# 学习社交礼仪的收获和体会

来源：网络 作者：梦里花落 更新时间：2024-07-01

*第一篇：学习社交礼仪的收获和体会学习社交礼仪的收获和体会社交礼仪这门课的学习让我受益颇多。在选课的时候就十分看好这门课程，我认为它会对我现在以及以后的人际关系有很大的帮助，会让我学会更从容、更得体的进行人际交往，赢得更多的机遇，将来更好的...*

**第一篇：学习社交礼仪的收获和体会**

学习社交礼仪的收获和体会

社交礼仪这门课的学习让我受益颇多。在选课的时候就十分看好这门课程，我认为它会对我现在以及以后的人际关系有很大的帮助，会让我学会更从容、更得体的进行人际交往，赢得更多的机遇，将来更好的适应这个文明的社会。当前，我们需要文明素质的培养与学习，尤其作为当代的大学生更应该掌握好基本的文明社交规则，以一种文明得体的方式融入社会，为自己将来的发展奠定坚实的非智力后盾。礼仪，我认为就是在社交的过程中文明得体，让对方真诚的接受你，从而真正达到沟通交流的目的，让整个过程和谐而美好的顺利的进行。现代社交礼仪泛指人们在社会交往活动过程中形成的应共同遵守的行为规范和准则。具体表现为礼节、礼貌、仪式、仪表等。我认为自己在学习的过程中成长了许多。首先了解到，由于地域的差异，文明礼仪有了它局限性的定义。例如：在我国的港澳地区说的“同志”就是同性恋的意思，有别于我国其他地区对“同志”的理解，而德国人称纳粹分子为“同志”；我国的东北地区的“爱人”就有情人的意思，他们也不能接受称谓一般女性为“小姐”的叫法，诸如此类，不胜枚举。这就需要我们要把握好文明礼仪的尺度，懂得文明礼仪也有局限性一面，也就是见面礼仪中要求我们要做到称谓合乎常规、入乡随俗。就我们中国人而言，礼仪就是在人们交往活动日渐频繁的过程中逐渐形成的，当然离不开人们的日常生活，大到国家领导人的见面会谈，小到百姓生活点点滴滴。就拿我们学生的生活来讲，即使是平常的交往也存在着礼仪的潜规则，不同的场合需要我们以不同的姿态来对待

——介绍的礼仪，简单的说，就是自己主动或是经过第三者从中沟通，从而使双方相识、建立联系、增进了解的一种交往方式。介绍又分自我介绍、介绍他人、集体介绍。我们平时的活动就需要介绍我们的领导老师和嘉宾，当然大多时候我们学生是主体，也就牵涉到集体介绍的礼仪，我们就要先把领导老师介绍给我们的同学，这就是集体介绍时的要求：当把一个或几个人介绍给全体时，要先介绍少数，再介绍多数。再者就是，在介绍他人时，要遵守：把男性介绍给女性，将年轻者介绍给年长者，将职位低的介绍给职位高的，将客人介绍给主人，将晚到者介绍给早到者等。还有，每当第一次进入一个集体的时候就需要我们自我介绍，我们要注意场合，尽量随着其他人自我介绍的方式来介绍自己，有时只需简单的介绍自己的姓名，有时我们的目的是交友，拿就需要我们详细的介绍自己的喜好等个方面的情况，要大方得体，注意的就是，如果女性没有主动要求握手，男士就要需要矜持了。其次，值得让我注意的就是交谈的礼仪了。通过社交礼仪课的学习，让我明白了自己的不足之处，原来我应该做到：选择双方都感兴趣的话题进行交谈，以让交谈持续的进行下去；善于聆听，适时的赞同对方的言论，让对方感觉自己选择的交谈对象是可以信任的；适度赞美，但应该诚心诚意的，并且要因人而异、注意场合，让对方可以接受；控制声调，因为一个低沉的声音更能吸引人们的注意力，并博得人们的信任和尊敬。另外交谈的四忌：①打断对方②补充对方③纠正对方④质疑对方。做到了这些，相信我们会避免很多口边的失误，赢得更对的友谊，建立和谐的人人际关系。再者，我还学习了握手的礼仪、致意的礼仪、名片的礼仪、宴请与馈赠的礼仪等，也许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。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社会生活中的每一个小细节里……

