# 社交礼仪之介绍篇

来源：网络 作者：星海浩瀚 更新时间：2024-06-21

*第一篇：社交礼仪之介绍篇介绍介绍是指从中沟通，使双方建立关系的意思。介绍是社交场合中相互了解的基本方法。通过介绍，可以缩短人们之间的距离，以便更好地交谈、更多地沟通和更深入地了解。在日常生活与工作中常用的介绍有以下几种类型，即自我介绍、为...*

**第一篇：社交礼仪之介绍篇**

介绍

介绍是指从中沟通，使双方建立关系的意思。介绍是社交场合中相互了解的基本方法。通过介绍，可以缩短人们之间的距离，以便更好地交谈、更多地沟通和更深入地了解。在日常生活与工作中常用的介绍有以下几种类型，即自我介绍、为他人介绍和集体介绍。

（一）自我介绍

自我介绍应注意的问题：在自我介绍的时候，原则上应注意时间、态度与内容等要点。

1．时间：自我介绍时应注意的时间问题具有双重含义。一方面要考虑自我介绍应在何时进行。一般认为，把自己介绍给他人的最佳时机应是对方有空闲的时候；对方心情好的时候；对方有认识你的兴趣的时候；对方主动提出认识你的请求的时候，等等。另一方面要考虑自我介绍应大致使用多少时间。一般认为，用半分钟左右的时间来介绍就足够了，至多不超过1分钟。有时，适当使用三言两语一句话，用上不到十秒钟的时间，也不为错。

2．态度：在作自我介绍时，态度一定要亲切、自然、友好、自信。介绍者应当表情自然，眼睛看着对方或大家，要善于用眼神、微笑和自然亲切的面部表情来表达友谊之情。不要显得不知所措，面红耳赤，更不能一副随随便便、满不在乎的样子。介绍时可将右手放在自己的左胸上，不要慌慌张张，毛手毛脚，不要用手指指着自己。

3．内容：在介绍时，被介绍者的姓名的全称、供职的单位、担负的具体工作等等，被称作构成介绍的主体内容的三大要素。在作自我介绍时，其内容在三大要素的基础上又有所变化。具体而言，依据自我介绍的内容方面的差异，它可以分为四种形式。

第一种为应酬型。它适用于一般性的人际接触，只是简单地介绍以下自己。如“您好！我的名字叫×××。”

第二种为沟通型。也适用于普通的人际交往，但是意在寻求与对方交流或沟通。内容上可以包括本人姓名、单位、籍贯、兴趣等。如：“您好！我叫×××，浙江人。现在在一家银行工作，您喜欢看足球吧，嗨，我也是一个足球迷。”

第三种为工作型。

第四种为礼仪型。它适用于正式而隆重的场合，属于一种出于礼貌而不得不作的自我介绍。其内容除了必不可少的三大要素以外，还应附加一些友好、谦恭的语句。如：“大家好！在今天这样一个难得的机会中，请允许我作一下自我介绍。我叫×××，来自杭州××公司，是公司的公关部经理，今天，是我第一次来到美丽的西双版纳，这美丽的风光一下子深深地吸引了我，我很愿意在这多待几天，很愿意结识在座的各位朋友，谢谢！”

（二）为他人介绍

为他人介绍，首先要了解双方是否有结识的愿望；其次要遵循介绍的规则；再次是在介绍彼此的姓名、工作单位时，要为双方找一些共同的谈话材料，如双方的共同爱好、共同经历或相互感兴趣的话题。

1．介绍的规则

将男士先介绍给女士。如：“张小姐，我给你介绍一下，这位是李先生。”

