

2023年制定个人礼仪修养计划方案(汇总5篇)

为了确保事情或工作得以顺利进行，通常需要预先制定一份完整的方案，方案一般包括指导思想、主要目标、工作重点、实施步骤、政策措施、具体要求等项目。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

制定个人礼仪修养计划方案篇一

在这个世界上，各个国家、民族都离不开礼仪，而在众多礼仪中，个人礼仪是各类礼仪的基础，它指的是社会个体的生活行为规范与待人处事的原则。

礼仪体现在我们日常生活行为的方方面面，个人礼仪无论在古代还是现代都是一个人道德品质、文化素养等精神内涵的外在表现。

修养一、

坐立行走在古代，坐立行走都是有讲究的，就说坐吧，席地而坐是古人一种日常起居习俗，它起源于商周时期，并一直延续到我国的唐代时期，长达多年。

而其坐姿又有不同种类，如下：其一是席地而坐，其坐姿是这样的：两膝跪在席上，两脚背朝下，臀部落在脚踵上，坐姿有点像跪。

其三为蹲踞，也称居，具体姿势是：脚板着地，两膝耸起，臀部向下而不贴地，像我们现在正常蹲下一样；其四为箕踞，具体为：臀部贴地，两腿分开平伸，上身与腿成直角。

只是一种特别随便的坐法，也是古代也是最不恭敬的坐法之一，这也许和现代坐时跷二郎腿是一样不受欢迎的吧。

而现在，我们虽然不需要有遵循那么严格的规矩，但还是要懂得最起码的坐姿，便是要上半身挺直，放松双肩，双膝并拢，给人一种大方、优雅之感，这时还有一个很重要的问题，很多同学喜欢跷二郎腿，并已经形成习惯。

翘二郎腿不仅仅会影响腿型，而且会给人一种太过随意，不尊重别人的感觉，我曾经听说一个真实的事情，一个素质很高的学生在老师的推荐下去公司面试，结果却令老师意外，学生并没有被录取，询问原因才知道，他开始时表现很好，坐姿很标准，回答问题流畅自然，老板对他很满意，可聊着聊着，他便翘起了二郎腿，背也很自然地蜷起来，最后被老板驳回了。

这就说明很重要的一点，不要临时抱佛脚，注意自己平时的一些礼仪的细节，养成好的习惯，那么无论出现什么状况，我们总会从容不迫去面对，并取得成功。

再说古代的站姿，自古以来“站似一棵松”是受人赞美的，在《礼记·曲礼上》记载，“立如齐”“立勿跛”“立不中门”说的意思就是站的时候要呈立正姿势，不能站在门中间，就是在现在，我们的长辈还会教导我们不要站在门中间的门框上，是不礼貌、不尊重别人的行为。

所以我们在站立的时候要懂得一些忌讳，并且姿势要优美，放松并挺直腰板，给人一种自信、大方的感觉。

在古代的行走也分多种，行指走路，走即是跑，步是徐行，奔是跑，趋是小步快跑，而趋在古代是比较有讲究的，它是一种恭敬的动作，一般情况下都需要趋，特别是在长辈、老师、君王面前等。

平日里，我们不需要像模特走路一样优美夸张，还是需要抬头挺胸，走直线。

我觉得在和长辈一起走时，应配合长辈的步伐，不能自己走得飞快或很慢，显得不礼貌，也会让他们感到不舒服。

二、礼貌用语

在中国五千年的历史当中，仁和礼占有重要的地位，孔子曾提出“仁者爱人”“克己复礼”，即有博大宽广的胸怀，宽容爱人，尊重别人，和他人和睦相处，克制自己的言语，约束自己，符合礼的要求，在这种言语要求的情况下，人们之间往往形成和睦友爱的和谐关系，而礼貌用语正体现了这一点。

古代很多礼貌用语如宾客到来的时候，主人会说“光临”；请别人接收东西时，会说“笑纳”；求别人指点时，会说“赐教”；身体不适时，会说“欠安”；赞美别人的见解会说“高见”等等。

