# 有关以文明礼貌为演讲稿(推荐)

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2024-07-03

*有关以文明礼貌为演讲稿(推荐)一在古代学说中，大多都以礼为天下先，强调以礼治国、以礼治家。像《礼记》，《论语》等一些书籍。还有像“人有礼则安，无礼则危”“国尚礼则国昌，家尚礼则家大，身有礼则身修，心有礼则心泰”等等这样一些名言，都证实了这一...*

**有关以文明礼貌为演讲稿(推荐)一**

在古代学说中，大多都以礼为天下先，强调以礼治国、以礼治家。像《礼记》，《论语》等一些书籍。还有像“人有礼则安，无礼则危”“国尚礼则国昌，家尚礼则家大，身有礼则身修，心有礼则心泰”等等这样一些名言，都证实了这一点。古人尚以文明礼仪为首，我们则更须注重文明礼仪。

我们中华人民共和国素有“礼仪之邦”这样一个光荣的称号，而作为其中的一员，就应努力去把祖国的这一特点发扬光大，去弘扬中华民族文化，展示民族精神。

文明礼仪是人不可少的，正如孔子的那句话“不学礼，无以立”

当我们坐在公共汽车上时，是不是该让座于老人、幼儿或有需要的人呢当我们在学校中遇到教师同学们时，又是不是要敬个礼，或点个头，向他们问候一声呢当我们见到路边的一片片垃圾时，是不是该弯弯腰，伸伸手，去捡一捡，再将它们扔金垃圾桶呢当我们遇到残疾人时是不是该对他们伸出援助之手，帮忙他们过马路，或者带他们去目的地呢

文明不是一天两天就有的，而是要成为你的良好习惯。见到了人行道上的一块香蕉皮，你主动上前捡起，并把它扔进果皮箱，我想，你已经做到了“文明”二字;在公共场所中，说话尽量小声，不影响他人，即使人多，也不推不拉。那么，我想，你又做到了“礼仪”二字。文明礼仪就是这么简单。

如果你忘记了知识，你不算失败，因为知识能够再学;如果你花光了金钱，你也不算失败，因为金钱能够再挣回来。但如果你失去了文明，你是彻彻底底的失败，因为你已经失去了做人的真谛。

“人无礼不立，事无礼不成，国无礼不宁”我们学习文明礼仪，不应仅仅停留在口头上，更重要的是要落实到我们的行动上。文明礼仪，从我们做起，从身边做起，从一点一滴做起，从自我的身边小事做起，把文明礼仪真正融入我们的生活之中，让文明礼仪真正伴随我们成长。

**有关以文明礼貌为演讲稿(推荐)二**

敬爱的老师、亲爱的同学们：

今天，我演讲的题目是《文明礼仪伴我行》。

文明礼仪是什么?文明礼仪是路上相遇时的微笑;是同学有困难时的热情帮助;是平时与人相处时的亲切;是见到老师时热情的问候;是不小心撞到对方时的一声“对不起”;是自觉将垃圾放入垃圾箱的举动;是看到有人随地吐痰时的主动制止，是在公共场所不大声的喧哗……文明礼仪是一种品质，文明礼仪是一种修养。

文明礼仪是人类进步的标志，是人类历史长河中的一盏明灯。文明礼仪是我们学习、生活的根基，是我们健康成长的臂膀。没有了文明，我们就失去了做人的根本，我们的生活也就失去了光彩!

文明礼仪包括礼貌、礼节、仪表、仪式。不但表现在对人的尊重，还表现在对社会秩序、文化秩序的尊重。文明礼仪既是人们外在的言谈举止的表现，也反映了人们内在的气质。在日常生活之中，文明礼仪随处可见，在深圳这个文明的都市里，更需要文明的礼仪!

中国有五千年灿烂的文化，素称礼仪之邦。我们的祖先也以文明着称于世，在世界文明的长河里，我们是现代文明的使者!!