将年轻者先介绍给年长者。在同性别的两人中，年轻者先介绍给年长者，以示对前辈、长者的尊敬。

将地位低者先介绍给地位高者。遵从社会地位高者有了解对方的优先权的原则，除了在社交场合，其余任何场合，都是将社会地位低者介绍给社会地位高者。

将未婚的先介绍给已婚的。如两个女子之间，未婚的女子明显年长，则又是将已婚的介绍给未婚的。

将客人介绍给主人。

将后到者先介绍给先到者。

2．介绍的礼节

①介绍人的做法：介绍时要有开场白，如：“请让我给你们介绍一下，张小姐，这位是------”，“请允许我介绍一下，李先生，这位是------”。为他人做介绍时，手势动作要文雅，无论介绍哪一方，都应手心朝上，手背朝下，四指并拢，拇指张开，指向被介绍的一方，并向另一方点头微笑。必要时，可以说明被介绍的一方与自己的关系，以便新结识的朋友之间相互了解和信任。介绍人在介绍时要主要先后顺序，语言要清晰明了，不含糊其词，以使双方记清对方姓名。在介绍某人优点时要恰倒好处，不宜过分称颂而导致难堪的局面。

②被介绍人的做法：作为被介绍的双方，都应当表现出结识对方的热情。双方都要正面对着对方，介绍时除了女士和长者外，一般都应该站起来，但是若在会谈进行中，或在宴会等场合，就不必起身，只略微欠身致意就可以了。如方便的话，等介绍人介绍完毕后，被介绍人双方应握手致意，面带微笑并寒暄。如“你好”、“见到你很高兴”、“认识你很荣幸”、“请多指教”、“请多关照”等。如需要还可互换名片。

（三）集体介绍

如果被介绍的双方，其中一方是个人，一方是集体时，应根据具体情况采取不同的办法。

1．将一个人介绍给大家。这种方法主要适用于在重大的活动中对于身份高者、年长者和特邀嘉宾的介绍。介绍后，可让所有的来宾自己去结识这位被介绍者。

2．将大家介绍给一个人。这种方法适用于在非正式的社交活动中，使那些想结识更多的，自己所尊敬的人物的年轻者或身份低者满足自己交往的需要，由他人将那些身份高者、年长者介绍给自己；也适用于正式的社交场合，如领导者对劳动模范和有突出贡献的人进行接见；还适用于两个处于平等地位的交往集体的相互介绍；开大会时主席台就坐人员的介绍。将大家介绍给一个人的基本顺序有两种：一是按照座次或队次介绍；二是按照身份的高低顺序进行介绍。千万不要随意介绍，以免使来者产生厚此薄彼的感觉，影响情绪。

**第二篇：社交礼仪之介绍、称呼、握手礼仪**

摘要：与顾客初次相见，打完招呼后，介绍、称呼、握手就是最基本的交际礼仪了。与顾客初次相见，打完招呼后，介绍、称呼、握手就是最基本的交际礼仪了。其基本礼仪要求如下：

（一）介绍礼仪

介绍是交际中常见的重要一环，介绍的礼节是通往交际大门的钥匙，是社交场合中相互了解的基本方式，包括居中为他人作介绍或相互之间的自我介绍。

为他人介绍时，有一个基本原则，即应该受到特别尊重的一方有了解的优先权。因此，为他人介绍的先后顺序应当是：先向身份高者介绍身份低者，先向年长者介绍年幼者，先向女士介绍男士。介绍时，除女士和年长者外，一般应起立。在宴会桌、会谈桌旁则不必起立，被介绍者可以微笑表示。

销售人员使用自我介绍的情况较多。自我介绍一般包括姓名、职业、单位、籍贯、经历和年龄、特长和兴趣等内容。销售人员与顾客初次见面，为使谈话很快进入正题，介绍前三项就足够了。

（二）称呼礼仪

销售人员在人际交往中，称呼上的礼节也要特别注意。初次见面时，不明对方身份，可称“同志”，年龄较大的男同志可称“大伯”、“老大爷”、“老先生”，年龄较大的女同志可称“阿姨”，对中年女士可称“大姐”、“女士”，对青年女士则可称“小姐”，对男士称“先生”；对有职务、职称和学位的知识界人士，可以直接用职业名称来称呼，如“医生”、“老师”，也可以冠以姓，如“刘老师”、“王医生”。在办公室中，一般不要与同事以绰号相称，这会给人一种散漫、随便的感觉，再要好的同事在办公室也不要以绰号相称。