这些礼貌用语在现代几乎不常用了，但它的影响还在，如我们在向别人咨询时，通常“请问，你知道xxx怎么走吗？”当向别人请求帮助，表示感谢“让您费心了！”当需要考虑一下再回答别人问题时，“我再斟酌斟酌。”

而大学生在言语方面的改变是紧随潮流的，带有时尚感，例如，当见面时，不再说“你好/您好！”他们认为这样会显得过于死板生硬，过于正式而带有一种距离感，而是说采用带有随意色彩的英文“hi/hello!”或“嗨！”这样显得热情，讨人喜欢。

当陌生人见面时，不再询问“您贵姓？”而是直接询问“hi你叫什么名字啊？”或稍微委婉些“你能告诉我你的名字吗？”当熟人见面的时候，是这样说的“hi去哪儿啊？”“美女/帅

哥，最近咋样啊？”言语中所采用的“美女/帅哥”等这样的词语早已在大学中习以为常，并不显轻浮，反而是对对方的一种赞美和肯定，也是一种礼貌的用语。

与对方说话时也要也应注意一下仪态，语气要亲切并且态度落落大方，最好能够面带笑容，不是虚伪的笑，而是非常自然、友善的笑，从心底发出的笑往往目光带有含笑脉脉会给人一种温暖的感觉。

三、个人修养道德品质、

文化修养的外在表现是个人礼仪，那么个人有良好的修养，才会在礼仪上表现出好的一面来，所以加强个人修养是很重要的。

作为当代大学生，我们不仅仅要畅游书海，丰富自己的内涵，让自己在学识方面日益进步，更重要的是要学会如何做人，首先就是个人的形象气质。

不要过分清高，孤傲冷僻的气质只会让人想要远离，要温和淡然。

身体发肤受之父母，外在美不一定会吸引众人，而气质美才是真正的美，才能真正展现个人的魅力。

其次在平日与人交往中应做到以下几点：其一为诚实守信，一个人在社会上立足靠的便是诚信，答应别人的事就要努力做到，这是一种懂礼仪的表现。

其二为谦虚宽容，自古以来，谦虚便是中华民族的传统美德，谦虚的人才受大家欢迎，在生活中要懂得宽以待人，总会有人伤害到你，但若无伤大雅都要适当地给予宽容，也正是个人修养的体现。

其三为亲切友善，学会发自内心去爱别人，关心帮助别人，待人和善亲切，让大家感受到自己的真心便足够了。

在生活的一些琐事上，也会不经意间体现个人礼仪，举个例子我们经常说的爱护公物，可现实生活中总有人做不到，细心观察就会发现，校园里破坏公物的现象比比皆是：有同学为求近路而不惜践踏草坪；垃圾桶被踢翻；课桌椅上经常会看见各式各样的涂鸦…古人云：“勿以善小而不为，勿以恶小而为之。”

这些行为都对公物造成了损坏，体现了个人修养的缺失，那么外在的礼仪也就没有达到好的标准。

其实，我们要做到的很简单：吃完的东西不随手乱丢，看到流浪的小动物能够用一颗善心去爱护它，给饥饿的它们喂喂食，在图书馆控制说话的音量、上下楼时脚步轻轻等等。

这些事虽小，但它体现了修养和人品，即个人礼仪的外在表现。

“金无足赤，人无完人”是人所共知的。

然而现实生活中，人们却都在以各种不同的方式追求着自身的完美，寻找通向完美的道路。

争当“名牌”人，强调“外包装”者有之；注重“脸蛋靓”、在乎“身段好”者也有之，但这些均不足以使人发生美的质变。

费时费力费钱财之后，不仍有不少人依然是“败絮其中”吗？我们认为，只有将内在美与外在美统一于一身的人才称得上唯真唯美，才可冠以“完美”二字。

加强个人礼仪修养是实现完美的最佳方法，它可以丰富人的

内涵，增加人的“含金量”，从而提高自身素质的内在实力，使人们面对纷繁社会时更具勇气，更有信心，进而更充分地实现自我。

其次，加强个人礼仪有助于增进人际交往，营造和谐友善的气氛。

人称个人礼仪是人际交往的“润滑剂”。

作为社会的人，我们每天都少不了与他人交往，假如你不能很好与人相处，那么在生活、事业上就会寸步难行，一事无成。

俗话说：“礼多人不怪”。

人际交往，贵在有礼。

加强个人礼仪修养，处处注重礼仪，恰能使你在社会交往中左右逢源，无往不利；使你在尊敬他人的同时也赢得他人对你的尊敬，从而使人与人之间的关系更趋融洽，使人们的生存环境更为宽松，使人们的交往气氛更加愉快。

