# 个人礼仪论文

来源：网络 作者：枫叶飘零 更新时间：2025-04-05

*个人礼仪论文（精选6篇）个人礼仪论文 篇1 摘要：我国是一个文明古国，素有 礼仪之邦 的称谓。作为当代人，了解并学习一定的现代社交礼仪，有利于我们正确把握与人交往的尺度，合理地处理好人与人的关系。如果没有了解这些礼仪规范，往往会使我们在交往...*

个人礼仪论文（精选6篇）

个人礼仪论文 篇1

摘要：我国是一个文明古国，素有 礼仪之邦 的称谓。作为当代人，了解并学习一定的现代社交礼仪，有利于我们正确把握与人交往的尺度，合理地处理好人与人的关系。如果没有了解这些礼仪规范，往往会使我们在交往中感到手足无措，乃至失礼于人，闹出笑话，所以熟悉和掌握社交礼仪，就可以做到触类旁通，待人接物恰到好处。总之，学习并讲究社交礼仪，可以令你充满人格魅力。

关键词： 现代 社交礼仪

古人说， 不学礼，无以立 。就是说，你不学 礼 ，就没法在社会中立身。那么，什么是礼仪呢?解释：一.礼节和仪式。这是传统的解释。二.人们约定俗成，表示尊重的各种方式。这是现代通俗而简洁的解释。简单地说，礼仪就是律己、敬人的一种行为规范，是表现对他人尊重和理解的过程和手段。

礼仪是在人际交往中，以一定的、约定俗成的程序方式来表现的律己敬人的过程，涉及穿着、交往、沟通、情商等内容。从个人修养的角度来看，礼仪可以说是一个人内在修养和素质的外在表现。从交际的角度来看，礼仪可以说是人与人之间沟通的桥梁，是人际交往中适用的一种艺术、一种交际方式或交际方法，是人际交往中约定俗成

的示人以尊重、友好的习惯做法.。从传播的角度来看，礼仪可以说是在人际交往中进行相互沟通的技巧。总之，一个人学习并讲究礼仪，可以变得充满人格魅力。

礼仪对规范人们的社会行为，协调人际关系，促进人类社会发展具有积极的作用。

既然礼仪的作用不容忽视，那么我们现代人怎么能不认真对待和学习呢?

礼仪有很多，大致可以分为政务礼仪、商务礼仪、服务礼仪、社交礼仪、涉外礼仪等五大分支。我们只具体探讨一下社交礼仪。

社交礼仪是指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。

社交礼仪又包含有：个人形象、化妆礼仪、着装礼仪、见面礼仪、

名片礼仪、交谈礼仪、电话礼仪、坐姿礼仪、送花礼仪等等。

1、个人形象：赏心悦目、整洁干净。一个人的仪表、仪态，是其修养、文明程度的表现。古人认为，举止庄重，进退有礼，执事谨敬，文质彬彬，不仅能够保持个人的尊严，还有助于进德修业。

2、化妆礼仪：不在公共场合当众化妆;不在普通或陌生异性面前化妆;不评论他人妆容;不妨碍他人化妆;不借用他人化妆品;不用过于浓烈的香水;不让残妆示人化妆礼仪 、男士不要过分化妆、化妆的浓、淡要视时间、场合而定。

外在形象是一种无声的语言，它反映出一个人的道德修养，也向人们传递着一个人对整个生活的内心态度。古代《弟子规》要求： 冠必正，纽必结，袜与履，俱紧切 。这些规范，对现代人来说，仍是必要的。服装具有：美化、角色调整、辅佐社交等功能。帽正纽结，鞋袜紧切，是仪表类观的基本要求。衣着打扮 五适宜 ，具体是：与性别年龄相适宜;与容貌肤色相适宜;与身体造型相适宜;与个性气质相适宜;与职业身份相适宜。浓妆艳抹，矫揉造作，只会适得其反。服装穿着要注意整体性和独特性;坚持TPO原则：

Time：早晚、时代、季节

Place：地方、场所、职位

Object：目的、对象

场合因素：不超过三种颜色

正式场合：单色、深色、无图

4、见面礼仪：

拥抱：右上左下，连续三次

亲吻：长辈晚辈、异性同性区别

鞠躬：15 、45 、90

拱手：右拳左掌

举手：标准、来源

点头：距离、要求

鼓掌：嘉宾领导入场、高潮

名片规格：西方：10\*6

中国：男：9\*5.5 女：8\*4.5

忌左手接名片

6、交谈礼仪

交谈12忌：

一、忌居高临下 二、忌自我炫耀 三、忌口若悬河

四、忌心不在焉 五、忌随意插嘴 六、忌节外生枝

七、忌搔首弄姿 八、忌挖苦嘲弄 九、忌言不由衷

十、忌故弄玄虚 十一、忌冷暖不均 十二、忌短话长谈 谨记：良言一句三冬暖 恶语伤人六月寒

社交距离：

亲密区0 45CM ; 个人区45 120CM;