**第二篇：学习社交礼仪后的收获和体会**

学习社交礼仪后的收获和体会

所谓社交礼仪是指在人际交往、社会交往和国际交往活动中，用于表示尊重、亲善和友好的首选行为（如：礼节、礼貌、仪式、仪表等）规范和惯用形式。社交礼仪是人们在人际交往过程中所具备的基本素质,交际能力等。社交在当今社会人际交往中发挥的作用愈显重要。通过社交，人们可以沟通心灵建立深厚友谊，取得支持与帮助；通过社交，人们可以互通信息,共享资源，对取得事业成功大有获益。随着人们生活质量的提高和对外交往的日益频繁,礼仪更成为人们生活交往中不可缺少的内容。知书达礼,以礼待人,应当是当代大学生的一个基本素养。

正确的礼仪方式让人对自己有了第一印象，就像别人接过名片了解了对方第一信息一样。首先给人一个良好的第一印象分，好的第一印象非常重要，增加了“人和”的筹码，所以，要做一个能给别人好印象的人，先要从最基本的地方做起，学会尊重别人，别人才会尊重自己，理解自己。

大学社交礼仪这门课程，让我感受颇深，更加认识到礼仪在生活有不可或缺的地位，正确的礼仪对于内部可以融洽关系，对于外界可以树立形象，营造和谐的工作和生活环境，它还可以提升人的涵养，增进彼此之间的了解沟通细微之处更显真情。

还未学习社交礼仪这门课程以前，对社交基本上不懂，我一直以为用处不大，会一些就可以了，在学习这门课程的过程中，我发现它小则代表个人的形象，大则代表国家代表民族，所以社交礼仪是不容忽视的问题，.我越来越觉得它很重要，开这门课程真的很有必要，下面就谈谈我从这门课程中学到的知识和一些小体会吧。

我国素有“礼仪之邦”的美称，一个人生活在社会上，要想让别人尊重自己，首先要学会尊重别从，掌握规范的社交礼仪，能创造出和谐融洽的气氛，建立、保持、改善人际关系。生活里最重要的是有礼仪，它比最高的智慧，比一切学识都重要。我们知道，良好的礼仪的功用或目的只在使得那些与我们交谈的人感到安适与满足，没有别的。如果我们要能做到通过恰如其分的普通的礼节与尊重，表明我们对他人的尊敬、重视与善意，这是一种很高的境界，要能做到这种境地，而又不被人家疑心你谄媚、伪善或卑鄙，是一种很大的技巧。

在社会生活中，我们常常把礼仪看作是一个民族精神面貌和凝聚力的体现，把文明礼貌程度作为衡量一个国家和民族是否发达的标志之人；对个人而言，则是衡量道德水准和有无教养的尺度。一个人以其高雅的仪表风度、完善的语言艺术、良好的个人形象，展示自己的气质修养，赢得尊重，将是自己生活和事业成功的基础。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．

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.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。例如：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。

社交礼仪有利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。任何社会的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。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，使他们觉得你是熟悉他们、理解他们、尊重他们。实践表明，良好的人际交往有助于提高大学生的自信和自尊，降低挫折感，缓解内心的冲突和苦闷，宣泄愤怒、压抑和痛苦，减少孤独、寂寞、空虚和夸奖等。这些都是十分有益于大学生身心健康，而且也会使大学生最大限度地避免不良情绪的产生，产生了不良情绪则能够得到有效的排遣。同时，社交礼仪本身就是一种特殊的语言，让大学生学习和掌握社交礼仪的基本知识和规范，他们就能凭借它去顺利地开启各种交际活动的大门和建立和谐融洽的人际关系。这样，不仅是形成良好的社会心理氛围的主要途径，而且对于大学生个体来说，也具有极其重要的心理保健功能。

这学期所学的社交礼仪知识对我们当代大学生来说，不管在外在还是内在都受益匪浅。社交礼仪是一门学问，又是一门艺术。人与人的交流还远不止这些，要想把社交礼仪学通学精，仅仅一个学期的时间是不够的。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”。作为新时代的大学生我们还要继续在此方面注重，加强自身的道德修养。把我们中华民族的礼仪发扬光大！

**第三篇：学习《社交礼仪》的收获与体会**

学习《社交礼仪》的心得和体会

所谓社交礼仪是指在人际交往、社会交往和国际交往活动中，用于表示尊重、亲善和友好的首选行为（如：礼节、礼貌、仪式、仪表等）规范和惯用形式。社交礼仪是人们在人际交往过程中所具备的基本素质,交际能力等。社交在当今社会人际交往中发挥的作用愈显重要。通过社交，人们可以沟通心灵建立深厚友谊，取得支持与帮助；通过社交，人们可以互通信息,共享资源，对取得事业成功大有获益。随着人们生活质量的提高和对外交往的日益频繁,礼仪更成为人们生活交往中不可缺少的内容。知书达礼,以礼待人,应当是当代大学生的一个基本素养。