（三）握手礼仪

握手是社交场合中运用最多的一种礼节。销售人员与顾客初次见面，经过介绍后或介绍的同时，握手会拉近销售人员与顾客间的距离。但握手是有讲究的，不加注意就会给顾客留下不懂礼貌的印象。销售人员在与顾客握手时，要主动热情、自然大方、面带微笑，双目注视顾客，切不可斜视或低着头，可根据场合，一边握手，一边寒暄致意，如“您好”、“谢谢”、“再见”等等，对年长者和有身份的顾客，应双手握住对方的手，稍稍欠身，以表敬意。

握手有它的礼仪规范，一般情况下，握手要用右手，应由主人、年长者、身分地位高者、女性先伸手，握手时不能用力过猛，意思到即可，尤其对女性，当然过分松垮也是对对方的不尊重、轻视，不要长时间握住对方的手。几个人同时握手时，注意不要交叉，应等别人握完手后再伸手。不要戴着手套与人握手，这样是不礼貌的，握手前应脱下手套，当手有污渍时，应事先向对方声明示意并致歉意。握手时必须是上下摆动，而不能左右摇动。

另外，在正规场合遇见身份高的领导人，应有礼貌的点头致意或表示欢迎，不要主动上前握手问候。如遇到身份高的熟人，一般也不要径直握手问候，而要在对方应酬告一段落后，前去握手问候。

**第三篇：社交礼仪之西餐礼仪**

西餐礼仪

[摘 要] 本文简要的对西餐及西餐礼仪的含义进行概括，并对西餐礼仪在中国的发展，及对中国人的生活影响进行了概述，重点说明西餐礼仪的重要性。然后对西餐礼仪中的席次的安排、西餐的菜序、西餐的餐具的摆放、使用及作用及进餐礼仪进行了重点，详细的介绍，旨在全面地、有序地、而又简洁地对西餐礼仪进行介绍。并进行自己的一些建议。

[关键词] ：西餐、席次的安排、西餐的菜序、西餐餐具、进餐礼仪

一、引言

随着改革开放的深入和全球化进程的加快，中国民众逐渐西化，其中的一个表现就是西餐。西餐业在在近几年出现了比以往任何时候都快速发展的趋势，并迅速地成为了一个产业。既然西餐已开始渗入我们的生活，我们就该学习西方的西餐礼仪。由于西餐是外来文化，中国人对西餐礼仪知识的缺乏和错误理解，使得西餐礼仪研究更具现实意义。

二、中西餐礼仪的差异

（1）中国人有句话叫“民以食为天”，由此可见饮食在中国人心目中的地位，因此中国人将吃饭看作头等大事。中国菜注重菜肴色、香、味、形、意俱全，甚至于超过了对营养的注重，只要好吃又要好看，营养反而显得不重要了。西方的饮食比较讲究营养的搭配和吸收，是一种科学的饮食观念。西方人多注重食物的营养而忽略了食物的色、香、味、形、意如何，他们的饮食多是为了生存和健康，似乎不讲究味的享受。

（2）在餐饮氛围方面，中国人在吃饭的时候都喜欢热闹，很多人围在一起吃吃喝喝，说说笑笑，大家在一起营造一种热闹温暖的用餐氛围。除非是在很正式的宴会上，中国人在餐桌上并没有什么很特别的礼仪。而西方人在用餐时，都喜欢幽雅、安静的环境，他们认为在餐桌上的时候一定要注意自己的礼仪，不可以失去礼节，比如在进餐时不能发出很难听的声音。

（3）中西方宴请礼仪也各具特色。在中国，从古至今大多都以左为尊，在宴请客人时，要将地位很尊贵的客人安排在左边的上座，然后依次安排。在西方则是以右为尊，男女间隔而座，夫妇也分开而座，女宾客的席位比男宾客的席位稍高，男士要替位于自己右边的女宾客拉开椅子，以示对女士的尊重。另外，西方人用餐时要坐正，认为弯腰，低头，用嘴凑上去吃很不礼貌，但是这恰恰是中国人通常吃饭的方式。

