# 社交礼仪对个人形象的影响

来源：网络 作者：翠竹清韵 更新时间：2024-08-14

*第一篇：社交礼仪对个人形象的影响浅谈社交礼仪对个人形象的影响个人形象主要是指一个人的相貌、身高、体形、服饰、语言、行为举止、气质风度、教养以及文化素质等方面的综合，而这些正是社交礼仪所涵盖的内容。因此，社交礼仪与个人形象的塑造和维护密切相...*

**第一篇：社交礼仪对个人形象的影响**

浅谈社交礼仪对个人形象的影响

个人形象主要是指一个人的相貌、身高、体形、服饰、语言、行为举止、气质风度、教养以及文化素质等方面的综合，而这些正是社交礼仪所涵盖的内容。因此，社交礼仪与个人形象的塑造和维护密切相关，以社交礼仪规范自己的言行、仪容、仪表、姿态是展示良好形象的一条有效途径。

首先，遵行社交礼仪可以给人留下良好的第一印象

心理学家指出，人在交往中，对方给你的评价主要取决于关键的几分钟。美国著名的人际关系专家阿尔伯特.罗宾对人们的直接交往进行研究后指出：一个人留给他人的第一印象受几个方面因素的影响，其中，说话内容本身占7％，说话方式（语速、语调、音量等）占38％，非语言信息（面部表情、身姿、行为、服饰等）占55％。可见，人的外在信息在给他人的印象中占有举足轻重的分量，没有一个得体、优雅、文明的外在形象，很难树立起一个良好的个人形象。因为人际交往中第一印象常具有“首因效应”，并会形成较强的心理定势，对后期的信息产生指导作用。若遵行社交礼仪，其中包括发型、着装、表情、言谈举止、待人接物、女士的化妆及饰品等，则会给初次见面的人留下良好的第一印象。

其次，遵行社交礼仪可以充分展示一个人良好的教养与优雅的风度

个人形象通常包括外在美与内在美。外形的美丽，常常指的是漂亮的五官、健美的身段及华丽的服饰等这些表象的东西，而内在的美所包括的内容则更多、更重要。二者的结合才能使人更有风度。对一个人教养与风度的评判，不能仅以自己的好恶为标准，而应以社会共识进行考查，这种共识便是礼仪。社交礼仪的每一个细节正是衡量一个社会人教养与风度的一种共识尺度，它要求每个人讲究礼貌、仪表整洁、尊老敬贤、礼让妇女、助人为乐等，如果他的一言一行与社交礼仪规范相吻合，人们定会对他的教养与风度予以称道。

再次，遵行社交礼仪可以更好地向交往对象表示尊敬、友好之意，赢得对方的好感和尊重。

古语日：礼者，敬人也。尊敬他人是获得他人好感进而友好相处的重要条件。反之，自高自大，忽略他人的存在，就会很难得到他人的配合，这是一种不懂礼貌的表现。与人交往不可不注重礼仪，着装服饰、言谈举止都要有讲究。“不学礼，无以立。”知礼、守礼才能保证与人正常交往，良好交往，才能赢得人们的尊敬。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、教养和素质水平，更能使交往对象产生专业、敬业、权威、有礼、有节的良好印象，赢得对方的好感，从而形成独特竞争优势。

总之，“礼仪体现素质，形象决定成败”。良好的个人形象是成功人士的必备素养，也为驰骋职场“添资增色”。把社交礼仪的各个细节恰当的运用到日常生活和实际工作中，能帮助人们塑造良好的个人形象、打造个性品牌、成就独具一格的魅力人生。

