# 最新个人文明礼仪手抄报(十二篇)

来源：网络 作者：落霞与孤鹜齐 更新时间：2024-06-08

*个人文明礼仪手抄报一称呼老师、长辈时要用敬称，称呼同学、朋友时也要有礼貌。(1)对父母长辈不能直呼姓名，更不能以不礼貌言词代称，要用准确的称呼，如爸爸、奶奶、老师、叔叔等。(2)同学间可彼此直呼其名，但不能用“喂”、“哎”等不礼貌用语称呼同...*

**个人文明礼仪手抄报一**

称呼老师、长辈时要用敬称，称呼同学、朋友时也要有礼貌。

(1)对父母长辈不能直呼姓名，更不能以不礼貌言词代称，要用准确的称呼，如爸爸、奶奶、老师、叔叔等。

(2)同学间可彼此直呼其名，但不能用“喂”、“哎”等不礼貌用语称呼同学。不给他人取绰号、说花名。

向父母、长辈问候致意，要按时间、场合，节庆不同，采用不同的问候：

(1)早起后问爷爷、奶奶、爸爸、妈妈早上好!

(2)睡觉前祝爷爷、奶奶、爸爸、妈妈晚安!

(3)父母下班回家：爸爸、妈妈回来啦!

(4)过生日：祝长辈生日快乐、身体健康!

(5)过新年：祝爸爸、妈妈新年愉快!

(6)当爸爸、妈妈外出时说：祝爸爸、妈妈一路平安、办事顺利!

(7)当爸爸、妈妈外出归来时说：爸爸、妈妈回来啦，辛苦了。

(8)自己外出时：告诉家人我出去了。较远行走，对家人说您放心吧，我会照顾好自己，到了目的地记着打电话或发短信向家人报平安。

(1)不穿奇装异服。

(2)着装整齐，朴素大方，不把上衣拴腰间，不披衣散扣。

(3)公共场所不敞衣、脱鞋。

(4)不盲目攀比，不穿高跟鞋，不穿厚底时装鞋，以球鞋或平底鞋好。

(5)不佩戴项链、耳环(针)、戒指、手链、手镯等饰物。

(6)不涂脂抹粉，画眉，纹眉，纹身，留长指甲，涂指甲油。

(7)按要求修剪头发，不染发，不烫发。

(1)走姿：轻而稳，胸要挺，头要抬，肩放松，两眼平视，面带微笑，自然摆臂。

(2)坐姿：上身要保持端正，如古人所言的“坐如钟“，腰背挺直，肩放松。女性应两膝并拢;男性膝部可分开一些，但一般不超过肩宽。双手自然放在膝盖上或椅子扶手上。端庄优美的.坐，会给人以文雅、稳重、自然大方的美感。

(3)下楼、过楼道靠右行，出入教室、办公室场所等按指定线路走，不拥挤，轻声慢步，不影响他人。

(4)遇到熟人要打招呼，互致问候，不能视而不见;需要交谈，应靠路边或到角落谈话，不能站在道路当中或人多拥挤的地方。

(5)行走互相礼让，主动给长者让路，主动给残疾人或有需要的人士让路。

(6)向别人打听道路，先招呼，如“对不起，打扰您一下”，“请问”等，问路应选适当称呼，向年长者问时，称“老爷爷”、“阿姨”、“叔叔”等，然后再问路;听完回答之后，一定要说：“谢谢您!”如果被陌生人问路，则应认真、仔细回答，自己不清楚，应说：“很抱歉，不知道，请再问问别人。”

**个人文明礼仪手抄报二**

一是敬人的原则;<

二是自律的原则，就是在交往过程中要克己、慎重、积极主动、自觉自愿、礼貌待人、表里如一，自我对照，自我反省，自我要求，自我检点，自我约束，不能妄自尊大，口是心非;

三是适度的原则，适度得体，掌握分寸;

四是真诚的原则，诚心诚意，以诚待人，不逢场作戏，言行不一。

仪表是指人的容貌，是一个人精神面貌的外观体现。一个人的卫生习惯、服饰与形成和保持端庄、大方的仪表有着密切的关系

1、卫生：清洁卫生是仪容美的.关键，是礼仪的基本要求。不管长相多好，服饰多华贵，若满脸污垢，浑身异味，那必然破坏一个人的美感。因此，每个人都应该养成良好的卫生习惯，做到入睡起床洗脸、脚，早晚、饭后勤刷牙，经常洗头又洗澡，讲究梳理勤更衣。不要在人前“打扫个人卫生”。比如剔牙齿、掏鼻孔、挖耳屎、修指甲、搓泥垢等，这些行为都应该避开他人进行，否则，不仅不雅观，也不尊重他人。与人谈话时应保持一定距离，声音不要太大，不要对人口沫四溅。

2、服饰：服饰反映了一个人文化素质之高低，审美情趣之雅俗。具体说来，它既要自然得体，协调大方，又要遵守某种约定俗成的规范或原则。服装不但要与自己的具体条件相适应，还必须时刻注意客观环境、场合对人的着装要求，即着装打扮要优先考虑时间、地点和目的三大要素，并努力在穿着打扮的各方面与时间、地点、目的保持协调一致。

言谈作为一门艺术，也是个人礼仪的一个重要组成部分。

1、礼貌：态度要诚恳、亲切;声音大小要适宜，语调要平和沉稳;尊重他人。

2、用语：敬语，表示尊敬和礼貌的词语。如日常使用的“请”、“谢谢”、“对不起”，第二人称中的“您”字等。初次见面为“久仰”;很久不见为“久违”;请人批评为 “指教’;麻烦别人称“打扰”;求给方便为“借光”;托人办事为“拜托”等等。要努力养成使用敬语的习惯。现在，我国提倡的礼貌用语是十个字：“您好”、 “请”、“谢谢”、“对不起”、“再见”。这十个字体现了说话文明的基本的语言形式。欢迎添加陈安之微信caz1136关注更多，销售，管理，礼仪文章。

