# 礼仪与沟通实践报告范文(28篇)

来源：网络 作者：浅唱梦痕 更新时间：2025-04-08

*礼仪与沟通实践报告范文 第一篇通过四年大学专业学习，学习到许多专业的理论知识，同时也明白到专业知识的运用不仅仅是纸上谈兵，要检验自己本身是否真正掌握到所学的知识，实践是的途径。实习是大学教育最后一个极为重要的实践性教学环节。在学校老师和实习...*

**礼仪与沟通实践报告范文 第一篇**

通过四年大学专业学习，学习到许多专业的理论知识，同时也明白到专业知识的运用不仅仅是纸上谈兵，要检验自己本身是否真正掌握到所学的知识，实践是的途径。实习是大学教育最后一个极为重要的实践性教学环节。在学校老师和实习单位的共同关心帮助下，我顺利地完成了为期两个月的实习，现就这一阶段的实习作出如下总结。

一、实习简介

1.实习目的：学以致用是学习的最终目的，社会实践是的途径，尤其对与人打交道更多的人力资源管理专业来说。通过实习，巩固人力资源基础知识，完善自己的知识结构，培养分析、解决实际问题的能力及对实际工作的适应性，达到锻炼能力的目的。了解现代企业人力资源管理的运作体系和管理流程，找到自己需要巩固和发展的专业方向。实习起着过渡作用，让我了解社会现实，从实践中拉近与社会的距离，在实习过程中发现自身的优势和不足并完善自己，做好由学校走向社会的转变，为将来更好地投入工作和社会生活做准备。

2.实习地点：\_\_

3.实习时间：\_\_

二、实习单位、岗位简介

1.单位简介：\_\_\_\_

2.岗位介绍：人力资源助理，执行人力资源日常性事务工作，辅助人力资源部管理人员完成人力资源目标规划。

三、实习内容

在内部考勤过程中，需要每天记录员工的出勤等状况，我对公司的各个部门及其工作岗位有了大概的了解。这也是考验我的沟通能力的时候，与公司员工保持良好的沟通能够起到事半功倍的效果，有助于大家协调一致高效完成任务。这为我后来的人力资源助理工作做了准备。

(二)人力资源相关工作

在进入公司几天之后，我对公司的运作流程和管理有了相应的了解，开始辅助人力主管从事人力资源基础工作。

1.考勤管理

我了解到考勤对于一个公司的重要性，它更多的是一种约束监督。为维护良好的经营秩序，提高工作效率，保证各项工作的顺利进行，以使员工保持良好的身体素质和旺盛的精力，努力做好本职工作，我们会严格实行考勤管理。完成每月考勤记录，并根据考勤情况进行薪资计算与发放。这是相当重要的一块内容，计算薪资需要严谨的态度和细心的工作状态以及高度的责任感。虽然只是简单的计算，公司目前拥有的员工及人员量的增加也加大了一定的难度。

2.招聘工作及员工培训工作的计划、组织、协调和管理

**礼仪与沟通实践报告范文 第二篇**

商务礼仪是一门社会科学，也是一种人际交往艺术的运用,更是个人的自身素质，也折射出所在企业的企业文化水平。

经过一周的商务礼仪实训,受益匪浅,才知道一个人的言行举止在商业活动中是如此的重要,才知道一个人的言行举止中蕴含了如此多的东西,也才知道礼仪涵盖的文化跟修养.

我们首先学习了礼仪的概念,以及礼仪所涉及的各个方面,礼仪三要素包括：礼仪是交往艺术,交往强调互动,互动看结果;礼仪是沟通技,巧沟通强调理解;礼仪是行为规范,规范就是标准.国际礼仪讲的是交往艺术,是待人接物之道.课堂中还有同学的演习。

通过学习商务礼仪，对我为人处世方面及以后找工作有了很大帮助!给别人也会产生好的印象。同时增强了我的内在素质，也塑造了我的外在形象，增进了交往。

随着人们日常交际的频繁，在商务活动、公务活动、社交活动中越来越重视交往的细节，也许一个微小的细节决定了一个人的第一印

象。俗话说：“没有规矩，不成方圆。”所以，做任何事情，都应有一定之规。礼仪，是一种在人与人交往中的行为准则和规范，是互相尊重的需要。商务礼仪实训，告诉我们了坐姿，站姿，握手，微笑，递名片等一系列商务交往的注意事项。

实训总结：

非常庆幸学校为我们安排的这次商务礼仪实习实践。让我们通过本次实习知道了学习商务礼仪的重要性和必要性，大学生学习商务礼仪作用和意义以及商务礼仪对大学生社会适应能力的积极作用，学习和了解商务礼仪上知识,对我个人素质的提高有很大的作用。也是我们能以一种很成熟的心态面对人生，在大学，除了知识的学习外,最关键、最基本的是人的能力与素质的提高，大学生应该培养各种能力如:人际交往能力、创新思维能力、掌握信息能力、学习能力和自立能力等等。其中人际交往能力的培养是要讲礼仪的，做为大学生交我们不仅要有高素质，高技能，更要懂礼仪，礼仪是赢的自尊的基础，我们的学生时代就是我们塑造自我形象的时间，通过实训我们了解了社会需要有素质，懂礼仪的大学生，企业需要，我国的发展也需要。通过本次实习，我们了解了 商务礼仪知识，提高了个人素质。现在社会商务礼仪已经成为个人素质必不可缺少的一部分，掌握良好的商务礼仪知识是我们走向成功必要的铺路石。关于商务礼仪我们还有很

多我们需要学习的地方，我们会不断完善自我、提升自我。在这里我想对我们的辅导老师说声：谢谢，老师您辛苦了!

**礼仪与沟通实践报告范文 第三篇**

城市轨道交通服务礼仪实习 20\_～20\_学年 第一学期

学 院： 城市轨道交通 专 业： 运营管理 姓 名： 吴 凡 学 号： 101310104 班 级： 1013101 指导教师： 黄 璐

一、实习时间

20\_年12月10日－20\_年01月08日

二、实习安排

20\_—20\_学年第一学期13周--18周,每周一、二，共30学时。 使学生掌握礼仪以下内容：

1、增加对城市轨道交通服务礼仪的感性认识。

2、熟悉礼仪的概念、作用和意义。

3、了解轨道交通服务礼仪的基本组成。

4、熟悉礼仪中仪容、仪表、仪态的具体要求。

5、掌握正确的站姿、坐姿、行姿、蹲姿、手姿（指引）。

6、准确掌握轨道交通服务礼仪的语言规范。

7、掌握城市轨道交通客运服务人员的工作礼仪。

三、礼仪设计

（每位同学结合自己的实际情况，根据所学城市轨道交通服务礼仪知识，从仪容、仪表、仪态、语言礼仪等四个方面为自己设计一套服务礼仪要求，针对自己在专业礼仪方面的不足提出改进的意见。）

在学习了诸多关于礼仪方面的知识之后，结合我自身的情况，我为自己设计的城市轨道交通服务礼仪如下，分别从仪容、仪表、仪态、语言礼仪等四个方面进行介绍：

首先是仪容仪表方面，鉴于我是一名21岁的男性地铁服务人员，清洁、自然、大方，则是仪容的基本要求，仪表应该整洁、平静，这些不仅能反映我的个人修养，也会直接影响我的服务品质。具体展开应该有：因为我佩戴眼镜的缘故，所以佩戴近视眼镜应该保持镜片的清洁，经常擦拭镜片，使之无污迹；对眉部的修饰做到不描眉；耳部修饰做到干净、美观；保持鼻腔清洁、鼻孔干净、不能流鼻涕，鼻液用纸巾或是手帕擦拭；口部修饰方面做到包括牙齿清洁健康，口腔干净清洁，工作时不嚼口香糖。保持在每天上班前净面，不留胡须。符合男性发部修饰的要求，做到洁净整齐、长短适中、发型得体、美观大方，在岗期间坚决不染不烫头发，使发型保持前不遮眉，侧不遮耳，后不触领的状态。工作时间穿着统一发放的制服，扣上制服上全部纽扣，不可随意解扣，时刻注意保持仪表完好；穿着统一发放的衬衣，保持衬衫领口和袖口保持洁净、衬衫领子挺刮平整，衬衫下摆应塞入裤子里，衬衫袖口扣上，衬衫领口敞开。穿着皮鞋，不能穿旅游鞋、轻便鞋、凉鞋或雨鞋。工号牌佩戴在左胸上方，工号牌的下端与左胸的口袋上口平齐。佩戴款式自然大方的手表。工作期间不佩戴耳环、耳钉。