社交区120 360CM; 公众区360CM之外。

7、电话礼仪

时段：早上8点之前，晚上10点之后不可。

去电避开中午及就餐时间、公务电话避开周末时间

时长：不超过三分钟

要求：两声之后、五声之内

语调温和、音量适中

吐字清晰、语速稍慢

8、坐姿礼仪

人们出于礼貌在公共面前都会以收敛的态势从而防止自己表现出不良的举止。然后事实上对于公众场合中的静态美 坐姿礼仪却是最考验人的，也是最能体现气质与美的。正确规范的礼仪坐姿要求端庄而优美，给人以文雅、稳重、自然大方的美感。坐，作为一种举止，有着美与丑、优雅与粗俗之分。正确的礼仪坐姿要求 坐如钟 ，指人的坐姿像座钟般端直，当然这里的端直指上体的端直.

9、送花礼仪

在社会交往中，送花已越来越成为一种时尚。鲜花是一种高雅的礼品，鲜花象征着美好、吉祥、幸福、友谊，赠送鲜花要特别注重礼仪。送花，在一般场合是送一束，如探慰病人、拜会朋友、参加宴会等。有一定的私交，而仅仅只是表示友谊时，可以送一枝。在比较重大或正式的场合下，如对方开业典礼、庆祝仪式等，可以送花篮，以示隆重。送花既可以是自己亲自送，也可以是请花店代送，附上你口授而请花店代笔的贺信或贺卡。送时令鲜花最好，也可以送绢花，但不能送塑料做的假花。

社交礼仪当然不止以上几种，还有饮食礼仪，迎宾礼仪等等;由此，我们也可以看出《礼仪学》知识的博大。

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。古代思想家曾经拿禽兽的皮毛与人的仪表仪态相比较，禽兽没有了皮毛，就不能为禽兽;人失去礼仪，也就是不成为人了。有无礼节是人与禽兽的差别所在(人性使然)，也是人类社会祥和的基础。综观今日，讲礼、识礼者少，故社会秩序乱象常见，各种摩擦、冲突频繁发生，人们相处不仅缺少安全感，甚至有举目皆敌的危机感。有感于此，我们务必对礼仪进行深入的学习和探讨。这对于培养良好个人素质，协调和谐人际关系，塑造文明的社会风气，进行社会主义精神文明建设，具有重大的社会价值。

人无德不立，国无德不兴 。公民道德的好坏，体现着一个民族的精神状态，影响着一个民族事业的兴衰。一个人的言行，往往表现出个人素质的高低，进而影响整个集体的总体素质状况。一个公民是否文明有礼，从小处讲可以反映出一个人道德素质的高低，从大处讲也反映了一个国家文明程度及民族素质的高低。

参考资料

[1]熊源伟(主编)：《公共关系学》，安徽人民出版社，20xx年版。

[2]姚轲邺：《礼仪学》PPT课件,20xx年。

个人礼仪论文 篇2

摘要：作为礼仪之邦的传人，作文中华民族复兴的接班人，作为当代大学生，作为未来的人民教师，我们应该了解礼仪基本规范，规范个人礼仪，这样我们才能让自己更易于他人接受，更好的胜任自己的工作，在更好的适应于社会。

关键词：大学生 礼仪 个人礼仪

正文

一、礼仪及个人礼仪

我国是一个历史悠久的文明古国，素有 礼仪之邦 的美称。讲 礼 懂 仪 是中华民族世代相传的优良传统。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显得重要。在走向全面小康的当今社会中，崇尚礼仪是社会对其成员的基本要求，也是社会成员的精神要求。注重礼仪，对促进社会进步和提高文明有着重要的作用。

礼仪是礼和仪的综合。礼是表示敬意的通称;为表示敬意而隆重举行的仪式，叫做礼仪。换句话说，礼仪是指一个国家、一个民族、一个部门、一个行业、一个团体、一个家庭乃至一个人，在其内部和在其与外界进行各种交往活动时，必须遵循的道德规范和准则。礼仪的本质就是通过一些规范化的行为以表示人际间的相互敬重、友善和体谅。 礼包括礼貌、礼节、礼仪，其本质都是表示对人的尊重、敬意和友好。礼貌、礼节、礼仪都是礼的具体表现形式。礼貌是礼的行为规范，礼节是礼的惯用形式，礼仪是礼的较隆重的仪式。

个人礼仪是社会个体的生活行为规范与待人处世的准则，是个人仪表、仪容、言谈、举止、待人、接物等方面的个体规定，是个人道德品质、文化素养、教养良知等精神内涵的外在表现。其核心是尊重他人，与人友善，表里如一，内外一致。

