

# 学礼仪的心得体会 个人礼仪学习心得体会 (汇总5篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

## 学礼仪的心得体会篇一

转眼，一个学期已经过去了！而我也已经步入大学近四个月。这四个月之于我的人生而言是那么的重要，因为她向我昭示着“我自由啦”。

最先有体会的就是体育课选课。在高中，体育一直都是老师定好学什么我们就学啥。所以，我高中的体育分数一直都是全班最低的，可是进入大学后我们可以自己选自己喜欢的项目，而不是那又累又难的田径项目。于是我选择了形体礼仪，在我的心中，女孩子应当是淑女的，可是我觉得自己一点也达不到那种要求。高考之后，妈妈觉得我变成大姑娘啦！所以一直就想让我变得淑女一点，假期就想让我学形体礼仪。在我的印象中，形体礼仪就是一门可以让自己的身材变得凹凸有致，也让自己的身体姿态更优美。

而如今，经过这几个月对这门课程的学习，我对它的认识加深了一步。我发现形体礼仪是一门在生活中很有用的学问，它不仅可以提升自己的气质，而且有助于我们的人际交往，更能让我们在生活中有理有节的处理各种关系。

我们每堂课的内容包括三个方面，一是身体素质训练，它主要包括1000米长跑练习，踏板练习，哑铃练习等，它提高了我们的体能，让我们的身体更加的强健。二是身体基本姿态训练，它主要是训练我们的站姿、坐姿、走姿等，它纠正了

我们的错误姿势，让我们的形体更加优美，更加有气质。通过对它的'学习，我改正了以前的许多错误姿势，特别是写字时与桌子的距离，对保护我的实力也起到了很好的帮助作用。三是形体舞练习，它贯穿了整个学期的学习，是我们这节课的重点内容，形体舞的练习可以增加我们身体的柔韧性，减少僵硬感。

这段时间的形体练习让我了解到要拥有好的令人舒服的气质不是一朝一夕可以达到的，它需要长久的坚持才能让那份气质渗透到骨子里，才能由内而外的散发出来而不是一时的做作。所以对身体基本姿态的训练需要我长久的坚持，这样我才能得到我所想要那份令人喜欢的气质。

第2页共8页

人要讲求礼仪，对待我们最亲密的人更应该注重礼仪。

在日常生活中，我们都认为我们作为有知识的大学生，是最讲究礼仪的。可是我们常常会发现，在公共场合，一些恋爱中的情侣老师做出一些让人很不方便也很尴尬的事情。所以在男女交往中我们应该注意与他人的关系，不能给他人带来不便。恋爱不仅仅只是两个人的事，爱情也不能脱离社会而存在，我们首先是社会的才是自己的。我们在男女交往中所应该注重的礼仪包括了与他人的关系方面。

除了我们所重点表演的内容之外还有另一发面我们仅仅只是一带而过的内容，那就男女生在恋爱过程中女生往往会习惯去撒娇。是的，在恋爱中女生不能太过于懂事和强势。太过理性会让你的男友觉得你不是很在乎他，依赖他，同时也给他一种你认为他不能给你安全感的错觉。而他过于强势会让他觉得自己没什么用，也给了太大的压力会把他吓跑。但是，撒娇太过也不行，那样就变成了无理取闹，会让本来就怕麻烦的男生更感觉烦躁。长此以往，男女之间的关系会越来越糟。所以，就算是自己最亲密的人也要讲究一些礼仪方面的

问题。

形体礼仪这门课让我学会了并掌握很多的知识，不管是提升自己气质还是与人交往，这都让我受益一生。

## 学礼仪的心得体会篇二

20xx年12月1日晚上，移动总公司的叶志宏老师带上他的团队，给我们x新东方学校的老师们带来了一场别开生面的礼仪规范课，我感触颇深。

叶老师从三大板块对我们进行了商务礼仪培训：1、营业行为规范，分为仪容仪表，着装仪表，形态仪表；2、营业语言规范，规范用语和服务用语、日常礼节；3、营业服务规范。

其中我印象最深刻的是营业行为规范这一块。一个人的仪表着装和形态都是性格和素养的体现。

在着装这一块，对于男同事，对服装要求西装里面白衬衫，西裤和黑色皮鞋，领带的尾端刚到皮带扣的中间。白衬衫要求比西服长一厘米，衬衫的下摆放进西裤里，裤脚离地一厘米，袜子与西裤穿同色系，避免翘二郎腿的时候，露出来不好看。对于女同事，除了统一的工作服外，要求尽量不要带首饰，即便是戴了也不要让顾客看到，耳钉要素色，穿船型黑色中跟皮鞋，头发要盘起来，这个以后要学会盘发，当然，男女同事还需要佩戴好工作牌。