加强个人礼仪有助于促进社会文明，加快社会发展进程。

人与社会密不可分，社会是由个人组成的，文明的社会需要文明的成员一起共建，文明的成员则必须要用文明的思想来武装，要靠文明的观念来教化。

个人礼仪修养的加强，可以使每位社会成员进一步强化文明意识，端正自身行为，从而促进整个国家和全民族总体文明程度的提高，加快社会的发展。

“国家兴亡，匹夫有责”，在改革开放不断深化之际，我们每一位社会公民都有理由以自觉加强自身的品行修养(尤其是

礼仪修养)为己任，一同投身于社会主义的两个文明建设之中。

制定个人礼仪修养计划方案篇二

2、行为举止

目标就是“站如松，行如风，坐如钟，卧如弓”，主要从站、坐、行以及神态、动作方面提出要求。优美的站立姿态给人以挺拔、精神的感觉；身体直立、挺胸收腹、脚尖稍向外呈V字形。要避免无精打采、耸肩、塌腰，千万不能半躺半坐。走路要昂首挺胸，肩膀自然摆动，步速适中，防止八字脚、摇摇晃晃，或者扭捏碎步。

3、表情神态

教育孩子表现出对人的'尊重、理解和善意。与人交往要面带自然微笑，千万不要出现随便剔牙、掏耳、挖鼻、搔痒、抠脚等不良习惯动作。

4、言谈措辞

要求孩子使用文明礼貌用语，如“您好、谢谢、请、对不起、没关系”等。要求孩子做到态度诚恳、亲切，使用文明语言，简洁得体，既不能沉默寡言，也不能嗦重复。

个人礼仪涵养要点

1、不要自视清高

天外有天，人上有人，淡泊明志，宁静致远。当别人把你当领导时，自己不要把自己当领导，当别人不把你当领导时，自己一定要把自己当领导，权力是一时的，金钱是身外的，身体是自己的，做人是长久的。

2、不要盲目承诺

言而有信。种下行动就会收获习惯；种下习惯便会收获性格；种下性格便会收获命运——习惯造就一个人。

3、不要轻易求人

能够认识别人是一种智慧，能够被别人认识是一种幸福，能够自己认识自己是圣者贤人。

4、不要强加于人

人本是人，不必刻意去做人；世本是世，无须精心去处世。人生三种境界：看山是山，看水是水——人之初；看山不是山，看水不是水——人到中年；看山还是山，看水还是水——回归自然。

5、不要取笑别人

损害他人人格，快乐一时，伤害一生。生命的整体是相互依存的，世界上每一样东西都依赖其它另一样东西，学会感恩。感恩大自然的福佑，感恩父母的养育，感恩社会的安定，感恩食之香甜，感恩衣之温暖，感恩花草鱼虫，感恩苦难逆境。

6、不要乱发脾气

一伤身体，二伤感情，人与人在出生和去世中都是平等的——哭声中来，哭声中去。千万注意，自己恋恋不舍，而别人早就去意已决，人生应看三座山：井冈山、普陀山、八宝山，退一步海阔天空，忍一事风平浪静；牢骚太多防肠断，风物长宜放眼量。

7、不要打断人家说话

言多必失，沉默是金，倾听一种智慧，一种修养、一种尊重、

一种心灵的沟通，平静是一种心态，一种成熟。

8、不要小看仪表

撒播美丽，收获幸福，仪表是一种心情，仪表是一种力量，在自己审视美的同时，让别人欣赏美，心灵瑜伽——调适、修炼、超越。

9、不要封闭自己

帮助人是一种崇高，理解人是一种豁达，原谅人是一种美德，服务人是一种快乐，月圆是诗，月缺是花，仰首是春，俯首是秋。

10、不要欺负老实人

同情弱者是一种品德、一种境界、一种和谐，心理健康，才能身体健康，人有一分器量，便多一分气质，人有一分气质，便多一分人缘，人有一分人缘，便多一分事业，积善成德、修身养性。