因此，社交礼仪是大学生素质教育的重要一环。通过人际交往活动，并在交往过程中获得友谊，是适应新的生活环境的需要，是从“依赖于人”的人发展成“独立”的人的需要，也是大学生成功地走向社会的需要。社交礼仪教育有利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。任何社会的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。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，使他们觉得你是熟悉他们、理解他们、尊重他们。实践表明，良好的人际交往有助于提高大学生的自信和自尊，降低挫折感，缓解内心的冲突和苦闷，宣泄愤怒、压抑和痛苦，减少孤独、寂寞、空虚和夸奖等。这些都是十分有益于大学生身心健康，而且也会使大学生最大限度地避免不良情绪的产生，产生了不良情绪则能够得到有效的排遣。同时，社交礼仪本身就是一种特殊的语言，让大学生学习和掌握社交礼仪的基本知识和规范，他们就能凭借它去顺利地开启各种交际活动的大门和建立和谐融洽的人际关系。这样，不仅是形成良好的社会心理氛围的主要途径，而且对于大学生个体来说，也具有极其重要的心理保健功能。

社交礼仪是一门具有较强的实践性和实用性的学科。对大学生进行系统的礼仪教育可以丰富他们的礼仪知识，让他们明确地掌握符合社会主义道德要求的礼仪规范，并指导他们在实际生活中如何按照社交礼仪规范来约束自己行为，真正做到“诚于中而行于外，慧于心而秀于言”，把内在的道

德品质和外在的礼仪形式有机地统一起来，成为真正名副其实的有较高道德素质的现代文明人。

社交礼仪是一门学问，又是一门艺术。当今世界已成为一个开放的世界，人与人的交流还远不止这些，要想把社交礼仪学通学精，仅仅一个学期的时间是不够的。所以我们还要继续在此方面注重，加强自身的道德修养。尽一切可能把理论化成实践，只有学以致用才能成为自己的东西

**第四篇：学习社交礼仪的收获与体会**

学习社交礼仪的收获与体会

通过一学期社交礼仪课的学习，我确实学到了不少在日常生活中极具实用性

礼仪，也知道了处处注意与应用礼仪的重要性。先从下面几个方面阐述我在学完这门课后的收获及体会：

通过老师上课时专业知识上的传授，我了解了社交礼仪是指在人际交往、社

会交往和国际交往活动中，用于表示尊重、亲善和友好的首选行为规范和惯用形式，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，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度、道德风尚和生活习惯的反映。并且重视、开展礼仪教育已成为道德实践的一个重要内容。在礼仪的具体内容方面，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。礼仪的这些原则直接决定于它的目的同时也更好地促进了这些目的的实现。

一般来说，社交礼仪就是一种道德行为规范，规范就是规矩、章法、条条框

框，也就是说社交礼仪是对人的行为进行约束的条条框框，告诉你要怎么做，不要怎么做。如你到老师办公室办事，进门前要先敲门，若不敲门就直接闯进去是失礼的。社交礼仪比起法律、纪律，其约束力要弱得多，违反社交礼仪规范，只能让别人产生厌恶，别人不能对你进行制裁，为此，社交礼仪的约束要靠道德修养的自律。从上可以不难得出社交礼仪的直接目的，即表示对他人的尊重，尊重是社交礼仪的本质。人都有被尊重的高级精神需要，当在社会交往活动过程中，按照社交礼仪的要求去做，就会使人获得尊重的满足，从而获得愉悦，由此达到人与人之间关系的和谐。第二，社交礼仪的根本目的是为了维护社会正常的生活秩序。没有它，社会正常的生活秩序就会遭到破坏，在这方面，它和法律、纪律共同起作用，也正是因为这一目的，无论是资本主义社会还是社会主义社会都非常重视社交礼仪规范建设。从人类本身来看，从事社交活动的目的有以下几方面：

一、交流信息，也叫信息资源共享。我们在生活中需要获取大量信息以供生计参

考，由于个人的活动范围有限，直接获取一手信息资源的能力也就受到很大的限制，而这众多的信息大多是在我们与他人打交道时所获取来的。比如，我们开车到另外一个地方，而其中有段路正在修路或发生交通事故而禁止通行，那么如果我们不知道这个信息的话，我们便会按原路线行进，在中途不得不改道而行，但是如果我们通过朋友或亲戚或同事或者广播电视网络等社会媒体那里得知此消息后，我们便可提前修正去往的路线，少走冤枉路；