三、西餐及西餐礼仪的概述

西餐这个词是由于它特定的地理位置所决定的。“西”是西方的意思。一般指欧洲各国“餐”就是饮食菜肴。我们通常所说的西餐主要包括西欧国家的饮食菜肴，当然同时还包括东欧各国，地中海沿岸等国和一些拉丁美洲如墨西哥等国的残要。西餐一般以刀叉为餐具面包为主食，多以长形桌台为台形。西餐的主要特点是主料突出，形色美观，口味鲜美，营养丰富，供应方便等。西餐大致可以分为法式、英式、意式、俄式、美式，地中海等多种不同风格的菜肴，不同国家的人有着不同的饮食习惯，有种说法非常形象，说：法国人是夸奖着厨师的技术吃，英国人注意着礼节吃，德国人喜欢痛痛快快吃„„

西餐礼仪是西餐礼节、仪式的统称。是一套约定俗成的带有浓厚的西方民族文化背景的一种饮食习俗。它由一系列具有西方民族特色的具体礼节构成。是一个表现礼貌的系统而完整的过程，是一个人内在修养和素质的外在表现，也是西方国家人际交往中的一种艺术。

四、西餐在中国的发展

西餐也已经步入中国好多年了，20世纪80年代后，随着中国对外开放的政策的实施，中国经济的快速发展和旅游业的崛起，大量西方人再度涌入中国投资旅游，在北京、上海、广州等地相继兴起了一批设备齐全的现在花饭店，如世界著名的凯宾基斯、希尔顿、假日饭店。以经营法式西餐为主，英式、美式、意式。2 俄式等全面发展的格局，从而适应了西方各国人来华投资旅游的需求。

西餐以其丰富的美容和独特的品位，已成为中国饮业的“新宠”。越来越多的中国人喜欢这种餐饮方式，他们觉得方便美味，经济上可以承受。尤其是肯德基、麦当劳等西式快餐占据中国快餐市场额大壁江山，中式快餐尚无法与之抗衡。对于西餐人们已不再陌生，西餐已经在影响我们的生活，我们的内心已经喜欢是上这种餐饮，我们也会偶尔出现在一些西餐厅。由于经济的全球化的西餐礼仪也将是一个衡量我们素质的标准。掌握西餐礼仪知识并自觉运用将为我们在他人心中塑造良好的形象。西餐礼仪对我们已经越来越重要，作为21世纪的我们掌握西餐礼仪是我们的必备素质。

五、西餐的基本礼仪

（一）席次的安排 西餐席位排列的规则：

（1）女士优先。在西餐礼仪里，排列用餐席位是，一般女主人为第一主人，在主位就位。而男主人为第二主人，坐在第二主人位置。

（2）距离定位。西餐桌上席位的尊卑，是根据其距离诸位的远近决定的。据主人的位近的位置要高于据主位远的位置。

（3）以右为尊，排定席位时，以右为尊时基本原则。就摸一具体位置而言，按礼仪规范其右侧要高于左侧之位。在西餐排席时，男主宾要排在女主人的右侧，女主宾排在男主人的右侧，按此原则，依次排序。

（4）面向门为上。在餐厅内，以餐厅门作为参照物时，按礼仪的要求，面对餐厅正门的位置要高于背对餐厅正门的位置。

（5）交叉排序。西餐排列席位时，应按照交叉排列的原则，及男女应当交叉排列，熟人和生人也应当交叉排列。一个就餐者的对面和两侧往往是异性或不熟悉的人，这样可以广交朋友。