再者是仪态。我作为一名合格的地铁服务人员应该使用车站服务人员应用标准、规范的语言、动作、神态为乘客服务，用体态语言向乘客传达良好工作状态。对一些特定动作也制定了一些相应的要求，在站姿上做到头部微微抬起，面部朝向正前方，双目平视，下倾微微内收，背部挺直，双肩平正，张开双手虎口交叉叠握，左手在上右手在下，双肩自然下垂，放于身前，两脚平行分开，约与肩同宽。在坐姿方面上身要保持与站姿相同的挺拔，不能倚靠椅子靠背，保持头正肩平，上身也不要过分前倾，分开双腿，距离与肩同宽，双手搭握，自然放于腿上。在行走时要保持良好的走姿，昂首挺胸、双目平视前方、表情自然，重心放准，双肩齐平，上身挺直，两臂自然摆动，走成一条直线，两脚落地的距离大约为一个脚长，即前脚的脚跟距后脚脚尖一个脚的长度，约为40cm，行走速度应保持均匀平稳。蹲下时使用半蹲式蹲姿。为乘客指引时需要使用手掌而不是手指，五指并拢，掌心向上，在表示后面的方位时，左脚或右脚向后退半步，在上身向左或右转身的同时，做出指引动作。

在语言上，因为语言是可以直接满足乘客需求的服务，所以我在设计自己的服务礼仪时也特别地注重语言技巧的制定，当然规范用语是讲究语言技巧的前提。语言需要亲切热情，对乘客说话不能用命令式的口气，要用商量的口气希望乘客配合自己的工作。在向乘客解释一个问题的时候，言词不能有责备的口气，应以委婉的言词达到提醒乘客的目的，让乘客得到理解。在处理矛盾的时候，说话办事要恰到好处，不该说的话不说，不该做的事不做，不该多说话的时候要控制自己的情绪，不要让矛盾激化。在乘务活动中，说话办事要给自己留有余地。在向乘客解释问题的时候，语言幽默可以使乘客听听了感到心情愉快，乐于接受。还是在处理的时候，不要先责备乘客，首先找自身有什么不足，然后向乘客解释问题。在使用这些技巧的时候也要注意自身的语调的控制，这样才能达到其理想的效果。

虽然在这四个方面对自己提出了许多要求是因为自己对这诸多的要求并没有完全的掌握，但是也充分显示了自己对于城市轨道交通服务礼仪的充分重视。

四、实习思考与讨论题

1、城市轨道交通服务礼仪中哪些方面容易被工作人员忽视？

总的来说可以有4点方面：仪容、仪表、仪态以及语言，因为可能被忽视的通常都是些小细节，所以也并不是所有的标准都不能达到，在下面的讨论中涉及到了其中所有可能被忽视的小问题。

2、仪容、仪表、仪态禁忌与注意事项？

仪容一般指人的容貌或是人的自然形象。虽然每个人的容貌是先天不同的，但清洁、自然、大方，则是仪容的基本要求，而不会因人而异。仪表是在个人自然体型基础上的外在包装。仪表主要表现在衣着穿戴上，要求整洁、平静，车站服务员的制服应该统一标志佩戴位置。一个人的仪容仪表往往地与他的生活情调、思想修养、道德品质和文明程度相关，服务人员的仪容仪表会直接影响到服务的质量。

车站服务人员在岗位上必须按照礼仪要求，对自己的仪容进行必要的修饰和维护，给乘客留下美的映象。仪容修饰的重点包括面部修饰、发部修饰和化妆修饰。

面部修饰的要求是：形象端正，不刻意修饰，宜自然、大方、掌握化妆技巧。面部修饰包括眼部修饰、眉部修饰、耳部修饰、鼻部修饰和口部修饰。眼部修饰的标准：洁净、卫生、美观。车站服务员一律不得戴墨镜上岗。佩戴近视眼镜应该保持镜片的清洁，经常擦拭镜片，使之无污迹。

眉部修饰的标准：清洁、美观。要求车站服务员做到男士不描眉，女士不纹眉。

耳部修饰的标准是干净、美观。保持鼻腔清洁、鼻孔干净、不能流鼻涕，鼻液用纸巾或是手帕擦拭，经常修剪鼻毛。

口部修饰包括牙齿清洁健康，口腔干净清洁。服务人员禁止在工作时嚼口香糖。男服务员应该每天净面，不得留须。

车站服务人员的发部修饰要求洁净整齐、长短适中、发型得体、美观大方。男士发型要求：不可剃光头，不可留长发，不烫发，不可本色以外的颜色，不戴假发套，不留长鬓角，不做“爆炸型”、“马鬃型”等怪异的发型；前不遮眉，侧不遮耳，后不触领。

**礼仪与沟通实践报告范文 第四篇**

通过两个星期的礼仪学习，受益匪浅，让我知道了在

工作生活中一个人的言行举止是如此重要，知道了礼仪所涵盖的文化的风采。实训让我知道了商务礼仪是一门社会科学，也是一种人际交往艺术的运用，更是能折射出个人与企业的文化水平。它的核心在于一种行为准则，用来约束我们日常商务活动的各个方面与细节。

礼仪就是能帮助我们在各个场所中事事合乎礼仪，处处能过使我们的妖王能够使到事半功倍的效果。这就是礼仪的妙处。

两个星期的礼仪实训，虽然时间很短，就是看看视频，练练站姿，坐姿，握手，拥抱，微笑，鞠躬，递名片等一系列在日常商务中经常用的几个，虽然看上去很简单，但是在细节方面，还是有很多需要注意的。

就拿站姿举例吧（这个练习最多了，呵呵，感触最深）站立时，同时，头不歪，肩不斜，腿站直，上身稳定，双手虎口相对自然放下，也可以放在背后同样虎口相对，不过，我个人感觉，双手放背后，感觉有点怪怪的，像保安打手一类的，（没办法，老刘是这么教的，唉，我们就学呗，错了就找他，哈哈）

最重要面带微笑，做到彬彬有礼，自然大方。看上去很简单的一个站，其中就这么多细节，那其他的就更不用说了。就不一一举例了。

礼仪实训时间虽然很短暂，学习的类容也比较简单，但是实际上对我们以后进入社会后帮助是很大的，学的只是礼仪中的一点皮毛而已，但最起码让我们有了那种意识！这是我感觉最大的收获。

对于我们学汽车营销这个专业的同学来说，礼仪就是以后工作中必不可少的一门学问，或者说是一种技能，求生的技能，实用性很大的。要想以后顾客买我的车，就必须要让顾客感觉到我的诚意和尊重。这是做营销最基本的素质。如果，一个人连最基本的礼仪都不会，那么谁还和他做生意呢？

非常庆幸学校给我们安排了这次礼仪实训。使我知道了商务礼仪的重要性与必要性，大学生学习礼仪首先提高了我们自身的素质，也对我们以后在社会上的适应能力也有积极作用。掌握良好的礼仪知识是我们走向成功的必要铺路石，关于礼仪我们需要学习的还有很多很多，我们还需要不断的提升自我。实习是短暂的，学习是不断的。

**礼仪与沟通实践报告范文 第五篇**

一名优秀的教师，除必须以满腔的热情对待事业，对待学生以外，还必须自觉地，高标准地去塑造自身的人格，从而才能培养出学生健康的人格。通过对教师礼仪规范的学习，我更深一步地感受到教师的高尚人格不仅应当反映在内在的精神境界上，而且应当体现在外在的言谈举止上。教师文明的言谈举止对学生思想品质的形成起着修正作用。教师是教人怎样做人的人，首先自己就必须知道怎样做人。教师以身作则，才能起到人格感召的作用，培养出言行一致的人。如果一位教师在讲台是教育学生应当诚实，但某天为应付检查，为听领导的话，居然教唆学生如何去说谎，这样就会在学生心灵中留下难以磨灭的阴影。教师的一言一行都是教师内在素养的外在体现，都会给学生以潜移默化的作用影响，而学生也正是通过这一点来解教师的思想，\_桃李不言，下自成蹊\_，教师注重修养，注意言行，处处给学生做出表率，言教辅以身教，身教重于言教，学生受到影响，其不良的行为和习惯受到约束，得到修正。

教师礼仪要求教师要严于律己，它具有率先性、示范性、整体性和深远性。具体说来，教师的礼仪主要有以下四个方面的内容：

一、仪表。主要包括衣着发式，修饰打扮等，是教师展现在学生面前的外部形态。日常工作中，我对自身的着装及修饰等方面还是比较注重的。首先是发型,简洁而利落。其次是衣着，我总会保持得又干净又整齐，衣服上没有较为明显的污渍，隔两三天便会及时更换清洗；另外，服装的式样也能做到朴素大方，协调得体。由于自己学过美术，所以在色彩的搭配上有时也会考虑的多一些，就向教师礼仪上说的全身的颜色一般不超过三种。以前我对教师穿无袖无领的衣服一直没有十分清楚的认识，特别是夏天都捂着，多热呀。现在通过学习，我对这一点有新的认识。最后一点是在化妆和佩戴饰品方面，每天我都要化妆，但从不把妆化得很浓，首饰也是稍作点缀即可，而且能考虑到各种首饰的材质，其它的饰物与服装的搭配也注意要使之相互协调。总之，今后的着装和修饰自己还要特别注重，特别是在校园里，要与教师的职业特点相吻合。