文明礼仪要从我做起，从现在做起!从身边的每一件小事做起，从身边的每一个动作做起。说文明话，做文明人。我们的一言一行，一举一动都要以文明的行为来规范，自己管理自己，自己教育自己，文明礼貌，诚实守信，学会关心，学会合作，让文明礼仪之花在我们的校园里处处盛开。

我们是祖国的未来，民族的希望，肩负着国家富强，社会进步的历史使命。育人为本，养成为先。要建设文明的社会，就必须的从我做起，让文明礼仪之花在我们幼小的心灵里生根发芽，开花结果。

我经常看到，有的同学不注意个人卫生，丢三落四，上课不遵守纪律，下课乱跑乱闹……难道这些就是很文明的行为吗?“爱人者，人恒爱之;敬人者，人恒敬之”，“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”。文明的礼仪将会使我们的家园更加的美好，将使我们的社会更加的和谐!!

同学们，千里之行，始于足下!让我们携起手来从身边的小事做起吧，让我们的校园成为文明的天堂，让我们的深圳天更蓝，水更清，道路更清洁，环境更优美……

敬爱的老师、亲爱的同学们：

今天，我演讲的题目是《文明礼仪伴我行》。

文明礼仪是什么?文明礼仪是路上相遇时的微笑;是同学有困难时的热情帮助;是平时与人相处时的亲切;是见到老师时热情的问候;是不小心撞到对方时的一声“对不起”;是自觉将垃圾放入垃圾箱的举动;是看到有人随地吐痰时的主动制止，是在公共场所不大声的喧哗。。。。。。文明礼仪是一种品质，文明礼仪是一种修养。

文明礼仪是人类进步的标志，是人类历史长河中的一盏明灯。文明礼仪是我们学习、生活的根基，是我们健康成长的臂膀。没有了文明，我们就失去了做人的根本，我们的生活也就失去了光彩!

文明礼仪包括礼貌、礼节、仪表、仪式。不但表现在对人的尊重，还表现在对社会秩序、文化秩序的尊重。文明礼仪既是人们外在的言谈举止的表现，也反映了人们内在的气质。在日常生活之中，文明礼仪随处可见，在深圳这个文明的都市里，更需要文明的礼仪!

中国有五千年灿烂的文化，素称礼仪之邦。我们的祖先也以文明着称于世，在世界文明的长河里，我们是现代文明的使者!!

文明礼仪要从我做起，从现在做起!从身边的每一件小事做起，从身边的每一个动作做起。说文明话，做文明人。我们的一言一行，一举一动都要以文明的行为来规范，自己管理自己，自己教育自己，文明礼貌，诚实守信，学会关心，学会合作，让文明礼仪之花在我们的校园里处处盛开。

我们是祖国的未来，民族的希望，肩负着国家富强，社会进步的历史使命。育人为本，养成为先。要建设文明的社会，就必须的从我做起，让文明礼仪之花在我们幼小的心灵里生根发芽，开花结果。

我经常看到，有的同学不注意个人卫生，丢三落四，上课不遵守纪律，下课乱跑乱闹……难道这些就是很文明的行为吗?“爱人者，人恒爱之;敬人者，人恒敬之”，“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”。文明的礼仪将会使我们的家园更加的美好，将使我们的社会更加的和谐!!

同学们，千里之行，始于足下!让我们携起手来从身边的小事做起吧，让我们的校园成为文明的天堂，让我们的深圳天更蓝，水更清，道路更清洁，环境更优美……

让文明礼仪伴随着我们一起健康成长吧!我的演讲完了!谢谢大家!!

**有关以文明礼貌为演讲稿(推荐)三**

1、坐要正、立要直、行走要稳健。坐是一种静态造型，坐姿不正确显得懒散无礼貌。端庄优美的坐姿会给人以文雅、稳重、大方的美感。对坐姿的要求是：腰背挺直，肩放松，两腿自然弯曲，两脚平稳着地，女生双膝并拢，男生双膝可分开一些，但不超过肩宽，两手放在双膝上。对站姿的要求是：站正;两脚跟相靠，身体不要东倒西歪，不可单脚轻浮地抖动，手不可在身前后摆来摆去。

2、服饰仪表整洁、大方，学生穿学生服，不烫发、化妆、佩戴首饰。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。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。。佩戴首饰是属于成年人的事情，与学生身份不相符。学生应佩戴校徽和有教育、纪念意义的徽章。

3、用好礼貌用语，见到老师、同学要主动行礼、打招呼，要讲普通话，不说粗话、脏话。在日常生活中，礼貌用语使用频率最高的，要经常使用，形成习惯，它们是：请、谢谢、对不起、再见、您好。校内讲普通话。早晨要向老师老师好。见到同学要热情招呼：你好。

