

# 社交礼仪心得体会(优质5篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面我们帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来看看吧。

## 社交礼仪心得体会篇一

礼仪是指人们在社会交往中由于受历史传统、风俗习惯、宗教信仰、时代潮流等因素而形成，既为人们所认同，又为人们所遵守，是以建立和谐关系为目的的各种符合交往要求的行为准则和规范的总和。简言之，礼仪就是人们在社会交往活动中应共同遵守的行为规范和准则。从个人修养的角度来看，礼仪可以说是一个人内在修养和素质的外在表现。从交际的角度来看，礼仪可以说是人际交往中适用的一种艺术，一种交际方式或交际方法。是人际交往中约定俗成的示人以尊重、友好的习惯做法。从传播的角度来看，礼仪可以说是在人际交往中进行相互沟通的技巧。如果分类，可以大致分为政务礼仪、商务礼仪、服务礼仪、社交礼仪、涉外礼仪等五大分支。但所谓五大分支，因为礼仪是门综合性的学科，所以又是相对而言。各分支礼仪内容都是相互交融的，大部分礼仪内容都大体相同。礼仪的主要功能，从个人的角度来看，一是有助于提高人们的自身修养；二是有助于美化自身、美化生活；有助于促进人们的社会交往，改善人们的人际关系；还有助于净化社会风气。从团体的角度来看，礼仪是企业文化、企业精神的重要内容，是企业形象的主要附着点。大凡国际化的企业，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，同时也是获得国际认证的重要软件通过学习，可以从中得到很多乐趣，可以提高个人修养，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，让我可以从容镇定，落落大方的面对眼前的一切。

目前，大家都掀起学习“文明礼仪”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，学习社交礼仪是非常必要的。

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表企业的形象。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，损失的大小也不一定。

一些生活上的小事也需要我们知道必要的社交礼仪，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，而且身上衣服的颜色不能超过三种。这些事情看似简单，可是真要做起来又难免会忘记，所以我们应该时时刻刻注意礼节。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，这是所有人都知道的，还有一点，当你在这种场合想咳嗽时，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，而她没有选择好。可见成败在

于“一发间”啊！

所以我认为“社交礼仪”是我们大学生必须作的一件事，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通过礼仪培训的学习后，我们恍然大悟，原来在平时的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、文明用语声音太小、面部无表情等常见问题我们都没有多加注意。

通过这次文明礼仪学习，还使我们意识到原来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，看见一个精神不振、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心情，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应该真正地做到“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。

## 社交礼仪心得体会篇二

今天，我们观看了由金正昆教授主讲的社交礼仪录像，十分精彩，让我们受益匪浅。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、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。

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。

通过这次学习，我懂得了很多东西，不管是在个人交际还是在各个场合人与人之间的沟通等，都使我在个人的基础上有了一定的提高，为我在以后的生活和为人处事中都能起到一定作用，我极大提升了自己的自信心及接物对事能力，不但能增加了自身涵养，更能维护好单位的整个形象。

## 社交礼仪心得体会篇三

我国伟大的教育家荀子曾说过：“人无礼则不生，事无礼则不成，国家无礼则不宁。”礼仪教育不是一般的礼貌教育，而是一种道德修养，健全人格的教育。礼仪教育，这对素有“礼仪之邦”称誉的我国来说，既是一个古老的教育问题，也是赋予时代新特点的审美教育课题。儿童时期，既是奠基人的性格雏形的时期，又是学习做人的奠基期，忽视儿童的礼仪教育，将会影响到整个德育系统工程的质量。

因此，小学生良好礼仪的培养应当是学校教育的重要内容。良好礼仪的形成是一个长期、艰巨的工作，在此，将礼仪教育中的一些心得与大家共享。

### 一、以无胜有，营造学校文化氛围。

环境熏陶及良好的心理环境形成为对人的深远影响问题。校园是育人的最佳场所，对校园环境的精心布置和主题化营造，不仅可以凸现校园的个性和品位，而且也可以成为学校文化的重要载体，从而对人的发展产生潜移默化的价值引导。学生在校时间均生活在校园环境中，对学生的精神面貌、文明行为、思想道德无不受环境的影响。我们在教室、走廊、黑板上方都写了一些激励学生积极进取的话语，如：“一分耕耘，一分收获”、“成功的人排除万难，失败的人被万难排除”等。在窗台上摆上绿色植物，学生走进学校大门，抬头便见国旗，走进教室，就看见优美的环境，体现了教育性和艺术性。整洁、优美、生气勃勃的校园环境，会使人的心灵美化，使学生产生一种奋发向上的自尊自爱的意识，起到同化作用。让师生在工作、学习中耳濡目染，接受良性熏陶，使其对学生文明行为、思想品德养成教育起着潜移默化的作用。