**第二篇：社交礼仪对个人形象的影响（推荐）**

浅谈社交礼仪对个人形象的影响

社交礼仪与个人形象的塑造和维护密切相关，以社交礼仪规范自己的言行、仪容、仪表、姿态是展示良好形象的一条有效途径。

首先，遵行社交礼仪可以给人留下良好的第一印象

人在交往中，对方给你的评价主要取决于关键的几分钟。一个人留给他人的第一印象受几个方面因素的影响，其中人的外在信息在给他人的印象中占有举足轻重的分量，没有一个得体、优雅、文明的外在形象，很难树立起一个良好的个人形象。在电影《窈窕绅士》中，男主角曾天高一夜暴富，从一个老土的乡下汉摇身一变成为腰缠万贯的大富商。然而，跻身上流社会的曾天高，却完全不具备上流社会所必备的高贵的气质与优雅的举止。在参加party时，他的粗鲁、莽撞，将富丽堂皇的高级晚宴搅了个鸡飞狗跳，他自己却毫无自知，只是一心一意地追求他心目中的“梦中情人”--打扮精致、声名显赫的女模特芳娜。理所当然的，这位被鲜花与掌声包围的高贵的芳娜小姐，对曾天高表现了极端地厌恶。正因为人际交往中第一印象常具有“首因效应”，并会形成较强的心理定势，对后期的信息产生指导作用。因此在芳娜心中曾天高已经被定性。由此可见，社交中留给别人的第一印象尤其的重要。

其次，遵行社交礼仪可以充分展示一个人良好的教养与优雅的风度。个人形象通常包括外在美与内在美。相比而言，内在的美所包括的内容更多、更重要。但二者的结合才能使人更有风度。在影片中，曾天高在追求芳娜未果后，心有不甘，于是决定一改自己乡巴佬的形象，遂聘用吴佳倩把他重新包装和设计，日后以“新产品”姿态重新推出，让他可以从头再追求芳娜，经过一系列的包装后曾天高获得了蒸蒸日上的名声，这时的“土包子”已然是温文儒雅的成功人士--查尔斯，此时，世故又附庸风雅芳娜小姐，自然对这个有着绅士风度的成功人士，自动献身，骗趋炎附势的芳娜竟然没看出来，这时的“曾天高”就是当初被她冷漠拒绝的老土包。可是，再精致的包装，也改变不了人的本性。当率直的曾天高最终以最初老土包的打扮出现在芳娜面前，芳娜小姐惊呆了，既而尖叫地疯狂地跑出了荧幕。后期曾天高遵行社交礼仪充分展示一个人良好的教养与优雅的风度。由此为自己赢得了名声！

其实这部影片由始至终都在说明社交礼仪对自身修养塑造的重大作用。再次，遵行社交礼仪可以更好地向交往对象表示尊敬、友好之意，赢得对方的好感和尊重。

古语日：礼者，敬人也。尊敬他人是获得他人好感进而友好相处的重要条件。反之，自高自大，忽略他人的存在，就会很难得到他人的配合，这是一种不懂礼貌的表现。“不学礼，无以立。”知礼、守礼才能保证与人正常交往，良好交往，才能赢得人们的尊敬。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、教养和素质水平，更能使交往对象产生专业、敬业、权威、有礼、有节的良好印象，赢得对方的好感，从而形成独特竞争优势。

总之，“礼仪体现素质，形象决定成败”。良好的个人形象是成功人士的必备素养，也为驰骋职场“添资增色”。把社交礼仪的各个细节恰当的运用到日常生活和实际工作中，能帮助人们塑造良好的个人形象、打造个性品牌、成就独具一格的魅力人生。

**第三篇：个人形象与社交礼仪心得**

个人形象与社交礼仪心得

教科系10级小学教育7班

李婷

古人有云：与善人居，如入芝兰之室，久而不闻气香，即与之化矣。通过一学期的学习，我知道没有白选这门选修课，作为为人师表的老师您呈现给我们的是一个充满外在形象和内在气质双重美的形象，是一个任何人看见都为之精神振奋的形象，那一刻我感受到了真正的大学形象，老师您的出现为我们能够成功塑造自己形象和礼仪起了至关重要的作用。

