

最新形体礼仪的心得 文明礼仪学习心得感悟(模板8篇)

学习心得可以帮助我们巩固所学知识，提高学习效果。工作心得范文6：写工作心得是我对过去一段时间工作的一次总结和概括。通过总结工作心得，我明确了自己在工作中的定位和责任，发现了自己在工作中的不足和不足之处。我将以此为契机，不断提高自己的能力和素质，为公司的发展贡献自己的力量。

形体礼仪的心得篇一

心得体会这种学习方法对于一个人来说也许是优秀的，但没有被推广普及的必要，因为学习的方法因人而异，方法的奏效是它与这个人相适应的结果。方法，也是个性化的。借鉴他人的学习方法并不是不可以，但找寻适用于自己的学习方法才是最重要的。下面是大学网推荐的学习心得体会范文供您参考：

为促进学生提高礼仪意识，自觉践行文明礼仪，弘扬传统文化，使学生养成良好的文明礼仪习惯。我中队在本学期开展了“文明伴我行，礼仪伴我长”为主题的教育活动。

具体是：

开展“我身边的礼仪”故事比赛，“校园竞开文明花”演讲比赛，“画身边的文明礼仪”等活动。

利用国旗下讲话、周会、中队会等时间，对学生深入开展日常行为规范教育，大力推进文明礼仪。

通过活动，我想谈几点体会：

2、建立文明监督小队，各小队要认真实施监督任务。

3、在学生中开展“做文明学生，做合格小公民”。比一比，谁能在校勤学识礼、关心同学、尊师爱校，遇到师长要问好、行鞠躬礼，同学之间使用文明礼貌用语，做一个好学生；能在家孝顺父母、关心亲人、勤俭节约、爱惜东西、自觉做家务劳动，做一个好孩子；能在社会敬老爱幼、爱护公物、遵守交通规则、遵纪守法。

4、结合每周的升旗仪式，我们把它作为培养学生文明礼仪的一次庄重而严肃的教育活动。在升旗仪式过程中，开展看谁站最笔直、行礼最标准、歌声最嘹亮的比赛，我们应该把爱国教育、理想教育、集体主义教育、礼仪养成教育有机的结合起来。既庄严实在、又有教育效果。

5、把树立典型与带动全面结合起来。

我们要弘扬先进，树立典型。定期开展评比“文明小标兵”、“文明好学生”、“雏鹰争章评比”活动，每月评比一次。表扬先进，鼓励后进。

6、把学校与家庭结合起来。

学生的礼仪教育需要家长的配合，应该经常和家长取得联系，和他们多交流，争取他们的支持和理解，共同教育好学生。鼓励学生争当文明小标兵，养成讲文明，懂礼貌的好习惯。要最大限度地落实家庭教育与学校教育互相配合，使学校的礼仪教育从学校延伸到家庭。

相信，通过学校，家庭的共同努力，学生勤学、知礼，讲文明、懂礼貌的行为习惯会进一步养成，会把中华民族的优良传统进一步发扬光大。

[浏览更多](#)

形体礼仪的心得篇二

现在的我们可能都会有这样的经历：你在饭馆吃饭，可是嘈杂的声音就像一股风，不断地向你袭来，你不想听，可它却使劲往你的耳朵里钻。原本的好心情渐渐消散，美味佳肴也变得索然无味；还有当你在公共汽车上欣赏窗外的美景时，常会听到一阵阵的中学生的喊骂声在车厢中回荡，搅乱了你美好的兴致，让你心生厌恶之情；还有当你在安静的教室上课外补习班时，楼道里却有不自觉的家长旁若无人的打电话，影响学生的正常听课。这样的例子生活中比比皆是。这是为什么呢？那就是这些人忘记了周围他人的存在，忘记了自己不文明的行为会给他人带来伤害，带来了这许多的不和谐。

记得刚上小学时，老师就谆谆教导我们要遵守小学生行为规范，要大家知道在日常学习和生活中注重各种礼仪，比如：对长辈的称谓、问候以及就餐时的礼节、对老师的尊敬、同学之间相处的礼仪，还有小学生的穿着、接人待物方面和我们常遇到的升降国旗时、集合观看演出等等方面的礼仪。这些行为规范我总能严格遵守：平时注意穿着整洁、得体、朴素大方，不穿奇装异服；不化妆、不戴饰物；时常提醒自己与同学说话时要诚恳、谦虚、语调平和，多使用“谢谢”、“对不起”、“请你”等礼貌用语；不给同学起绰号，不叫别人的绰号；对老师能够尊敬并心存感激。与同学见面主动问好、放学说“再见”，进出教室、校门和上下楼梯时主动问候他人，礼貌让行；进老师办公室前喊报告，听到“请进”时方才入内。这些好习惯伴随着我慢慢成长，约束着我的行为，培养我具备良好的素质，使我能够成为一个有教养的好学生。