二、个人礼仪的重要性

几千年的人类文明史证明，人们对文雅的仪风和悦人的仪态一直孜孜以求。而今，随着现代社会人际交往的日渐频繁，人们对个人的礼仪更是倍加关注。从表面看，个人礼仪仅仅涉及个人穿着打扮、举手投足之类无关宏旨的小节小事，但小节之处显精神，举止言谈见文化。个人礼仪，作为一种社会文化，不仅事及个人，而且事关全局。若置个人礼仪规范而不顾，自以为是，我行我素，必然授人以笔柄，小到影响个人的自身形象，大到足以影响社会组织乃至国家和民族的整体形象。事实如此，绝非无病呻吟，耸人听闻。强调个人礼仪，倡导现代文明，旨在提高个人礼貌素养。强化公民的文明观念。良好的礼仪风范，出众的形象风采，是人们自尊尊人之本，更是人们立足、立业之源。

对个人来说，个人礼仪是文明行为的道德规范与标准，就国家而论，个人礼仪乃属一种社会文化，它是构成社会主义精神文明的基本要素，也是一个国家文化与传统的象征，更是一国治国教民的经典。素有 礼仪之邦 美誉的中国，从古至今一直就十分崇尚 礼 ，也极为重视礼仪教化。历代君主、诸路圣贤均把礼仪视作是一切的准绳，认为一切应以礼为治，以礼为教。关于个人礼仪与社会文明的问题，人们的先人也有过不少的论述。如《论语 为政》中说： 道之以政，齐王以刑，民免而无耻;道之以德，齐王以礼，有耻且格。 其大意为为政者需要用礼仪来规范老百姓，这样才能使国家长治久安。

三、人礼仪的养成及基本规范

良好的个人礼仪、规范的处事行为并非与生俱来，也非一日之功，是要靠后天不懈努力和精心教化才能逐渐地形成。因此，可以说个人礼仪由文明的行为标准真正成为个人的一种自觉、自然的行为的过程是一个渐变的过程。而完成这种变化则需要有三种不同的力量，即个人的原动力，教育的推动力以及环境的感染力。

个人礼仪包括仪表、仪容、仪态等，下边我将阐述最基本的个人礼仪知识。

第一， 头发的问题。俗话说： 远看头，近看脚。 头 等大事也是个人形象地重要因素之一。头发首先得干净，不能有异味和异物。

第二， 面容的问题。对眼眉不提倡拔掉，也不提倡修剪。但是可以适当的用眉笔画。出席正式场合不应该带墨镜、太阳镜等，更不能只带镜框不代镜片。不留较长胡须。不要化太浓的妆，一般化淡妆，不要当众化妆。

第三， 着装问题。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。

第四， 搭配问题。暖色调(红、橙、黄等)给人以温和，华贵的感觉，冷色调(紫、蓝、绿等)往往使人感到凉爽、恬静、安宁、友好，中和色(白、黑、灰等)给人平和、稳重，可靠的感觉，是最常见的工作服装用色。在选择服装外饰物的色彩时，应考虑到各种色调的协调与肤色，在正式场合我们的着装不宜超过三种颜色。另外装饰品的种类不宜过多，必须在三种之内。

第五， 言谈问题。我们在日常的交流中我们应该要言谈要礼貌、谦逊，使用文明用语。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

第六， 自我介绍问题。自我介绍是我们要注意场合时间，真实诚恳，态度端正。

而作为师范生的我，教师将是我未来的职业懂得基本的教师礼仪必不可少。教师是学校工作的主体，不仅是科学文化知识的传播者，而且是学生思想道德的教育者。身为教师应该掌握以下的礼仪知识。

1、教师的行为举止：一个人气质、自信、涵养往往从他的姿态中就能表现出来。作为塑造人类灵魂工程师的老师，更要注意自己在各种场合的行为举止，做到大方、得体、自然、不虚假。

(1)目光：在讲台上讲课时，教师的目光要柔和、亲切、有神，给入以平和、易接近、有主见之感。

(2)站姿：站着讲课时，应站稳站直，胸膛自然挺起，不要耸肩，或过于昂着头。需要在讲台上走动时，步幅不宜过大过急。

(3)手势：手势要得体、自然、恰如其分，要随着相关内容进行。讲课时忌讳敲击讲台、或做其他过分的动作。

2、教师的言谈：教师承担的主要任务离不开语言表达。因此，作为一名教师，要注意表达语言时应遵守的礼仪礼节。教师应注意表达要准确，音量要适当，语言要精练。

3、与学生谈话：提前通知，有所准备。热情迎候，设置平等气氛。分清场合，人情人理。

参考文献

《个人礼仪》浦东新区社区学院组织 海社会科学院出版社 211-11-1

《礼仪金说》金正昆 陕西师范大学 20xx-9-1

中国礼仪网

百度百科

个人礼仪论文 篇3

大学生礼仪修养的途径

摘要：必要的大学生礼仪教育,有利于提升大学生的整体形象,改善大学生的身心健康,提高大学生的职业素养。在高校开设礼仪教育课,从而为构建社会主义精神文明和和谐社会建设做出贡献。本文主要从大学生礼仪教育的必要性,礼仪教育的现状及原因分析,以及解决策略来探讨大学生礼仪教育问题，更多大学生论文范文尽在top期刊论文网。