这门课程主要包括两个部分的内容一是个人形象设计二是社交礼仪。上了这门课后，我知道了个人形象在社交生活和个人事业中都起着至关重要的作用。形象是一个人在社会生活中的广告和名片，每个渴望成功的人，都应该善于利用自己的形象资本，树立形象意识，从一点一滴做起，逐步塑造自我的好形象，并充分运用形象这个好武器去开拓和创造自己辉煌的事业和完美的人生。每个人自身的形象特征各有不同，有自然、古典、戏剧、前卫、优雅、浪漫之分。形象是人的精神面貌，性格特征等的具体表现，并以此引起他人的思想或感情活动。每个人都通过自己的形象让他人认识自己，而周围的人也会通过这种形象对你做出认可或不认可的判断。这种形象不仅包括人的外貌与装扮而且还包括言谈、举止、表情、姿势等能够反映人的内在本质的内容。

一个人如果想让自己在其他人眼里看起来是美的，只有一个方法，就是要科学而理性地找到自己的美丽规律，对自己进行形象设计并沿着这个规律装扮自己，让自己的形象给人以舒服，美丽的感觉，一个人通过科学的方式用形象唤起了周围人对她的美好感觉，她可以完全自信地给自己打100分甚至更多。人们是通过我们的穿戴来试图猜测我们身后那些无法直接表现出来的东西，进而来判断每个人的价值。形象设计并不仅仅局限于适合个人的发型，化妆和服饰，同时也包括内在的性格外在表现，如气质、举止、谈吐、生活习惯等等。一个人平时的一言一行，举手投足，都会折射出他的素质修养品行，都将影响到别人。每个人都希望给对方留下亲切善良，聪慧正直，才学渊博的印象，所以都必须通过自己的一言一行体现出来，争取在表现自己的魅力中把它发挥得淋漓尽致。在这个课堂里，我印象最深刻的就是老师上课讲的各种各样的案例。我们目前虽然在校园的庇护下成长，但终究要走到社会上去接受各种各样的洗礼。所以这门课程给予了我们很多职场上的启示。我们身为大学生，注重个人形象能塑造是对我们大学生自我发展的要求也是社会发展的需求，二十一世纪是个充满了挑战与机遇的世纪。作为一个当代大学生，应该以一种头脑丰富的知识，良好的综合素质与较强的应变能力是我们必不可少的筹码，这仅仅是一个方面，在竞争日趋激烈的社会中，人们对个人形象的要求也越来越高，“内外兼修”的复合型人才也越来越受欢迎，尤其是大学毕业生这一特殊的群体，他们面临着人生重大的转折，那就是走出校园踏入社会，从校园到社会，不仅生存环境发生了改变，社会角色也在进行转换，理所当然，个人形象也要进行适当的调整。在当今竞争激烈的人才环境发生了改变，不同的岗位有不同的选人标准，文凭已不再是万能的敲门砖，而聪慧、灵敏，勇于进取和成熟、睿智、精明干练、富有开拓精神的形象特征成为当今雇主所共有的心理期待。因此，硬软件两者兼得才是当今聪明人会做的选择。

另一个部分就是社交礼仪了，老师主要向我们介绍了服饰礼仪，饮食餐桌礼仪，电话礼仪，介绍礼仪、名片礼仪等。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、教养和素质水平，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。

作为一个刚刚学习过社交礼仪的大学生，我觉得受益匪浅。社交礼仪使我懂得了如何与他人建立良好的人际关系，形成和谐的心理氛围，促使我的身心健康.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。