（二）西餐的菜序

西餐有正餐与便餐之分，二者的菜序也有很大区别。（1）正餐的菜序

西餐的正餐，特别是正规的西餐宴会，其菜序既复杂又非常讲究。一般，一顿完整的西餐正餐有把刀菜肴组成。进餐时间约需1-2个小时。

1、开胃菜。开胃菜，即用来为进餐者开胃的菜，也叫头盆、前菜，一般有蔬菜、海鲜、肉食所组成的平盘。

2、面包。西餐正餐面包一般是切面面包，在吃面包时，可以根据个人口味涂上黄油、果酱或奶酪。

3、汤。西餐中的汤必不可少，口感芬芳浓郁，具有极好的开胃作用。西餐有白汤、红汤、清汤等几种。

4、主菜。主菜时西餐的核心内容，西餐里的主菜通常有冷有热，但大都应当以热菜作为主角。正式的西餐宴会上，大体上要上一份冷菜，两个热菜。两个热菜中，讲究上一个鱼菜，由鱼或虾以及蔬菜组成。另一个是肉菜，为西餐中的大菜，时必不可少的，多用烤肉，配蔬菜，往往代表着此次哟梅花残的最高档次与水平。

5、点心。吃过主菜后，一般要上一些诸如蛋糕。饼干。土司。馅饼、三明治等西式点心，是那些还没有填饱肚子的人借此来填满肚子。要是已经吃饱了，可以不吃。

6、甜品。西餐中最常见的甜品由布丁。冰欺凌。甜品在正餐上，被视为一道例菜。因此，就餐者应当尽可能品尝。

7、热饮。西餐用餐结束前，还要为用餐者提供热饮，一般为红茶或咖啡，以帮助消化。西餐的热饮可以在餐桌上饮用，也可以换个地方，到休息室或者客厅去喝。

（2）便餐的菜序：开胃菜，汤，主菜，甜品，咖啡

（三）西餐餐具的使用

（1）餐具的摆放。西餐餐具主要用刀、叉、匙、盘、碟、杯等，讲究持不同的菜肴用不同的菜肴用不同的刀叉，饮不同的酒要用不同的酒杯。其摆放法为：正面放着汤盘，左手放叉，右手放刀，汤盘前方放着匙，右前方放着酒杯，餐巾放在汤盘上或插在水杯里，面包奶油盘放在前方。（2）餐具的使用

刀叉：刀叉时人们对于餐刀、餐叉这两种西餐餐具所采用的统称。二者既可以配合使用，也可以单独使用。刀叉的类别及摆放位置，早正规的西餐宴会上，讲究吃一道菜换一副刀叉。吃每道菜，都要用专门的刀叉，既不能乱用，也不能从头到尾只用一副刀叉。刀叉的使用方式，有英国式和美国式两种。英国式的使用方法要求就餐者在使用刀叉时，始终用右手持刀，左手持叉，一边切割一边叉着进食。美国式的具体做法是右刀左叉，一鼓作气将要吃的食物切割好，然后再把右手的餐刀斜放餐盘前面，将左手的餐叉换到右手，最后右手持叉进食。刀叉有其暗示，通过刀叉的不同摆放，可以由就餐者向俺是本人是否还想再吃某道菜。在进餐期间，就餐者想要离开一会，应放下手中的刀叉，刀右叉左，刀口向内，叉齿向下，呈“八”字形状摆放在餐盘之上。如果就餐者不想吃了，可以刀口向内，叉齿向上，刀右叉左并列摆放在餐盘上。注意不要把刀叉摆放成十字型，这在西方人看来是十分令人晦气的图案。

餐匙：餐匙又叫调羹，品尝西餐时，餐匙时一种必不可少的主要餐具。餐匙分汤匙和甜品匙两种。餐匙各有各的用途，千万不要相互替代，要注意餐匙除了饮汤、吃甜品外，不可以用于其它食物；不要用餐吃在汤、甜品之中搅来搅去；用餐匙取食，不要过满，一旦入口，就要一次用完，不要一点一点吃。餐匙入口时，要以其前端入口，不要将其全部塞进嘴里；餐匙时用完后，不要放在原处，也不要将其插入菜肴或：直立“与餐具之中。