关键词：大学生论文

我国素有 礼仪之邦 的美誉，几千年灿烂的文明，培养了中华民族高尚完善的礼仪。礼仪是一个民族文明进步的标志，是一个民族精神风貌的体现;对个人而言，礼仪是一个人外在美与内在美的有机结合，是衡量道德水准和有无教养的标尺。大学生是国家未来的建设者，大学生学习礼仪，掌握礼仪，自觉执行礼仪规范，是人际交往成功的必备条件，也是未来中国文明进步的标志。

礼仪修养不是与生俱来的，也不是一蹴而就的，而是需要后天不断的学习和教化中逐渐形成和提高的。个人礼仪是以文明的行为标准成为一个人自觉自然的行为的一种渐进的过程。因此作为大学生，需要长期的知识的积累、情操的陶冶和不断的实践。

一、高等院校要为大学生礼仪培养创造条件

大学生个人形象往往与高校形象划等号，所以大学生是否有礼仪直接体现了这一院校的风貌，大学生的礼仪素养的提升有助于整个高等教育形象的维护。高等院校要真正看到礼仪在高等教育中的重要性，加强礼仪教育，设置礼仪课程，把礼仪教学纳入文化素质教育的总体规划中，礼仪教育的目的不是仅仅让学生懂得一些礼仪知识，更重要的是能够让学生把学到的礼仪知识应用到社会生活中去，并能够有所创新，体现出新一代大学生的风范。学校要创造条件组织学生参加礼仪实践活动，帮助学生学会适应在不同场合进行交际活动的方式和方法。如学校组织的升旗仪式，誓师大会，演讲报告，社团活动等等，这些活动不仅加强了学生的集体精神，而且提供了更多交往的机会，也是践行礼仪知识的好机会。

教师要在学生参与各种学校社会活动的时候，应给与必要指导，这样更有利于学生礼仪素质的提高。

二、充分发挥个人的主观能动性

学习礼仪的基本前提就是主体有着自己的主观要求，礼仪规范是人们自觉自愿遵守和维护的行为准则，是在个人主观意识控制下进行的，大学生只有充分认识到学习礼仪的重要性并愿意投身到礼仪的学习中，才可能努力学习礼仪知识，主动去实践。要让大学生认识到 秀外惠中 的道理，大学生有着精湛专业的知识和技能很重要，但是外在的形象、气质，对于个人也是重要的，个人礼仪在个人整体形象塑造中有着很重要的位置,它反映出一个人的精神面貌和内在气质。

礼仪是一个人外在美与内在美的有机结合，内心善良，自然会善解人意，体贴他人，对美有着很好认识的人，穿着打扮自然搭配得体大方。在社会生活中，人们扮演着不同的角色，最佳的礼仪是人们的礼仪符合社会对这个角色所规定的要求。在实践中不断认可自己正确的行为，不断发现自己行为中的不足及时的进行改正，把学习礼仪，运用礼仪变成个人自觉地行动，通过长时间的不断地努力把讲礼仪成为自己的行为习惯。

三、理论联系实际，循序渐进

礼仪是一门应用科学，在学习过程中，大学生不仅仅是要掌握礼仪知识和礼仪规范，更重要的是把这些礼仪规范自觉应用到自己的学习、生活、工作中去，在学习过程中，认识到礼仪的重要性，在自己的社交过程中，不断用礼仪来规范自己，改正过去不合礼仪规范的一切行为，是自己在思想和行为上保持与礼仪要求的一致性，在不断的实践中形成礼仪习惯。

礼仪的学习是个循序渐进反复实践的过程，对于一些礼仪知识，礼仪规范，要反复体会不断运用，才能真正掌握。现代社会，人际交往越来越多，在学习了礼仪的理论知识后，要以主动积极地态度，坚持理论和实际相结合，将自己学到的礼仪知识应用到社会实践的方方面面，能自觉以礼仪准则规范自己的言谈举止，这样持之以恒，就会逐渐增强我们的礼仪修养，改掉一些粗俗不雅等不良习惯。

四、丰富文化知识，努力提高个人修养

修养是一个人的气质、涵养、学识的综合体现，修养并非一朝一夕可以养成，修养是一个需要等待，不断积累知识，不断精进提高的过程，修养是一个没有最好，只有更好的是没有终点的修为。

礼仪是个人修养、风度、气质等的综合反映，丰富的文化知识是礼仪修养的重要内容，也是提升礼仪品味的坚实基础。讲礼仪，有修养的一般都是文化知识丰富的人，相对而言，他们考虑问题比较周密，分析问题比较透彻，处理问题比较得当，在人际交往中能够充分体现出他们的个人魅力。因此对于大学生来说，学习礼仪知识只是做有礼仪的开始，学习丰富的文化知识，让我们的礼仪更有内涵，更有品味。

礼仪修养是人一生一直学习的课程，大学阶段是一个人世界观、人生观、价值观形成的关键时期，礼仪修养与大学生的成长密切相关，对于他们将来是否能够成为优雅有修养的人奠定了良好的基础。