社交礼仪课让我收获颇丰：我学会了怎样正确的鼓掌、挥手再见，这是我以前所不知道的。在之后的课程里从怎样坐、立、行，手放在那里脚该怎么放，仪容、着装、举止，到交谈、餐饮，再到怎么作自我介绍，怎样去介绍他人，怎样交换名片，打电话应该要注意什么等等。经过一学期的社交礼仪学习，我学到了很多，也感受了许多。非常感谢老师这学期的辛勤栽培。通过社交礼仪的学习我懂得如何与别人沟通，在一切人际关系中，互相尊重是第一美德，而必要的距离又是任何一种尊重的前提。如何更好地提高自己在社会各个方面的修养,如何吃西餐才不致失礼，餐桌上如何就坐，怎样介绍他人才不至于失礼节，如何与他人建立良好的人际关系等，而且使我认识到在人际交往中有很多重要的原则要遵守的。更使我了解了礼仪是在人际交往中必须遵守的一种惯例，是一种习惯形式，即在人与人的交往中约定俗成的一种习惯做法。礼仪的核心是给人舒适和尊重：桌位要有主次，介绍要有先后，穿衣要分场合，送礼要有讲究„„让他人感到舒适，感到被尊重。在每一次课堂上,我都认真聆听.我相信在课堂上积累的每一个知识点对于我来说无疑是我人生中的一笔巨大财富，也可能是指向我成功彼岸的指南针。

通过大学的窗口，慢慢的开始接触社会，开始有很多的社交活动，而学习不该停止。社会有学问，文明有礼仪，也许当我们无意的文明举动给我们收获或不切合场合的言语让我们尴尬难解时，我们才会真正体会到：礼仪的规则已经渗透到我们生活的每一个小细节里„„这些就是我应该再以后的社会交往过程中尤其的注意的。因为任何人都不可能离开社会而单独存在，过群居生活就应该学会交往，学会交往过程中应该注意的规则，才能再纷繁复杂的社交中赢得立足之地。

我现在更加庆幸自己能选上这门课，因为我收获到的不仅是对人生颇有用的东西而且也是我自己感兴趣的内容，我希望学校能延长开课时间让我们学得更多，掌握的更牢。

**第四篇：社交礼仪论文 个人形象塑造**

个人形象塑造的必要性

中国是一个礼仪之邦，我们的言行在不同的场合会有不同的要求，要做到具有良好的礼仪，要从实践中感受礼仪，而礼仪与塑造自我形象有着相辅相成的关系。好的礼仪形象不仅可以美化人生，而且可以培养人们的社会性，同时还是社会生活和交往的需要。注重言语礼仪形象，可以有一个和睦、友好的人际环境；注重行为的礼仪形象，可以促进人际关系的和谐；因此作为一名大学生，礼仪习惯的培养对我们个人形象的塑造至关重要。注重个人形象塑造是当代大学自我发展和社会发展的要求，一个好的形象必然会为自己在日常的人际交往和未来的社会工作中加分。个人形象塑造的途径

作为形象塑造主体的大学生，对于这些问题再加上老师讲课我总结出了平时应从以下几个方面注意自己的形象：

1、仪容仪表，即外观也。在社交中，仪表是打造个人形象魅力的基础。首先重点是头和手，头部和手部很重要，鼻毛不能过长，不能有发屑，一般要先梳理后穿衣服，身上不能有怪味。男人的头发也有要求，不要太长。其次是服饰。服饰也代表个人修养。服饰最关键的一个问题，就是要选择搭配到位。首先要适合你的身份，适合你的地位。其次要把不同的服装搭配在一起，要给人和谐的美感。