1)保持头发清洁，修饰得体，发型与本人自身条件、身份和工作性质相适宜。男士应每天修面剃须。女士化妆要简约、清丽、素雅，避免过量使用芳香型化妆品，避免当众化妆或补妆。表情自然从容，目光专注、稳重、柔和。手部保持清洁，在正式的场合忌有长指甲。

(2)站姿：挺直、舒展，手臂自然下垂。正式场合不应将手插在裤袋里或交叉在胸前，不要有下意识的小动作。女性站立时双腿要基本并拢，脚位应与服装相适应。穿紧身短裙时，脚跟靠近，脚尖分开呈“v”状或“y”状;穿礼服或者旗袍时，可双脚微分。

(3) 坐姿：入座时动作应轻而缓，轻松自然。不可随意拖拉椅凳，从椅子的左侧入座，沉着安静地坐下。女士着裙装入座时，应将裙子后片拢一下，并膝或双腿交叉向 后，保持上身端正，肩部放松，双手放在膝盖或椅子扶手上。男士可以微分双腿(一般不要超过肩宽)，双手自然放在膝盖或椅子扶手上。

(4)离座时，应请身份高者先离开。离座时动作轻级，不发出声响，从座位的左侧离开，站好再走，保持体态轻盈、稳重。

(5)走姿：行走时应抬头，身份重心稍前倾，挺胸收腹，上体正直，双肩放松，两臂自然前后摆动，脚步轻而稳，目光自然，不东张西望。

(6)遵守行路规则，行人之间互相礼让。三人并行，老人、妇幼走在中间。男女一起走时，男士一般走在外侧。走路时避免吃美。“行如风”就是用风行水上来形容轻快自然的步态。正确的走姿是：轻而稳，胸要挺，头要抬，肩放松，两眼平视，面带微笑，自然摆臂。

**个人文明礼仪手抄报三**

礼仪是人类为维系社会正常生活而要求人们共同遵守的最起码的道德规范，它是人们在长期共同生活和相互交往中逐渐形成，并且以风俗、习惯和传统等方式固定下来。对一个人来说，礼仪是一个人的思想道德水平、文化修养、交际能力的外在表现，对一个社会来说，礼仪是一个国家社会文明程序、道德风尚和生活习惯的反映。重视、开展礼仪教育已成为道德实践的一个重要内容。

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。

礼仪、礼节、礼貌内容丰富多样，但它有自身的规律性，其基本的礼仪原则：一是敬人的原则；二是自律的原则，就是在交往过程中要克己、慎重、积极主动、自觉自愿、礼貌待人、表里如一，自我对照，自我反省，自我要求，自我检点，自我约束，不能妄自尊大，口是心非；三是适度的原则，适度得体，掌握分寸；四是真诚的原则，诚心诚意，以诚待人，不逢场作戏，言行不一。

仪表是指人的容貌，是一个人精神面貌的外观体现。一个人的卫生习惯、服饰与形成和保持端庄、大方的仪表有着密切的关系

1、卫生：清洁卫生是仪容美的关键，是礼仪的基本要求。不管长相多好，服饰多华贵，若满脸污垢，浑身异味，那必然破坏一个人的美感。因此，每个人都应该养成良好的卫生习惯，做到入睡起床洗脸、脚，早晚、饭后勤刷牙，经常洗头又洗澡，讲究梳理勤更衣。不要在人前“打扫个人卫生”。比如剔牙齿、掏鼻孔、挖耳屎、修指甲、搓泥垢等，这些行为都应该避开他人进行，否则，不仅不雅观，也不尊重他人。与人谈话时应保持一定距离，声音不要太大，不要对人口沫四溅。

2、服饰：服饰反映了一个人文化素质之高低，审美情趣之雅俗。具体说来，它既要自然得体，协调大方，又要遵守某种约定俗成的规范或原则。服装不但要与自己的具体条件相适应，还必须时刻注意客观环境、场合对人的着装要求，即着装打扮要优先考虑时间、地点和目的三大要素，并努力在穿着打扮的各方面与时间、地点、目的保持协调一致。

言谈作为一门艺术，也是个人礼仪的一个重要组成部分。

1、礼貌：态度要诚恳、亲切；声音大小要适宜，语调要平和沉稳；尊重他人。

2、用语：敬语，表示尊敬和礼貌的词语。如日常使用的“请”、“谢谢”、“对不起”，第二人称中的“您”字等。初次见面为“久仰”；很久不见为“久违”；请人批评为“指教’；麻烦别人称“打扰”；求给方便为“借光”；托人办事为“拜托”等等。要努力养成使用敬语的习惯。现在，我国提倡的礼貌用语是十个字：“您好”、“请”、“谢谢”、“对不起”、“再见”。这十个字体现了说话文明的基本的语言形式。

1、谈话姿势：谈话的姿势往往反映出一个人的性格、修养和文明素质。所以，交谈时，首先双方要互相正视、互相倾听、不能东张西望、看书看报、面带倦容、哈欠连天。否则，会给人心不在焉、傲慢无理等不礼貌的印象。

2、站姿：站立是人最基本的姿势，是一种静态的美。站立时，身体应与地面垂直，重心放在两个前脚掌上，挺胸、收腹、收颁、抬头、双肩放松。双臂自然下垂或在体前交叉，眼睛平视，面带笑容。站立时不要歪脖、斜腰、曲腿等，在一些正式场合不宜将手插在裤袋里或交叉在胸前，更不要下意识地做些小动作，那样不但显得拘谨，给人缺乏自信之感，而且也有失仪态的庄重。

3、坐姿：坐，也是一种静态造型。端庄优美的坐，会给人以文雅、稳重、自然大方的美感。正确的坐姿应该：腰背挺直，肩放松。女性应两膝并拢；男性膝部可分开一些，但不要过大，一般不超过肩宽。双手自然放在膝盖上或椅子扶手上。在正式场合，入座时要轻柔和缓，起座要端庄稳重，不可猛起猛坐，弄得桌椅乱响，造成尴尬气氛。不论何种坐姿，上身都要保持端正，如古人所言的“坐如钟”。若坚持这一点，那么不管怎样变换身体的姿态，都会优美、自然。