二、举止。 它包括坐立行的姿势，以及表情动作行为习惯等。它是教师与学生交往中的“人体信号”。这要求是表现出良好的教养和振奋的神态，要与教育教学过程密切配合，发挥出最佳的辅助作用。在我看来，教师注重自己的着装，但在坐立行方面却做出一些不得体的行为，也是非常难看的。所以每当穿正装的时候，我绝不随意坐，走起路来也是稳稳当当的；而穿正装时间长总觉得有些累，所以间隔一段时间我就会穿两天休闲一点的衣服，在穿休闲服的时候，适时放松一下，有点随意感，但也绝非肆无忌惮的去说、去坐。

三、语言。 这是教师在教育活动中使用的最主要的手段。教师的语言要规范纯洁，准确鲜明，生动幽默，要善于运用语言的力量启动学生求知的欲望，拨动学生上进的心弦，把知识真理和美好的感情送进学生的心田。教师的语言还要情理结合。要让学生知晓做人的基本道理，让学生在思想上认同以后再加以行为上的引导，使他们在思想、行为上不断积累加强自己的人格素质。

四、礼仪。 主要是指教师在与人交往时所表现出来的文明礼貌行为的总和。教师要通过文明的礼仪表现出应有的风度，反映出对他人应有的尊重，从而不但给学生以良好影响，同时也促进全社会团结互助，平等友爱，共同前进的新型人际关系的形成。开学初，我便在学生中同时开展“四个一”工程，即：一张笑脸、一声致谢、一声问候、一句道歉。既然是教师与学生同时进行的，我想教师必定就要起好带头用，给学生做出表率，从而体现教师的示范性和率先性。其实这里提出的“四个一”都是待人接物非常基本的礼仪常规，就说不是在学校里，对于一个一般的人来说也是应该具备的。

做教师的人，他应该是全面发展的。 教师应当使自己尽可能的得到全面的发展，努力形成一种健康、美好、完整、和谐的人格，德与才的分离，言与行的相悖，大节谨慎而小节不拘，聪敏过人而举止轻浮等。对于一名希望成为优秀教师的人来说，都是应当尽量加以避免的。

总之从事教师的职业，就意味着我们的整个人生航程将面临着一种人格上的挑战。我们必须鼓足勇气，义无返顾的朝着人格发展的新高度不断攀登.每一位人民教师都应加强自身修养，不断学习，提高思想认识和道德觉悟，平时严格要求自己，以良好的师德形象为学生树立一个表率，以自己的人格力量为学生良好思想道德的形成贡献一份力量。

**礼仪与沟通实践报告范文 第六篇**

短短一周的旅游社交礼仪实训结束了。经过这一周的社交礼仪学习，我学到了很多，也感受了很多。通过学习，我知道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，是人与人在交往当中约定俗成的一种习惯做法。礼仪对规范人们的社会行为、协调人际关系、促进人类社会的发展具有积极的作用。人们只有根据各种各样的礼仪规范，来正确把握与他人的人际交往尺度，才能合理的处理好人与人之间的关系，共同营造良好融洽的气氛，维持关系的稳定和发展。

学习礼仪是社会的需要，文明的社会，呈现出的是安定、和谐。每个人都重视礼仪，遵守社会道德，遵守人与人之间交往的基本原则，社会就会变得更加的安定和和谐。同时，学习礼仪也是个人的需要，礼仪是一个人不可缺少的一种素质，每个人都行使礼仪，感情就会更加容易沟通，进而帮助人们顺利发展事业。

所以，学习社交礼仪对我们当代大学生有着重要的意义。首先，学习社交礼仪，有助于我们建立融洽的人际关系，以便更好地走进社会;其次，学习社交礼仪，可以正确影响我们的人生观、价值观、世界观等;最后，学习社交礼仪，能提高我们的文明程度，强化我们的文明行为，有助于我们的思想道德教育。我们现在大多是独生子女，很多学生都是以自我为中心，缺少对他人的尊重。所以，学习社交礼仪对我们的成长是有其重要作用的。

我们还有一年就要即将毕业，很快我们就要走进社会这个复杂的圈子。找工作、与他人沟通，都要用到社交礼仪。只有尊重他人，注重礼仪，才能在这个社会立足。我们现在在学校中学到的只是理论知识，更重要的是如何把我们所学的礼仪知识应用到今后的实践当中去。我相信，良好的礼仪习惯会让我们今后的路越走越宽。

**礼仪与沟通实践报告范文 第七篇**

>一、礼仪的重要作用

首先，礼仪是塑造高尚人格的重要途径。礼仪是一个国家、一个民族、一个单位的文明程度、道德标准的最好体现也是一个人思想觉悟、文化修养的基本展示。在社会生活当中，礼仪对一个人提高思想道德素质、塑造崇高人格有着十分重要的作用，但现在有很多的高校学生干部对基本的礼仪知识所知甚少，在日常生活中常会做出一些失礼的举动。比如，在夏天时有很多同学穿着拖鞋去上课，在教室上课时吃东西，或是在路上遇见教师不打招呼，当做没看见等。因此，加强高校学生干部的礼仪教育，有利于提高学生的道德修养，培养出全面发展的优秀人才。

其次，礼仪是打开交际大门的钥匙。如果一个人能够懂得并且根据不同的场合运用合适的礼仪，就有很多的机会可以和别人打成一片，使交际对象感到自然亲切，感受到你对他们的理解和尊重，从而愿意接纳你，和你做朋友。如果高校学生能够掌握基本的礼仪规范及交往技巧，遵循相互尊重、真诚守信、平等友爱的选择，就能够快速的和交往对象建立良好的人际关系。但由于一些原因，大学生的人际关系中存在着许多问题，主要表现为不能独立生活、不善于为人处世、不知道怎样与他人沟通等。长时间下来，学生干部的交际面过于狭小，不利于学生会工作的展开。在社会生活中，礼仪在滋养着人们的心灵，帮助人们交流感情，纠结人与人之间的矛盾，人们相互尊重，相互理解，达成共识。高校应加强礼仪教育，使学生干部掌握基本的交际礼仪与行为规范，有助于促进学生干部的身心健康发展，能够顺利的参与到交际活动中，并建立和谐融洽的人际关系。

最后，礼仪是良好社会秩序的基石。人是社会动物，离不开团体生活。因此，在社会生活中，必须要保持良好的社会秩序。我们每一个人都要遵守一定的社会准则与行为规范，以保证社会生活的正常进行。礼仪约束着人们的行为方式，协调着人与人之间的关系，维护着社会的正常秩序，在社会的正常运转中发挥着难以替代的作用。社会的正常运行与稳定、社会秩序井然、人际关系融洽等，都离不开人们共同遵守礼仪规范。正是由于礼仪和日常行为规范的作用，人们都自觉的遵守要求，逐步形成了良好的社会风尚，人们养成了良好的道德习惯，从而形成了一股强大的道德的力量，维持着社会的生活秩序。

>二、人际交往对高校学生干部的重要性

高校学生干部参与到学校对学生的管理、组织工作中，是管理主体与管理客体的同一。学生干部工作内容复杂，还可能会与学生干部的日常课业有冲突，这就要求学生干部投入更多的时间与精力，学生难免会产生烦躁、郁闷的情绪。而良好的人际交往，可以帮助学生干部宣泄心中的负面情绪，释放心理压力。因此，学生干部要掌握良好的与人沟通的能力，学会与他人分享自己的心情。与朋友交流自己快乐的心情，可以让朋友也得到快乐，向朋友倾诉自己的愁苦，朋友也可以帮助分担自己的苦闷。

高校学生干部是高校学生群体中的优秀代表，经常与学校领导、教师接触，交流工作，也可以得到更多的机遇。因此，有些学生干部会不能正确的认识到自己的定位，表现的自负、自以为是。如果学生干部有较好的人际关系，可以增长自身的见识，可以与周围的人和谐相处。学生干部能够有正确的自我认识，更好的展开学生干部工作。

高校学生干部参与了高校对学生的管理、协调、组织工作，接触范围广，交际圈也广，这就为学生干部的个性发展提供了更好的客观条件。环境会影响到一个人的心理发展，拥有良好人际关系，可以帮助学生干部养成良好的生活、学习习惯。高校学生干部要能够调节自己的心理状况，养成优雅的风度，学生干部要能够发现其他人身上的优点，取长补短，促进自身的良好发展。

>三、提高高校学生干部在人际交往中礼仪风范的对策

良好的人际交往，对高校学生干部在未来的个人发展有着重要的作用，可以帮助他们更好的适应社会发展。在日常生活当中，学生要能够正视自身的不足，加强对自己礼仪风范方面的培养，与他人形成良好的人际关系。提升高校学生干部在人际交往中的礼仪风范不是一朝一夕就能够完成的事情，需要一个长期的努力过程，因此高校应将提升学生干部的礼仪风范看作与提升日常教学质量同等重要的任务。