餐巾：餐巾对服饰右保洁作用，防止菜肴、汤汁落下来弄脏衣服；也可以用来擦拭口部，通常用其内侧，但不能用其擦脸、擦汗、擦餐具；还可以用来遮掩口部，非要剔牙或吐擦汗嘴里东西时，可用餐巾遮掩，以免失态。餐巾也有其暗示，西餐以女主人为第一主人，当女主人铺开餐巾纸时，暗示用餐开始，当女主人把餐巾纸放在桌上时，暗示用餐结束。就餐者如果中途离开位置，一会还要回来继续用餐，可将餐巾放在本人所左的椅子面上；如果放在桌面上，暗示我不再吃了。可以撤掉。(四)西餐的进餐礼仪

（1）准时赴宴。不能迟到，也不要太早到。

5（2）女士优先。入席时男士为身边的女士拉开椅子，进餐时也要随时照顾女士。（3）在西方家庭中，餐巾常塞在领口，但在宴会上，餐巾应平铺在自己并拢的大腿上。餐毕离席后，可随意搁在餐桌上。（4）吃肉才，有英式吃法和美式吃法两种。

（5）谈话时，无需将刀叉放下。若放下，会被理解为吃完那道菜了。

六、结 语

在这个西餐深入中国的社会，我们应该把握好西餐礼仪，一展现我国任命的素质与优雅，给西方国家的人民好的印象，有助于推进中国与西方国家的友好交往。作为大学生的我们更是需要学习西方的文化和礼仪，这是我们的使命和任务。

参考文献：

（1）西餐的定义（百度百科）（2）中餐的定义（百度百科）（3）孙艳《西餐市场加快拓展》（4）金正昆《西餐礼仪》（5）白巍《社交礼仪》（6）赵关印《现代礼仪基础》（7）李慧中《跟我学礼仪》（8）张小林、马建《现代礼仪》（9）李德文、马亮《西餐在中国的发展》

**第四篇：社交礼仪之着装礼仪**

着装礼仪

着装在社交礼仪中是很重要的一部分，人们见面的第一直接感受就是从着装来的，大多数往往根据着装去判定一个人的性格特征、品味和习性，同时更多的是判定一个人的内涵和思想的高度，阅历和修养。据此去评价一个人的优劣。一个得体的着装可以让人既能体现仪表美，同时也能增加交际魅力给人留下良好的印象，由此可以看出，着装对于任何一个人来说都是至关重要的男装：（1）、衬衫、领带、西服：这三者应该相互搭配。衬衫，衬衫一般以浅色为主，因为更好搭配深色的西服，切忌，在西服里面穿短袖的衬衫，长袖比短袖更为正规，一般来说，细条纹的衬衫比粗条纹的衬衫感觉更为典雅。衬衫千万是要熨好，皱巴巴的衬切忌不要穿。西服要讲究色彩，一般来说西服都是深色的，以黑色和深灰色为主，当然也有浅色（如白色等），不过深色的比浅色的显得更为正式。同时领带根据不同的身份有不同的讲究，身居高位有权威的人一般适合深色条纹少、简单的领带，相反，斜条、暗格、几何图形的领带更容易让人接受，但不要带那种复杂而有现实性的图案（如飞机、坦克等）。

（2）、皮带、袜子、皮鞋，这是一些相对而言较的小的物件，但也必须全面的考虑在内。皮带，从整体的角度来看，颜色最好和皮鞋的颜色一致，一般来说，黑色的皮带适合于大部分颜色的服饰。不能太宽或者太细。适中为好。袜子，在任何一个季节，袜子都要与裤子和鞋相搭配，一般来说，浅色袜子适合搭配深色裤子和深色鞋子。另外，最重要的是，在正式的场合，袜子应该长一点，被裤角遮住为宜。皮鞋，在正式场合皮鞋都以深色为主低跟皮鞋比高跟皮鞋更让人感觉有风度。必须得注意/的是，在进入任何一个场合之前，皮鞋一定要擦干净，这样给人一个很干净的感觉。