4、起姿：行走是人生活中的主要动作，走姿是一种动态的美。“行如风”就是用风行水上来形容轻快自然的步态。正确的走姿是：轻而稳，胸要挺，头要抬，肩放松，两眼平视，面带微笑，自然摆臂。

1、握手礼：握手是一种沟通思想、交流感情、增进友谊的重要方式。与他人握手时，目光注视对方，微笑致意，不可心不在焉、左顾右盼，不可戴帽子和手套与人握手。在正常情况下，握手的时间不宜超过3秒，必须站立握手，以示对他人的\'尊重、礼貌。

握手也讲究一定的顺序：一般讲究“尊者决定”，即待女士、长辈、已婚者、职位高者伸出手来之后，男士、晚辈、未婚者、职位低者方可伸出手去呼应。若一个人要与许多人握手，那么有礼貌的顺先长辈后晚辈，先主人后客人序是：先上级后下、级，先长辈后晚辈，先主人j士。

2、鞠躬礼：鞠躬，意即弯身行礼，是对他人敬佩的一种礼节方式。鞠躬时必须立正、脱帽，西，或是边鞠躬边说与行礼无关的话。鞠躬前视对方，以表尊重的诚意。郑重地；，嘴里不

6。后应双6先女士后男表示尊重与能吃任何东目礼貌地注视。

3、致意：致意是一种不出声的问候礼节，常用于相识的人种场合打招呼。在场合里，人们往往采用招手致意、。、欠身致意、脱帽致意等形式来表达友善之意。

1、影剧院:观众应尽早入座.如果自己的座位在中间应当有礼貌的向已就座者示意,合其让自己通过;通过让座者时要与之正面想对,切勿让自己的臀部正对着人家的脸,这是很失礼的.应注意衣着整洁,即使天气炎热,袒胸露腹,也是不雅观的.在影剧院万不可大呼小叫,笑语喧哗,也铁把影院当成小吃店大吃大喝;演出结束后观众应有秩序地离开,不要推搡.

2、图书馆、阅览室：图书馆、阅览室是公共的学习场所。

①要注意整洁，遵守规则。不能穿汗衫和拖拉鞋入内。就座 时，不要为别人预占位置，查阅目录卡片时，不可把卡片翻乱或撕坏，或用笔在卡片上涂抹划线。

②要保持安静和卫生。走动时脚步要轻，不要高声谈话，不要吃有声或带有果壳的食物，这些都是有悖于文明礼貌的。

③对图书馆、阅览室的图书桌椅板凳等等属于公共财产，也应该注意爱护，不要随意刻画，破坏。

**个人文明礼仪手抄报四**

仪表礼仪是人与人交往中在姿态、举止、服饰和个人卫生等方面的礼仪规范。它是一个人内在修养和精神面貌的外在表现。仪表美既是一个人自尊自信的表现，同时在一定程度上也体现出对他人、对社会的尊重，反映出良好的精神状态和文明程度。仪表礼仪主要包括站姿礼仪、坐姿礼仪、走姿礼仪、着装礼仪和仪容礼仪。