2、言谈举止。要求端庄、自然、大方、稳键。在举止动作上，要有风度，风度就是优雅的举止，就是优美的举止。优雅的举止，实际上是在充满了自信的、有良好文化内涵的基础上的 一种习惯的自然的举止动作。举止要文明，尤其是在大庭广众之前，我们必须要树立个体代表集体这样一个理念。比如不能够当众随意整理我们的服饰，不能当众处理我们的废物，举止简言之是教养。进而言之，举止要优雅规范。所谓的站有站相、坐有坐相。手不要乱放，脚步要乱蹬。在谈吐上，就是语言，要讲普通话。第一要压低声量，打电话和谈话能声音过大，声音过大显的没有修养。受教育程度不高。说话的声 音低一点有二个好处，一是符合规范，二是比较悦耳动听。第二要慎选内容，言为心声。你所讨论的问题，首先是你的所思所想，要知道该谈什么不该谈什么。第三、在与人交往中谈吐时礼貌用语的使用也是很重要的，前面已经说了。另外在交谈中，面部表情也很重要，表情是人的第二语言，表情要配合语言。表情自然、不要假模假样；表情要友善、不要有敌意；友善是一种自信，也是有教养。表情要良性互动。要双方平等沟通。

3、内在素质。加强内在形象的培养和锻炼，对于大学生自身也是至关重要的。要进行社会责任感和道德感的培养，这是塑造自我良好形象的基础；注重知识的积累，做到既博又专；要有一个积极向上的态度，勇往直前，毫无畏惧；同时拥有一个自信、豁达、热情、开放的心理，相信自己，正确认识和对待自己。

4、与他人交往，待人接物，作为一名大学生，与人交往事关你的形象。很重要的一点是“遵时守约”。时间就是生命、时间就是效益，与人交往中必须要遵守时间，这不但关系到你的形象问题，更关系的你自身的信誉问题。结语

作为一名大学生，我觉得大学生自身礼仪要求要规范化。一个知书不达礼，知识水准和道德水准严重不协调的学生，不可能成为一个优秀人才。一个优秀人才，不仅应当有高水平的专业知识，还必须有良好的道德品质修养和礼仪修养。步入社会就要和许多社会上的人打交道，因此对我们个人的形象塑造是有一些要求的。通过本次选修课关于礼仪的学习，让我受益匪浅。我们只要有心，注重小节，我们就是成功者！

**第五篇：浅析社交礼仪对大学生的影响**

浅析社交礼仪对大学生的影响

摘 要：在人际交往中，礼仪往往是衡量一个人文明程度的准绳。它不仅反映着一个人的交际技巧与应变能力，而且还反映着一个人的气质风度、阅历见识、道德情操、精神风貌。大学生是我国社会主义事业建设的生力军，是国家稳定和发展的坚定力量，作为当代的大学生，除了要掌握必须的科学文化知识外，必须懂得一定的公关社交礼仪。本文从公共关系学等角度来讨论了大学生的公关礼仪教育，通过社交礼仪教育进一步提高大学生的礼仪修养，培养大学生应对酬答的实际能力，养成良好的礼仪习惯，具备基本的文明素养。

关键词：大学生；公共关系；礼仪；素质

前言

礼仪在现代生活中也扮演了非常重要的角色，见面有见面的礼节，吃饭有吃饭的规矩，特别是在正式的社交场合，讲礼重仪更成了对人的基本要求。可以说，在现代生活中，“知礼仪”几乎已成为“文明”的代用词。当今世界，尽管各国社会形态各不相同，经济发展水平各不相等，民族人口有多寡之别，国家有大小之分，但是有一点是共同的，即文明民族都很注重礼仪礼节。一个文明程度越高的国家或民族，其国民就越知礼仪重礼节，其国际形象就越佳。当代大学生应该是既掌握了相应的专业知识，又具有一定礼仪修养的综合性人才。大学期间能否与他人建立良好的人际关系，对大学生的学习和就业有着十分重要的影响。社交礼仪教育有助于大学生与他人建立良好的人际关系，形成和谐的心理氛围，促进大学生的身心健康。