女装：（1）、一套剪裁合体的西装，对于一个女士而言是一个成功的保证。外加一些相配的小饰物，会使人感觉你很优雅而且充满自信和精神。女士的西装容易让人去判定很多东西，尤其是颜色，一般来说 黑色给人一种稳重的感觉，这一般是职业女性的着装，黄色通常表现出丰富的想像力和追求时尚和自我的性格特征。红色显示一个人的个性倾向于外向而好动，主观意识强并且有较强的表现欲望，这种颜色感染力比较强，容易令人振奋。女性应该避开粉红色，因为这样一种颜色往往给人以轻浮、圆滑、虚荣的印象。另外，有时候浅色（如纯白色）的着装会给人一种特别干净特别有修养的一种感觉。女士如何穿鞋也是要注意的，在颜色与服装搭配的基础之上，女士不宜穿太高跟的鞋，中跟为宜。此外，有时候，靴子的搭配也会比较得体，这得看具体的搭配。鞋的颜色宜为黑色或是浅色，不宜太鲜艳亮丽。

**第五篇：社交礼仪之日常生活礼仪**

日常生活

我国素以“文明古国”、“礼仪之邦”著称于世。千百年来的文明礼仪之风传承至今，我国劳动人民历来重视道德修养和文明礼貌，具有悠久的传统美德。而一个素质高、有教养的现代文明人，必须有良好的文明礼仪。文明礼仪处处可见，常常发生在我们身边的小事中，但往往被我们所忽略。所以我们要把文明礼仪融入到现实生活中去。文明礼仪要注重平时，从小培养，形成良好习惯。首先，注重个人的仪容仪表、仪态举止、谈吐、着装等。从仪容仪表说，要求整洁干净：脸、脖颈、手都应洗得干干净净；头发按时理、经常洗；指甲经常剪；注意口腔卫生，不当众嚼口香糖；经常洗澡、换衣服。从仪态举止说，要从站、坐、行以及神态、动作等方面严格要求自己，古人对人体姿态曾有形象的概括：“站如松，行如风，坐如钟，卧如弓。”优美的站姿给人以挺拔、精神的感觉；坐姿要端正挺直、大方得体；走路要挺胸抬头，肩臂自然摆动，步速适中；表情神态要表现出对人的尊重、理解和善意，面带微笑；谈吐要态度诚恳、亲切，使用文明用语，简洁得体。着装要干净、整洁、得体，其次，注意公共场所礼仪，包括在学校、教室、宿舍、影剧院等场所的礼仪，还有走路、问路、乘车、购物等方面。校园礼仪十分重要，在教室和宿舍，要遵守公共秩序，不能大声喧哗。升旗仪式，最为庄严。这凝聚了文明与热血的国旗，在礼仪的包围中更显得鲜艳。课堂礼仪对老师的教学影响很大，它直接关系着一个班的荣誉与凝聚力，体现这个班的班风班貌。第三，我们要谦恭礼让。谦恭礼让就是在人际交往中有谦虚的态度，尊重别人，对人恭敬，懂得礼貌，谦恭礼让是中国人的传统美德。谦恭礼让能与别人友好相处，也能赢得别人的尊重、友谊和帮助，还有同学之间也离不开礼仪，它就像润滑油，使粗糙的摩擦消失，如果有矛盾，多进行自我反省。多互相理解、宽容待人„„每个人来到世上，学习做人就是从讲文明礼仪开始的。到社会上，时时处处都要求人们讲文明礼貌。文明礼仪不仅给他人、给社会带来愉快和谐，也能创造充满爱心的环境，给自己带来快乐，带来温馨。而且在现代社会生活中，在我们国家阔步走向世界的时候，文明礼貌已经成为投资环境、国家形象的一个组成部分。讲文明、讲礼仪，需要的是人人从我做起，从小事做起。我们是国家的小主人，我们有义务去帮助没有受到良好教育的人去学习文明、实践文明。因为我们今天有了丰富的物质生活，更需要建设高度的精神文明。这样，我们的国家才能成为文明的国家，文明才能受到更多人的敬仰。著名文学家歌德说：“一个人的礼貌就是一面照出他的肖像的镜子。”的确，人们总是根据你的言谈举止评价你。让我们大家都提高自己的礼仪意识，重视礼仪。只有这样，才能使自己逐步养成文明礼仪习惯，成为有气质、有风度、有教养的现代文明人。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！