（一）培养内在礼仪素养

礼仪修养是一门需要长时间学习和积累的功课，与学生干部的成长环境、后天教育等方面有着密不可分的关系。礼仪素质是学生由内而外传递出来的一种气质，它体现着学生干部的综合素质。因此，高校要注重培养学生干部的内在礼仪素质，可以增设一些关于礼仪修养的的基础课程，结合我国的传统文化展开礼仪教育。通过礼仪基础课程让学生明白只有内心完美、有修养的人才是一种真正的、由内而外的美。

（二）恪守礼仪基本原则

学生在人际交往中，要恪守一些礼仪的基本原则。首先，在与人交往时，应极为尊重交往对象的个人隐私，尽量避免提及关于对方婚姻、收入、年龄、健康状况等问题，更不要刨根问底。其次，学生干部在人际交往中要注重个人影响，仪容、谈吐、举止、穿着，这些都是一个人素质与修养的在外变现。在人际交往的过程中，高校学生干部要清楚自己的定位，做到不卑不亢，不能过分谦虚，也不要过度热情。在交往中遇到问题时，学生干部不能妄自菲薄，要在相互尊重的条件下心平气和的解决问题。

（三）提升文化交际能力

在新时代的背景下，全球化发展越来越快，我国高校与国外的交流活动越来越多，跨文化交流再也不是单向的。因此，在涉外实践中，高校学生干部不仅要广泛的了解各国的文化习俗和一些涉外知识，还要适应本民族文化在现代发展中的变化，确保在涉外交际时能够进行有效的交流沟通。国际化交流办学早已成为高校教育的又一特色，在此条件下，高校要有针对性的采取措施，重视对学生干部涉外礼仪的培养，提高他们的跨文化交流能力。

（四）关注语言艺术

语言是人与人沟通交流的桥梁，是人际交往中的重要途径，得体的语言可以为学生干部的礼仪风范增光添彩。高校学生会干部由许多接触外界的机会，自然离不开与他人的交谈，通过语言的交流，他人能够感受到学生的内在礼仪素养。高校学生干部要待人彬彬有礼，与人交流时使用礼貌用语。学校可以开设一些针对高校学生干部在人际交往中语言艺术有关的礼仪公开课，让学生学会使用礼貌用语，能够用语言的魅力感染他人。

>四、结语

综上所述，在日常生活中，礼仪是塑造高尚人格的重要途径，是打开交际大门的钥匙，是社会秩序的基石。因此，高校学生干部作为高校大学生的优秀代表，作为高校对外的“名片”，要注重在人际交往中的礼仪风范。高校要着重培养学生干部的内在礼仪素质，学生干部要恪守礼仪基本原则，注重提升自己的文化交际能力，在与人交谈时要使用大方、得体的语言。高校学生干部在人际交往中的礼仪风范应渗透到每一个人的综合素质中。

**礼仪与沟通实践报告范文 第八篇**

商务礼仪是指人们在商务交往中相互遵循的礼仪规范，是以一定的、约定俗成的程序或方式来表示尊重对方的过程和手段。在经济飞速发展的今天，随着商务交往的增多，商务礼仪的作用越来越大。对于我们国际贸易实务专业的学生来说，商务礼仪在我们日后的工作中尤其重要。

学习商务礼仪的目的是要求我们具备基本的商务礼仪，使我们树立良好的商务礼仪意识，掌握塑造个人形象的方法，提高个人的礼仪素养，掌握商务礼仪规范，具有良好的商务交际能力，为今后从事工作奠定实践基础。

此次实训的大纲要求是：了解礼仪及商务礼仪的概念，掌握商务礼仪的准则、个人形象礼仪、商务交际语言礼仪、商务见面礼仪、商务往来礼仪、餐饮礼仪等内容。

接受实训任务：练习塑造个人形象;练习站姿、坐姿、走姿、蹲姿、微笑;练习递接名片、握手礼、鞠躬礼、合十礼、点头礼、介绍礼仪;练习接待客人的礼仪;演练轿车的坐位排序等等。

主体：

项目一、礼仪及商务礼仪的概述

1.礼仪包括“礼”和“仪”两部分。“礼”主要指人类为维系正常生活而要求人们共同遵守的最起码的道德规范;“仪”则是指仪容、仪表、姿态，包括人的服饰容貌、言谈举止、风度等。

其特点是：1)认同性 2)规范性 3)差异性 4)传承性 5)发展性

2.商务礼仪是商务人员在商务活动中，为了塑造个人和组织的良好形象而应当遵循的对交往对象表示尊敬与友好的规范或程序。

3.商务礼仪的准则是敬人、自律、适度、真诚。

项目二、个人形象礼仪及商务交际语言礼仪

一、体态礼仪

1. 体态是指个人的形体外表，包括容貌、姿态、风度、举止等。

2. 体态的具体表现形式：站姿、坐姿、走姿、蹲姿、表情、眼神、手势。

3. 站姿的要领：站立端正、自然、稳重、亲切、面带微笑、要有精神。

4.坐姿要领：要坐得端庄稳重、亲切自然、文雅自如，坐时，不要把椅子坐满，坐三分之二为宜。从左侧入座。

5.走姿要领：头正、肩平、躯挺、步位直、步速平稳。上体正直不摆动，两肩相平不摇，抬头挺胸，微收腹;两臂自然前后摆动，肩部放松;两腿直而不僵，身体重心落于脚掌前部;眼平视，嘴微闭，面带微笑;步幅适中均匀，两腿落地一线，忌“内八字”和“外八字”。

