

最新礼仪训练心得(优秀6篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

礼仪训练心得篇一

站姿是一切仪态之首。优雅的站姿会让人有苗条高挑的感觉，让人看上去至少年轻5岁，那么女性站姿礼仪要怎么练习呢？下面是本站小编为大家整理的女性站姿礼仪练习，希望能够帮到大家哦！

(2)精神饱满，面带微笑，双目平视，目光柔和有神，自然亲切；

(3)脖子伸直，头向上顶，下鄂略回收；

(4)挺胸收腹，略为收臀；

(7)站累时，脚可向后撤半步，身体重心移至后脚，但上体必须保持正直。

由于日常活动的不同需要，我们也可采用其他一些站立姿势。这些姿势与标准站姿的区别，主要通过手和腿脚的动作变化体现出来。例如，女性单独在公众面前或登台亮相时，两脚呈丁字步站立，显得更加苗条、优雅。需要注意的是，这些站立姿势必须以标准站姿为基础，与具体环境相配合，才会显得美观大方。

坐姿是一种可以维持较长时间的工作劳动姿势，也是一种主要的休息姿势，更是人们在社交、娱乐中的主要身体姿势。

良好的坐姿不仅有利于健康，而且能塑造沉着、稳重、文雅、端庄的个人形象。

标准坐姿要领

(1)精神饱满，表情自然，目光平视前方或注视交谈对象；

(3)双膝并拢或微微分开，双脚并齐；

(4)两手可自然放于腿上或椅子的扶手上。

除基本坐姿以外，由于双腿位置的改变，也可形成多种优美的坐姿，如双腿平行斜放，两脚前后相掖，或两脚呈小八字形等，都能给人舒适优雅的感觉。如要架腿，最好后于别人交叠双腿。无论哪种坐姿，都必须保证腰背挺直，女性还要特别注意使双膝并拢。

据《日本经济新闻》报道，站姿不对说明身体肌肉力量弱，或者关节出现问题，轻则会使人身体负荷增加、容易疲倦，严重的还会导致经常摔跤，不得不防。

日本伦敦奥运会代表团队医铃木岳介绍，通过观察可以找出身体的弱点，并针对其做一些简单的功能训练。

首先，自然站立在镜子前，观察自己的站姿。正常人应该是两手贴在体侧，大拇指向前，从正面看不到手背；两脚张开与肩同宽，脚尖朝向正面。如果从正面能看到手背，说明肩胛骨周边肌肉较弱，脊背肌肉僵硬，这种情况易引起佝偻和肩痛。如果脚尖外斜，说明臀肌僵硬。这两种情况都容易增加摔倒几率。

女性站姿不对也存健康隐患

背肌僵硬的人应该侧卧，肋下压个网球，来回推动寻找压痛

点，找到后停下，手臂上下摆动。肩胛骨肌肉弱的人应该俯卧，两臂后扬抬起，收紧肩胛骨，扩张胸口，然后放松，恢复姿势，反复做几次。臀肌僵硬的人可以坐在椅子上，在臀肌中央压一个网球，来回推动寻找压痛点，找到后停下，膝盖分别朝内、外交替打开，反复做几次。

换成侧身对着镜子，用余光观察，如图耳朵、肩膀、臀部、脚踝位于一条直线上，说明身体是正常的。否则就说明大腿根部肌肉力量较弱，或大腿内侧肌肉僵硬，也容易摔倒。

大腿根部肌肉较弱的人，两脚并拢站立，两手贴腰或叉腰，一脚站稳，另一条大腿抬起，呈90度，保持姿势30秒，然后换腿做。大腿内侧肌肉僵硬的人，可以将一只脚踩在台阶上，另一条腿伸直，上半身前倾，拉伸大腿内侧肌肉，保持姿势30秒，然后换腿做。

礼仪训练心得篇二

作为一个刚刚学习过社交礼仪的大学生，我觉得受益匪浅。社交礼仪使我懂得了如何与他人建立良好的人际关系，形成和谐的心理氛围，促使我的身心健康。

社交礼仪是一种无声的人际交往语言，它不仅能体现出一个人的修养、涵养、教养和素质水平，而且有利于我们的身心健康，它是我们个人发展、事业进步的需要，是社会时代的需要，是一门必修课，每个人都应该学习社交礼仪。