制定个人礼仪修养计划方案篇三

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，增强德育工作的针对性和实效性，全面提高青少年学生的思想道德和文明礼仪修养，全面开展文明礼仪教育活动，为了配合学校工作，我班特制定文明礼仪教育活动计划如下：

一、工作目标

1. 开展一系列的文明礼仪体验性的教育活动，增强学生的切身体验，使之内化为自己的行为。

2. 举行丰富多彩的文明礼仪教育主题活动，使学生养成良好的文明礼仪习惯。

3. 通过评选“文明礼仪之星”，树立榜样，促使学生自觉遵守文明礼仪行为规范。

二、具体措施

1. 创设文明礼仪良好环境氛围。

根据每月工作重点布置有关的文明礼仪黑板报。

2. 寓规范训练于学生日常生活管理之中。

在常规教育工作中，坚持把培养学生文明礼仪行为习惯和行为标准放在首要位置，关注指导学生的学习生活、交往以及日常生活方式与习惯。以平时仪表、言语为切入点，通过强化训练，把《文明礼仪行为规范》文明礼仪教育落实到学生的日常学习和生活中去，让他们从中受到影响，得到锻炼，养成习惯，从而提高。每周一班会上一节文明礼仪课，坚持每周记录两篇文明礼仪日记。

3. 寓规范训练于各领域教学之中

在各领域教育教学活动中，教师要有目的、有计划地利用教材切合实际地把《规范》细则渗透到教学中去。并根据文明礼仪教育的需要，创编文明礼仪教育的教材，使学生在开无意识的学习中强化记忆，受到教育。

4. 开展文明礼仪教育主题活动

根据每月主题每周有计划地组织一节专门的文明礼仪活动，丰富教育教学形式，使学生在丰富多彩的活动中，可以全身心地投入，通过比一比、看一看、议一议、想一想、做一做，

使学生的文明礼仪行为在不知不觉中趋于规范化。

5. 与家庭教育、社会教育结合。

通过家长会和平时与家长的交流，要家长了解学生文明礼仪教育的重要性，以身作则，并积极配合教师，培养学生的文明礼仪行为规范。

制定个人礼仪修养计划方案篇四

为了配合学校工作，全面提高青少年学生的思想道德和文明礼仪修养，全面开展文明礼仪教育活动，特制定文明礼仪教学计划如下：

(一) 学习目标：

1、学习礼仪，要以学会尊重他人为起点，礼仪本身就是尊重人的外在表现形式，礼仪从话里来，话从心中来，只有从内心尊重人，才会有得体的礼仪言行。学会尊重人重点要求达到：

(1) 在思想感情上要热爱和尊敬父母。即子女对父母养育之恩，有出自内心的爱戴和敬重感激之情，在行为态度上，对父母的忠告和教诲，能虚心接受，恭敬有礼，尽可能按父母的要求去做，在生活上能体贴照顾父母，为父母分忧解难。不任性，不固执。

(2) 要尊重老师，虚心接受教育。

(3) 同学之间友好团结、相互尊重，真诚帮助，不拉帮结派。同学有了错误、缺点要诚恳地批评帮助。同学间发生矛盾时，要互相谅解，有了错误要主动道歉。要学会克制，严以责己，宽以待人。

2、学习礼仪，要以提高本人自尊心为基础。要使学生明确，人人都希望被别人尊重、不向别人卑躬屈节，也不容别人侮辱和歧视自己。只有学会尊重他人，自己才能得到他人的尊重，反之，对人粗暴，以自我为中心，不顾及他人的感受甚至伤害他人，就会成为一个不受欢迎的人直至被人唾弃的人。

3、学习礼仪要重在实践，做到知行统一。一个人的礼仪只能在言行中才能反映出来，不说不动就不能说某个人有没有礼仪，每个人都要在理解礼仪要求的基础上，敢于在日常的言行中、平时的待人接物中展现自己文明有礼的形象。争做一个有礼、自信、文明的学生。