6.蹲姿要领：一脚在前，一脚在后，两腿向下蹲，前脚全着地，小腿基本垂直于地面，后脚跟提起，脚掌着地，臀部向下。

老师在给我们讲解完这些内容后，就抽选部分同学到讲台演练。当场指出同学做的不到位的地方并加以纠正。

二、仪容礼仪

1.商务人员的发型礼仪

1) 护发礼仪的基本要求：商务人员的头发必须经常的保持处在健康、秀美、干净、清爽、卫生、整齐的状态。

2) 美发礼仪的基本要求：经过修饰之后的头发，必须以庄重、简约、典雅、大方为其主导风格。

3) 商务人员发型的选择原则：选定发型时，除了受到个人品位和流行时尚的左右之外，还往往必须考虑对本人的性别、年龄、发质、脸型、身材、职业等因素加以重点考虑。

2.商务人员的脸部修饰礼仪

1) 脸部的修饰细节：眼部、口部、鼻部、耳部和颈部的修饰。

2)商务人员的修饰化妆礼仪：洁面、净面、化妆、修妆、化妆禁忌。

3)如何保养皮肤。

3. 商务人员如何正确使用香水。

三、服装礼仪

1. 服装礼仪应遵循的基本原则：个性原则、着装的TOP原则、协调原则。

2. 西装的着装规范。

3. 领带的打法：单结温莎式、双结温莎式、双环结、交叉结、平结、双交叉结。

4. 男士、女士着职业工装的要求。

四、商务交谈礼仪规范

1. 商务交谈中要注意说话的分寸：1)说话时要认清自己的身份 2)在商务工作中说话要客观保密 3)说话要有善意，态度要诚恳

2. 商务交谈中要注意交谈的礼节。

3. 商务交谈中要注意彼此的距离：1)亲密空间：米 2)个人空间：米 3)社交空间：米~米

4. 涉外商务交谈中要遵守别国风俗习惯。

五、商务交谈的基本技巧礼仪

1.“听”、“说”、“问”、“告别”的基本技巧礼仪

2.常用告别语的类型：

1)主客之间的告别语 2)熟人之间的告别语 3)通用的告别语

六、电话交际礼仪

1. 打电话的基本礼仪：打电话之前要考虑考虑对方是否方便接听;打电话时要注意掌握通话时间;打电话的声音要柔和清晰;挂电话要讲求有礼有节。

2. 接电话的基本礼仪：及时接听电话;接电话的声音要热情、清晰明朗;认真做好电话记录;注意挂电话前的礼貌。

3. 手机使用的基本礼仪规范。

4. 接听电话的礼貌用语分为打电话常用语和接电话常用语。

老师给我们播放了相关的视频，让我们对这些礼仪有了更深的印象。除此之外，老师还让我们做课后的情景实训来巩固所学的知识。

项目三、商务见面礼仪

一、称呼礼仪：称呼礼仪规范、商务会面中不适当的称呼。

二、介绍礼仪：自我介绍、他人介绍、商业性介绍。

三、名片礼仪

1.名片的内容：名片的种类、名片的制作。

2.交换名片的时机：需要交换名片的时机、不必交换名片的时机。

3.递接名片。

4.商务场合如何交换名片。

四、见面行礼礼仪

1. 握手礼：握手的方法、握手的礼仪要求、握手的禁忌。

2. 致意礼：举手致意、点头致意、微笑致意、欠身致意、脱帽致意。

3. 鞠躬礼：行鞠躬礼的姿势、鞠躬的深度和次数。

4. 合十礼、拱手礼、拥抱礼与亲吻礼。

老师还让我们做情景实训的内容来对上述礼仪多加训练。

项目四、商务往来礼仪及中西餐礼仪

一、拜访礼仪

1. 拜访的种类：一般拜访、请教拜访、探视拜访、突然造访、遣人访问。

2. 拜访前的准备：提前预约、仪容仪表。

3. 拜访中的礼仪：遵时守约、登门有礼、进门后的礼仪、拜访时间的控制。

二、接待礼仪：

1. 商务接待准备的礼仪：掌握来宾的基本状况;制定具体的接待计划。

2. 商务接待的礼仪：接待远道而来的客人;接待临时来访的客人。

3. 接待人员的正确引导方法和引导姿势：在走廊、楼梯、电梯、客厅的引导方法。

4. 商务乘车礼仪：小轿车、吉普车、旅行车;上下车的先后顺序。

三、中西餐礼仪

1. 中餐礼仪：安排菜单;席位的排列;中餐餐具的使用注意事项;用餐的得体表现。

2. 西餐礼仪：席位的排列;西餐菜单;餐具的使用;吃西餐的方法;西餐菜点与酒水搭配知识;西餐的用餐礼仪。

四、茶艺礼仪

1. 茶叶的品种：绿茶、红茶、乌龙茶、花茶、砖茶、袋茶。

2. 茶具的选择

3. 敬茶的程序

4. 品茶的方法

老师给我们播放了相关的视频，让我们对所学的知识有了更深的了解。并让我们在课堂上演练所写的礼仪，并指出我们做得不足的地方。

为期一周的商务礼仪实训使我受益匪浅、如获至宝!一周的时间确实很短，但是我们每天都过得很充实，也掌握了许多基本商务礼仪知识，懂得了在商务交往中应该注意哪些问题。一周确实不能改变太多，我们的生活中仍然存在着一些有失大体的行为举止和不良的习惯，虽然我们一时半会改不过来，但至少我们已经有了商务礼仪意识，知道自己做得不足的地方。因此，我们能经常地提醒自己，注意自己的一言一行，相信在未来的日子里，我们会做得越来越好，从而为我们走入社会奠定基础。

**礼仪与沟通实践报告范文 第九篇**

在学习了《商务礼礼仪》后，我恍然大悟，原来在平时的学习生活中我们有很多地方都做得不到位，从小小的鞠躬礼到文明用语，似乎我们都有太多的忽略，比如在平时生活中鞠躬礼不标准、文明用语声音太小、面部无表情等常见问题我们好象都没有多加注意 栗老师对我们的日常行为规范提出了具体而严格的要求，让我受益非浅。今后学习生活以及工作中，我将以栗老师的讲课为标准，严格规范自己的服务言行，在个人修养、心理素质、专业素质等方面加强学习与提升，努力为班级争光彩，为学校添荣誉。

学习了商务礼仪的课程，让我产生很大感触。从个人角度来看，一是有助于提高个人的自身修养二是有助于人美化自身、美化生活，三是有助于人们的社会交往，改善人们的人际关系;从企业的角度来说，可以美化企业形象，提高顾客满意度和美誉度，最终达到提升企业的经济效益和社会效益的目的。以前，总认为自己服务态度已经很好了，素质比不般人也不差，对照教程一看，差距还不小，比如说自己对于各种礼仪的掌握还不够，或多或少还有“按着制度做，服务态度准没错”的思想。详细学习教程后， 我将更加严格地要求自己，让自己做的更好。

今后我要更加勤奋学习、学以致用;真抓实干、务求实效;艰苦奋斗、勤俭节约;顾全大局、令行禁止;发扬、团结共事;生活正派、情趣健康。要团结同学一起工作，要尽可能过朴素的生活，要结交良师益友，养成健康向上的生活情趣。

中国是一个有着五千年历史的文明古国，中华民族素来是一个温文尔雅，落落大方，见义勇为，谦恭礼让的文明礼仪之邦。华夏儿女的举手投足、音容笑貌，无不体现一个人的气质与素养。荀子云：“不学礼无以立，人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁。” 文明礼仪是我们学习、生活的根基，是我们健康成长的臂膀。 孔子云“已所不欲，勿施于人”。文明礼仪时刻提醒我们周围还有别人的存在，我们的行为会相互影响，人与人之间应该建立一种现代化的文明和谐的人际关系!

其实，我感觉要想成为一名“讲文明，树新风”的时代青年并不是一件很困难的事情。只要我们从身边做起，从小事做起，就能养成良好的行为习惯。

还记得中央电视台的一个公益广告吗?一个晨练的青年，一边跑步锻炼身体，一边帮孩子拿下了不小心扔到了树上的篮球，还把路边的垃圾扔到了垃圾箱，还还帮助一位费力上坡的三轮车老人推车，早晨跑了一路，好事做了一路，快乐了别人也满意了自己。

所以，我要号召所有同学清除陋习需要我们要从小事做起，从身边做起。讲文明语言，做文明学生，平时不讲粗话、脏话;遵守校规校纪，不旷课、不迟到早退、不打架斗殴、不随地吐痰、不随地吐口香糖、不乱扔垃圾;仪表整洁大方，在校期间不化浓妆、不配戴首饰、不穿奇装异服;尊敬师长，见了老师主动问好;团结同学，互帮互助。

**礼仪与沟通实践报告范文 第十篇**

>一、“项目教学法”的涵义及应用于社交礼仪课程教学的优势

项目教学方法是行动导向教学中的一种代表性的教学方法，它是一种将具体的项目或任务交给学生自己完成的教学方法。

具体包括以下五项基本模式：（1）确定项目内容；（2）谈论项目方案；（3）制订项目计划；（4）实施项目；（5）项目结束。

《社交礼仪》课程的目标，不仅是进一步普及基本常识，更重要的是通过模拟训练提升学生的职业能力，使之符合未来职业人的礼仪规范。而这一过程需要在教师的指导下，分工协作的基础上最终独立完成任务，同时实现理论知识的学习和实践能力的提升。项目教学法的特点就是在具体项目中，学生完成收集信息、设计方案、实施方案等任务，并从中学习和掌握知识、形成技能。在教学中，学生通过一个个项目的学习和完成，理解和把握课程要求的知识和技能，体验创新的艰辛与乐趣，培养分析问题和解决问题的思维与方法。因而，在社交礼仪课程的教学中使用项目教学法可以有效强化教学效果，丰富教学成果。

>二、“项目教学法”在社交礼仪课程中的实施策略

1、确定项目内容。根据学生的礼仪现状及未来工作对社交礼仪的具体要求，在遵循“最需要、最有效、一切以培养表达能力为目的”的教学理念的指导下，本课程对所用教材进行了精心挑选、整合、优化，共设计了五大模块、八大项目、若干任务的课程内容体系。

“五大模块”指个人进阶（礼仪概述）、个人礼仪、交际礼仪、职场礼仪、礼仪展示（考核评价）。“八大项目”是仪表礼仪、仪态礼仪、交往礼仪、通联礼仪、馈赠礼仪、商务礼仪、餐饮礼仪、求职礼仪八个方面的内容。每个项目由若干个工作任务，即礼仪活动训练组成，每项任务就是一次礼仪活动训练，由“知识讲坛”、“案例展示”和“模拟训练”三部分构成。

2、实施项目途径。

（1）告知项目范畴，明确项目要求。

（2）划分团队。邀请八位同学成为本课程的团队队长，再由各队长自行招募本团队队员，确定团队口号。面对每个项目，各小组制订实施计划，包括信息收集、人员分工、训练地点、完成时间、成果标准等。

（3）教师监督指导，客观评价。在学生自主学习、探究学习、创新学习的同时，教师的主导作用表现得更加明显，体现在教师对学生学习的引导、指正、监督、评价等方面。在具体教学中，教师扮演的角色就是指导者，指导及组织安排教学工作，给学生提供尽可能多的训练实践空间，真正成为课堂教学主体。教师主“导”，学生主“学”，尊重学生学习的主动权。

3、评价项目方法。课程考核的目的是全面评估学生的学习状况。考核手段和形式应多样化，要将过程评价与结果评价相结合，定性与定量相结合，充分关注学生的个性差异，发挥考核的激励作用，增强学生的自信心和实践能力。

>三、“项目教学法”在社交礼仪课程中的实施实例。

项目实例：求职礼仪

1、项目目标。知识目标：了解求职面试时应该具备的礼仪行为。能力目标：运用礼仪技巧，在求职面试中沉着应对。情感目标：培养学生正确面对成功和失败的人生态度。

2、项目的实施过程。教师和各组预先准备面试真题数道，首先教师提问，八组同学派代表回答，其他同学观察。其次，由学生组织一场模拟招聘会，各组分别派代表担任面试官对其他组的求职者进行提问，其他学生进行记录、互相评价。在此教学过程中，教师以面试官、咨询员等角色出现在学生中，学生成为这一实施过程的行为主体。通过这种真实有趣的学习，学生对求职时个人仪容、仪表、仪态及与他人交流、握手等内容有了更深入的了解，并能及时发现问题和解决问题。这种教学方法由注重“教法”转变为注重“学法”，把抽象的理论知识与具体的训练项目相结合，加深学生的感性认识，使枯燥的理论教学变得生动有趣，从而激发学生的学习兴趣，调动学生学习的主动性。