新时代，讲文明，新青年，树新风。懂礼仪，在言行，好习惯，贵养成。

坐立走，要规范，古有训，记心间。站如松，坐如钟，行如风，姿态正。

要做到，有技巧，眼平视，面含笑。身立正，精神好，挺起胸，要记牢。

重仪表，讲身份，穿和戴，有学问。首整洁，次美观，要自然，要大方。

按校规，穿校服，不攀比，宜朴素。仪容美，贵洁净，勤洗手，衣冠整。

背容直，头容正，胸容宽，肩容平。爱清洁，保健康，讲卫生，促成长。

交谈的礼仪规范，主要包括有文明礼貌用语、言谈礼仪、聆听礼仪和举止礼仪等。

文明语，记心间，十四字，挂嘴边。请和您，最常用，字虽少，意无穷。

致歉意，贵心诚，表谢意，话先行。谈话时，身端正，话诚恳，意简明。

听人言，要专注，不插话，获友情。手势语，含义广，宜含蓄，用恰当。

笑甜美，挂脸上，人见爱，心宽广。肢体语，流传广，宜优雅，重大方。

家庭礼仪的主要内容包括：敬爱父母老人礼仪、关爱兄弟姐妹礼仪、家庭餐饮礼仪、家庭宾客礼仪、家庭电话礼仪、邻里之间礼仪等。

父母恩，比海深;对父母，要称您。晨和晚，要问安;若进门，举止稳。

学自理，助父母;是生日，要记住。亲有疾，侍身旁;吃和用，知礼让。

兄和弟，手足情;兄爱弟，弟敬兄。家餐饮，手要勤;先长辈，表孝心。

待客人，要热情，去做客，仪态恭。打电话，意专注，先问好，再称呼。

声清晰，语简短，话说完，道再见。邻里间，常见面，互尊重，心相连。

敬老人，如家亲;爱幼小，如自身。乐交往，重感情;虽近邻，胜远亲。

公共场所的`礼仪规范包括行路礼仪、商店礼仪、医院礼仪、影剧院礼仪、体育场馆礼仪、图书馆博物馆礼仪、旅游观光礼仪等。

行路上，整衣装;守规则，要礼让。遇师长，要行礼;遇友朋，要致意。

路上行，讲卫生;骑车时，守规定。不横骑，不逆行;勿带人，勿强行。

乘公交，守秩序;依次上，不拥挤。让老弱，助残疾;懂谅解，不斗气。

医院里，有规矩;要安静，讲顺序。去看病，能配合;探病人，择时机。

做观众，讲文明;不喧哗，利视听。对演员，要尊重;善理解，不起哄。

图书馆，要肃静，声要低，走要轻。借图书，要爱护，阅览毕，归原处。

去旅游，长见识;乘车船，守秩序。乱刻画，失德行;玩不忘，护环境。

有理想，有道德，有文化，有纪律。做四有，明志向，新一代，在成长。

良好的校园礼仪是创建和谐校园生活的基础。主要包括进出学校礼仪、上课礼仪、课间礼仪、班集体礼仪、食堂礼仪、宿舍礼仪、集会礼仪、升降国旗仪式礼仪等。

入校门，衣冠整;情绪昂，步履正。见师长，问您好;遵校纪，护校风。

铃声响，进课堂;互致礼，起勿响。坐姿正，勿摇晃;专心听，细心想。

要发言，先举手;起立答，声洪亮。写作业，贵独立;老师见，心欢喜。

课间时，要活动;文明玩，会放松。遇老师，要让路;与师谈，要谦恭。

花儿美，草青青;爱校园，护环境。班集体，是个家;同学们，爱护它。

同学间，互关心;善理解，乐助人。要诚实，懂谦让;团结紧，有力量。

敬人者，人恒敬;集体荣，我才荣。食堂里，有规矩;勿喧哗，食不语。

爱公物，惜粮米;讲卫生，防病疾。节水电，当仔细;好习惯，在自己。

宿舍里，建友谊;室清洁，物整齐。寝有规，按时起;会生活，能自理。

有集会，守时间;明纪律，姿态端。入有序，位有方;好风格，要发扬。

升国旗，要庄重;身肃立，情感浓。降国旗，止步行;爱祖国，记心中。

**个人文明礼仪手抄报五**

仪表是指人的容貌，是一个人精神面貌的外观体现。一个人的卫生习惯、服饰与形成和保持端庄、大方的仪表有着密切的关系

1、卫生：清洁卫生是仪容美的关键，是礼仪的基本要求。不管长相多好，服饰多华贵，若满脸污垢，浑身异味，那必然破坏一个人的美感。因此，每个人都应该养成良好的卫生习惯，做到入睡起床洗脸、脚，早晚、饭后勤刷牙，经常洗头又洗澡，讲究梳理勤更衣。不要在人前\"打扫个人卫生\"。比如剔牙齿、掏鼻孔、挖耳屎、修指甲、搓泥垢等，这些行为都应该避开他人进行，否则，不仅不雅观，也不尊重他人。与人谈话时应保持一定距离，声音不要太大，不要对人口沫四溅。

头发常常没有像面容那样受人重视，但假如你希望改善自己的形象，就应把头发作为重耍环节来考虑。关于发型风格及设计原则，此处就不谈了，这里只强调一点，即保持头发的于净整洁。头发松软亮泽，加上整齐的发型梳理，衬出光洁的面容，才能展现你良好的素养和气质。注意不要让你的上衣和肩背上落有头皮屑和掉落的头发，因为那样就会给人一种不整洁的感觉。

有了光洁的面容，整齐的头发，还要注意手的清洁。如果伸出的一双手很脏，那美好的印象一下子就被打破了。在人的仪表中，手占有重要的位置。一个仪表风度不凡的人，绝不会长着又黑叉长的指甲。一般来说，男件不宜留长指甲，女性如果留长指甲，一定要修剪整齐，并保持洁净。

注意重要的细节

口腔卫生也是个人仪表仪容整洁的重要内容之一，主要应注意口中有无异味即口臭。与人交谈时，如口中散发出难闻的气味，便会使对方很不愉快，自己也很难堪。通常情况下，口腔异味多为口腔疾病或不注意扣口腔卫生引起的，也可能是由身体内部疾病引起的，有时吃了葱、蒜、韭某等食物，也会产生强烈异味。口臭会使一个人美好的印象大打折扣，这一点想必人家也有同样感受。因此，应杏明原因及早治疗，同时，早晚刷牙，饭后漱口，多吃清淡食物，多喝水，也是很重要的。如果吃了昧道强烈的食物，可在口内嚼一点茶叶、红枣或花生，以帮助清除异味，必要时可以用嚼口香糖的办法来减少口腔异昧。但还要注意，正式交际场合中，在别人面前人嚼口香糖是不礼貌的行为。

身体异味是令人反感的。如果有狐臭的毛病，应及时治疗或使用药水。经常洗澡，勤换内衣，可以减小或防止身体异昧。

2、服饰：服饰反映了一个人文化素质之高低，审美情趣之雅俗。具体说来，它既要自然得体，协调大方，又要遵守某种约定俗成的规范或原则。服装不但要与自己的具体条件相适应，还必须时刻注意客观环境、场合对人的着装要求，即着装打扮要优先考虑时间、地点和目的三大要素，并努力在穿着打扮的各方面与时间、地点、目的保持协调一致。

做到简约、大方

要求仪表仪容简约，就是在整理、修饰仪表仪容时，要力戒雕琢，不搞烦琐;力求简练、明快、方便、朴素。要求端庄大方，就是要求端庄、斯文、雅气，而不花哨、轻浮、小气。

修剪头发时，对于男性来讲，应当求短忌长;对于女性来讲，则不提倡留披肩发。偏爱披肩发者，在工作岗位上有必要将它暂时盘束起来。如果染发，颜色宜与本身发色相近。

修剪指甲，总的要求是忌长。除j必要的指甲保养，小宜做过于张扬的彩绘。

切记“修饰避人”的原则。在进行仪表仪容修饰、整理时，务必要自觉回避他人，以示对己对人的尊重。女上需补妆时，应到洗手间内进行。

男士不化妆，以修面、理发为主，但也可少量用护肤霜、香水等;女士要以淡妆为主，达到容貌端庄自然、健康的\'效果。

根据着装、自身特点、场合需要，选择佩戴饰品。佩戴饰品时应符合佩戴要求，以点缀为主。

言谈作为一门艺术，也是个人礼仪的一个重要组成部分。

1、礼貌：态度要诚恳、亲切;声音大小要适宜，语调要平和沉稳;尊重他人。

2、用语：敬语，表示尊敬和礼貌的词语。如日常使用的\"请\"、\"谢谢\"、\"对不起\"，第二人称中的\"您\"字等。初次见面为\"久仰\";很久不见为\"久违\";请人批评为\"指教\';麻烦别人称\"打扰\";求给方便为\"借光\";托人办事为\"拜托\"等等。要努力养成使用敬语的习惯。现在，我国提倡的礼貌用语是十个字：\"您好\"、\"请\"、\"谢谢\"、\"对不起\"、\"再见\"。这十个字体现了说话文明的基本的语言形式。