4、尊敬老师，上课起立向老师问好，下课起立向老师道再见，课上认真听讲，发言先举手，不随便走进教师办公室或别的教室，进教师办公室要先招呼或轻敲门，以允许方可进入。和老师谈话进应注视老师，谈话不应做别的事，不要随便打断老师讲话，也不东张西望。尊敬老师是中华民族的传统美德。见到老师，要主动招呼，行好礼节。在人多的地方，要让老师先行;与老师交谈，要给老师让座。背地里，不要随便议论老师，更不可对老师直呼其名。上课前要准备好学习用品。上下课要起立向老师问好，动作要迅速、统一。遇特殊情况迟到，应在教室门口止步，喊“报告”或轻敲门，得到老师许可后，方可进入教室，并主动向老师说明迟到的原因。态度要诚实，得到老师谅解和许可后，方可入座。课上要认真听讲，不做与课堂无关的事;当老师提问时，如要回答，应先举手，在老师点到自己的名字时，方可站起来回答，不可随便插话或抢先答话。老师点到自己而又不能作答时，应站立端正，以抱歉的语调向老师实事求是表明。不可抓头挠耳，东扭西歪，一言不发，待老师许可后方可坐下。下课后要让老师先走出教室。作为教师办公地点，学生不应随便进出，影响教师工作，有事进办公室必须先招呼或轻敲门，经允许后方可进入，进了办公室，应主动向老师问好，谈完话或干完事，应有礼貌地道别，马上离开办公室。不可在办公室逗留，更不可随便翻老师的东西。

5、同学之间友好团结、相互尊重，真诚帮助。不在通道走廊追逐乱跑，不影响老师办公。同学关系是纯洁的，共同学习，朝夕相见，应以团结友爱，互相尊重、真诚帮助、增进友谊为重。相处要配合，不要拉帮结派，同学有了错误、缺点要诚恳地批评帮助。学习上互相帮助，向同学借东西或问问题，态度要谦虚、照顾，同学之间不能乱起绰号，不能欺侮新生和年幼体弱的同学。同学生病、或遇到困难时，要嘘寒问暖，主动关心。同学间发生矛盾时，要互相谅解，有了错误要主动道歉。

6、课间开展正当游戏活动，以礼待人，通道走廊禁止逐乱跑，不打架、不骂人、不讲下流话，上下楼梯靠右走。正当的游戏有助于课间休息，以充肺的精力投入下一课学习。严禁在通道走廊内大声喧哗、吵闹、追逐，到专业(音乐、美术、电脑室等)上课，应在课前早到教室，不得于上课铃响后直冲进入教室。

7、升国旗时，脱帽行队礼;唱国歌时严肃认真，吐词清楚，声音洪亮。国旗，国歌是一个国家的标志和象征，参加升旗仪式时，学生仪表要规范，即服装要整齐，仪态要庄重，即脱帽立正站好，态度要严肃、庄重，面向国旗肃静起敬，行队礼。如在室内或走路，应立正并平视国旗方向。唱国歌时，要倾注自己对祖国的深情，吐字清晰，声音洪亮，曲调节拍准确，感情真挚而热烈。

8、参加集会时，按序进场，大会发言行队礼，发言结束要道谢，听报告，看演出，观看比赛时，应安静、专注，并以鼓掌表示欢迎，感谢和赞赏。无论是开会、参加集体活动，都要按序定时间准时或提前到达。参加集会时，要保持肃静，不随意说话，打逗和走动，要精神集中听讲。当登台发言时，先向师长、来宾敬礼，再向听众敬礼，发言完毕仍需按要求敬礼和道谢，再回座位。这样做的意义，是表示对师长、来宾和听众的礼貌和感谢师长对自己的培养与支持。观看影视、文艺演出、体育比赛或表演一种美的享受，需要创造一个整洁、优美的环境，因此，要做文明观众，这是自尊自爱的表现，也是尊重演员、运动员、工作人员、遵守公共秩序，遵守社会公德的表现。做文明观众要按时入场，不妨碍他人观看，在观看演出中遇有精彩的表演出结束时应鼓掌致意，即表示祝贺和谢意。