### 二、以小促大，紧抓日常行为规范。

### 三、持之以恒，强化学生礼仪意识。

文明礼仪教育，是一种养成教育。心理学研究表明：某些技能通过训练，可以顺利地进行迁移。通过教育训练，使学生逐步形成文明识礼的好习惯。这就决定了文明礼仪教育应持之以恒。小学生的年龄较小，可塑性大，发展还不稳定，自制能力也较差，有好模仿和从众的心理特点，强化礼仪训练是比较容易取得效果的。但由于受家庭、社会和环境的影响，小学生礼仪表现具有时好时差的反复性特点。有时会有倒退的迹象，有的学生明明知道礼仪规范的具体要求，就是不能很好地去执行，或始终如一坚持；再有礼仪知识的回生、常规训练的松懈、社会环境的负面影响等也会使学生的礼仪表现产生反复。教师应明白这是一种正常的现象，应对学生充满信心，鼓励学生坚持不懈，严格要求自己。所以对小学生礼仪教育应持之以恒。

对孩子进行礼仪教育，我们主要是抓两个方面。其一：就是有声语言礼仪，主要包括礼貌语、称呼语、交谈语等。例如：在学校，教育学生尊重教师，要求孩子坚持做到：每天见到教师要问好；进办公室先敲门，得到允许后再进入；听从老师的教导；又如：，有一位学生向我述说：“同学们都不帮助他。”。我帮他分析原因，让他知道，请求别人帮助时要说“请”，而且语气诚恳，不要低声下气，更不要居高临下。因为这是你在提出请求，对方并没有义务非得按你说的去做。别人帮助了你，一定要向人家道谢；当别人拒绝你的请求时，应予以理解，并且为对方所作出的努力表示谢意。我在当场作了示范并让他练习。其二：对学生的礼仪教育还有日常行为礼仪教育。如，课间轻声慢步。学生在遵循这个要求时有一定的困难，特别是个别较活泼好动的学生，总是有时不自觉地躁动起来。我及时提醒学生，强化训练，鼓励学生努力克服好动的缺点，信任学生能做好，给学生充裕的时间克服自身的缺点。有了教师的信任和鼓励，学生逐步规范自己的行为，最终达到文明礼仪常规的要求。

#### 四、以礼带礼，突出教师表率作用。

我国古代伟大的思想家、教育家孔子就强调教师以身作则的必要性，他说，“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。”教师的职业道德素养之一就是：严于律己，为人师表。

我们规定学生每日放学前，须将各自桌椅下的纸屑拾净，凳子摆放在桌子下，方可离校，并指派一名卫生员，负责讲台四周的环境卫生。我看见地上有纸也马上弯腰捡起，教师的一举一动，一言一行，都可能成为学生模仿的对象。教师以身作则，对于学生来说就是无声的引导。要让学生注重礼仪，教师本身也一定要以身作则。例如：看到校园里的果皮纸屑时，教师自己带头捡起，这比教师训斥学生：“看见纸屑为什么不捡”要好很多。当学生见到老师问好时，老师也应该点头或招手向学生问好；当我做错了，也敢于向学生道歉。这样的小节，体现出尊重学生，令学生在潜移默化中受到教育，营造良好的教育氛围。坚持正面引导和讲解，告诉学生应该怎样去做、怎样做才被大家所喜欢。对学生表现出的文明礼仪，把握好教育时机，及时加以肯定和表扬，会收到事半功倍的效果。我们切不可只关注于向学生提出各种行为要求，尔后，像检查官一样检查学生做得怎样，像法官一样判断学生的对与错，而忽视了自己在与学生交往中的榜样作用。

以上是我们这学期上礼仪课的一点心得，由于第一次上礼仪课，教学方法单一，今后有待进一步改进、完善。

### 社交礼仪心得体会篇四

“我是家里的独苗！”很多的我们会这样和别人介绍自己。是的，目前，在校的大多数学生都是独生子女，因此大都数家长对自己的孩子是捧在手里怕冻了，含在嘴里怕化了，只追求文化的分数，却淡化了素质的教育。通过一学期大学生社交礼仪的学习，我学到了很多。

在为人处世上，我们要尽可能做到以下几点。一，我们要保留意见：过分争执无益自己且又有失涵养；二，我们正确的认识自我，只有正确的认识自己，才能了解自己的优势，并把握好它；三，取长补短：学习别人的长处，弥补自己的不足；四，言简意赅：简短的言语更容易让人接受；五，做事决不抱怨：抱怨会使你丧失信誉。自己做的事没成功时，要勇于承认自己的不足，并努力使事情昼圆满。你为人处世的成功与否在很大程度上便决定了你这个人会不会成功。

现在，有很多大学生喜欢追求时髦，大笔大笔的钱花在给自己的打扮上面，并理直气壮的认为“本来就应该这样，如果不这样，那你就out了”。然而在更多的人追求所谓的漂亮的时候，却忘记了服饰在礼仪中起到的作用。服饰也是一种文化，它会反映出一个人的文化素养，精神面貌和物质文明的程度。一个人最直观的表现就是他的容貌，礼仪也是从端正容貌和服饰开始的。一个有良好修养的人，在公共场合，特别是一些十分郑重的场合，一定是体态端正、服饰整洁、表情庄敬、言辞得体，这既是内在修养的表露，也是对他人尊敬的表现。可是在我们的大学校园，我却看到了很多的穿着短裙，黑丝袜，脚蹬十几厘米高的高跟鞋，我想这不是一个正常的大学生的装扮吧。