握手的基本礼节是：握手时双目应注视对方，微笑致意或问好。在平辈的朋友中，相见时先出手为敬;在长辈与晚辈之间、上级与下级之间，应是前者先伸手，后者先问候，待前者伸手后，后者才能伸手相握;在男士与女士之间，女方伸手后，男方才能伸手相握，如女方无握手之意，男方可点头或鞠躬致意;倘若男方已是祖辈年龄，则男方先伸手也是适宜的;在主宾之间，主人应先伸手，客人再伸手相握，但客人辞行时，应是客人先伸手表示辞行，主人才能握手告别。如要同许多人握手，应当先同性后异性，先长辈后晚辈，先职位高者后职位低者，先已婚者后未婚者，即所谓上级优先、长辈优先、主人优先、女士优先。在接待外宾时，主人有向客人先伸手的义务，无论对方是男是女，主人都应先伸手以示欢迎。在社交和商务场合，当别人不按先后顺序的惯例而已经伸出手时，应毫不迟疑地立即回握。拒绝他人的握手是不礼貌的。因此，最有礼貌的顺序应该是：先上级、后下级，先长辈、后晚辈，先主人、后客人。

**个人文明礼仪手抄报六**

文明礼仪常识个人礼仪礼仪是人类为维系社会正常生活而要求人们共同遵守的最起码的道德规范，它是人们在长期共同生活和相互交往中逐渐形成，并且以风俗、习惯和传统等方式固定下来。

对一个人来说，礼仪是一个人的思想道德水平、文化修养、交际能力的外在表现，对一个社会来说，礼仪是一个国家社会文明程序、道德风尚和生活习惯的反映。

重视、开展礼仪教育已成为道德实践的一个重要内容。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。

礼仪、礼节、礼貌内容丰富多样，但它有自身的规律性，其基本的礼仪原则：

一是敬人的原则；

二是自律的原则，就是在交往过程中要克己、慎重、积极主动、自觉自愿、礼貌待人、表里如一，自我对照，自我反省，自我要求，自我检点，自我约束，不能妄自尊大，口是心非；

三是适度的原则，适度得体，掌握分寸；

四是真诚的原则，诚心诚意，以诚待人，不逢场作戏，言行不一。

**个人文明礼仪手抄报七**

苏君霞，女，20xx年11月出生，16岁，担任区二小小学五年级五班班长。她品学兼优、多才多艺，活泼热情，学习成绩一直名列前茅，体育、电脑方面特长等综合表现尤为突出。她从小受到严格的教育和良好的熏陶，是老师的得力小助手。连续被评为班级“优秀班干部”， “七好少年之之上好课” 称号。

作为班长，她处处以身作则，起少先队员模范带头作用，尽职尽责，老师交给的任务她都能乐意接受，做到有始有终，是老师们交口称赞的好干部。每当老师提到她都个个都称赞她的管理才能。她每天7：40准时到校督促大家早自习温习功课，中午午休时间对违反纪律的同学敢于大胆指出，让班级的学风蔚然成风，成为学校最称赞的一个班级。上学期在学校开展的“文明中队”评比中，班级获得全校评比总分第一名。每一期的黑板报都得到老师和同学们称赞，老师把任务交给她，马上组织同学，找出板报的资料，然后合理排版，并安排好几位同学的任务，把最艰巨的任务留给自己去完成，黑板报是她展现才华的园地。作为班干部及少先队干部，具有二重身份，在班级和学生会之间难免会引起一些矛盾冲突，她能够妥善处理好班级工作与学生之间的关系，做到学生会、班级工作两不误。

她和同学相处的十分融洽，同学们都很喜欢她，信任她。平时她也注意工作方法，比如早自习，有时候大家讲话，她便让讲话的人管纪律，让他们也尝尝当班委的滋味。平时，xxx同学不但能够真诚的指出同学的错误缺点，也能够正确的对待同学的批评和意见。面对同学的误解，她总是一笑而过，不会因为同学的误解和批评而耿耿于怀，而是诚恳的接受，从而不断的完善自己。在生活上她也十分俭朴，从不铺张浪费。但是，只要哪个同学在生活上遇到了困难，她都能力尽所能的帮助解决。平时努力做好班级会议记录和考勤工作，布置任务从不拖拉，一直都是以“今日事，今日毕”的原则去做每一件事。

热爱劳动，关心集体也是苏君霞同学的闪光点。在学校大扫除，一马当先，卷起裤卷拿起拖把，在死角的地方，有的同学手捂嘴，她却用手去掏那些脏东西，她不怕脏，不怕臭，不怕累的精神，深深打动了同学们的心。每次大扫除在她的带领下，总把教室及周围的.环境整理得井井有条，让人一进教室，便感觉神清气爽、心旷神怡。在家里又是妈妈的好帮手，一有空就帮忙扫地，拖地板，洗碗，妈妈工作比较繁忙。她作业完成后，回家就主动跟妈妈做饭，妈妈回不来，经常自己做饭吃。

学习上，她十分认真，一丝不苟，各项作业都是全优。上课时，她是发言最积极的一个，同学们常常忍不住为她鼓掌。遇到难题，能虚心向老师求教，直到找到正确的答案为止，并且主动帮同学讲解疑难问题。她有大胆创新的精神，理解能力、分析能力等综合能力都很强，所以成绩稳定，总居全年级第一。在英语口语学习上，她深知农村孩子英语基础差，课外自学从没间断过，她谦虚向教师请教，成绩一直在班级前列。同时她又是英语教师的好助手，并多次参加学校的英语竞赛活动，从中不断提高自己的英语水平。