9、在图书馆、阅览室应保持安静，爱护书报杂志，并及时归还。到图书馆、阅览室看书时，要注意保持安静和清洁。在馆内走动要放轻脚步，有必要交谈时应该尽量简短、轻声，不抢占座位，文明阅览、姿势端正，注意用眼卫生。爱护图书报刊，要轻拿、轻翻、轻放，不能因自己需要某些资料而损坏图书，私自剪裁图书是极不道德的行为。借阅图书应按期归还。

10、递送或接受物品时要起立并用双手。馈赠不仅是一种礼节形式，而且是人与人之间诚心相待的表现。馈赠礼品，一是社会交往中礼尚往来的需要，二是为了表达友情或谢意，不管是递送或接受，均应起立并用双手。

11、尊敬父母，离家道别，回家道安，帮助长辈做力所能及的事，不任性。孝敬父母是调整父母子女关系的道德和行为规范。它的主要含义，一是指思想感情上要热爱和尊敬父母。即子女对父母养育之恩，有出自内心的爱戴和敬重感激之情，二是指行为态度上，对父母的忠告和教诲，能虚心接受，恭敬有礼，尽可能按父母的要求去做，并在生活上能体贴照顾父母，为父母分忧解难。不任性，不固执。

12、能给长辈让座，让餐、让路，客人来访时会让座沏茶倒水。家庭中的相互问候，可以传递情感创造温馨的气氛。饭桌边的礼仪包括饭前洗手;帮助父母做些力所能及的准备工作;招呼长辈先入座;咀嚼时不要发出太大的响声;不挑食;用饭进如果打喷嚏要侧转身体或用手帕捂住嘴，学会怎样夹菜、喝汤、吐骨;学会饭桌边交流，如说些有趣的让大人高兴的事情。做客应进门问好，出门道再见，不随便翻动主人家的东西，收礼须经大人允许并道谢。待客应热情礼貌，学会招待客人，双手捧杯敬客人，并学会恰当称呼。

13、乘车、出入公共场所排队、谦让，在影剧院、车站、码头等场所要注意公共卫生，遵守社会公德。乘车、购物和出入公共场所人多拥挤时，要自觉遵守秩序，依次排队，相互谦让，不要争先恐后。在影剧院、车站、码头等场所要注意公共卫生，不随地吐痰，不乱丢果皮、纸霄和杂物。

14、节日中注意衣着整洁，并按节日的特点参加活动或向他人致敬，问候。节日礼俗丰富多彩，春节是我国人民的传统佳节。过春节一般要穿新衣服，亲戚、朋友、熟人、同学之间见面，要互致问候，态度要热情欢快，有时还要说一些吉利话，平时可话的玩笑话这时不可随便说，走亲访友，一般都要略备礼品。清明来临，学校一般要组织祭扫烈士墓，缅怀先烈的活动，祭扫过程中，要服饰庄重，不要穿花花绿绿的与庄严气氛不协调的衣服;态度要严肃，语调要沉重，不可嬉笑打闹;要遵守纪律，按统一口令向烈士鞠躬行礼，瞻仰和参观烈士墓事迹要保持安静。中秋节要注意问候长辈，元旦、国庆等节日要注意布置环境，参加庆祝活动等等。

15、文明就餐，注意谦让和礼节，购饭菜应排队，注意卫生，爱惜粮食，举止文雅。到了就餐时间，在校用餐的同学要注意谦让，讲究公共礼仪。首先要注意遵守秩序，在规定的窗口下，自觉排队购饭，不插队、代买、有急事的同学应主动照顾。其次要注意卫生和珍惜粮食。饭前要洗手和冲洗餐具，不挑食，不乱倒剩饭剩菜，爱惜粮食。第三要学会尊重和礼让。尊重炊管人员的劳动，发生矛盾后，要注意谦让谅解，洗碗时相互礼让，不抢先、拥挤。第四要注意良好习惯的形成。不大声喧哗，不端着碗走来走去，不发生过大的吃饭声音。吃相要文雅。

16、遇见来校宾客，热情行礼招呼、主动介绍，友好待客，外校或外班老师来班听课，课前礼貌问候，课上认真听讲，踊跃发言。某些学校经常有宾客来访，课间遇到来宾要主动行礼、问候、对待来宾问题，要热情解答。