3、项目检查。教师根据学生在完成项目过程中解决问题、团队合作、学习态度、记录完整等方面的情况综合打分。

4、项目展示。各小组通过成果展示，让学生发现自己的不足，学习他人优点，激发学生的上进心和学习主动性。

>四、结语

在社交礼仪课程教学中，采用“项目教学法”是必要的，也是可行的。让学生在实践中学习知识、在生活中运用知识是非常重要的，这种教学方法不仅可以激发学生的学习兴趣，调动学生的学习主动性，而且能培养学生运用所学理论知识解决实际问题的能力，真正达到“学以致用”的教学目的。

礼仪的出现代表着人类文明又向前迈进了一大步。由于现代社会的不断发展，人们的素质也得到提升，礼仪文化逐渐得到了人们的重视。因此，高职院校不仅仅要注重学生的文化知识的教授，还要注重学生的素质教育。而礼仪归根结底就是人们的基本行为，要从言行举止入手来培养高尚的道德情操。高职教育的目的是向社会输出一批批高质量的综合型、应用型人才，由于高职院校的生源来源广泛，良莠不齐，因此社交礼仪教育显得尤为重要。

>一、强化高职院校社交礼仪课程教学的作用

（一）有利于提高高职院校学生的道德水平

礼仪是人类文明发展的标志，是一种行为规范，可将其列入道德范畴。礼仪简而言之就是“恭敬辞让”，其本质就是尊重别人。也就是说礼仪是现代社会道德观念的化身，是道德的具体体现。[1]高职院校的学生接受的教育较多，对道德有着自己的认识，但是传统教育一直弱化了道德教育，尤其是最基本的道德素质教育，使得大多数学生并没有良好的道德习惯。因此，怎样使得抽象的道德能够具体化，使学生真正了解到礼仪的内涵，将其付诸于实践，成为了当今社交礼仪课程的关键所在。

（二）有助于增强高职院校学生的生存交往能力

越来越多的条条框框制约着现代生活，而人们的日常社交就是通过礼仪来进行规范的。开展礼仪教育有助于提升高职院校学生的社交能力。礼仪对个人在社交中的行为提出了“举止不出格，谈吐不失礼，交往不失态”的基本要求。因此在人际交往中，礼仪不仅能够提升一个人的外在气质，也能够使其表现出良好的道德修养和精神气质，在与人交往的过程中能够获得他人的尊重、敬佩、友好与善意，从而营造出和谐共处、彼此信任、其乐融融的人际关系。[2]

（三）有助于塑造高职院校学生的良好形象

高职院校除了要关注学生掌握文化知识的程度，也应重视学生的文明程度，将其道德素养和文化素质处于同一水平上。利益作为外向的表征，能够表现一个人的内在的素养、情感，并通过行为、服饰、语言、姿态、表情等最终具象化为直观的礼仪。社交礼仪课程的教学目的就是从以上几个方面向高职院校学生传授行为规范，培养他们的审美意识，促进他们的全方位的健康成长。

>二、高职院校社交礼仪课程整体设计的构思与改革措施

（一）讲好第一堂课，调整教学内容

礼仪是沟通技巧、行为规范的一种外在表现，其内涵随着时代的变化也发生了改变。因此教学要从学生心理出发，深挖其内涵，使其能够主动地融入到课堂中来。社交礼仪课程的第一课非常重要，良好的开头是成功的一半。笔者认为，第一堂课可以总结概括为八个字：“慎独、二勿、三省、四非”。这八字箴言能够强化学生自律自重的观念。除了要尊重他人，更要获得别人的尊重，只有强调尊重的相互性，才能真正与他人和谐相处。这八个字容易记忆，通俗易懂，接受性强。虽表述简单，却内涵丰富、意义深远。

（二）调整课程设置，提高礼仪课程的教学地位

首先，高校应该开设专门的社交礼仪课程。第一，对于文科院的学生应该将其纳入公共基础课。在所有专业学生的范围内开展社交礼仪教育，使得全校师生都对道德礼仪有着充分的重视；第二，增加社交礼仪公共选修课的人数容量，能够让更多的学生选择这门公共课，使得道德礼仪规范在每个人心中逐渐成为一种共识和通识；第三，通过校园文化的建设来宣扬社交礼仪的重要性。可以开展礼仪知识讲座，观看礼仪录像、表演，小品，丰富校园生活的同时，也能够潜移默化给学生带来认识上的影响。礼仪的重点不应该放在教育上，而是在渗透上，学生将认知内化为自身的感悟，这样才能够更好地实践。

（三）增强礼仪教育的实践

社交礼仪课程的最终目的是让学生在生活中进行实践。如何让理论联系实践是每个教师所要思考的。首先就应从课堂教学着手，提升课堂教学的亲和力，调动课堂氛围，培养实践能力。以服装礼仪为例，关键知识点在于服装的三色原则、搭配原则等，若只是纸上谈兵，学生必定没有兴趣，且与实践脱节，导致所学知识只是空谈。为了加强理论的理解，可以将班级分为几个小组，进行服装搭配，后由老师指出其中的不足，加深学习的印象。

社交礼仪课程有利于提高高职院校学生的道德水平，有助于增强高职院校学生的生存交往能力，有助于塑造高职院校学生的良好形象。因此，我们要讲好第一堂课，调整教学内容；调整课程设置，提高礼仪课程的教学地位；增强礼仪教育的实践。

**礼仪与沟通实践报告范文 第十一篇**

手势：手势不宜过多，幅度不宜过大;注意手势的区域性差异;注意错误手势，如指指点点、随意摆手、端起双臂、双手抱头、摆弄手指、手插口袋、搔首弄姿。在岗位上工作时，有人习惯抚摸自己的身体，如摸脸、擦眼、搔头、剜鼻、剔牙、抓痒、搓泥。这会给别人留下缺乏公德意识，不讲究卫生，个人素质极其低下的印象。

目光：目光注视范围主要有两种，一种是公务注视范围，一种是社交注视范围。公务注视是指在洽谈业务、贸易谈判或者磋商问题时所使用的一种注视。这个区域是以两眼为底线、额中为顶点形成的一个三角区。如果你看着对方这个区域就会显得严肃认真，对方也会觉得你有诚意。在交谈时如果目光总是落在这个注视区域，你就会把握住谈话的主动权和控制权。社交注视是指在轻松地聚会上所使用的一种注视。其范围是以两眼为上线、唇部为下顶点所形成的倒三角形区域，通常在一般的商务交往场所使用这种注视，当你和人谈话时注视着对方的这个部位，能给人一种平等而轻松的感觉，可以创造出一种良好的社交气氛。

微笑：微笑要显得真诚，不夸张，不做作，面部表情不僵硬，给人一种轻松、自然、清新之感。

**礼仪与沟通实践报告范文 第十二篇**

经过多番的考验和漫长的等待，终于找到了一份工作。最大的体会莫过于这一句话：找工作很难，找一份称心如意的工作更难!

在开始求职之路时，我就抱着这样一个心态：如果确实找不到一份好工作，那我不管是什么职位，只要单位肯聘请我，工资能养活我自己的，我就去做。这样也可说是先就业再择业的心态吧。持这样的心态，在找工作的过程中，我不会那么容易对前途感到迷惘。

制作简历花了我不少心思，后来才觉得不是那么必要。别人的经验之谈说，一份好的简历能让你在众多的简历中脱颖而出，获得面试的机会。就是因为这样一个说法，我花了很多时间在简历的封面设计和内容撰写上。现在想来，精美的简历对我找工作的帮助不大。因为今年很多教师的招聘都是要先报名考试，笔试通过了才可以进入下一轮考核，简历作为敲门砖的作用不大，尽自己的能力通过笔试这一门槛才是开端。

简历制作出来后就是投简历。开始的时候是海投，看到相关的都去投，尤其是在招聘会上，不放过任何的机会。不过，后来觉得还是“有的放矢”比较好。一来省一点简历，二来不会因为没有得到面试机会而灰心。

我去过两三场招聘会，除了在我们学校举行的师范生专场招聘会外，其他的都没有什么合适我们专业的工作。在招聘会上投了很多简历，只有两家学校通知我去面试。当然，面试以后就没有消息了。不过，开始的时候去面试都是拿经验，没有结果也没关系。

过了一段时间，班上有些同学开始埋怨我们的专业了。因为在别人看来，英语老师就是要英语系的，要过专业英语八级的，我们这个教育学专业虽然是英语方向，但就是比不上英语系的。因此，很多同学在找工作的时候都遭到“歧视”。其实，并不是我们专业的错，只是别人看法的问题，我们的专业有我们的价值。我依然对自己的专业有信心。我本来就是想到小学任教，这个专业正合适。我不后悔当初的选择!