自入学以来，苏君霞同学是一个各方面都全面发展的学生。除了掌握丰富的文化知识以外，她在画画等方面也称得上是佼佼者，她画出的各种小动物栩栩如生。她能积极带头能加学校的各项活动，朗诵比赛、口头作文比赛等，而面对成绩，她并没有骄傲，而是努力地向自己的人生目标──成为一名一专多能的二十一世纪的新少年而奋进。同时在校少大队团队活动中亲自动手准备材料，多次当过主持人，获得师生好评。

作为一名普通的学生。在学习上，以刻苦努力的学习态度在考试中取得明显的进步。在生活中，她以宽广的胸怀，真诚的爱，感恩的心对待身边的每个人，困难挫折面前，她直面人生、笑对人生，不绝望、不自卑。同学遇到难题时，

她都会耐心的为他讲解，遇到挫折失败时，她都会用心地去开导他、关心他，虽然那都是举手之劳，如平凡的话语，但我得到的却是不可估量的财富。

在学生心目中，她无疑是一面旗帜，一个众人瞩目的学习榜样，她确实是一名当之无愧的校园之星。在老师眼里，她更是一名出色的学习的尖子和优秀的班级管理员。

“小荷才露尖尖角，早有蜻蜓立上头”，在老师们的辛勤培育下，我们期待苏君霞同学会做得更好。

**个人文明礼仪手抄报八**

1、请人帮忙时，不告诉对方事情的性质，上来就问有没有时间，是十分欠考虑的。对方说没时间吧，怕是好事儿，一会不好改口，对方说有时间吧，万一是棘手的事情那又怎么拒绝呢?

2、不要在人前玩手机。手机响了要说声抱歉，经过别人允许后再查看。(手机是社交大杀器啊)

3、在一个场合听到的对话不要在另一个场合讲起，也不要表现出自己知道的样子。

4、请求别人帮助时不仅仅是说声谢谢就行的，还要知道分寸。每请别人帮一次忙就是欠下一个人情。别人即使只是举手之劳，你也不能表现出你认为是‘举手之劳’的样子，别人这么说或许只是谦辞，你这么说就是傲慢加傻缺了。

5、在家里招待客人时也要穿戴整齐。很多人在自己家里，就想当然很随便，殊不知此时你的家也成了社交场合。

6、有女士在场时，先帮女士安排座位，自己再坐下，如果女士离席或中途入席，应起身。入席时，把上座让给别人。

7、当有认识的人加入社交场合时，一定要将身边的人介绍给对方。介绍时，应将地位辈分低的介绍给高的，男性介绍给女性。遇上或者打电话给不太熟的\'人，一定要做自我介绍。在社交场合自我介绍时，请说“我叫xx”，而不是“我是xx”。

8、不要当面夸奖领导，有阿谀谄媚之嫌。

9、不要拿别人的弱点开玩笑，即使擦边也是不合时宜的。

10、不要发表动机揣测、价值判断的言论。除非真正有修养，很少有人能做到这点。

**个人文明礼仪手抄报九**

保持头发清洁，修饰得体，发型与本人自身条件、身份和工作性质相适宜。男士应每天修面剃须。女士化妆要简约、清丽、素雅，避免过量使用芳香型化妆品，避免当众化妆或补妆。表情自然从容，目光专注、稳重、柔和。手部保持清洁，在正式的场合忌有长指甲。站姿挺直、舒展，手臂自然下垂。正式场合不应将手插在裤袋里或交叉在胸前，不要有下意识的小动作。女性站立时双腿要基本并拢，脚位应与服装相适应。穿紧身短裙时，脚跟靠近，脚尖分开呈“v”状或“y”状;穿礼服或者旗袍时，可双脚微分。

坐姿

入座时动作应轻而缓，轻松自然。不可随意拖拉椅凳，从椅子的左侧入座，沉着安静地坐下。女士着裙装入座时，应将裙子后片拢一下，并膝或双腿交叉向后，保持上身端正，肩部放松，双手放在膝盖或椅子扶手上。男士可以微分双腿(一般不要超过肩宽)，双手自然放在膝盖或椅子扶手上。

离座时，应请身份高者先离开。离座时动作轻级，不发出声响，从座位的左侧离开，站好再走，保持体态轻盈、稳重。走姿行走时应抬头，身份重心稍前倾，挺胸收腹，上体正直，双肩放松，两臂自然前后摆动，脚步轻而稳，目光自然，不东张西望。遵守行路规则，行人之间互相礼让。三人并行，老人、妇幼走在中间。男女一起走时，男士一般走在外侧。走路时避免吃东西或抽烟。遇到熟人应主动打招呼或问候，若需交谈，应靠路边站立，不要妨碍交通。

态度诚恳，表情自然、大方，语言和气亲切，表达得体。谈话时不可用手指指人，做手势动作幅度要小。谈话者应保持一定距离。在公共场合男女之间不要耳鬓厮磨，与非亲属关系的异性避免长时间攀谈、耳语。对长辈、师长、上级说话要尊重，对下级、晚辈、学生说话则注意平易近人。同时与几个人谈话，不要把注意力集中在一两个人身上，要照顾到在场的每一个人，注意听取对方的话。

不可出言不逊、强词夺理。不可谈人隐私，揭人短处。不可背后议论他人，拨弄是非。

不说荒诞离奇、耸人听闻的事，不搞小广播。谈话中意见不一致时，要保持冷静，以豁达的

态度包容异已或回避话题。忌在公众场合为非原则性问题大声喧哗、争执打闹。遇有攻击、侮辱性言辞，一定要表态，但要掌握尺度。

服饰是一种文化，反映一个民族的文化素养、精神面貌和物质文明发展的程度;着装是一门艺术，正确得体的着装，能体现个人良好的.精神面貌、文化修养和审美情趣。公务场合着装要端庄大方;参加宴会、舞会等应酬交际着应突出时尚个性;休闲场合穿着舒适自然。全身衣着颜色一般不超地三种。