17、遇见外宾，以礼相等，不卑不亢。尊重对方的生活习俗。对外宾以礼相待，热情友好，小记者应大大方方地进行采访，声音响亮。

18、注意宿舍的安静、整洁;讲卫生、节约用水。宿舍是同学们共同生活、休息的场所，在宿舍中，要相互尊重，相互关心，以礼相待，和睦相处。宿舍要保持整洁、安静、做好值日卫生，搞好环境布置。未经许可不得动用他人物品，坐卧他人床铺。使用洗间要讲究卫生，节约用水。准时作息，同学生病或遇到困难，要主动关心、照顾、帮助。爱护公用物品，当与同学发生矛盾时，要学会克制，严以责已，宽以待人，说明道理，达成谅解。当别人闹矛盾时要和解。

**有关以文明礼貌为演讲稿(推荐)四**

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度、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。

( 一)仪表：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。

(二)言谈：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。

(三)仪态举止

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。

**有关以文明礼貌为演讲稿(推荐)五**

(一)仪表

仪表是指人的容貌，是一个人精神面貌的外观体现。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。

(二)言谈

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”;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

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，起坐要端庄稳重，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。

(一)与人交往，谈吐方面的礼仪常规

使用好礼貌用语：请、您、您好、谢谢、对不起、没关系、再见。

1、尊称(敬称)：对长辈、友人或初识者称\"您\";对师长、社会工作人员要称呼职务或\"老师\"、\"师傅\"、\"同志\"、\"叔叔\"、\"阿姨\"等，不直呼其姓名。

2、对他人提出要求时说\"请\"：与人打招呼时说：\"您好\"：与人分手时说\"再见\";给人添麻烦时说\"对不起\";别人向自己致歉时回答说\"没关系\";受到别人帮助表示感谢时说\"谢谢\"。

(二)使用好体态语言

微笑、鞠躬、握手、招手、鼓掌、右行礼让。

1、微笑：是对他人表示友好的表情，不露牙齿、嘴角微上翘。

2、鞠躬：是下级对上级、晚辈对长辈、个人对群体的礼节。行鞠躬礼时，脱帽、立正、双目注视对方，面带微笑，然后身体上部向前倾斜自然弯下15--30度左右，低头眼向下看。有时为深表谢意，上体前倾可再深些。

3、握手：与人见面或离别时最常用的礼节，也是向人表示感谢、慰问、礼贺或鼓励时的礼节。

(1)握手前起身站立，摘下手套，用右手与对方右手相握。

(2)握手时双目注视前方，面带微笑。

(3)一般情况下，握手不必用力，握一下即可，老友间可握得深些、久些或边问候边紧握双手。

(4)多人同时握手不要交叉，待别人握后再伸手，依次相握。

4、招手：公共场合远距离遇到相识的人或送别离去的客人，举手打招呼并点头致意。招手时手臂微屈，手掌伸开摆动。

5、鼓掌：表示喜悦、欢迎、感激的礼节。双手掌有节奏地相击，鼓掌要适时适度。

6、右行礼让：在校园、上下楼梯、楼道或街道上行走时，靠右侧行进。遇到师长、客人、长幼、妇、残、军人进出房门时，主动开门侧立，让他们先行。

学校，作为教书育人的专门场所，礼仪教育是德育、美育的重要内容。

学生是学校工作的主体，因此，学生应具有的礼仪常识是学校礼仪教育重要的一部分。学生在课堂上，在活动中，在与教师和同学相处过程中都要遵守一定的礼仪。

1、课堂礼仪：遵守课堂纪律是学生最基本的礼貌。

(1)上课：上课的铃声一响，学生应端坐在教室里，恭候老师上课，当教师宣布上课时，全班应迅速肃立，向老师问好，待老师答礼后，方可坐下。学生应当准时到校上课，若因特殊情况，不得已在教师上课后进入教室，应先得到教师允许后，方可进入教室。

(2)听讲：在课堂上，要认真听老师讲解，注意力集中，独立思考，重要的内容应做好笔记。当老师提问时，应该先举手，待老师点到你的名字时才可站起来回答，发言时，身体要立正，态度要落落大方，声音要清晰响亮，并且应当使用普通话。

(3)下课：听到下课铃响时，若老师还未宣布下课，学生应当安心听讲，不要忙着收拾书本，或把桌子弄得乒乓作响，这是对老师的不尊重。下课时，全体同学仍需起立，与老师互道：“再见”。待老师离开教室后，学生方可离开。

