心情更为舒畅，双方的关系更为密切。

祝贺的方式有多种多样。口头祝贺、电话祝贺、书信祝贺、传真祝贺、贺卡祝贺、贺电祝贺、点播祝贺、赠礼祝贺、设宴祝贺等等，都有自己特定的适用范围。在多数情况下，几种方式也可以同时并用。

一般说来，口头祝贺是商界人士用到最多的一种祝贺方式。它在总体上的礼仪要求，一是要简洁、热情、友善、饱含感晴色彩，二是要区分对象，回避对方忌讳的。

在祝贺开业时，应该说“事业兴旺”、“大展宏图”、“日新月异”、“生意兴隆”、“财源茂盛”；祝贺生日时，除了“生日快乐”可广泛使用外，“福如东海，寿比南山”这种祝词只适用于老年人，不宜对年轻人尤其是孩子们来讲。

对新婚夫妇，应该使用“天长地久”、“比翼齐飞”、“白头偕老”、“百年好合”、“互敬互爱”、“早生贵子”之类的祝贺语。

有些祝贺的话本意不错，但可能犯一些人的忌讳，应该回避。比如，不要祝即将乘飞机的人“一路顺风”，因为这对飞机飞行有碍。香港人不爱听别人祝他“快乐”，因为在粤语里，“快乐”与“快落”的发音一样，显得不吉利。

告别忌唐突

告别是人际交往中的重要时刻，如果告别能留给人以美好的印象和久远的回味，对日后的交往和友情是很有益处的。按照常规，道别应当由来宾率先提出来，假如主人首先与来宾道别，难免会给人以厌客、逐客的感觉。

礼貌的告别应该经过以下的过程：

在告别前略有一点铺垫，使对方对告别有一个思想准备，否则突然说“我要走了”，就显得唐突而失礼了。

在告别时应该适度寒暄，如对长者、师者表示问候，请对方保重身体等。对待同辈朋友，可以问候其父母，祝其安康。也可根据实际情况，向对方表示良好的祝愿。

采用挥手告别的正确做法是：身体站直，不要摇晃和走动，目视对方，不要东张西望，可高扬右手，也可双手并举，但不要只用左手挥动，手臂要尽力但显得自然地向前伸，不要举得过低，也不能过分的弯曲。掌心要向外，指尖要朝上，手臂要左右挥动，如用双臂道别，两手要同时由外侧向内侧挥动。

不少人告别的前期礼仪都做得不错，但是到了最后关头会失礼。对方刚上车，或步行还不很远的时候，送别者一转眼就不见了，这会使人感到很扫兴。应该让对方远去以后，送别者才离去，那样在礼数上才算周全。

如果主人送至车前，在道别的时候，客人在车内坐好后要将车窗摇下来与主人告别致意。

作为主人，在道别时，特别应当注意四个环节：一是应适当加以挽留；二是应当起身在后；三是应当伸手在后；四是应当相送一程。

常用告别语有三种类型：

1. 主客之间的告别语

客人向主人告别时，应该说“请回”、“请留步”、“就此告辞”、“后会有期”等，主人则以“慢走”、“走好”等话语回应。如果客人是远行，可说“祝你一路顺风”、“一路平安”、“代问××好”、“多多保重”等告别语。

2. 熟人之间的告别语

如果两家距离较近，可说“有空再来”、“有时间来坐坐”、“有空来喝茶”等，也可说“代问家人好”以示礼貌。

3. “再见”。

这是当今比较通用的告别语，适用于大部分场合的告别。

礼仪专家特别提示

教你22个常用礼仪客套词

初次见面说“久仰”，分别重逢说“久违”，征求意见说“指教”，求人原谅说“包涵”，求人帮忙说“劳驾”，求人方便说“借光”，麻烦别人说“打扰”，向人祝贺说“恭喜”，求人解答用“请问”，请人指点用“赐教”，托人办事用“拜托”，看望别人用“拜访”，赞人见解用“高见”，宾客来临用“光临”，送客出门说“慢走”，与客道别说“再来”，陪伴朋友说“奉陪”，中途离开说“失陪”，等候客人用“恭候”，请人勿送叫“留步”，欢迎购买叫“光顾”，归还物品叫“奉还”。

礼仪部竞选演讲稿三分钟篇十

自古以来我国是个文明古国，礼仪之邦。做个中国人感到骄傲和自豪。我们听到过无数关于文明礼貌的故事，像“孔融让梨”、“缙萦舅父”，“曾子避席”，“程门立雪”等，都让我们感动，都让我们敬佩。还有无数的古人，名人，专家，英雄，模范，他们都有文明礼仪的高尚品德，都是我们学习的榜样。

我们要怎样做才能称得上文明呢？

我想要做到文明并不难，在公共场所中应该懂得礼让、讲究秩序，举止文明、轻声细语。有时候路上碰上熟悉的朋友同学给予一句普通的问候，一个简单的手势，都体现出人与人之间的相互尊重，会让人感到温暖、感到幸福，让文明之风吹到我们生活的每一个角落；如有遇到有困难的人，伸出双手帮别人一把，这时你伸出的就是文明；看到失败的弱者，送出一些安慰与关怀，让文明在自己和他人之间温暖着；自己身边的人得到成功，或者自己得到成功时，送到真挚的祝贺，让成功与他人一起分享；看到身边的墙上有污点主动擦去，迎来一个舒适的生活环境，我们在街上看到地上有垃圾主动捡起，不过往往有些人就是一点懒惰，明明垃圾箱就在离自己没多远，只要走近几步就能扔到垃圾箱里，而他们是为了自己的方便，随手扔了就走人，这样的行为绝对是杜绝的。乘车时看到老人家，孕妇或者身体有缺陷的主动让个位置。在自己过马路的时候有老人家或者身体缺陷的帮助他们过马路，买东西时排队有序。这些都是一些举手之劳的行动。

在有些人看来，义工服务只是一种形式，而我绝对不这样认为，义工是为了帮助有需要的人才去当义工的，他们是付出了时间，金钱，劳动力和精神去帮助人，义工表面上的毫无回报的，但是内心却得到了很大的`回报，义工人觉得帮人到就是他们最大的回报。没人有当过义工或者没有去帮助过人的同志，你们尝试一下，付出就那么一点点，去帮助下有需

要的人，就算是体力透支，相信你也会得到很大的满足感！

文明是靠一个人遵守的吗？不是，它靠的是我们大家——一个集体，其实文明离我们不远，文明就在我们身边，文明是一种神奇的力量，能拉近人与人之间的距离，能和谐我们的社会，从我们做起，从身边做起，文明就是在身边。