后来，番禺开始进行教师的公开招聘工作，身为番禺人，当然就是踊跃参与。经过了笔试、面试、试教、体检多重考验，最终才能得到一份工作，真的来之不易。刚开始知道笔试成绩的时候，我很担心自己进不了下一轮考核。因为150分的卷子，我只得了七十多分。不过，按照排名和比例，我还是勉强过关了，得以进入下一轮。试教、面试也不是轻松的事情。之前我做了很多准备工作。不过，再多的准备还是值得的!番禺的招聘工作持续的很长时间，经常要学校、市桥来回跑，经常要在苦苦地等待中度过，有一种身心疲惫的感觉，因此，当接到体检通知的时候也不是特别兴奋了。无论如何，总算找到了一份比较合心的工作。

以上就是我一个大致的求职历程，其间有兴奋的时候，紧张的时候，灰心的时候，失望的时候……也可算是值得回味的一段经历吧。如果我有机会和师弟师妹们分享我的心得，我想说的是：

永远不要对自己失望。不要因为别人都找到工作，自己没找到而否定自己。当然，我们要看看究竟自己身上有什么问题，别人为什么会成功;但也不要看不起自己。因为自信就是求职成功的一大元素。

求职前最好给自己定位。问问自己究竟想从事什么行业，自己在这个行业发展有什么优势。我一开始就是希望毕业后可以到小学教英语，所以我关心这方面的招聘信息较多，应聘也有目标。

俗话说：机遇只会光顾有准备的人。如果你很想得到某份工作，就必须作充足的准备，应考的准备、衣着的准备、心理的准备。很多招聘单位开始都要进行笔试，虽然不知道具体考什么内容，但可以试着去猜测，做一些准备。教师的考试一般就是教育理论和专业知识，复习一下总比什么都不准备强。面试的时候要注意着装。得体的着装往往会给考官留下好的印象，可能会加一点分。心理上的准备，就是要放松，以平常的心态去对待，过多的紧张只会让我们发挥失常。

如果离求职还有比较长时间的同学，最好就是利用课余的时间多给自己充充电，学学与专业相关的知识、技术，多看看各方面的书，多参加一些实践活动。这样，写简历的时候才有话可说，简历也因而变得精彩。

经历能让人变成熟，谢谢一直伴我走来的家人、朋友、老师和同学!

**礼仪与沟通实践报告范文 第十三篇**

>一、 实习目的要求

1、通过毕业实习，进一步加深学生对所学广告学专业知识的理解;同时将所学广告学专业知识、技能与实际广告业务运作紧密结合起来，并根据需要开展各种形式的广告与营销活动，进一步培养、提高学生的专业操作技能与业务运作水平;

2、通过毕业实习，加深学生对中国广告业发展现状与发展趋势的了解与认识，进一步熟悉、掌握现代广告业务运作流程与具体操作技巧、方法;

3、通过毕业实习，全面提高个人人文素质修养，尤其是沟通交际能力、组织管理能力、创新应变能力，学会做人做事，本科毕业生实习计划安排。

4、通过毕业实习，为高质量的完成毕业设计、毕业论文奠定基础;

5. 通过毕业实习，方便学生更好地联系、落实就业单位，签订就业协议;

6、通过毕业实习，一方面扩大徐州师范大学广告学专业办学的社会影响，提高学校办学的知名度和美誉度;另一方面，检验、评估专业办学质量，总结经验，找出差距，进一步改进办学模式，使广告专业办学能更加适应、贴近社会的需要，办学质量得以不断提高。

>二、 实习时间安排

实习时间： 11月20日――次年4月30日，实习总结《本科毕业生实习计划安排》。

要求：

② 实习期间(春节放假期间除外)，必须积极参与毕业实习，不得回家、旅游休闲等;

③在各实习单位实习时间累计不得低于120天(考研学生不得低于90天);实习期间必须在其中一个实习单位实习时间超过2个月，否则，实习成绩不得评为优、良。

>三、 实习要求

>(一)实习单位选择

采取学生自己联系、落实实习单位与广告系介绍、推荐相结合。对个别联系实习单位有困难的学生，学生提出要求后，学院直接联系安排实习单位。

原则上，所选择实习单位必须是专业广告公司或设计制作公司，企业广告或营销部门，媒体广告公司或广告部，必须从事和广告或营销相关的实习工作;原则上不得去行政机关、学校等单位实习。确因就业工作需要的，必须报经广告系主任和专业负责人批准后才可以去行政机关或学校实习，返校时必须带和实习单位签订的就业协议书。

选择联系实习单位时，建议优先考虑经济较为发达的城市，优先考虑综合性的、国内一流的广告公司或设计制作公司或咨询策划公司，或者世界500强、国内100强企业。

**礼仪与沟通实践报告范文 第十四篇**

>一、实训目的

1.提高学生的个人素质和修养,让他们能够了解社会人际交往中的礼仪.生活中的礼仪等等,让他们自我提升,并升华自身.

2.让学生能够适应社会,能够在社会中立足,在社会中拥有更好更广的发展空间.

3.为了让学生更好的得到社会的认可,让他们知道人际关系的重要性,从而让他们能够拥有自我学习,并能够自我升华自身.