男士着装

男士穿着西装时务必整洁、笔挺。正式场合应穿着统一面料、统一颜色的套装，内穿单色衬衫，打领带，穿深色皮鞋。三件套的西装，在正式场合下不能脱外套。按照国家惯例，西装里不穿毛背心和毛衣，在我国最多只加一件“v”字领毛衣，以保持西装线条美。衬衫的领子要挺括，不可有污垢、汕渍。衬衫下摆要塞进裤子里，系好领口和袖扣，衬衫领口和袖口要长于西服上装领口和袖口1―2厘米，以显有层次感，衬衫里面的内衣领口和袖口不能外露。

领带结要饱满，与衬衫领口要吻合。领带的长度以系好后大箭头垂到皮带扣为宜。西装穿着系钮扣时，领带夹夹在衬衫的第三粒和第四粒钮扣之间。穿西装一定要穿皮鞋，鞋的颜色不应浅于裤子。黑皮鞋可以配黑色、灰色、藏青色西服，

深棕色鞋子配黄褐色或米色西服，鞋要上油擦亮。袜子一般应选择黑色、棕色或藏青色，与长裤颜色相配任何时候，忌黑皮鞋配白袜子。

女士着装

办公室服饰的色彩不宜过于夺目，应尽量考虑与办公室色调、气氛相和谐，并与具体的职业分类相吻合。服饰应舒适方便，以适应整日的工作强度。坦露、花哨、反光的服饰是办公室所忌用的。较为正式的场合，应选择女性正式的职业套装;较为宽松的职业环境，可选择造型感稳定、线条感明快、富有质感和挺感的服饰。服装的质地应尽可能考究，不易皱褶。穿裙子时，袜子的颜色应与裙子的颜色相协调，袜子口避免露在裙子外面。年轻女性的短裙至膝盖上3―6厘米，中老年女性的裙子要及膝下3厘米左右。鞋子要舒适、方便、协调而不失文雅。

饰物

佩戴饰物要考虑人、环境、心情、服饰风格等诸多因素间的关系，力求整体搭配协调。

遵守以少为佳、同质同色、符合身份的原则。男士只能佩戴戒指、领饰、项链等，注重少而精，以显阳刚之气。女性饰物种类繁多，选择范围比较广，饰物的佩带要与体形、发型、脸型、肤色、服装和工作性质相协调。吊唁时只能戴结婚戒指、珍珠项链和素色饰物。篇二：个人文明礼仪成长计划个人文明礼仪成长计划个人文明，一直都是一个无法忽视的话题。只有人人都能做到个人文明，整个社会，整个国家才会有文明的风气。所以我们应该从实际出发，首先做到人人文明。在这里，我对于文明礼仪成长做出以下计划：

1.在行为上首先要对自己有要求，做事不能只凭自己的性子，而应该多顾及别人的感受，

2.在说话时要拿捏用语的尺寸，讲得体的话。不讲脏话，粗话，怪话。

3.与人交往时应该友好，只有对别人好了，别人才会对你好。同学犯错了，要指出，最好采用比较委婉的方式让人容易接受。

4.还有最重要的一点就是要讲卫生，讲卫生不仅仅是指自己讲卫生，还有在外面也要讲卫生，不乱丢垃圾，乱吐痰。相信吧，有了这个文明礼仪成长计划，我一定可以做得比以前做得好。

**个人文明礼仪手抄报篇十**

活动背景：在我校大力倡导提升我们大学生文明修身的环境下，我们系组织我们各团支部开展针对提高自身素质，增强道德文化修养的主题活动。根据这个主题，我们班开展了一系列为期一个月的关于大学生文明礼仪的主题班会。

活动时间：20\_\_年4月25~5月23日

活动地点：6教605室

活动形式：\_\_\_\_10位同学分别以演讲的形式针对文明礼仪中我们应该注意的问题谈了自己的感想。

活动过程：

\_\_\_\_在文明礼仪修身通则中说到，“礼仪”是塑造形象的重要手段，礼仪的四个原则：不卑不亢，信守承诺，遵守时间，尊重隐私。在我们平时生活中，有五个习惯很重要：女士优先，以右为尊，身份对象，修饰避人，不妨碍他人。

\_\_\_\_认为仪容仪表在我们生活中可以体现出我们的精神风貌和状态。在个人行为举止中，站姿、坐姿、走姿在公共场合都很讲究，衣着、体味、言行谈吐都要注意，避免一些不雅行为。

\_\_\_\_则为我们介绍了一些和残疾人相处时应注意的常识。在与残疾人交往时，我们的.称呼、谈话和与他们相遇时都要注意方式和方法。由于他们身体上的缺陷造成了他们的心理状态可能与正常人不同。如自卑感强，性格内向，胆怯等。他们可能还会很好强。若没有征得他们的同意，擅自去帮忙可能会被拒绝。

\_\_\_\_以一个故事开头，形象生动的将文明礼貌用语“对不起”“你好”“谢谢”的重要作用和语言效果和魅力印在大家脑海里。

\_\_\_\_针对我国渊远的历史文化，就用餐礼仪做了详细的介绍。如敬酒时酒杯要低于敬酒对象，尽量避免剔牙，用牙签时应先用手挡住口部等。陈家群则针对我们南方男士喝酒的一些习惯做了提醒。男性喝酒时猜码要注意场合、音量，酒性要把握好，尽量在包厢猜码，以免影响他人用餐。左贤也讲了一些打电话的常识，如时间的选择，语气、名片和握手都是我们应注意和经常用到的知识。

\_\_\_\_为我们介绍了比较详细完整的事项。面试技巧是我们即将面临的问题，对于即将毕业的我们，很有必要进行面试礼仪的学习和掌握。郭静认为文明在我们生活很重要，文明是礼仪的前提和基础，文明在生活中无处不在，它能体现一个人的精神风貌，素质修养和为人处事的巧妙，希望大家多注意这方面的形成。

活动总结：

这一系列的主题班会让大学生文明礼仪、文明修身深入我们心中，使我们谨记生活细节、穿着等仪容仪表良好生活习惯的养成。也让我们体会到面试过程中的关键细节所在，那甚至是决定我们能否成功获得就业的机会。在班会上，大家心情放松，气氛活跃，既能学到平时与我们息息相关的课外知识，又能增进同班同班同学的感情交流，让我们充分领略到了语言的魅力和效果。