对于仪容这一块，老师告诉我们所有露在外面的皮肤都叫仪容。我们除了保持头发干净，面容鼻腔整洁之外，还要求不能有口臭，我们和客户总是会不断地交谈，想象一下如果有口臭，那是多么尴尬的事情？还有，无论男女都不可以留长指甲，女生指甲最长不超过2mm，男生1mm，女生还鼓励化淡妆，这个上次旭一老师组织的职业白领皮肤保养和化妆培训，玲巧老师给我们也培训过一些，我还有幸成为了她的模特。总

而言之，我们客服是面对顾客的第一人，绝不能给客人留下不专业的印象！

对于仪表这一块，以前知道的一些坐姿，比如做位子的2/3，尽量挺直背部，女生两手交叉放在腿上。当然还有一些站姿，鞠躬，蹲姿，手势等。其中除了鞠躬外，其他的晓宇老师都给我们培训过，看视频学过。鞠躬有三种：15°致意式，30°致谢式，45°致歉式，可能我们不能做得像空姐那么专业，但是至少鞠躬的时候别把后背让顾客看到，这样很不尊重。当然还有如何看人，对于你面对面的人，看他的面部的倒三角，对于离你较远的人，看他的以额头为顶点，两肩为顶点的正三角。还有手势的指引，都是从下往上，掌心朝外，四指并拢，面带微笑。

关于营业语言培训，我们已经接触过很多了。家长来前台询问的时候，我们应该起立问好，耐心解决他的问题的同时，应该学会耐心地听，及时地找准投诉或者建议的点。家长报好班，我们应该双手递还卡，包括在前台资料的整理，也应该摆放朝家长那个方向。当家长在宣传班级广告牌前逗留时，我们可以上前去询问，提供帮助，总之我们的点滴进步源于客户持续不断地关注。

第三大块营业服务是要求我们学会如何地更好更聪明地为客户服务。比如我们呼叫中心在保证课程咨询的专业的的基础上，掌握顾客的说话速度，对于我们音量的要求就是听得舒服，说得不累，呼叫中心的同事，说话的时候要等对方挂机后再挂机，服务原则：主动，真诚，一致，合意。比如顾客来找你，你就是要承担“首问责任制”。服务忌语：说不，反问，催促和讽刺。

以上就是我的小小心得，还有很多的不足等着我去进步。我非常感谢老师能给我这样一个宝贵的学习机会，希望以后更多的优秀的老师给我们培训，谢谢！

## 学礼仪的心得体会篇三

智人曾言：“不要靠馈赠来获得一个朋友，你须贡献你诚挚的爱，学习怎样用正当的方法来赢得一个人的心。”所以只有真诚待人才是尊重他人，只有真诚尊重，方能创造和谐愉快的人际关系，真诚和尊重是相辅相成的。

在生活中无论是什么场合，都是需要尊重的，因为自己表现欲很强烈好强的性格而吃过亏。

总结了一些道理，请切记三点：给他人充分表现的机会，对他人表现出你最大的热情，给对方永远留有余地。

我们不要因为自身从小生活在城市而排斥从乡村来到的同学们。因为我们是平等。

尊重别人就是在尊重自己，所以不要表现的很骄狂，不要我行我素，不要自以为是，不要厚此薄彼，更不要傲视一切，目空无人，更不能以貌取人，以身份地位权势欺人，而是应该平等谦虚对待他人。这样就可以创建文明社会，自己的素质也就在默默中提高了。

我们要有湿度的原则还有分寸去面对一些问题。看情况讨论，与人交往时，既要彬彬有礼，又不能低三下四；既要热情大方，又不能轻浮谄媚；要自尊却不能自负；要坦诚但不能粗鲁；要信人但不能轻信；要活泼但不能轻浮；要谦虚但不能拘谨；要老练持重，但又不能圆滑世故。