参考文献：

[1]《医护礼仪》主编：单伟颖，郑州大学出版社，20\_\_

[2]《社交礼仪》作者：金正昆 北京联合出版社，20\_\_

作者：温俊轶

个人礼仪论文 篇4

题 目：论大学生商务礼仪行为规范

学生姓名： 刘林炜

学 号：

院 部： 经济学院

专 业： 物流管理

班 级： 20\_\_级(1)班

任课教师： 褚静茹

论文摘要：

礼仪是一个民族精神面貌和凝聚力的体现，是衡量一个国家和民族是否发达的标志之一。而我们大学生作为社会的栋梁，民族的未来更应该要学习各种礼仪，做到知礼、守礼，发挥中华礼仪之邦的优良传统。知书达礼，待人以礼，应当是当代大学生的一个基本素养，大学生在生活、学习、校园活动方面的礼仪修养是校园礼仪的重要内容。关键词：

大学生 校园礼仪 礼仪修养

半学期的商务礼仪课已结束了。在这半学期的学习中，商务礼仪课让我明白了礼仪在日常生活中所扮演的角色。让我深刻的意识到学习商务礼仪的真正意义。

礼仪，是一个人内在修养和素质的外在体现。学习礼仪，有助于提升我们的个人魅力。生活中一个不经意的小动作，往往体现了一个人的素养。学习商务礼仪，不仅纠正了我们日常生活中的一些不良习惯，也为我们今后的就业提供了一些借鉴。还没开始学商务礼仪时，就对这门课充满了期待。在真正接触了商务礼仪这门课之后，我才发现，原来要真正做到优雅并不是那么容易的。一个人举止得体，言语文雅，就给别人留下了良好的印象。正所谓，爱美之心，人皆有之。虽说现今崇尚的是自然美，但两者并不冲突。恰到好处的打扮和修饰，不仅不会显得过分招摇，反而塑造了个人的良好形象，展现了个人的道德素养。

学习大学生礼仪可以提高思想政治素质。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。礼仪是良好品德修养的表现形式，也是良好道德品质养成重要途径之一，良好的道德品质需用彬彬有礼的方式去体现。目前, 许多高校存在着这样的现象: 学生接受的是高层次教育, 而其实际行为却连基本道德水平也达不到, 其中相当一部分与缺乏必要的礼仪教育有关。通过一个学期的礼仪课的学习，我收获颇多。比如着装，在不同的季节、场合，就要有适合其季节、场合的不同的装扮。并不见得非得穿着漂亮、时尚才是美，这也不是我们要追求的目标。得体大方的衣着，同样能展现个人的美好形象。在这一系列的礼仪指导课程中，自我感觉收获最大的是行为举止。如果在平时，我们大都随意任行，从来没有注意过自己的一些行为举止是否得体。 在礼仪课的学习过程中，我们获得了很多的乐趣。仅一个简简单单的蹲坐姿势，就蕴含着不少学问。课堂上，当老师说到，坐不能超过椅子的三分之二时，几乎所有的同学都不由地欠了欠身。这时才惊觉，自己的整个身体几乎全瘫坐在椅子上了，于是不禁一阵窃笑。有些人则暗暗自喜，庆幸自己没坐多。又如，当不小心掉了东西时，捡的时候要半蹲着身子，并膝盖靠拢 有时候，我偶尔会自我开玩笑地说：连捡个东西也表现得如此有绅士风度和淑女风范，这还真有点古代的韵味了。不过，这也正好展现了我们 礼仪之邦 固有的大国风范。

在职场中，学好商务礼仪更显得重要。穿着得体、谈吐优雅、举

止大方，无言中增加了自己的印象分。对于一个即将面临就业的大学生，更应该了解一些职场礼仪方面的知识。光有专业知识还不够，还要懂得一些面试的技巧。有些人很优秀，但在求职中却屡屡不顺，很多时候往往是在一些细节上出了问题。因此，在面试之前，我们要给自己来一个精心的打扮，这不仅是对自己负责，同时也是对面试官的一种尊重。在面试的过程中，我们要做到自信、有礼。如此我们将迈出了成功的第一步。接下来的，我相信，如果你已经具备了一定的专业知识和技能，那么，一切的问题也都能迎刃而解了。我们大学生是知识层次较高的群体，在道德水准上，在礼仪修养方面应当提出更高的要求。追求个性是当代年轻人的特点，在追求突出个性过程中，许多不文明、不礼貌，甚至丑陋、陈腐、粗俗的东西都被当做了 新潮 、 潇洒 ，在我们的周围，经常可以看到衣冠不整者、行为不端者、张口骂人者、随地吐痰者 。诸如此类不良行为的存在，已严重损害了大学生的形象，成为他们健康成长的障碍，因此，开展礼仪教育和教学，进行标准的礼仪训练，通过礼仪这个 尺度 ，规范大学生的言谈举止，矫正粗俗、丑陋行为，已经成为培养大学生良好形象、优雅气质和风度的必修课，必须引起高等院校教育工作者和大学生的普遍重视和关注。在市场经济大潮之下，社会对大学生的个人素质提出了更高的标准和更加具体的要求。在就业竞争日趋激烈的背景之下，有必要对大学生礼仪加以普及与规范。