**个人文明礼仪手抄报篇十一**

为了传承中华民族的优良传统，学习现代文明礼仪知识，遵守现代文明礼仪规范，确保校园无安全事故发生，实现创建和谐校园，我班开展了“文明礼仪在我心中”班队主题活动，现将我班活动情况总结如下：

文明礼仪、卫生、纪律、安全是学校教育的常规性工作，只有我们每个人自觉提高意识，规范自己的行为，使之形成良好的习惯，社会才会发展，人们的生活才会愉悦。为此，宣传教育显得尤为重要，开学初，我班利用开学典礼、班会、宣传牌、校园广播等途径在班级中进行了宣传。

开展丰富多彩的活动，既可以陶冶学生的情操，又可以激发学生的竞争意识，为此我班组织了学生开展了一系列主题活动，活动中学生积极性很高，不但活动取得了很好的效果，而且此活动还得到了很好的延续，促进了同学们的`自觉行为意识，使班级文明意识大大提升。

1、大力进行宣传教育，营造良好的校园氛围。利用广播、班会等进行文明礼仪的宣传教育活动。号召学生人人参与到以“懂礼仪、讲卫生、守纪律、护环境、保平安”的活动中来。呼吁全体学生：争做一个讲文明、懂礼仪的好学生。遇到师长、来宾，主动敬礼问好。上学放学靠右行走，保障畅通。讲究卫生，不乱扔果皮，见到纸屑随时捡。爱护教室，不乱涂乱划。爱护门窗，不猛推猛撞。爱护桌椅，保持无脚印刀痕。爱护电器，不乱开乱关。爱护公共财物，保持无污无损??严格遵守学校规章制度，相互监督，共同促进。为了让文明礼仪之风吹满校园。

2、我班组织形式多样的学习活动，主要从养成教育入手，组织学习了《小学生守则》、《小学生行为规范》。从身边的小事做起，开展了“我拣一片纸、清洁我校园”，“比一比、赛一赛”等活动，教育学生从小事做起，学会使用礼貌用语，知道那些事该做、哪些事不该做。

我班学生年纪小，活泼好动，安全知识相对较少，班主任老师通过时时讲、事事讲，要求学生做到5点：

（1）、吃饭要定时定量，不挑食，不吃零食。

（2）、吃东西要洗手。注意饮食卫生。

（3）、不喝生水，不吃有毒的食品。

（4）、有病去医院就诊，不要乱服药。

（5）、过马路要靠右行，注意交通安全。

3、充分挖掘学校与课堂的教育主导作用，并把培养学生良好的习惯与《守则》、《规范》教育相结合，逐步形成崇尚礼仪、争做文明使者的良好风气，把文明礼仪宣传教育活动转变成为学生的自觉行动。

4、将主题教育实践活动与行为规范教育以及学校的其它教育教学活动紧密结合。我班以“文明礼仪在我心中”为班主题会，重点开展了“懂礼仪、讲卫生、守纪律、护环境、保平安”的一系列活动。

总之，在开展“讲文明懂礼仪”的活动过程中，培养了学生的自主性、自觉性，进一步规范了同学们的文明言行。全班同学对文明礼仪知识已有了一个全面而深刻的认识，并能潜移默化地转化到自己的日常行为习惯中去，整个班级始终能浸润在浓郁的文明有礼、热情友好、宽容谦让、诚实守信的和谐氛围中。我们班的班级学风有了进一步好转，一些学生有了明显进步，我班将以此为契机，将此项活动不断延续下去，努力促进各项工作的正常健康发展。

**个人文明礼仪手抄报篇十二**

1、保持头发清洁，修饰得体，发型与本人自身条件、身份和工作性质相适宜。男士应每天修面剃须。女士化妆要简约、清丽、素雅，避免过量使用芳香型化妆品，避免当众化妆或补妆。表情自然从容，目光专注、稳重、柔和。手部保持清洁，在正式的场合忌有长指甲。

2、站姿挺直、舒展，手臂自然下垂。正式场合不应将手插在裤袋里或交叉在胸前，不要有下意识的小动作。女性站立时双腿要基本并拢，脚位应与服装相适应。穿紧身短裙时，脚跟靠近，脚尖分开呈“v”状或“y”状;穿礼服或者旗袍时，可双脚微分。

坐姿

3、入座时动作应轻而缓，轻松自然。不可随意拖拉椅凳，从椅子的左侧入座，沉着安静地坐下。女士着裙装入座时，应将裙子后片拢一下，并膝或双腿交叉向后，保持上身端正，肩部放松，双手放在膝盖或椅子扶手上。男士可以微分双腿(一般不要超过肩宽)，双手自然放在膝盖或椅子扶手上。

4、离座时，应请身份高者先离开。离座时动作轻级，不发出声响，从座位的左侧离开，站好再走，保持体态轻盈、稳重。

走姿

5、行走时应抬头，身份重心稍前倾，挺胸收腹，上体正直，双肩放松，两臂自然前后摆动，脚步轻而稳，目光自然，不东张西望。

6、遵守行路规则，行人之间互相礼让。三人并行，老人、妇幼走在中间。男女一起走时，男士一般走在外侧。走路时避免吃东西或抽烟。遇到熟人应主动打招呼或问候，若需交谈，应靠路边站立，不要防碍交通。

7、女士化淡妆

一：清洁皮肤后涂上润肤或是爽肤水然后打上一层营养面霜最后再涂一层防晒隔离霜

二：修颜液(调整我们的肤色，偏黄的.皮肤用淡紫色，偏白的皮肤一般用淡绿色)

三：根据自己的肤色打一层粉底然后上粉饼或散粉(定妆用)

四：画眉(眉头淡，眉坡深，眉峰高，眉尾要清淅)

五：选与衣服相配合的眼影

六：眼线笔 (上方从眼睛的三分二开始画，下方画二分之一，也有人不画下眼线的以个人意见定义)

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！