二、增进感情，在社交上投入的时间将带来感情上的收获，如我们与亲戚朋友在一起休闲娱乐；

三、建立关系，社交在很多情况下是建立诸如商业合作、感情姻缘等关系的纽带。在建立关系的过程中，记得要学会跟进关系，避免忘记。日近日密，日疏日远；

四、充实自我丰富人生阅历和人性情感。

在弄清楚了社交礼仪的含义、使用的原则以及主要目的后，我们可以通过对日常生活中常用的几方面社交礼仪的阐述，来真正让我们学以致用。

首先，为了显示对自己也是对别人的尊重，我们要注意个人礼仪，这其中包括仪表、言谈以及仪态举止。仪表是指人的容貌，是一个人精神面貌的外观体现。

一、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，所以要注意：

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。

二、言谈作为一门艺术，也是个人礼仪的一个重要组成部分与人言谈时要注意：

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。

三、仪态举止往往能让人大概了解你是怎样一个人——优雅的白天鹅或丑陋的癞蛤蟆。因而，为了活得优雅，你不得不考虑下面几点做法：

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、走姿：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。

因为我们每天都要与人打交道，这就使得我们也要把握见面时的礼仪。见面礼主要包括握手礼、鞠躬礼及致意，三者应如何使用应视具体情况而定。

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，那么有礼貌的顺序是：先长辈后晚辈，先主人后客人，先上级后下级，先女士后男士。

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。鞠躬前双眼礼貌地注视对方，以表尊重的诚意。鞠躬时必须立正、脱帽，郑重地，嘴里不能吃任何东西，或是边鞠躬边说与行礼无关的话。

3、致意：致意是一种不出声的问候礼节，常用于相识的人在社交场合打招呼。在社交场合里，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。

第三种我想值得我们学生注意的就是学生礼仪，这不仅是因为学生是学校工作的主体，注意学生礼仪会让学校变得文明祥和、同学间的关系和谐融洽，更重要的是现在时时刻刻注意这些礼仪会潜移默化地让我们更加适应即将要进入的社会生活。概括来说，学生礼仪包括，上课认真听讲，保持课堂的严肃性，尊重老师，见到老师时主动问好；穿着合体、适时、整洁、大方、讲究场合：团结同

学、友爱集体，同学间应互帮互助，共同进步；自觉保持校园整洁，不在教室、楼道、操场乱扔纸屑、果皮、不随地吐痰、不乱倒垃圾；爱护学校公共财物、花草树木，节约用水用电；在食堂用餐时要排队礼让，不乱拥挤，要爱惜粮食，不乱倒剩菜剩饭等等。正如我们所知日常生活中远不止这些礼仪，但重要的不是这些礼仪是否列出了，而是我们是否愿意去身体力行，让它们得以付诸实现。就像老师教授给我们这些应注意的礼仪一样，老师只能告诉我们怎么样去做才符合礼仪的标准，符合社会道德的标准，但她不能确保每个听完课的学生都那样去做，因为老师没那个权利也没那个精力。因而，做不做完全在我们自觉，我们知道按照这样的礼仪去行事会让别人感到我们尊重了他，那么对方势必也会以同样的方式来尊重我们，这样一来，处处讲文明、时时有礼仪，我们的社会就会更加团结，更具有竞争力，最终我们会实现和谐社会的愿望。这也许就是我上完了一学期社交礼仪课的感触了——文明礼仪无处不在，他不仅可以展现一个人的风度和魅力，还体现了一个人的内在学识和文化修养。可以说，礼仪是一张人际交往的名片。文明礼仪可以帮助我们“规范言谈举止，学会待人接物；塑造良好形象，赢得社会尊重；架设友谊桥梁，通向成功之路。”礼仪又是帮助我们获得成功，创造幸福生活的“通行证”。所以说：知礼懂礼，注重文明礼仪，是每个立足社会的基本前提之一，是人们成就事业，获得美好人生的重要条件。

**第五篇：学习社交礼仪的收获和体会（最终版）**

社交礼仪

学习社交礼仪的收获和体会

会计学院 会计学 15会计学5班 XXX 通过一学期社交礼仪的学习，收获了许多礼仪知识，也更加懂得了礼仪对于我们平时学习和生活的重要性。选修这门课以前，对于很多的基本礼仪都不清楚，所以时不时也会遇到一些交往、交际中的尴尬，如着装不当、举止失礼、不会说话等等；因此在课堂学习中，更清晰得认识了自己以前举止不当的地方并且知道了正确的做法，更重要的是不仅学习到了生活中的礼仪还有求职、工作中以及国外人们的礼仪要求。