作为祖国未来的我们，更应该从小养成良好的文明习惯，从点点滴滴的小事做起，将我国优秀的文明之风传承下去，这样才不会辱没我们礼仪之邦的美称呀！

形体礼仪的心得篇三

大学生学习社交礼仪心得体会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。

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。

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。

形体礼仪的心得篇四

为促进学生提高礼仪意识，自觉践行礼貌礼仪，弘扬传统文化，使学生养成良好的礼貌礼仪习惯。我中队在本学期开展了“礼貌伴我行，礼仪伴我长”为主题的教育活动。

具体是开展“我身边的礼仪”故事比赛，“校园竞开礼貌花”演讲比赛，“画身边的礼貌礼仪”等活动。利用国旗下讲话、周会、中队会等时间，对学生深入开展日常行为规范教育，大力推进礼貌礼仪。

透过活动，我想谈几点体会：

1、教师必须要以身作则，作为传道授业解惑的育人者，承担着教书育人、为人师表的光荣职责。教师的仪容、表情、举止、服饰、谈吐、待人接物等都成为学生和社会的楷模。因此在日常生活中，我们要注意自己的一言一行，因为那会影响到学生，作为班主任必须要严格要求自己。

2、建立礼貌监督小队，各小队要认真实施监督任务。

3、在学生中开展“做礼貌学生，做合格小公民”。比一比，谁能在校勤学识礼、关心同学、尊师爱校，遇到师长要问好、行鞠躬礼，同学之间使用礼貌用语，做一个好学生；能在家孝顺父母、关心亲人、勤俭节约、爱惜东西、自觉做家务劳动，做一个好孩子；能在社会敬老爱幼、爱护公物、遵守交通规则、遵纪守法。

4、结合每周的升旗仪式，我们把它作为培养学生礼貌礼仪的一次庄重而严肃的教育活动。在升旗仪式过程中，开展看谁站最笔直、行礼最标准、歌声最嘹亮的比赛，我们就应把爱国教育、理想教育、群众主义教育、礼仪养成教育有机结合起来。既庄严实在、又有教育效果。

5、把树立典型与带动全面结合起来。我们要弘扬先进，树立典型。定期开展评比“礼貌小标兵”、“礼貌好学生”、“雏鹰争章评比”活动，每月评比一次。表扬先进，鼓励后进。

6、把校园与家庭结合起来。学生的礼仪教育需要家长的配合，就应经常和家长取得联系，和他们多交流，争取他们的支持和理解，共同教育好学生。鼓励学生争当礼貌小标兵，养成讲礼貌，懂礼貌的好习惯。要最大限度地落实家庭教育与校园教育互相配合，使校园的礼仪教育从校园延伸到家庭。

相信，透过校园，家庭的共同努力，学生勤学、知礼，讲礼貌、懂礼貌的行为习惯会进一步养成，会把中华民族的优良

传统进一步发扬光大。

形体礼仪的心得篇五

今年，我又回到向往已久的老年大学与形体一班的姐妹们一起学习了。

在一班上课学习一个月来，我收获多多，今年学校领导给我们请了一位美丽漂亮，功底深厚，工作认真负责的雷老师为我们教学，她上课严肃认真，耐心细致，按序渐进，一节课一个内容的教我们，每堂课都是内容满满。

首先说说我们形体一班的班委会，在班长带领下，班委会每个人都充满正能量，大家协助班长管理好班里的各项工作，她们是工作不分份内份外，就这次备战重阳节演出节目，班长提前在家把框架用图文准备好，以缩短排练时间做了充分的准备。

再说我们形体一班所有的姐妹们。她们都是高素质的人员，不仅平时上课学习严肃认真，说话做事充满正能量，特别是这次备战重阳节表演节目，姐妹们那叫一个认真，都知道编排节目时不是一两下就能成功的，那是要一遍又一遍的练习才能成功的，真的非常辛苦，但姐妹们认真做者每个动作，每次队形变换，可以说腿走疼了，脚走肿了，但姐妹们都互相鼓励着认真排练，下午半天没休息，也没一人叫苦和离开，连中午吃饭时还有几个姐妹和班长一起在认真研究节目构思编排。

