# 个人礼仪基本要求

来源：网络 作者：雨雪飘飘 更新时间：2025-05-11

*个人礼仪基本要求 在我们的生活中，礼仪是无处不在的，那么你们知道个人礼仪要注意什么吗？下面是第一范文网小编为大家整理的个人礼仪基本要求，希望能够帮到大家哦!个人礼仪基本要求 第一，以个人为支点。 个人礼仪是对社会成员个人自身行动的种种规定，...*

个人礼仪基本要求

在我们的生活中，礼仪是无处不在的，那么你们知道个人礼仪要注意什么吗？下面是第一范文网小编为大家整理的个人礼仪基本要求，希望能够帮到大家哦!

个人礼仪基本要求

第一，以个人为支点。

个人礼仪是对社会成员个人自身行动的种种规定，而不是对任何社会组织或其他群体行为的限定。但由于每个群体都是由一定数量的个体所组成的，每一个社会组织也都是由一定数量的组织成员所构成的。因此，个人行为的良好与否将直接影响着任一群体、社会组织乃至整个社会的生存与发展。从此意义看，我们强调个人礼仪，规范个人行为，不仅是为了提高个人自身的内在涵养，更重要的是为了促进社会发展的有序与文明。

第二，以修养为基础。

个人礼仪不是简单的个人行为表现，而是个人的公共道德修养在社会活动中的体现，它反映的是一个人内在的品格与文化修养。若缺乏内在的修养，个人礼仪对个人行为的具体规定，也就不可能自觉遵守、自愿执行。只有 诚于中 方能 行于外 ，因此个人礼仪必须以个人修养为基础。

第三，以尊敬为原则。

在社会活动中，讲究个人礼仪，自觉按个人礼仪的诸项规定行事，必须奉行尊敬他人的原则。 敬人者，人恒敬之 ，只有尊敬别人，才能赢得别人对你的尊敬。在社会主义条件下，个人礼仪不仅体现了人与人之间的相互尊重和友好合作的新型关系，而且还可以避免或缓解某些不必要的个人或群体的冲突。

第四，以美好为目标。

遵循个人礼仪，尊重他人的原则，按照个人礼仪的文明礼貌标准行动，是为了更好地塑造个人的自身形象，更充分地展现个人的精视风貌。个人礼仪教会人们识别美丑，帮助人们明辨是非，引导人们走向文明，它能使个人形象日臻完美，使人们的生活日趋美好。因此，我们说，个人礼仪是以 美好 为目标的。

第五，以长远为方针。

个人礼仪的确会给人们以美好，给社会以文明，但所有这一切，都不可能立竿见影，也不是一日之功所能及的，必须经过个人长期不懈的努力和社会持续不断的发展，因此，对个人礼仪规范的掌握切不可急于求成，更不能有急功近利的思想。

个人礼仪包括仪容礼仪、仪表礼仪、仪态礼仪。

仪容礼仪：是指人们在社交场合应注意自己的仪容，给人以端庄、大方、整洁的良好形象。仪容是指容貌，包括头发、面部、手部等方面。

仪表礼仪：指着装要整洁、美观、得体，并与自身形象、出入场合以及穿着搭配相协调。

仪态礼仪：指人们的站姿、坐姿、行姿等方面要优雅合适、自然得体、端庄稳重。

个人仪容的基本要求有：

1、发型得体。注意保持清洁，发型修饰得体。男士头发应前不盖眉，侧不掩耳，后不及领。女士根据年龄、职业、场合的不同，梳理得当。

2、面部清爽。男士应每天修面剃须，女士宜淡妆修饰，在公众、异性面前不要化妆、补妆。

3、表情自然。应保持面部自然从容，目光温顺平和，嘴角略带微笑，让人感到真诚可信、和蔼可亲。

4、手部清洁。要养成勤洗手、勤剪指甲的习惯。女士在正式场合不宜涂抹鲜艳的指甲油。

个人礼仪的培养

保持基本礼貌

在必要时说 请 和 谢谢 ，即使面对陌生人，也要这么说。人们会注意到你对他们有礼及尊敬，这点很重要。此外，每当你不小心撞到他人，或是必须离开某个社交场合时，需说 抱歉 。

说话要有礼貌

尽量保持低音量，但仍需确保他人能听到你的话。尽量使用普通话的规范用语，不要使用俚语或赘词，注意发音吐字标准。不要谈论粗俗的话题，别人说话时，不要插嘴或者无视他人，试着成为善于聆听的听众，轮到你时才发言。

帮别人扶门

并非只有男士才可为他人扶着门。如果有人紧随着你走进门，你可停下一会儿，帮助他人扶门。如果对方是个陌生人，你可说： 您先请。 如果你认识他或她，可用名字代替。要是你不确定对方是否会感激你帮他扶着门，可礼貌地询问： 我帮你扶门，好吗? 这将给那人接受或拒绝的机会。

在公共交通上让座

如果你在拥挤的火车或巴士上，发现有人站得很辛苦，你可把座位让给他或她，如果遭到拒绝拒绝，你可以亲切地说： 如果你改变主意，可随时让我知道。

恭喜他人

如果他人刚取得巨大成就、新增家庭成员或是做了值得称赞的事，请恭喜他们。时时做个有风度的人，恭喜在比赛、运动赛事、选举或其它竞赛中打败你的人。

懂得如何问候他人

无论处于非正式或正式场合，向到场的人进行问候是基本礼仪，问候时请遵循一下原则：以非正式的问候方式向你认识的家人或好友打招呼。可以简单地说: 嗨，最近好吗? 除非另获指示，否则请用正式的问候方式向长辈、伙伴、领导或其他正式场合遇到的熟人打招呼;做出任何必要的问候手势。如果是非正式问候，你可以选择要怎样与对方做肢体交流。按照你和对方的关系进行选择，至于正式问候，握手或稍微往前低头都是恰当的。

优雅的进行介绍

如果你和两个互不认识的人在一起，而你却认识他们两人，就必须负责以良好的礼仪为他们做介绍。可遵循以下步骤：为社会地位较高的人介绍另一方;做介绍时，先提起地位较高的人的名字，然后说 我想给你介绍 或 这是 ，然后提起地位较低的人的名字;当你被介绍给某人时，望着对方的眼睛，记住他人的名字;介绍完毕后，你可问候对方，说 你好 或 很高兴认识你 之类的话，然后主动握手。至于正式问候，握手或稍微往前低头都是恰当的。

适当的打扮自己

无论上学、上班或只是到杂货店买东西，如果打扮不得体，人们将忽略你纯朴的礼仪风范。每天洗澡，尽量保持头发、皮肤、指甲和衣服清洁。穿刚洗过且适合你所处场合的衣服。

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！