现代信息社会飞速发展的传播沟通技术和手段日益改变着人们传统的交往观念和交往行为, 尤其是人的交往范围已逐步从人际沟

通扩展为公众沟通, 从面对面的近距离沟通发展到远程沟通, 从慢节奏、低频率的沟通变为快节奏、高频率的沟通。这种现代信息社会的人际沟通变化,对人类社会交往的内容和方式提出了更高要求。

首先，加强礼仪修养是完善大学生人格的需要。人格是一个人的各个心理过程之特性的总和，是一个人比较稳定的、影响自身所有行为并与他人有区别的心理特征的总和，是其内在素质和外在表现的统一体。高校开设的 思想道德修养 课，主要是侧重于大学生价值观的宏观教育，往往对人格教育落实不够。实践证明，思想教育成功的关键是与日常生活人际交往中的具体言谈举止紧密联系在一起，它容易强化人的思想观念、道德心理和礼仪意识，促进健全人格的形成。其次，加强大学生礼仪修养，有助于提升大学生人文精神。培养大学生人文素质，提升其人文精神，一直是高校育人的一个重要目标。中科院院士杨叔子认为， 大学是 育人，非制器 ， 动于衷，形于外 。言行举止，是文明还是野蛮，是高雅还是粗俗，这是人的文化底蕴深浅的具体体现，也是人文教育效果的直接检验。一个文明的人，讲话应有文化内涵，用语文明，行为举止应合乎道德规范，行为文明。大学生应通过对礼仪规则、礼仪态势和语言的学习、训练，习得高雅的礼节、礼仪，养成礼仪周全的交往风度，表现出谦恭礼让、动静有节的大家风范。在这个过程中，大学生必然会从中汲取宝贵的人文营养，提升人文精神。

再次，加强大学生礼仪修养，有利于培养大学生民族文化认同感。文化是维系一个国家和民族的精神纽带。民族文化认同感对于当代大

学生非常重要。失去民族文化认同感，将带来民族价值观的崩溃和大学生精神信仰无所依托等问题。因此，在经济全球化时代， 思想道德修养 课如何培养大学生的民族文化认同感就成为十分紧迫的问题。民族文化认同感的培养需要多方面努力，加强大学生礼仪修养不失为一种有效方法。大学生对礼仪理论和礼仪规范的学习和训练，必将促使其对中华民族文化的研习和思考，潜移默化之中增强民族文化认同感。

最后，礼仪修养有助于大学生增强自信心。人无自信不能立。增强自信心是思想道德修养的重要任务。人们看到，有的大学生性格孤僻往往是由于不善人际交往造成的，而不善人际交往，又往往与不懂礼节礼貌有关。一些大学生由于不善于人际交往而形成的孤僻性格，使他们极易丧失自信心，产生自卑感。他们不但在校期间生活缺乏愉快感，毕业后也因缺乏自信而就业困难。无疑，良好的礼仪修养会促进大学生人际交往的发展和人际关系的改善，从而增强他们的自信心。

我们大学生有必要学习和掌握大学生礼仪，在以后的生活或者工作中，都是有意义的。规范大学生礼仪，既要令其与大学生的实际需要相适应，又要坚持科学的态度。坚持长久的做好大学生礼仪所要求的是一件长久而又艰苦的漫长道路。只是我们要时刻注意自己的行为，提高礼仪修养是必需的事，也是很重要的事情。作为大学生，希望我们每一个人都要随时督促自己，提升自己的修养。

个人礼仪论文 篇5

【摘要】 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。礼仪是一种人际交往语言，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，对我们的学习，日常生活有重要的影响。礼仪反映一个人的修养，同时也反映一个人的内在素质。因此，礼仪在我们的人生中起着至关重要的作用。

【关键词】 礼仪 人生 提高修养 改善关系 成功

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。

1礼仪有助于提高修养

在人际交往中，礼仪往往是衡量一个人文明程度的准绳之一。它不仅反映这一个人的交际技巧和应变能力，而且还反映这一个人的气质、风度等等。因此我们可以这样说，礼仪及修养，我们完全可以通过一个人对礼仪的运用程度查知其修养的高低。学习礼仪、运用礼仪有助于提高个人能的修养，有助于塑造高尚的人格，提升个人的形象!比如说，在和人们的交往中，除相貌外，服饰似乎是很重要的，通过一个人的服饰不仅可以看出一个人的心情，还能体现出此人的文明程度以及修养。

2 礼仪有助于改善关系

一个人要同其他人打交道，就不能不讲礼仪。运用礼仪可以使一个人在交际活动中充满自信，胸有成竹，处变不惊，还能帮人们规范彼此的交际活动，更好的向对方表达自己的尊重、敬佩、友好和善意，增加彼此的了解和信任。举个简单的例子，当男士要出席某个晚宴或者晚会的时候最好的着装应该是小礼服(多为全黑色的西装上衣，配白衬衫，系黑领带或者黑蝴蝶结)，而并不应该穿着大礼服或者是晨礼服。这样才能显示出一个人对别人最起码的尊重。这点很重要，我们在平时的生活中就该注重这些，虽然很小，但在别人的眼中却显示这你自己修养和对朋友的态度!