当代大学生随着年龄的增长和生活环境的变化，自我意识有了新的发展，渴望友谊和情感交流是大学生心理的一个重要特征。但也有不少大学生却不同程度的表现出“ 自我封闭” 倾向。产生这种情况原因往往是多方面的。较为普遍的原因有两个方面：一方面是没有真正理解什么是友谊，在人际交往过程中没有真正走出早期人际交往中形成的“依赖他人”、“不平等的” 人际交往模式，在人际交往过程中表现出“ 依附于人”、“ 利用他人”、“ 个人中心”、“ 求全责备”等倾向，偏离友谊的“ 无私、平等、尊重”的根本原则；另一方面是缺乏社交的技巧，不善于表达自己的情感和思想，也不善于了解他人的情感和思想等，因而导致人际交往受挫或交际范围狭窄。让大学生学习社交礼仪的基本规范和知识，帮助学生掌握交往技巧，积累交往经验，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。社会礼仪教育有助于促进大学生的社会化，提高社会心理承受能力。

大学生堪称“准社会人”，还不是真正的社会人。他们有一种强烈地走向社会的需要，同时又普遍存在着一些心理困惑。一个具有良好心理承受力的人，在交际活动中遇到各种情况和困难时，都能始终保持沉着稳定的心理状态，根据所拿握的信息，迅速采取最合适的行为方式，走出困境，争取主动。相反，一些缺乏良好的心理承受力的人，在参加重大交际活动前，常会出现心神不定、坐卧不安的状况，有的在交际活动开始后，甚至会出现心跳加快，四肢颤抖，说话声调不正常的现象。那么，对大学生进行社交礼仪教育，让大学生掌握符合社会要求的各种行为规范，不仅满足大?W生走向社会的需求，更好地促进大学生社会化，而且，还可以培养大学生适应社会生活的能力，提高他们的社会心理承受能力。社交礼仪教育有助于对大学生进行人文知识教育，提高大学生的人文素质。

人文教育有明显的教化功能。它作用于人的情感状态，影响和改变人的价值观、人生观、人性等，最终目标是教会大学生学会与他人相处，学会做文明人。现在一般认为人文素质教育渗透在文学、艺术、历史文化、哲学伦理等学科中。而社交礼仪教育涵盖了中华民族的文化教育和道德教育。可见，社交礼仪教育更能直接地教会大学生如何与人相处，如何做文明人。社交礼仪教育有助于强化大学生文明行为，握商文明素质，促进社会主义挤神文明建设。

社交礼仪教育是社会主义精神文明教育中最基础的内容。因为讲文明、讲礼貌是人们精神文明程度的实际体规。普及和应用礼仪知识，是加强社会主义精神文明建设的需要。通过社交礼仪教育，让大学生明确言谈、举止、仪表和服饰能反映出一个人的惠想修养、文明程度和精神面貌。进而促进，引导全体公民自觉遵循社会主义道德规范以及相应的社交礼仪形式，提高人们的文明意识，养成人们文明行为的习惯，促使良好社会风尚形成，使人与人之间、人与社会之间达到高度和谐和有序，努力推进整个社会精神文明程度的提高。

结语

通过社交礼仪教育，让大学生明确言谈、举止、仪表和服饰能反映出一个人的思想修养、文明程度和精神面貌。然而每个人的文明程度不仅关系到自己的形象，同时也影响到整个学校的精神面貌乃至整个社会的精神文明。社交礼仪的目标是要教育、引导全体公民自觉遵守社会主义礼貌道德规范以及相应的社交礼仪形式，大学生作为社会的一个庞大群体要用自己的行动去影响周边的人，让我们的社会开满文明之花。

参考文献

[1] 潘清.社交礼仪教学在学生素质教育中的作用[J].上海电机技术高等专科学校.2024，9（6）：73～75

[2] 王兴莲.对大学生过关礼仪的教学思考[J].四川警官高等专科学校学报.2024，9（2）：100～104

[3] 徐正东.高职高专商科教改之“社交礼仪”[J].湖北函授大学学报.2024，24（12）：35

[4] 吕皓.论大学生社交礼仪教育的现实意义[J].学校党建与思想教育.2024，15（6）：93～94

（作者单位：湖南建筑高级技工学校）

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！