2、服饰仪表：穿着指穿衣裤，着鞋袜。其基本要求是：合体;适时;整洁;大方;讲究场合。

3、尊师礼仪：学生在校园内进出或上下楼梯与老师相遇时，应主动向老师行礼问好：\"老师好!\"\"校长好!\"。学生进老师的办公室时或宿舍，应先敲门，经老师允许后方可进入。在老师的工作、生活场所，不能随便翻动老师的物品。学生对老师的相貌和衣着不应指指点点，评头论足，要尊重老师的习惯和人格。

4、同学之间礼仪：同学之间的深厚友谊是生活中的一种团结友爱的力量。注意同学之间的礼仪礼貌，是你获得良好同学关系的基本要求。同学问可彼此直呼其名，但不能用“喂”、“哎”等不礼貌用语称呼同学。在有求于同学时，须用“请”、“谢谢”、“麻烦你’’等礼貌用语。借用学习和生活用品时，应先征得同意后再拿，用后应及时归还，并要致谢。对于同学遭遇的不幸，偶尔的失败，学习上暂时的落后等，不应嘲笑、冷笑、歧视，而应该给予热情的帮助。对同学的相貌、体态、衣着不能评头论足，也不能给同学起带侮辱性的绰号，绝对不能嘲笑同学的生理缺陷。在这些事关自尊的问题上一定要细心加尊重，同学忌讳的话题不要去谈，不要随便议论同学的不是。

5、集会礼仪：集会在学校是经常举行的活动。一般在操场或礼堂举行，由于参加者人数众多，又是正规场合，因此要格外注意集会中的礼仪。升国旗仪式：国旗是一个国家的象征，升降国旗是对青少年爱国主义教育的一种方式。无论中小学还是大学，都要定期举行升国旗的仪式。升旗时，全体学生应列队整齐排列，面向国旗，肃立致敬。当升国旗，奏国歌时，要立正，脱帽;行注目礼，直至升旗完毕。升旗是一种严肃、庄重的活动，一定要保持安静，切忌自由活动，嘻嘻哈哈或东张西望。神态要庄严，当五星红旗冉冉升起时，所有在场的人都应抬头注视。

6、校内公共场所礼仪：应该自觉保持校园整洁，不在教室、楼道、操场乱扔纸屑、果皮、不随地吐痰、不乱倒垃圾。不在黑板、墙壁和课桌椅上乱涂、乱画、乱抹、乱刻，爱护学校公共财物、花草树木，节约用水用电。自觉将自行车存放在指定的车棚或地点，不乱停乱放，不在校内堵车。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。

1、迎宾的礼仪

在迎接宾客的时候，通常应该说“您好，欢迎您，里边请”等话语。在引导宾客的时候有一系列细微的肢体语言礼仪。礼貌的服务和明确的引导手势，会让宾客感觉到更贴心。迎宾与引导有标准的礼仪手势，手不是完全张开的，虎口微微并拢，平时手放在腰间。

在引导过程中，女性的标准礼仪是手臂内收，然后手尖倾斜上推“请往里面走”，显得很优美;男性要体现出绅士风度，手势要夸张一点，手向外推。同时，站姿要标准，身体不能倾斜。

引导宾客上楼，手要向上比，眼神也要看到手指向的方向。然后再拉回来跟宾客说明，要去的地点所在楼层，要走的方向，或者搭乘的电梯。引导的礼仪动作要配套、完整，仪态优美，声音悦耳，使人感受到引导人员内在的精神和热忱。这样会令宾客感觉良好。

2、招待会议室入座的礼仪

引导入座要注重手势和眼神的配合，同时还要观察宾客的反应。比如说指示给宾客某个固定的座位，说明之后，要用手势引导，在固定的位置处加以停顿，同时观察宾客有没有理解。这个过程就体现出肢体语言的美。同时要说“请这边坐”等敬语。

3、奉茶时的引导礼仪

奉茶也是有技巧的，需要恰当的引导服务或肢体语言。在很多场合都可能用到，比如宾客坐下来洽谈时候顺便请他喝茶。奉茶给宾客的时候，一种情形是放在桌上，另一种情形是顾客会顺手接过茶杯，这些过程都需要注意礼仪。

奉茶有个“左下右上”的口诀，即：右手在上扶住茶杯，左手在下托着杯底。这样，客户在接茶杯的时候也是左下右上，从而避免了两个人之间肌肤接触。这是个细微的礼节，但是重视细节可以避免引起不必要的尴尬。