3礼仪有助于建设文明世界各国和各民族都十分重视交往时的礼节礼貌，把它视为一个国家和民族文明程度的重要标志，正如古人所说： 礼义廉耻，国之四维。 礼仪是立国的精神要素之本。在社会主义精神文明建设中，讲究礼仪，注重礼貌是最基本的要求，它对精神文明建设起着基础作用。中国现代化的发展，不仅需要物质文明，也需要精神文明。礼仪规范的形成，是人们在社会交往中反复的生活实践形成的，折中约定俗成的规范不断地支配着人们的交往活动，它规定者人们在一定的场合中特定的行为方式和表现，告诉人们该做什么，不该做什么。因此，礼仪是建设文明中的重要工具。

4礼仪也是人际交往的前提条件

生活事实证明：人际关系好的人，办事容易命顺达。这就是说你要会恰当地利用社交能力调适人际关系，这样才能达到你们期望的目的和结果。在各种不同的社会条件下，追求和谐亲密的人际关系，是人类的共同本性。在发达国家，除了自我实现和新生的需要在国民中占优势外，把社交需要的人也相当多。在不发达国家，除了生理和安全的需要在国民中占优势以外，社交需要也具有一定的优势地位。由此可见，不论社会条件如何，人们都是需要交往的。只有通过交往去建立和谐亲密的人际关系，才能同他人友好相处。

5社会对大学生礼仪的要求社会对大学生的个人素质提出了更高的标准和更加具体的要求。

在就业竞争日趋激烈的背景之下，大学生有必要对自身礼仪素养加以普及与规范。讲究礼仪，遵从礼仪规范，可以有效地展现一个人的教养、风度与魅力，更好地体现一个人对他人和社会的认知水平和尊重程度，从而使个人的学识，修养和价值得到社会的认可和尊重。适度、恰当的礼仪不仅能给公众以可亲可敬、可合作、可交往的信任和欲望，而且会使与公众的合作过程充满和谐与成功。普及大学生礼仪有助于提高大学生的整体素质。在我国高等教育大众化的发展进程中，一项极为重要的任务就是要不断提高大学生的整体素质。普及大学生礼仪，将直接有助于提高大学生的文明素质。具体来说，加强礼仪训练，有助于提高大学生的自身修养。普及大学生礼仪，将促使大学生从一点一滴小事着眼，从检点一举一动自身行为着手，逐步提高其自身修养;有助于维护高校的形象。在社会上，大学生个人形象往往与高校形象划等号，所以大学生对个人形象的维护将直接有助于高校形象的维护，甚至有助于对整个高等教育形象的维护;有助于增进人际沟通。大学生想在今后的工作中有所作为，必须注重人际沟通。

6礼仪与人生的关系

好的礼仪不仅可以美化人生，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。孟德斯鸠曾说： 我们有礼貌是因为自尊。礼貌使有礼貌的人喜悦，也使那些受人礼貌招待的人喜悦。 生活中有许多口角、摩擦、矛盾、争斗，都是起因于对小节的不注意。而文雅、宽厚能使人加深友情，增加好感。注重言语礼仪，可以有一个和睦、友好的人际环境，注重行为的礼仪，可以有一个宁静、洁净的生活环境，可以促进人际关系的和谐，也可以美化人生，美化社会，因此礼仪习惯的培养是我们完善人生的关键一步。

参考文献：

《实用生活礼仪常识 》 樊丽丽 中国经济出版社

《社交与礼仪》 邢颖 曾宪植等编著 民族出版社

《生活礼仪》 张文 华南理工大学出版社

《礼仪生活》 朱宁虹 中国物资出版社

个人礼仪论文 篇6

摘要：

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。

关键词：礼仪含义 礼仪教育 重要性。

一 什么是礼仪

什么是社交礼仪?社交礼仪作为一种文化，是人们在社会生活中处理人际关系，用来对他人表达友谊和好感的符号。讲礼仪可以使一个人变得有道德，讲礼仪可以塑造一个理想的个人形象，讲礼仪可以使你的事业成功，讲礼仪可以使得社会更加安定。礼仪是个人乃至一个民族素质的重要组成。

礼仪作为一种调整人际关系的道德行为要求，是人类社会为维系社会正常生活而共同遵循的最简单、最起码的道德行为规范。对个人而言，礼仪是一个人思想水平、文化修养、交际能力的外在表现;对于社会而言，礼仪是精神文明建设的重要组成部分，是社会文明程度、道德风尚和生活习俗的反映。从礼仪的历史沿革看，现代社会的礼仪主要是在人际交往、社会交往和国际交往中，为表示尊重和友好的一系列行为、道德、社会规范和惯用形式。