能在这样的班级里学习真是我的荣幸！

形体礼仪的心得篇六

随着社会的发展进步，文明程度的不断提高，以及与人交往的日益频繁，文明礼仪已成为现代社会中人们生活、商务等

方面不可缺少的重要组成部分。因此，学习礼仪知识，运用礼仪规范，对提高我们自身综合素质具有重要的现实意义。

在总公司组织的学习活动中，我们观看了金正昆教授礼仪讲座，觉得我们在礼仪方面还存在许多不足，觉得学礼仪活动非常必要，非常及时，对我深有感触，受益非浅。

文明礼仪是我们中华民族的传统美德，我国素有“礼仪之邦”的美誉，自古以来，中华儿女一直将文明礼仪放在相当重要的位置。如今，随着改革开放和现代化建设步伐的不断加快，文明礼仪更显得尤为重要，它内容之多，范围之广，可谓包罗万象，无处不在。一个人的举止、表情、谈吐、对人待物等方方面面，都能展示一个人的素质修养，一个单位的整体形象。

所以，我觉得我们在平时的工作中应真正地做到“注重细节、追求完美”，力求做好每一件事。当然，这不仅是单单要求我们文明礼仪方面，还包括业务水平方面，我们应在提供文明服务的前提下认真学习和掌握各种服务技巧，真正为业主营造一种良好的生活环境，让他们真正地感受到我们的真诚！

当然，我作为一名物业管理人员，每时每刻，每事每处，每个环节都应该讲礼仪、用礼仪，把所学礼仪用得恰到好处，“注重细节，追求完美”，力求做好每件事。

学习文明礼仪的心得体会在这次文明礼仪学习后，我们恍然大悟，原来在平时的工作中我们有很多地方都做得不到位，从小小的鞠躬礼到文明用语，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、文明用语声音太孝面部无表情等常见问题我们好象都没有多加注意。通过这次文明礼仪学习，使我们意识到原来平时忽略的这些小问题其实带给车方的负面影响是十分大的，试想当车辆驶到我们收费窗口，看见一个精神不振、吐词不清、面无表情的收费员时会是什么的感觉，相信他们也不会有愉快的心情，甚至会产生厌恶

感。而我们公司的服务宗旨是什么呢?—“享受高速，感受真诚”，可我们的服务态度却带给车方的是一种疲倦、无奈的感觉，这不是违背了我们的服务宗旨吗?如果我们自己是车主，谁又愿意见到这样一位收费人员呢?所以，我觉得我们在平时的工作中应真正地做到“注重细节、追求完美”，力求做好每一件事。当然，这不仅是单单要求我们文明礼仪方面，还包括业务水平方面，我们应在提供文明服务的前提下认真学习和掌握各种文件，真正为车方营造一种良好的收费氛围，让他们真正地感受到我们的真诚!

形体礼仪的心得篇七

礼仪是一个人内在修养,和素质的外在体现。学习礼仪,有助于提升我们的个人魅力。生活中一个不经意的小动作,往往体现了一个人的素养。学习礼仪,不仅纠正了我们日常生活中的一些不良习惯,也为我们今后的生活提供了一些借鉴。

通过杨丽芳老师短暂的而又充实的11次礼仪大讲堂,让我了解到了礼仪的重要性,必要性,和历史性。礼仪虽是生活的小节,但在某些场合却代表着个人、单位甚至民族、国家的形象,标志着一个国家和民族文明程度的高低,也是衡量人们的教养和道德水准的尺度.我国是一个文明古国,有五千年的文明历史,一向有“礼仪之邦”的美誉.在日常生活和社会交往中,我们应该仪态大方、彬彬有礼、举止庄重、温文尔雅,表现出良好的精神风貌和礼仪行为.因此学习社交礼仪是非常必要的。一些平时不被注意的事情有时会成为成败的关键因素。礼仪的学习能够帮助我们顺利地走向社会,能够更好地树立起自身的形象,在与人交往中给人留下彬彬有礼、温文尔雅的美好印象。

通过一个学期的礼仪课的学习,我收获颇多。

比如着装。在不同的季节、场合,就要有适合其季节、场合的不同的装扮。并不见得非得穿着漂亮、时尚才是美,这也

不是我们要追求的目标。得体大方的衣着，同样能展现个人的美好形象。

微笑。在与人交往的过程中，真诚而善良微笑可以解救被动中的尴尬局面，是化解无奈的灵丹，是缓冲困惑的妙药。两个冲突的个体，如果出现了微笑，也就减缓了将发生的紧张气氛，化解了很多不愉快的事；一对刚刚产生了矛盾的伙伴，再见面时如都感到不好问话，还是微笑先解救了他们的关系；微笑是种子，谁播种微笑，谁就能收获美丽。微笑是一种德行。崇高的微笑，不但能体验美，还能收获美！

我想，学习了社交礼仪后必将影响我的人生，对我以后的.工作都将起到至关重要的促进作用。正是由于当今社会生活中，社交礼仪在人际交往中具有不可忽视的重要作用，有时甚至会决定事情的最终结果，所以，任何人都不能轻视礼仪，都应当积极主动去学习礼仪、讲究礼仪，让我们的社会更加文明，更加和谐，人们的生活更加健康。