任何社会交际活动都离不开礼仪，而且人类越进步，社会生活越社会化，人们也就越需要礼仪来调节社会生活。礼仪是人际交往的前提条件，是交际生活的钥匙。

作为一名大学生，随着年龄的增长和生活环境的变化，自我意识有了新的发展，每个人都非常渴望获得真正的友谊，进

而更多的情感交流。现在的大学生都远离父母，过着集体生活，与别人处在平等位置，以前那种对父母的依赖已经不存在。通过人际交往活动，并在交往中获得友谊，是适应大学生活环境的需要，是发展成“独立”的人的需要，也是我们成功走上社会的需要。事实上，在大学期间，能否与他人建立良好的人际关系，对每一个人的成长和学习有着十分重要的影响。渴望友谊和情感交流是大学生心理的一个重要特点。

所以，社交礼仪的基本规范和知识，帮助我掌握交际技巧，积累交流经验，在交往过程中学会遵循相互尊重，诚信真挚，言行适度的原则，就能很快与交往对象接近，使他们觉得我是熟悉他们，理解他们，尊重他们的。因此我们之间建立真挚深厚的友情。

事实表明，在日常生活中，良好的人际交往有助于提高我们的自信和自尊，降低挫折感，缓解内心的冲突和苦闷、烦恼，宣泄愤怒，压抑和痛苦，减少孤独，寂寞，空虚。这些都是十分有益于我们身心健康，而且也会使我们最大限度地避免不良情绪的产生，即使产生也能够得到有效的排遣。

同时，我感觉社交礼仪本身就是一种特殊的语言，让我们用社交礼仪的基本知识和规范，去顺利地开启交际活动的大门，让我们建立和谐融洽的人际关系。这样，不仅是形成良好社会心理氛围的主要途径，而且对我自己来说，也具有极其重要的心理保健功能。

总之，学习社交礼仪知识使我受益匪浅。

以上是以个人角度来看的。从团体的角度来看，礼仪是企业文化、企业精神的重要内容，是企业形象的主要部分。凡是较大的企业，对于礼仪都有高标准的要求，都把礼仪作为企业文化的重要内容，同时也是与其他企业合作成功的关键，所以学习社交礼仪，不仅是时代潮流，更是提升竞争力的需要。

纵观当今社会，社交礼仪无所不在，因为其对我们真的是很重要，是每个人都应该学习的。

礼仪训练心得篇三

在领导的大力安排和重视下，我院于20__年_月_日对全院医护人员举行了礼仪培训。此次培训应到10人，实到55人(医院领导4人，医护人员31人，公卫9人，乡村医生11人)。在此次培训过程中，我们对服务礼仪、从业素质进行了重点学习，包括形象礼仪、见面礼仪、电话礼仪、导诊服务、文明用语以及服务态度，使我真正认识到服务礼仪在日常工作中的重要性和必要性。此次培训得到了大家的高度评价和认可。

一、细节、素质、习惯。

细节是个人素质的真实体现，素质是一系列良好的习惯。细节不是空喊出来的，它是一种习惯，是一种积累，也是一种眼光，一种智慧。大礼不辞小让，细节决定成败。在工作中养成一些良好的习惯，以习惯完善细节。良好的习惯一旦形成，将会成为我们一生受用的宝贵财富，因为行为决定习惯，习惯决定性格，性格决定命运。注意细节是一种心理品性，它是靠日积月累培养出来的，可以说习惯成自然，所以我们医院良好形象的维护正是需要每一位员工做好每一个细节，并且能够永久的做下去。

二、微笑服务，礼貌用语常挂嘴边。

微笑，是服务的灵魂。它作为无言服务，对客人会起到积极情绪的诱导作用。从微笑中，可以将友好、融洽、和谐、尊重、自信的形象和气氛传染给客人，为成功的服务打下良好的基础。有句话叫“服务创特色，微笑暖人心。”微笑在服务行业中起着不可忽视的作用。虽然我们每天要面对数十个病人，但是对病人而言，他是病人他不舒服他需要服务，不管我们有多么疲劳，给病人一个微笑，他会感到一种自身的

优越，会感到自己获得尊重，有一种温暖如家的感觉，那么他的心情就会好，他的心情影响他的疗效。微笑不需要付出代价，却能产生许多；它使得到它的人获益，而给与它的人分毫不损。

“请”、“您好”、“对不起”、“谢谢”等等，这些简单明了的礼貌用语不仅让病人感到亲切友善，还向病人展现了我们服务的专业化和规范化。当电话铃响较长时，接起来说声“对不起，让您久等了。”当下雨的时候，说一句“您没带伞，有没有着凉？”；当早上做治疗时你说一句：“您今天看起来气色真好”这些不超过10个字的话，拉近了与病人之间的距离，让病人感到温馨，增进医患护患信任度。