在所有学到的礼仪中，我认为最重要的要树立正确的恋爱观。也许有人会认为，这并不是是一种礼仪，但我却认为它是一个大学生所必须具备的。爱情是一个几乎令所有的人都迷恋的名词，几乎每个人都渴望自己会拥有一个属于自己的美好爱情。进入大学，只要你不低着头走路，几乎随处都能看到成双成对的恋人。甚至连你低着头的时候，这一对对鸳鸯也会不断的闯进你的视野内，因为他们或是坐在柳荫下聊天，或是躺在草地上说悄悄话。对于谈恋爱，在大学这个世界里已经常见到让人几乎可以忽略的事情了，有些人甚至把谈恋爱当作儿戏，竟然会比较谁的恋爱经验更丰富；有的人会对大学里没有谈恋爱的人持一种比较轻视的态度，认为他们没有能力。在我认为，如果我不能遇到自己正真喜欢的人，那么我



宁可一个人穿梭在密密的人群中。

李开复博士说，大学是人生的一个关键阶段，也是人生中最后一次有机会系统的接受教育，所以，他认为大学生要摆正自己的恋爱观。恋爱不要盲目的跟风，不要认为别人都有了女朋友或是男朋友，自己也一定要找一个，以这样为初衷的恋情往往是没有好结果的，甚至可能发生很多不愉快的事情，对双方都造成不可弥补的伤害。但是，并不是大学生谈恋爱就没有好的结果，因此绝不能把恋爱当成儿戏，一定要认清自己的方向，并为之好好努力奋斗。希望所有的我们能够建立正确的恋爱、婚姻观，培养理智的行为方式，塑造自身良好的人格，你定能酿就芳香四溢的人生，找到真正的属于自己的感情停泊的港湾，让生命的温度保持在楚天，让灿烂的太阳照亮你的一生。

人生苦短，生命可贵，时间穿梭，一学期在转眼间又过去了大半，在之前的十多周的大学生社交礼仪课上，我学到了很多我所不知道的，懂得了如何去与周围的人交流，知道了穿着如何才是最得体的，晓得了如何去看待恋爱这个敏感的话题！

## 社交礼仪心得体会篇五

社交礼仪，是人们相互交往中的一种行为规范。人们在日常生活中，时时处处都离不开社交礼仪。随着改革开放的不断深入，人们交往不断增多，讲究社交礼仪越来越凸现出它的紧迫性、必要性和重要性。尤其是机关干部，主要是与人打交道，做人的工作，在工作交往中更应当注意礼貌礼节，处处做到仪表端庄，谦逊和蔼，文明礼貌，保持一种有素质，有修养的良好形象。

实践，仪表整洁，举止端庄，谈吐文明，讲究社交礼仪，也是做好人的工作的一种有效手段。如接待来访者，百姓来向你反映问题，而你举止不得体，讲话粗鲁，心不在焉，就会

缺乏信任度，引起来访人的反感，甚至可能反目为仇，不欢而散。而要是来访者反映情况，你彬彬有礼，热情接待，耐心倾听，就会给人一种有信任度的感觉，让人家满腹牢骚而来，满意高兴而去。同样是接待来访者，讲不讲究社交礼仪，注不注意礼貌礼节，就会有两种截然不同的效果。

改革开放后，人们的社会交往日益增多，社会礼仪也显得更加重要。为适应这个新形势，机关工作场所十分需要有礼仪礼节的氛围。机关工作人员作为机关工作的“主体”，要有效地做好日常工作，亟待注重三个方面的问题：

其一、更新观念，适应形势。懂得机关礼仪是社交礼仪的重要方面，明确讲社交礼仪与做好机关干部的关系，正确认识在机关日常工作中讲礼仪礼节与做好机关日常工作关系的哲理，从而提高讲究礼仪礼节的自觉性。

其二、内强素质，外树形象。外表文明是内心文明的反映，培养良好的礼仪行为，必须有内心的文明素质。机关工作人员所做的每一项工作，都反映一个人素质的水准，代表政府的形象。因此，每个机关工作人员都应当认真学习社交礼仪的基本知识，加强自身修养，培养高尚的情操和良好的习惯。注意自己的外表形象，说文明话，做文明事，着装端庄整洁，举止文明斯文，保持一种有内在素质，有外表文明的良好形象。

其三、自觉养成，注重实效。良好的礼仪素质，文明的行为，并非一朝一夕能提高和养成的，而要靠平时做起，从点滴做起。如接一只电话，应当首先说：“您好！请讲……”这种和蔼可亲的话语，会给人一种亲切、温馨的感受。机关工作人员不仅要在机关日常工作中时时处处讲究礼仪礼节，注意职业礼仪，而且还要讲究家庭礼仪，注意家庭美德的培养，用家庭美德来带动机关礼仪工作的拓展。家庭礼仪是社交礼仪的重要组成部分，它应以家庭美德为主线，每个成员都能自觉做到尊老爱幼，相互尊敬，讲文明，懂礼貌，守规矩，和

睦相处。我们只要持之以恒地注重实效，从平时做起，从点滴做起，就能成为深受群众欢迎的一名机关工作人员。