尊重别人就是尊重自己，而礼仪的核心就是尊重。掌握规范的社交礼仪，能有效创造出和谐融洽的气氛，建立、保持、改善人际关系。我们知道，良好的礼仪的功用或目的只在使得那些与我们交谈的人感到安适与满足。如果我们要能做到通过恰如其分的普通的礼节与尊重，表明我们对他人的尊敬、重视与善意，这不仅是一种技巧更是一门艺术。

上一篇：大学文明礼仪班会心得 下一篇：幼儿教师和幼儿礼仪学习心得

形体礼仪的心得篇八

语言规范：1、与客户交流时目光注视小三角区，面带微笑，表情神态谦恭、友好、真诚。2、谈话时声音音量以听者清晰听见、不超过客户音量为宜。3、认真倾听客户要求，不东张西望，显出不耐烦，不中途打断，与客户保持情绪同步。4、

手势不宜过多，幅度不宜太大。5、使用文明用语金十字“请”“您好”“谢谢”“对不起”“再见”。

当社会发展到一定的阶段，当人们对物质或精神的要求达到一定的层次，“服务”也就不再是一句口号或一种简单的形式，它必须要注入更新的元素，提升到一个更高的档次。一个单位的服务水平和服务质量，将直接影响其整体形象及其经济效益和社会效益。

通过参加为期两天的礼仪培训，使我有机会能聆听礼仪培训师李老师的讲座，面对面地和李老师进行交流，接受指导，对礼仪培训中所讲的内容，我颇有感触。

首先，仪容规范：头发保持清洁、不染发，不使用香味过重的洗发产品。女性如有长发应盘起，刘海不要过眉，佩戴统一发饰。不留长指甲，注意指甲清洁，不使用浓郁型香水。女性要化淡妆上岗，不使用彩色指甲油。统一穿工装，注意服装清洁，保持服装平整。其次，仪表规范：1、站姿，身体端正、挺胸、收腹，眼睛平视前方，双肩放平，面带微笑。女性可右手放于左手之上，交叉放于身前，左脚跟靠右脚中部呈“v”字型站立，女性需表现出典雅、娴静的气质，给人以静态美的感觉。站立时不得背对客户，不宜依靠其他物体，不宜双手插兜或做小动作。2、坐姿：上身需正直或稍向前倾，双肩放平，下颌微收，眼睛平视前方，面带微笑，一般坐于座位的1/3处，落座前需用手将裙子向前拢一下，两腿并拢，两脚向同侧倾斜；3、手势：指引手势：即为客户指引方向时使用的手势，这也是银行服务，特别是网点服务中最常用的手势。左手或右手五指并拢，手掌微向上倾斜，以肘为轴，向所指方向伸出手臂。指示方向时，上身需侧向客户，待客户清楚后放下手臂，不可以食指指向他人。请坐手势：左手或右手屈臂向前抬起，以肘为轴，向座位方向伸出手臂，请客户落座。不宜用手指指点客户。

再次，李老师培训的内容，在没有参加培训之前我都认为是

很小的事情，没有重视它，换个角度来看这些礼仪之后，才发现这些不起眼的小细节的基础性和重要性。每一位工作人员都是建行的一员，我们的一言一行都代表着建行的形象，所以我们每一位工作人员都必须重视服务礼仪，注意自己的形象。应该说我们每一位员工都懂得最基本的礼仪礼节，但在具体的接待服务工作中，不是我们淡忘了礼仪礼节，就是礼仪礼节做不到位，或者无法明显地表达出来，在这次培训中我学会了去赞美、发现别人的优点；用包容的心态去看待事物，微笑待客，让走进我们建行的每一位客户都能感受到我们这个大家庭的热情；要学会倾听，懂得回应别人；我们大家都明白尊重是互相的，只有我们尊重客户，客户才会尊重我们，试想如果我们对我们的客户大呼小叫，那么客户还会尊重我们吗？还会信任我们吗？我们没有了客户，我们去哪创造业绩呢？所以我们要把握每一个机会，不错失优良客户，提升职业公信度，赢得客户的信赖，增加我们银行的客户；塑造良好的个人职业形象，用良好的仪容仪表和精神面貌来塑造我们建行的品牌形象，使我们的礼仪礼节和良好的服务能够给客户留下美好的印象。

切实规范服务行为，我将按照李老师所讲的服务礼仪的要求，努力规范自己的服务行为，做到标准化，正规化，在为客户提供优质服务的同时体现自身服务的价值，展示良好个人修养，通过个人的专业形象和风度，加上周到的服务，提升客户感知的银行形象。

上一篇：现代礼仪培训心得 下一篇：电话礼仪培训心得