(二)具体实施:

一、学习宣传，提高认识。

1、利用升旗仪式，组织“文明礼仪伴我行”为主题的文明礼仪教育活动启动仪式。

2、利用黑板报等宣传渠道进行宣传，让学生了解活动的意义和目的，自觉地按文明礼仪规范约束自己的言行。

二、加强日常礼仪训练，引领学生形成习惯

1、组织学生学习《文明礼仪手册》校本教材，组织文明用语专项训练，让“您好、谢谢、对不起、没关系、请原谅、别客气”等文明礼貌用语成为校园里最流行的言语。

2、召开形式多样的主题会，帮助学生理解《文明礼仪手册》教材的内容，掌握文明行为习惯要求和礼仪示范动作。

3、有计划、有重点地开展日常行为规范教育和一日常规训练，从小、细、严入手，点点滴滴培养学生的文明行为，纠正学生一事一言的不良习惯。

4、以五个一为切入点，即要求学生每天做到：一张笑脸、一句问候、一声谢谢、一句道歉、一次帮助。（“五个一”是人与人在交往中最核心的内容，很能体现一个人的文明素养。）

5、对学生在日常学习生活中的礼仪行为表现，纳入操行评分考核，并作为评比优秀学员的依据之一。

三、寓行规训练于各项活动之中

1、生动活泼的活动是学生喜闻乐见的形式，通过各种活动可以对学生进行多项的行为规范的培养训练。可以通过《把坏习惯丢在垃圾箱里》、《找一找身边的好榜样》、《争当环保小卫士》、《如何做一个文明示范生》等主题会的召开，开拓学生的视野，发现问题树立榜样，找到可以追赶的方向和目标。通过比一比、看一看、议一议、想一想、做一做，使文明行为在不知学觉中趋于规范化。

2、模拟情景现场，让学生表演《家庭礼仪》《校园礼仪》《交往礼仪》等节目，使文明礼仪自觉内化到学生的行为中，并成为一种自觉的习惯。

3、开展不讲脏话及“语言干净每一天”、待人有礼貌“我会主动问好”“请让我来帮助你”等活动。

4、开展文明礼仪教育主题活动

根据每月主题每周有计划地组织一节专门的文明礼仪活动，丰富教育教学形式，使学生在丰富多彩的活动中，可以全身心地投入，通过比一比、看一看、议一议、想一想、做一做，使学生的文明礼仪行为在不知不觉中趋于规范化。

5、与家庭教育、社会教育结合

通过家长会和平时与家长的交流，要家长了解学生文明礼仪教育的重要性，以身作则，并积极配合教师，培养学生的文明礼仪行为规范。

(三) 评比表彰

评比班级“礼仪之星”，树立学生身边的文明礼仪榜样，发挥先进典型的示范和辐射作用、激励作用，参与学习礼仪、实践礼仪、展示礼仪的积极性。

制定个人礼仪修养计划方案篇五

要继承和发扬这一美德，就要从小做起，教育学生学会做人，在家做个好孩子，在校做个好学生，在社会做个好少年。为了把这一工作扎扎实实地开展好，制定本学期校本工作计划如下：

一、教材分析及内容

礼仪教育的内容涵盖着社会生活的各个方面。从内容上看有仪容、举止、表情、服饰、谈吐、待人接物等；从对象上看有个人礼仪、公共场所礼仪、待客与作客礼仪、餐桌礼仪、馈赠礼仪、文明交往等。在人际交往过程中的行为规范称为礼节，礼仪在言语动作上的表现称为礼貌。加强道德实践应注意礼仪，使人们在“敬人、自律、适度、真诚”的原则上进行人际交往，告别不文明的言行。

通过多种渠道、多个层次、生动活泼形式多样的活动方式来训练，在一日生活中渗透文明礼仪教育或通过专门的教育帮助学生理解《文明礼仪行为规范》内容，掌握文明礼貌用语、礼仪示范动作，使每一位学生都认识行为规范、文明礼仪的内容和教育意义。并能自觉遵守行为规范和文明礼仪，养成良好的行为习惯。