社交礼仪是指在人际交往、社会交往和国际交往活动中，用于表示尊重、亲善和友好的首选行为规范和惯用形式，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，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度、道德风尚和生活习惯的反映。

以下是我在礼仪课上学到的一些知识总结以及自己对于人际交往中技巧的观点和认识。

在人们的相互交往中，平和的语气，亲切的称呼，诚挚的态度等，都是对人的尊重。友好的表现，同时也体现着一个人的思想道德和文化修养。在日常生活中，大家也都喜欢与有礼貌的人交往。在待人接物中要会使用礼貌用语，不强词夺理。不恶语伤人；谈吐文雅，不说粗话脏话；与人交谈时要谦虚，尊重对方。比如：征求意见说（指教），麻烦别人说（打扰），请人指点说（赐教），请人帮忙用（拜托），求人原谅说（包涵）。

亲和的态度也能增添交往的魅力，日常生活中如果我们态度真诚，带人和气，就会给对方一种亲切感、受尊重感。会拉近彼此之间的距离，对方自然也会以同样的方式回应我们。比如与人交谈的时候，要看着对方，这是基本的礼仪。面带笑容，会使对方感到温暖愉快。

同时，举止端庄能反映我们高雅的气质，反映我们的道德素养和文明程度。只要我们做到内在真心诚意，外在彬彬有礼，就会在交往中受到欢迎，广交朋友。比如站姿，是一种静态美，身体与地面垂直，提胸、收颌，双肩放松；双臂自然下垂或在体前交叉，眼睛平视面带微笑。比如坐姿，正确坐姿应该上身保持端正，腰背挺直，肩放松；双脚自然并拢，双手自然的放在膝盖或椅子扶手上。

在人际交往中，平等待人是基础，是最重要的。我们每个人在相貌、智能、家境等方面存在着差异，但是每个人在人格和法律地位上都是平等的。交往中要做到平等待人，不要盛气凌人，也不能卑躬屈膝。社交的本质就是不断用各种形式帮助其它人成功。共享出你的知识与资源、时间与精力、朋友与关系、同情与关爱，从而持续的为他人提供价值，同时提高自己的价值。因为你会为别人提供价值，别人才会联系你。/ 4

社交礼仪

所以多为考虑别人而不是自己。友谊并不是有限的，这就如同一种投资，会越滚越多，在社交中通行的不是贪图便利，而是慷慨大方。

当你的才能与渴望的交集就是你内心的激情。什么是你最兴奋的事？你做什么事时会觉得时间过的飞快？越清楚你要什么，你就越能找到实现的方法。让你与众不同的最简单方式就是设立目标。把梦想变为人生目标，再分解为小目标，一旦你设立了目标，就贴在你经常看的到的地方。找到愿意尽责帮助你的朋友或同学，他们就是你的“智囊团”。在你发现要用到别人之前，就尽早的保持联系。重要的是把这些人当作是朋友，而不是潜在的客户。

勇气十分重要，才能相似的两个人发展不同，可能仅仅因为脸皮的厚薄不同。乐于索取可以创造出机遇，你应当像乐于帮助别人一样，乐于向他人索取。记住，要做好别人说“不”的最坏打算，厚着脸皮和不认识的人说话，自然会害怕你可以失败的窘境。这是件有风险的事，要有收获，有成就，就必须冒风险。而什么也不做就只有平庸。

尊重每个人，不分高低贵贱。敞开心怀是一种有益并极受欢迎的态度，擅于交际的人，不是在“打造网络”，而是在“结交朋友”。广泛收获是自然的结果，而不是精心设计的目标。

当你与人见面时，要想好这几个问题：你要见谁？如何见？见你之后他对你是什么意见？这些都不容忽视。如果你足够了解你交往的人，可以深入他的领域，专业的与之对话，你就能很容易得到赞赏。找到一个丰富而有深度的共同点，之后你们就能容易交往并能留下深刻的印象。爱屋及乌，你很快就会成为他们生活的一部分。

吃饭时非常易于轻松的交流，和别人一起吃，是交际的有效方法。有效的信息管理非常重要。如果你有条理、专注、坚持，那没有人会离开你的交际网。列出你已经认识的人：亲戚、大学同学、过去的同学、之前的老师、之前的同事„„你管理列表的方式要灵活。按地点、按行业、亲近程度„„他人的清单是你的资源。你清单的分类中可以包括“渴望认识的人”，他们是一些高水平的人，你希望在未来可能认识他们。