三、苦练业务，培养良好的从业素质。

如果说态度是服务的灵魂，那么娴熟的业务则是服务的躯干。我们推崇优质服务，不仅要有责任感、爱岗敬业，又要有纯熟的业务技能。所以作为一名员工，要扎扎实实的苦练基本功，虚心向同事多学习，多问，不要好高骛远，不要自视清高，把每一位老员工、每一位病人当作自己老师。

从业素质主要体现在三个方面：

一是把麻烦留给自己，把方便留给病人。

我们在做好本职工作的同时，多了解医学知识、病种信息，病人来的时候，为他们提供咨询、建议，既方便病人又提高了我们的知识。

二是养成良好的行为习惯、思维习惯。

如果一个员工注意了仪表、态度、礼貌，也具有熟练的业务技能，但是从不去思考病人的真正需求是什么，病人的预期服务是怎样的，只是机械地完成每天的工作，那么他不具备

良好的从业素质。在行业竞争激烈的今天，我们不仅仅局限在让病人满意，而是让病人感动，让病人满意。所以我们要形成思维习惯，从每一个细节中、每一个病人身上、每一天的工作中发现问题，解决问题。

三是团结、协作、创新。

要想在市场竞争中立于不败之地，就要在团结中积极协作，在协作中鼓励创新。我们要加强内部、外部信息交流，提供多元化服务。

注意事项及改进措施：

1、下次培训备课要充足，要准备充分的案例，因为案例比故事和游戏更贴近员工的日常工作，这样有利于员工互相交流，研讨。

2、要善于调节和掌握学习气氛，要学习授课技巧，不能独自演讲，要学会引导员工参与。

3、要掌握培训节奏，难理解的知识要着重讲解，要引导员工提出不懂和想知道、想学习的问题和重点。

4、希望院里准备话筒，提高音量，使讲课者更轻松，听课者更能听清。

礼仪训练心得篇四

礼仪教育是人生的第一课。每个人都有不同的行为方式，只有透过学习、培养和训练，才能成为人们的行为习惯。个人礼貌礼仪会影响到以后的工作以及人与人之间的交流。

因为人们往往不会刻意的去让自己走一种步伐，一般是，个性随意的怎样走舒服就怎样走，久而久之养成一种习惯了，

而比较有气质的女生，在以前就注意了这一方面就会培养自己身上的气质，所以朋友圈相对来说，要更大一些。

以前，我没有学习礼仪，走路也不会个性注意，想起来时会刻意这样走，以前也不和不认识的人说话，所以不认识的人看他们脸会不好意思，这样是十分不尊重人的，别人问我事情，我回答的也很小声，也是对人的不尊重，而且，我之前也不喜欢笑，个性是不认识的人，带给别人很冰冷的感觉。

之后，时间久了也适应了环境，不会再像以前一样是一个不爱说话的女生，但是班上的同学交流还是放不开。

直到之后，去福州上海实习完7个月后，家人都说我懂事了，而且也喜欢，说话、爱笑，因为在外地实习，你务必得大声一点说话、时常微笑的应对客人，让我练就出来的自信，如果你从前一些的表现，给人感觉也是个性没有自信心。

渐渐地，我也明白了，一个人的气质，和说话谈吐，走路方式、与人交流、服饰穿着，有着不可分割的关系，有一点十分重要，那就是自信，可我从小都没有这个特质。

所以，我为了提高我的自信心，我就经常参加校园的歌唱比赛，第一次比赛成绩还不错，直到之后有一次参加比赛我都不敢相信，一次海选，上台唱歌我竟然都不会紧张，声音很大，完全沉醉在自己的歌声里，当我唱到高潮的时候，全场的人都抬起头来为我鼓掌，那一刻我是多么期望能够停留在那，虽然没有被入选但是我个性高兴的是我收获了自信，这是什么都换不来的。

人如果有优点，没有自信，是很难把你身上的闪光点给激发出来的，就算你有，但是其他人都看不见，所以人不能怕，要勇敢去展现自己，如果自己都不相信自己，人家凭什么相信你。

我必须做一个学习礼仪很好的人，要让其他人觉得我是一个很有修养的人，要让我的朋友圈子扩大，谈吐高尚，让以后在工作面试时不再胆怯，而是自信的去展现自我。

礼仪训练心得篇五

得国际认证的重要软件透过学习，能够从中得到很多乐趣，能够提高个人修养，提升个人素质，使你更适合在这个激烈竞争的时代生存。

在个人修养方面，现代礼仪起了很大作用。学习现代礼仪，不仅仅规范了自己的行为，使举止得体，言语文雅，而且还培养了礼貌待人接物的好习惯。每次课堂上老师都要举一些生活中的实例来让我们进一步了解有关的知识。还会叫同学们现场抄做一些有关的动作。我觉得这一点很好。老师很会带动课堂的气氛。