二、学情分析

现在，大部分学生家长忙于自己的工作需要，对孩子的学习和生活关心不够，养成了孩子自由散漫的生活作风和学习习惯，致使学生的学习水平、生活习惯等方面差异很大。一部分学生对校本文化有了初步的了解。在上学期的学习中，学生对感恩教育、文明礼仪等的内容有了一定的学习积累，大多数学生对文明礼仪表现出较浓郁的兴趣。我们生在中国，长在中国，理应把校本文化致使精髓灌输课堂之中，培养学生的学习兴趣，立志继承和发扬校本文化，让学生做个堂堂正正、真正的中国人。

三、教学目标

- 1、学“规范”用“规范”，使“规范”深入人心，约束学生的日常行为，力求学生“知”与“行”的统一。
 - 2、通过学习使学生不但掌握文明礼仪的知识，更重要的是遵循文明礼仪的要求，来指导、约束自己日常生活学习、行为和习惯。
 - 3、教育学生认识社会公德的重要性，立志做文明人把中华民族的传统美德继承并发扬光大，代代相传。
 - 4、开展一系列的文明礼仪体验型的教育活动，调动学生参与文明礼仪活动的积极性，利用实践活动促使学生养成良好的文明礼仪习惯。
 - 5、通过评选“文明小使者”、“文明小少年”活动，在班内学生中树立榜样，发挥带头作用，带动全班学生自觉遵守文明礼仪行为规范，争做模范班级。
- 1、感悟文明礼仪文化。 2、感恩教育。

五、教学措施

1、创建文明礼仪良好环境氛围。

根据每日工作重点布置有关墙饰、展牌、宣传标语或警示语；在语言角设放文明礼仪行为规范图片，时刻提醒学生注意自己的语言行为。

2、将规范训练落实到学生的日常生活管理中。

在常规教育教学工作中，坚持把培养学生文明礼仪行为习惯和行为标准放在首位，关注指导学生的学习生活、交往以及日常生活方式与习惯。以平时仪表、语言为切入点，通过强化训练，把《文明礼仪行为规范》的教育落实到学生的日常学习和生活中去，让他们从中受到影响，得到锻炼，养成习惯，进而规范约束自己的行为。

3、开展文明礼仪教育主题活动。根据每月主题，每周有计划的组织一节专门的文明礼仪活动，丰富教育教学形式，使学生在多彩的活动中受到文明礼仪规范教育。并通过比一比、看一看、议一议、想一想、做一做等小环节的设计，使学生的文明行为在不知不觉中趋于规范化。

4、开展文明礼仪评比竞赛活动。每月开展“文明小天使”和“文明小少年”评比活动，通过学生主体的相互监督和自我教育，保证学生的文明礼仪习惯的培养和提高。

5、与家庭教育、社会教育相结合，做好不定期的家访工作，了解学生在家中的礼仪习惯，有针对性地开展工作，共同促进学生文明礼仪的养成。

6、与学科教育相结合，密切联系其他任课教师，共同做好本班学生的文明礼仪教育。

7、倡导文明的社会礼仪。结合社会公德教育，大力倡导以文明礼貌、助人为乐、爱护公物、保护环境、遵守社会公共秩序等为主要内容的文明礼仪理念。

8、针对当前公共生活领域中的突出问题，大力宣传文明购物、文明就餐、文明乘车、爱护公物、保护环境等礼仪，着重纠正乱扔垃圾、随地吐痰、破坏绿化、损坏公物等不文明行为，引导学生做一个懂礼仪规矩、讲文明语言、守公共秩序的好学生，努力形成共同崇尚文明礼仪的社会氛围，营造和谐的生活环境。

9、加强学科的交叉和渗透，拓展学科知识，改善知识结构。

10、开发和利用各种教育资源，创造性地组织学生开展丰富多彩的活动。

六、课时安排

周次、内容、 课时：

1——3 第一章中小学生礼仪常规 3

4——6 第二章如何使用好礼貌用语及体态语言 3

7——8 第三章学生礼仪规范细则 2

9—12 第四五章校园礼仪家庭礼仪 4

13——14 第六章社会礼仪 2

15——16 第七章特殊礼仪和尊师公约 2

17——20 复习及考核 4