都说自信的人是最美丽的。

自信是利心理健康的，对自己有自信了，才能做起事来如鱼得水，得心应手。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；一个缺乏自信的人，就会处处碰壁，甚至落花流水。

自信但不能自负，自以为了不起、一贯自信的人，往往就会走向自负的极端，凡事自以为是，不尊重他人，甚至强人所难。那么如何剔除人际交往中自负的劣根性呢？自律正是正确处理自信与自负的另一重点。

做人要有信用。孔子曾有言：“民无信不立，与朋友交，言而有信。”强调的正是守信用的原则。守信是我们中华民族的美德，一是决不应拖延迟到。二是要守约，一定要说到做到。若完成有困难，要及时向当事人道歉取得原谅。

记得还珠格格里的紫薇说过一句话，饶恕是最大的美德。得饶人处且饶人，别人会对你感激不尽的。宽容即容许别人有行动和判断的自由，对不同于自己或传统观点的见解的耐心公正的容忍。我们要穿着别人的鞋子走路，以蜗牛的视角看世界。

## 学礼仪的心得体会篇四

xx年9月18日有幸参加了七幼组织的家长学习活动。置身于会场中，倾听着老师精彩的演讲，尤其金老师的切身体会让我感触颇深。其中金老师提到一位妈妈为了不耽误自己上班，无条件满足孩子无理的要求。这让我非常惭愧！我就如那位妈妈同样。在没有开网店的时候我经常和孩子们一起做游戏、给孩子们讲故事、带孩子们出去玩，而且我们都很开心快乐！自从自己开了网店后，我所有的精力几乎都放在了网店，我变的暴躁，经常不理孩子，有时候还给孩子发脾气，说孩子不懂事，我不愿意带她们出去玩，也很少给她们讲故事，就连吃饭我都开始凑合。常常是坐在电脑前一坐就一整天。孩子在我身边哭闹的时候我就给点零食哄下，要不就把电视打开让看动画片。其实我的孩子还是非常懂事的，有时候想让

我陪她，就在我面前晃悠悠，给我说好话。说：妈妈你很辛苦，我拥抱下你吧！其实我知道孩子是想让我抱抱她，对她关心点，但是我总觉的我忙。有一次孩子说：妈妈，你不要看电脑，我不让你给我买好吃的，你带我出去玩会吧。我觉得自己的时间很宝贵，给孩子一点点的时间.....

自从听了讲座后，回来我好好的反省了下自己！自己这么忙到底是为谁呢？还不是为了孩子？但是孩子现在需要的不是钱，需要关心、爱护、健康快乐的成长。从那天开始我就给自己定下规矩，无论多忙我都要每天抽出时间来陪孩子。早晨我们坚持跑步上学，每天晚上都抽出半小时和孩子读书。星期天无论多忙我都要陪孩子出去玩，和孩子做游戏！我也不再暴躁！我们的日子又恢复到以前那样快乐！非常感谢七幼能给我们提供这样学习的机会，也希望以后常有这样的机会学习！不断的完善自己！

## 学礼仪的心得体会篇五

学了这门课程我了解到：人的形象如同一个店铺的门面，一个人的个人形象的好坏，直接决定着人际交往的成败。个人形象是通过自己的努力，不断地充实和提高自身的道德修养，通过他人而反映出来的。生活中我们常常听到这样的话：某某领导有很强的亲和力，某某个人缘挺好，大家都愿意和他交往。这都是个人形象较好的一个表现。个人形象的塑造并非一日之功，良好的个人形象是通过自己的日积月累，把好的方面不断展现给他人，把不好的地方逐渐改善的一个过程。想要树立一个良好的个人形象，就必须注意自己的一言一行。

而个人形象在构成上主要包括六个方面。它们亦称个人形象六要素。

第一、是仪容。仪容，是指一个人个人形体的基本外观。

第二、是表情。表情，通常主要是一个人的面部表情。

第三、是举止。举止，指的是人们的肢体动作。

第四、是服饰。服饰，是对人们穿着的服装和佩戴的首饰的统称。

第五、是谈吐。谈吐，即一个人的言谈话语。

第六、是待人接物。所谓待人接物，具体是指与他人相处时的表现，亦即为人处世的态度。