在职场礼仪方面，也学到了很多，尤其是平时老师举的典例，教室里的各种氛围，都使我受益匪浅，懂得了许多，了解了许多以前所不了解的，各种模拟使我的紧张感减小了，让我能够从容镇定，落落大方的应对眼前的一切。

目前，大家都掀起学习“礼貌礼仪”活动，一些平时不被注意的事情竟然会成为一个人成败的关键因素。想给别人留下一个良好的印象，学习社交礼仪是十分必要的。

现代社会越来越注重一个人的仪表以及社交是怎样对待他人，个人的仪表问题不仅仅关系到你自信与否，而且还关系到工作。一旦成为一个企业的员工，那么个人的形象就有可能随时代企业的形象。这时如果个人的仪表出现问题，个人和企业都会有所损失，或是有形的或是无形的，损失的大小也不必须。

一些生活上的小事也需要我们明白必要的社交礼仪，如上楼

时男士先上，女士在后面，这样会避免女士有过多的想法和不必要的尴尬；又如在正式场合里男士要穿西装，打领带，穿皮鞋，而且身上衣服的色彩不能超过三种。这些事情看似简单，但是真要做起来又难免会忘记，所以我们就应时时刻刻注意礼节。当在会议场合或是上课，不能讲话，以示对开会者和老师的尊重，这是所有人都明白的，还有一点，当你在这种场合想咳嗽时，最好出去咳嗽完了再进来，以免让人产生误解。这些小之又小的细节有时候却是成功或失败的决定因素。譬如一刚毕业的女生去应聘文秘工作，没有录取她的原因是她的头发染成红色。考官认为做为文秘工作，需要注意外在形象，文秘工作应沉稳，而她没有选取好。可见成败在于“一发间”阿！

所以我认为“社交礼仪”是我们大学生务必作的一件事，对我们有百益无一害。

总之，现代礼仪对于当代大学生来说，都是十分重要的，在职业竞争中，学历只占一小部分，而大部分属于你的礼仪举止是否得体，得体的礼仪举止会使你在未来的竞争中占据更大优势透过礼仪培训的学习后，我们恍然大悟，原先在平时的工作中我们有很多地方都做得不到位，从小小的坐姿、站姿到礼貌用语，似乎我们都有太多的忽略，比如在平时工作中鞠躬礼不标准、礼貌用语声音太小、面部无表情等常见问题我们都没有多加注意。

透过这次礼貌礼仪学习，还使我们意识到原先平时忽略的这些小问题其实带来的负面影响是十分大的，试想当办事走进我们的办公室，望见一个精神不振、吐词不清、面无表情的员工时会是什么样的感觉相信他们也不会有愉快的情绪，甚至会产生厌恶感。而我们的服务宗旨是什么呢可我们的服务态度却带给顾客一种疲倦、拒人于千里之外的感觉，这不是违背了我们的服务宗旨吗如果我们自己是去办事，难道又愿意见到这样一位工作人员吗所以，我觉得我们在平时的工作中就应真正地做到“注重细节、追求完美”，力求做好每一

件事。当然，这不仅仅要求我们在礼貌礼仪方面，还包括业务水平方面，我们应在带给礼貌服务的前提下认真学习和掌握各种服务规范，真正为职工群众营造一种良好的氛围，让他们真正地感受到我们的真诚！那么，我们的生活将更加丰富多彩，我们的社会将更加温馨和谐。

礼仪训练心得篇六

“礼貌礼仪是精神礼貌的一个重要资料，是一个人道德品质的外在表现，是衡量一个人教育程度的标尺，礼貌礼仪养成教育不仅仅是个体道德、品质和个性构成的基础教育，也是提高全民族道德素质、振兴民族精神及建设社会主义精神礼貌的基础教育。”这是一篇文章中对礼仪教育的一段评价。作为个人我更深感受到的是礼仪作为一个人道德品质的外在表现的重要作用，她在衡量一个人教养中的尺度价值。

作为当代大学生，我们进入大学除了学习知识更重要的是学习如何做人！学习知识是为了应用到如何做事中去，记得有教师讲过在一个人追求成功的道路中，做事的本事仅占百分之二十，而百分之八十是取决于你做人的本事。有俗话说：“人字好写，人难做。”此话在进入去大学以前的我对其的理解仅限于生存的艰难，在残酷的社会竞争中生存是为“人难做”。