4、送别时的礼仪

送客的礼仪同样也很重要。送客的时候有规范的要求，要使用发自内心的敬语，诸如“谢谢您的光临，请走好”。还要用肢体语言表示感谢，鞠躬的角度达到 30度以表示衷心感激，然后迅速直起身体来，目送宾客离开。

**有关以文明礼貌为演讲稿(推荐)六**

(一)仪表

仪表是指人的容貌，是一个人精神面貌的外观体现。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。

(二)言谈

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”;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

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，起坐要端庄稳重，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。

(一)与人交往，谈吐方面的礼仪常规

使用好礼貌用语：请、您、您好、谢谢、对不起、没关系、再见。

1、尊称(敬称)：对长辈、友人或初识者称\"您\";对师长、社会工作人员要称呼职务或\"老师\"、\"师傅\"、\"同志\"、\"叔叔\"、\"阿姨\"等，不直呼其姓名。

2、对他人提出要求时说\"请\"：与人打招呼时说：\"您好\"：与人分手时说\"再见\";给人添麻烦时说\"对不起\";别人向自己致歉时回答说\"没关系\";受到别人帮助表示感谢时说\"谢谢\"。

(二)使用好体态语言

微笑、鞠躬、握手、招手、鼓掌、右行礼让。

1、微笑：是对他人表示友好的表情，不露牙齿、嘴角微上翘。

2、鞠躬：是下级对上级、晚辈对长辈、个人对群体的礼节。行鞠躬礼时，脱帽、立正、双目注视对方，面带微笑，然后身体上部向前倾斜自然弯下15--30度左右，低头眼向下看。有时为深表谢意，上体前倾可再深些。

3、握手：与人见面或离别时最常用的礼节，也是向人表示感谢、慰问、礼贺或鼓励时的礼节。

(1)握手前起身站立，摘下手套，用右手与对方右手相握。

(2)握手时双目注视前方，面带微笑。

(3)一般情况下，握手不必用力，握一下即可，老友间可握得深些、久些或边问候边紧握双手。

(4)多人同时握手不要交叉，待别人握后再伸手，依次相握。

4、招手：公共场合远距离遇到相识的人或送别离去的客人，举手打招呼并点头致意。招手时手臂微屈，手掌伸开摆动。

5、鼓掌：表示喜悦、欢迎、感激的礼节。双手掌有节奏地相击，鼓掌要适时适度。

6、右行礼让：在校园、上下楼梯、楼道或街道上行走时，靠右侧行进。遇到师长、客人、长幼、妇、残、军人进出房门时，主动开门侧立，让他们先行。

学校，作为教书育人的专门场所，礼仪教育是德育、美育的重要内容。

学生是学校工作的主体，因此，学生应具有的礼仪常识是学校礼仪教育重要的一部分。学生在课堂上，在活动中，在与教师和同学相处过程中都要遵守一定的礼仪。

1、课堂礼仪：遵守课堂纪律是学生最基本的礼貌。

(1)上课：上课的铃声一响，学生应端坐在教室里，恭候老师上课，当教师宣布上课时，全班应迅速肃立，向老师问好，待老师答礼后，方可坐下。学生应当准时到校上课，若因特殊情况，不得已在教师上课后进入教室，应先得到教师允许后，方可进入教室。

(2)听讲：在课堂上，要认真听老师讲解，注意力集中，独立思考，重要的内容应做好笔记。当老师提问时，应该先举手，待老师点到你的名字时才可站起来回答，发言时，身体要立正，态度要落落大方，声音要清晰响亮，并且应当使用普通话。

(3)下课：听到下课铃响时，若老师还未宣布下课，学生应当安心听讲，不要忙着收拾书本，或把桌子弄得乒乓作响，这是对老师的不尊重。下课时，全体同学仍需起立，与老师互道：“再见”。待老师离开教室后，学生方可离开。

2、服饰仪表：穿着指穿衣裤，着鞋袜。其基本要求是：合体;适时;整洁;大方;讲究场合。

3、尊师礼仪：学生在校园内进出或上下楼梯与老师相遇时，应主动向老师行礼问好：\"老师好!\"\"校长好!\"。学生进老师的办公室时或宿舍，应先敲门，经老师允许后方可进入。在老师的工作、生活场所，不能随便翻动老师的物品。学生对老师的相貌和衣着不应指指点点，评头论足，要尊重老师的习惯和人格。