二 社交礼仪的重要性

人们在创造优美物质环境的同时还应创造和谐的人际环境。生活的意义在于不断创造和进取。同时，还应在复杂的人际关系中表现、欣赏和发展自己，从中享受无尽的乐趣。一个人能否对现实社会或周围环境有良好的、积极的适应是衡量他心理健康状况的重要标准。随着社会发展，礼仪的内涵也更加丰富、新潮、多元。能够娴熟地掌握和得心应手地运用社交礼仪，是一个人成功的重要因素。从交际的角度来看，礼仪可以说是人际交往中适用的一种艺术，一种交际方式或交际方法。是人际交往中约定俗成的示人以尊重、友好的习惯做法;从传播的角度来看，礼仪可以说是在人际交往中进行相互沟通的技巧。现代人，不能不学社交礼仪。现代人，不可不接受社交礼仪教育。于是，现代社交礼仪教育更加凸显必要。

三 礼仪对大学生的重要性

3.1 社交礼仪有利于人们与他人建立良好的人际关系，形成和谐的心理氛围，促进人生的身心健康

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。 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，他们十分渴望获得真正的友谊，进行更多的情感交流。大学生一般都远离家乡父母，过着集体生活，与其他同学处在平等位置，失去了以前那种对父母的 血缘上的 、 无条件的 依赖。因此，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。事实上，在大学期间，能否与他人建立良好的人际关系，对一个人的成长和学习有着十分重要的影响

3.2社交礼仪有利于促进人们的社会化，提高社会心理承受力

人在社会化过程中，需要学习的东西很多，而社交礼仪教育是一个人在社会化过程中必不可少的重要内容。因为，礼仪是整个人生旅途中的必修课。任何一个生活在某一礼仪习俗和规范环境中的人，都自觉或不自觉地受到该礼仪的约束。自觉地接受社会礼仪约束的人，就被人们认识为 成熟的人 ，符合社会要求的人。反之，一个人如果不能遵守社会生活中的礼仪要求，他就会被该社会中的人视为 警世骇俗 的 异端 ，就会受到人们的排斥，社会就会以道德和舆论的手段来对他加以约束。

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，同时又普遍存在一些心理困惑，比如，走上工作岗位后如何与领导、同事打交道，如何建立良好的人际关系，如何进行自我形象设计，如何尽快地适应社会生活等社会交往问题。然而大学生的社会心理承受力直接影响到交际活动的质量。一个具有良好的心理承受力人，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，根据所掌握的信息，迅速采取最合理的行为方式，化险为夷，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，常会出现惊慌恐惧，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，不仅满足大学生走向社会的需要，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力。

3.3社交礼仪有利于对人们进行人文知识教育，提高人们的人文素质

文化素质教育主要是指通过人文学科的教育去塑造和培养大学生的内在品格修养，也就是塑造大学生具有高尚的精神境界和高品位的文化境界。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、个性等，最终目标是较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国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。

四.现实中如何做

现实中我们都渴望成功，都期待自己能够事业有成，所以必须要学好并运用现代礼仪知识，来赢得人们的认同。学习和运用礼仪，可以规范地设计和维护个人形象，充分展示个人的良好素质与优雅风度，当我们都能够以礼待人时，人和人之间将变得更加和睦，生活将变得更加美好。学习和运用礼仪，向交往对象表达自己的尊重、敬佩、友好与友善，就可以增进人与人之间的了解与信任。如果每个人都能够正确地运用礼仪，必将促进社会交往进一步发展，进而造就营造和谐的人际关系。

总之，礼仪是一张交际名片，可以帮助我们规范言谈举止，教会我们待人接物，塑造良好形象，赢得社会尊重;礼仪可以帮助我们架设友谊桥梁，通向成功之路。因此，注重礼仪是每个人立足社会，成就事业和打造美好人生的重要条件。

作为当代大学生，我们要提高文化道德修养，学习积累一些必要的社交礼仪常识。礼仪，是中华传统美德宝库中的一颗璀璨明珠，是中国古代文化的精髓。身居礼仪之邦，应为礼仪之民。知书达礼，待人以礼，应当是当代大学生的一个基本素养。正像先辈们所说的那样，一屋不扫，何以扫天下。礼仪虽小，但事关重大。对个人来说，它是影响成败得失的重要因素。当代大学生一定要从自身做起，学礼知礼行礼。无论如何，社交礼仪应当引起我们大学生的重视，并正确运用其原理，提升我们大学生的素质。

总结

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。对个人来讲,礼仪就是一个人修养的体现。

参考文献：

[1]、《 现代人际交往中的实用礼仪》 闫秀荣编著 中国物资出版社 20xx.9

[2]、《 现代社交礼仪》 关彤编著 中国社会出版社 20xx.1

[3]、《 社交礼仪教程》 金正昆著 中国人民大学出版社 1998

[4]、《现代礼仪基础》 成都市教育科学研究所主编 四川文艺出版社 20xx

[5]、《礼仪大全》柯古、张林等编著 中国友谊出版社出版 20xx

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！