在进入大学之初，我想大概我们每个人都要经过一段迷茫与适应，对我而言，最初的感觉是周围所有的人都有自我的特点，又如此之多的本事强悍的人在我周围，他们身上或透出成熟的光彩或充满智慧的灵气。大学又是一个不仅仅是以成绩论英雄的时代，在大学中我们开始关注培养自我的各种诸如人际交往本事、创新思维本事、掌握信息本事、学习本事、自立本事等等。

军训结束的班委竞选、学生会团总支竞选中表选得尤为明显，刚刚离开书本试卷的我们开始准备自我简介材料和面试，一

切陌生而又新奇，激动中透出生涩。在渐渐的工作交流中，发现原先做人是如此的难，不仅仅是生存的问题，更多的是理解与被理解。政治学的哲学常识中以往学过：人是各种社会关系的总和，每个人都不是孤立存在的，他必定存在于各种社会关系之中。在我们进入大学后，从以往单纯学习的基础上构架起来的班级同学关系中解放出来，应对班级概念相对淡薄，有更多的途径和时间来认识更多的朋友时，如何理顺好这些关系就涉及到了社交本事的问题。我们逐渐认识到良好的人际交往本事以及良好的人际关系是生存和发展的必要条件。记得在那里听过人二十岁以前靠父母生存，二十岁到三十岁以前靠体力生存，三十岁到四十岁靠经验生存，四十岁以后靠人脉生存。

现代交际礼仪这门课，从坐姿、站姿、握手、微笑、递名片等一系列在日常的交往中经常碰到的细节问题中塑造自我的形象，使自我成为一个敬人之人，以到达“敬人者，人恒敬之”的效果。不仅仅在大学学校里也在以后竞争激烈的社会上建立良好的人际关系，将自我的周围空间塑造成一种团结友爱的环境，这将有利于我们构成和发展健康的个性品质，实现自我事业的顺利发展，生活的和谐美满。

在“人难做”的感慨中，其实我很多时候感受到的是来自外界的冷漠，也是在这时才学会频繁的说“多谢”，也许是二十多年传统中国文化教育熏陶，我们中的大部分人都比较腼腆和内向，总是将感激放在心里，久而久之都忘了要去感激。尤其是对我们熟悉的人我们更是难以开口说上一句“多谢”，虽然他们为我们付出的是最多的。

在查资料时发现了这样的一个小故事：今晚我在回宾馆时，远远看见大堂里有六七个穿蓝色工作服的人，背着大大的工具包正在研究立在大厅里的告示牌。我以为是电信或是电力的工人要在晚上来加班。等我走进大堂时，这帮人已经簇拥着进了电梯。我快走几步，但还是看到电梯门正要合起来。但显然里面的人已经看到我正在赶过来，就有人摁住了电梯键

所以门又重新打开了。我心想这些工人倒挺有礼貌的。我快步走进电梯之后扭头向摁键的人说了声“多谢”，他向我点了下头但没吭声。随后我就听到这些人互相说话，原先是日本人。他们的蓝色工作服上佩着小工作牌：“三菱重工”，估计是来做工程安装的。六七个日本人聊天，小小的电梯间里却不吵闹。中间电梯停了一次，其中的两三个人先出去了，他们之间互相问候告别，感觉彼此很有亲情一般，当然我听不明白，只是从他们的表情和神态上猜测的。电梯再次停住了，是我的楼层到了，当我走出去时，另外的三四个人向我致意，也说了些话，发音和之前向他们的伙伴送别时一样。

这段作者由余世维讲日本人的起居之礼而引出的故事开始并没有打动我，但在刚刚我写到“其实我很多时候感受到的是来自外界的冷漠”这段话时，我突然就想起了这个几乎淹没在我所搜集的众多资料中的小故事。让我感动的不是“六七个日本人聊天，小小的电梯间里却不吵闹”而是“感觉彼此很有亲情一般”，能够让一个陌生人感觉彼此很有亲情一般，这是此刻的我所做不到的。教师在课堂上也说过她的日本留学生如何如何的有礼貌，那种礼貌是一种“敬”的礼，而这种包含了“亲”的礼可能是更高的一种境界吧！是一种将礼仪已修炼到内化的境界，使人观之可亲。

爱默生说过：“完美的行为比完美的外表更有力量。完美的行为，比形象和外貌更能带给人欢乐，这是一种精美的人生艺术。”，“温良恭俭让”、“文质彬彬，然后君子”素为我国传统的行为准则。

我们在坚持传统精华的基础上，用现代的理性的礼仪角度来规范自我，使礼仪成为我们生活中一种不可或缺的美德和操守，这是对我们作为一个完整的合格的现代社会建设者的要求。