在建立社交网络时记住：首先，永远不要消失,消失比失败还要糟糕。排满你的社交、学习和休闲活动的同时，你必须在初创的朋友和关系网络中保持可见和活跃。为了成功的联系他人是需要努力的，但这并不意味着你得花很多时间，可以安排同一事件来节约时间，如邀请所有想见的人一起见面。

交际是有趣的事，不是在浪费时间。分享兴趣是任何关系的基础。当你确实对某些事感兴趣的时候，是很有感染力的。友谊建立在双方花费时间的质量上而非数量上。与要交往的人见面后，要让别人记住你。跟进是关键，你与他们见面后12到24小时内应当继续保持联系，微信和QQ是最快捷的方式，一个月后，再给别人发次消息。在聚会中发言是让别人记住你的最简单有效的方式之一，不要整个聚会中都与最好的/ 4

社交礼仪

朋友形影不离，尽可能多的去和别人沟通。

我们不仅认识数以千记的人，而且认识数以千计分布在不同领域的人，扩大你朋友圈的最有效的方法就是把你的圈子与别人的圈子相连。同时，提高你的口语能力也是十分有效的方法，“语言流利度”：一种可以与任何人，在任何情况下都自信沟通的能力。这是许多成功人士的共同特征。

而与人和睦相处的能力，对于个人进步，比其它任何东西都重要。

要让人印象深刻，与众不同是关键。要保证能与众不同，就要做真实的自己，做自己才有魅力。你的独特性是你的力量，顺从的力量被许多人所忽视，顺从别人在闲谈时的作用巨大。当你明白打破沉默最好的方式就是说心里话后，再想发起谈话就没那么可怕了。

别人见到你，只要10秒钟就可以下意识的决定是否会喜欢你。这样的判断是基于出语言的沟通。准备好可以谈论的东西，关注时事，培养出一些兴趣爱好。先要理解别人，才能被理解。新交朋友时，一定要记住对方的名字，没有什么比自己的名字听起来更舒服的了。毫无疑问，要想被别人看作是特别的人，你要要让别人觉得他在你眼里很特别。

主动的去帮助别人解决他们的关键问题，可以让他们关系非常紧密。不可或缺性非常重要，要想不可或缺，就需要你不断的把自己的信息、社会关系、善意传达给尽可能人。当有人告诉你他遇到了点问题，你要想想有什么办法。解决办法源自于你的经验、你的知识，还有你的朋友、你的帮手，不要等别人提出了才帮助，要主动。

80%的关系仅仅是通过小联系来维持的。很多时候，我们与以前朋友关系的淡化都是因为长时间的不联系，所以，你要不断的联系、联系、联系„„永远不要停。你要不断的为你的人系网络加料，以保证其不会枯萎，要想让别人脑子中记好你，有个非常关键的方法：重复。

如果可能尽力让一切信息以你个人的名义。在考试前送去鼓励的话，在悲伤的时候给予安慰；不过，生日应当是你最好的联系机会，一句简单的祝福语会让对方的心里顿时变暖。

学校里有各种协会。如果你要想同那些有影响的人物面对面，你得先成为参与者，这不仅拓展了个人兴趣还能够结交更多志趣相投的伙伴。

傲慢是一种病，它会让你忘记真正的朋友，忘记朋友的重要。在你进步时，保持谦虚。帮助其它人和你一起进步，甚至超过你。经常的回顾你的过去，和那些从小就对你很重要的人保持联系，三人行必有我师，你身边有许多可以学习的人。

交际应当是向前发展，而不是向后妥协。与人交往决不能违背自己的价值观。讲“礼”懂“仪”是中华民族世代相传的优良传统。我国是一个历史悠久的文明古国，素有“礼仪之邦”的美称。源远流长的礼仪文化是前人留给我们的一笔丰厚的遗产。随着时代的进步，人际交往的日趋频繁和密切，作为交往润滑剂的礼仪也越加/ 4

社交礼仪

显得重要。注重礼仪，对促进社会进步和提高文明有着重要的作用。

学习这门课程，学的是知识，实践还得靠自己，只有把学到的礼仪融入到生活中，理论联系实际。将理论知识变成自己的真实能力，真正培养自己独具魅力的社交能力，为自己今后的就业、工作和生活奠定良好的基础。/ 4

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！