4、同学之间礼仪：同学之间的深厚友谊是生活中的一种团结友爱的力量。注意同学之间的礼仪礼貌，是你获得良好同学关系的基本要求。同学问可彼此直呼其名，但不能用“喂”、“哎”等不礼貌用语称呼同学。在有求于同学时，须用“请”、“谢谢”、“麻烦你’’等礼貌用语。借用学习和生活用品时，应先征得同意后再拿，用后应及时归还，并要致谢。对于同学遭遇的不幸，偶尔的失败，学习上暂时的落后等，不应嘲笑、冷笑、歧视，而应该给予热情的帮助。对同学的相貌、体态、衣着不能评头论足，也不能给同学起带侮辱性的绰号，绝对不能嘲笑同学的生理缺陷。在这些事关自尊的问题上一定要细心加尊重，同学忌讳的话题不要去谈，不要随便议论同学的不是。

5、集会礼仪：集会在学校是经常举行的活动。一般在操场或礼堂举行，由于参加者人数众多，又是正规场合，因此要格外注意集会中的礼仪。升国旗仪式：国旗是一个国家的象征，升降国旗是对青少年爱国主义教育的一种方式。无论中小学还是大学，都要定期举行升国旗的仪式。升旗时，全体学生应列队整齐排列，面向国旗，肃立致敬。当升国旗，奏国歌时，要立正，脱帽;行注目礼，直至升旗完毕。升旗是一种严肃、庄重的活动，一定要保持安静，切忌自由活动，嘻嘻哈哈或东张西望。神态要庄严，当五星红旗冉冉升起时，所有在场的人都应抬头注视。

6、校内公共场所礼仪：应该自觉保持校园整洁，不在教室、楼道、操场乱扔纸屑、果皮、不随地吐痰、不乱倒垃圾。不在黑板、墙壁和课桌椅上乱涂、乱画、乱抹、乱刻，爱护学校公共财物、花草树木，节约用水用电。自觉将自行车存放在指定的车棚或地点，不乱停乱放，不在校内堵车。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。

1、迎宾的礼仪

在迎接宾客的时候，通常应该说“您好，欢迎您，里边请”等话语。在引导宾客的时候有一系列细微的肢体语言礼仪。礼貌的服务和明确的引导手势，会让宾客感觉到更贴心。迎宾与引导有标准的礼仪手势，手不是完全张开的，虎口微微并拢，平时手放在腰间。

在引导过程中，女性的标准礼仪是手臂内收，然后手尖倾斜上推“请往里面走”，显得很优美;男性要体现出绅士风度，手势要夸张一点，手向外推。同时，站姿要标准，身体不能倾斜。

引导宾客上楼，手要向上比，眼神也要看到手指向的方向。然后再拉回来跟宾客说明，要去的地点所在楼层，要走的方向，或者搭乘的电梯。引导的礼仪动作要配套、完整，仪态优美，声音悦耳，使人感受到引导人员内在的精神和热忱。这样会令宾客感觉良好。

2、招待会议室入座的礼仪

引导入座要注重手势和眼神的配合，同时还要观察宾客的反应。比如说指示给宾客某个固定的座位，说明之后，要用手势引导，在固定的位置处加以停顿，同时观察宾客有没有理解。这个过程就体现出肢体语言的美。同时要说“请这边坐”等敬语。

3、奉茶时的引导礼仪

奉茶也是有技巧的，需要恰当的引导服务或肢体语言。在很多场合都可能用到，比如宾客坐下来洽谈时候顺便请他喝茶。奉茶给宾客的时候，一种情形是放在桌上，另一种情形是顾客会顺手接过茶杯，这些过程都需要注意礼仪。

奉茶有个“左下右上”的口诀，即：右手在上扶住茶杯，左手在下托着杯底。这样，客户在接茶杯的时候也是左下右上，从而避免了两个人之间肌肤接触。这是个细微的礼节，但是重视细节可以避免引起不必要的尴尬。

4、送别时的礼仪

送客的礼仪同样也很重要。送客的时候有规范的要求，要使用发自内心的敬语，诸如“谢谢您的光临，请走好”。还要用肢体语言表示感谢，鞠躬的角度达到 30度以表示衷心感激，然后迅速直起身体来，目送宾客离开。

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！