>二、实训准备

1.编写的社交礼仪实训指导书，集合本院和本专业学生的实际需求，精心挑选的授课内 容

2.备有金正昆教授的社交礼仪有关讲座。

>三、实训要求

1.按时上课，积极回答课堂提问

2.课后认真复习，预习并完成相关作业。

3.认真准备课堂场景模拟，按时、高质完成实训报告

>四、实训内容

>实训项目一：

（一）什么是社交礼仪呢？

1，社交礼仪是一种道德行为规范。

2，社交礼仪的直接目的是表示对他人的尊重。

3，社交礼仪的根本目的是为了维护社会正常的生活秩序。

4，社交礼仪要求在人际交往、社交交往活动中遵守、

（二）为什么要学习社交礼仪

1，学习社交礼仪有利于提高社会心理承受能力。

2，学习社交礼仪可以提高人文素质。

3，学习社交礼教与有利于强化文明行为，提高文明素质，促进社会主义精神文明建设。

>实训项目二：

（一）课堂礼仪知识：

1，上课:铃声响学生应该端正坐在教室里当宣布上课时，应该迅速起立向老师问好，老师回答后再坐。应该准时到校上课。

2，听讲：在课堂上，认真听老师讲课回答问题时讲普通话态度要落落大方。

3，下课：听到下课铃声时，全体同学仍需要起立，与老师道别。等老师离开教室后，学生方可离开。

（二）服饰仪表礼仪知识：

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。

（三）尊师礼仪知识：

学生在校园与老师相遇时，应主动和老师打招呼问好。学生进老师办公室时或宿舍，应该先敲门。不随便翻看老师的物品。学生对老师的相貌和衣着不评论，尊重老师的习惯和人格。

（四）同学间的礼仪知识：

同学间可以彼此称呼名字，但不能用不礼貌用语称呼同学。有求与同学时，要用礼貌用语。

（五）集会礼仪知识：

集会一般在操场或礼堂举行，神态要庄重。

（六）校内公共场合礼仪：

应该自觉保持校园整洁，不公共场合乱扔垃圾，不损坏公共财物。

>实训项目三：

（一）着装基本问题：

服饰礼仪基本原则

1，Top原则（时间 地点 目的）

2，合理原则

3，个性原则

4，三色原则

（二）西装原则

男士西装原则

1，衬衫与西服相配

2，内衣要单薄

3， 要系好领带

4，必须穿皮鞋

5，掌握好扣子的系发

女士西装礼仪

紫装套裙着装原则：忌透、忌露、忌短 。 大小合适、穿着到位。 搭配适当、装饰协调。 服饰色彩搭配

1，同色搭配法

2，相似色搭配法

3，对比色搭配法

服饰礼仪

以少为佳 同质同色 符合身份 扬长避短 搭配合理 遵守习惯

（三）仪表礼仪训练：

仪表修饰

1，仪表美 自然美、修饰美、内在美

2，仪表修饰的要求 自然、协调、美观

3，头发的美化 勤于梳洗、长短适中、美化自然等

4，面容的修饰

需要注意的要点：

1，化妆、举止、表情、容貌

2，原则：整洁、自然、互动

3，容貌的修饰：容貌、发型、手部、化妆

4，化妆的基本礼仪：化妆要协调、化妆要避人

仪表礼仪中的举止动作：

1，举止中的基本礼仪：美观、规范、互动

2，仪表礼仪中的表情；眼、笑容、面部动作

3，看人时应注意的问题：角度、方向、部位、和时间的长短

（看对方的时间约为双谈话时间的三分之一至三分之二）

服饰礼仪的特点：规范性

服饰的功能：实用 表示地位和功能 审美

衣服的穿着要扬长避短，要区分场合。 （三大场合 办公场合庄重保守 社交场合时尚个性 休闲场合舒适自然）

衣服穿着三个三：三色原则 三一定律 三个错误

职场六大禁忌：过分杂乱 过分鲜艳 过分暴露 过分透视 过分短小 过分紧身

饰物佩戴礼仪注意：以少为佳 同质同色 符合习俗

>实训项目四：

基本社交礼仪

（一）见面与介绍

见面礼节

1，握手礼的作用：能体现交往双方对对方的态度。

2，握手礼的使用规范；时机 姿势 顺序 力度 时间 目光 接触位置 表情 语言

3，握手的禁忌：左手握右手 戴手套握手 手脏 交叉握手 与异性握手时用双手

4，要求；目视对方 面带微笑 稍事寒暄 少许用力

此外 还有 ：拥抱礼 合十礼 举手礼 鞠躬礼 拱手礼 吻手礼 点头礼

（二） 介绍

规范要点；介绍顺序 规范 姿势 内容

介绍礼仪：介绍是交际之桥

介绍的含义：向外人说明情况

介绍的分类：自我介绍 介绍他人 机体介绍 业务介绍

要点：介绍的时机（时间 地点 人物 场合 ）介绍的主角

自我介绍的情况：想了解对方情况时 想向别人说明自己情况时

介绍的顺序:地位低者先介绍 主人与客人之间 主人先介绍 女士之间 男士先介绍 介绍要点；需要辅助工具和辅助人员

自我介绍时的时机：没有外人在场时

自我介绍的方式：寒暄式 公务式 社交式

要点：注意缩略语言的使用

公务介绍四要素：单位 部门 职务 姓名

社交式内容：姓名 职业 籍贯 偏好 共同熟悉的人

为他人做介绍的要点：谁来做介绍人（女士 专业人员 对口人员）

介绍的顺序；先介绍主任 晚辈 下级和职务低的人，集体介绍和业务介绍， 集体与集体先介绍地位低的，集体与个人，个人先介绍

业务介绍三个要点：把握时机 讲究方式 不诋毁他人

（三） 交换名片的礼节

名片的制作：种类 制作规格 色彩图案 文字 印发 板式

名片的用途：自我介绍 结交朋友等等

名片的交换：交换时机 交换方法 名片的收藏与利用

递送名片的礼节以及接受名片的礼节

四、拜放与接待礼仪

拜访礼仪：事先有约，时间恰当，认真准备，尊师守约，进门有礼，做客有方，适时告辞 迎访礼仪：精心准备，热情迎客，周到待客，礼貌送客

交谈礼仪

交谈的态度：接受别人

五不谈：不能训斥别人 不能挖苦别人 不要纠正对方 不随便质疑别人 不要随便补充别人 交谈的形式；谈话要文明 说话要礼貌 说话要规范

六不谈：不能非议当国家和政府 不能涉及国家秘密和行业秘密 不能非议交往对象 不谈论个人隐私问题

个人隐私五不问：个人收入 年龄 婚姻家庭 健康问题 职业经历

三谈：对方擅长的问题 时尚的问题 格调高雅的问题

得体表达的四个要点：要善于交流，学会倾听，要学会接受，学会尊重。

（四）赠礼礼仪

1，选择礼品

2，包装礼品

3，选择时机

4，赠礼场合

5，赠送时的礼仪：

①了解对象的情况 年龄 性别 兴趣 爱好 身份 地位 民族习惯 经济状况 文化水平 ②明确目的

③尊重禁忌

收礼礼仪的规范：

1，站立双手接礼品

2，感谢赠礼的人

3，拆开欣赏并赞美

4，慎重放置保管

>实训项目五：

西方社交礼仪

1，到达

2，准备

3，入席

4，告别

>实训项目六：

（一）宴请组织礼仪

1，明确宴请对象 目的 范围 形式

2，明确时间地点 （时间：不选择重大节日 假日 或禁忌时间 要先和主宾商量 地点：环境优雅 交通方便）

3，精心制作请柬 认真发送确认 （请柬要提前一直二周发送）

4，安排席位

5，拟定菜单和用酒

（二）宴会中主人的礼仪

1，迎宾

2，引导入席

3，致辞祝酒

4，用餐

5，送别

（三）赴宴的礼仪

1，接受邀请事项：应邀要尽早答复 适度修饰符合要求 适时到达不早不晚

2，席上礼规

3，席间祝酒

4，席间谈话

5，宴会结束

**礼仪与沟通实践报告范文 第十五篇**

为期一个多月的暑期电力公司实习结束了，这是一次难得的学习与锻炼的机会。在电力公司95598电力服务热线的实习过程中，跳出课堂上学习的知识，我也对电力行业中与老百姓息息相关的方面有了更多的认识。

首先最重要的就是熟悉基本的电力营业知识和简单的电力线路知识。头两天的培训时间很短，但内容却异常丰富，从服务态度、流程，业务知识到服务热线业务处理工作标准，再是到工作现场熟悉对应用软件的实际操作。之后我们在师傅们的带领下很快就踏上了工作岗位。作为全国统一使用的95598电力服务热线，经济龙头上海的95598肩负的任务自然是比较重的。在实习的过程中我感受到了三个变化。

>一是对电力行业的“服务”性质有了认识。

前些年，电力行业被比喻为“电老虎”，此次实习让我看到了电力公司为改变在公众中的形象所做的努力，也感受到了不少居民对电力公司服务的认可。服务的规程在不断地完善，对服务态度的要求也很严格；对待特殊困难的人群给予特别的照顾和帮助；对待客户遇到的难题，尽力给予建议和帮助；认真对待用户的来点，以解决实际问题为主，对确实存在的问题不敷衍；在遇到用户的投诉和抱怨时，悉心聆听，寻求相互的谅解。遇上蛮不讲理的，也决不针锋相对。我们的苏班长说的好，坐在这里接电话，就要把自己当作公司的一员，要对自己说的话负责。也有遇到打来感谢电话的，很能提高工作积极性。

>二是由对电业知识的几乎空白到对许多情况的基本掌握。

什么样的故障是由居民自己或物业负责的，什么样的情况可以请电力部门的抢修师傅上门维修；过期电费在哪里缴付；如何申请安装分时电表等。在一天天的实习后，在身边师傅的指导下，逐渐地我们可以顺利地应付用户遇到的各类问题，也从中获得了不少新的认识。在工作之余，也会自觉地了解相关的知识，从而可以给用户以更好的服务。

>三是从较为“稚嫩”地与用户对话到虽谈不上老练，但能较好地应答用户提出的问题和反映的现象。

初到岗位上时，我们因为对业务的不熟悉和应答技巧上的欠缺，往往会犯这样或是那样的错误。询问地址不详细，下单下错单位，甚至告诉告诉用户错误信息，造成了不少不必要的麻烦。尽管一个多月下来了，遇到一些“突发情况”，一时无法解答，还是要请教身边的师傅，要学的也还有很多。

另外，在实习过程中也有别的收获。比如对上海的一些道路的名称，道路、新村所在的区域有了认识。虽然是用户报修多了自己“被迫”记住的，不过作为承询员，熟悉上海大街小巷也确实是业务能力的体现，有利于下发工作单的正确性，可以避免不必要的麻烦。

有时那里的工作也是枯燥的，需要每天重复相似的口径，比较佩服在这里连续工作了多年的师傅。特别是今年遇上了单日负荷，加上抢修情况又多，报修电话一个紧接一个，喧闹的房间里，为了与用户沟通，不得不提高嗓门。苏班长打趣说，自己的“破嗓子”就是在这里炼成的。

虽说是做3天休息2天，但对我这样从不熬夜的人要做“三班倒”，也确实有些不习惯。不过电力公司的师傅们对我们还是很照顾的，实习虽然已经结束了，但是在今后的工作中还有许多考验在等着我。相信这次实习会对将来踏上工作岗位有所裨益。

**礼仪与沟通实践报告范文 第十六篇**

xx年12月31日晚，我们坐上了远赴浙江的大巴，告别xx年的商丘向着xx年的浙江驶进。带着些许的激动，些许的留恋，不觉被跨年。

xx年1月1日早6时，汽车晃晃悠悠的进入富丽雅公寓，停在了宿舍楼下。眼前的一切，破屋，臭水，垃圾堆。与想象中的江南水乡相去甚远，却非常及时的给我当头一棒，叫我再次明确此程目的之所在：打工―吃苦，而非旅游。当日，我们发了被褥，暖壶，安排了宿舍，激动的心情还难以平静，便盼望着早日进厂实践，以慰我们百无聊赖的心情。犹记刚到几日，正处培训期的我们受到公司客人般的礼遇。一天到晚，坐在培训室里，听听写写，如此安逸，却也不免牢骚满腹：我们想工作，我们渴望进车间。我们不要学生版的生活。

终于，我们进了车间，一切走上了正轨……

我们一行人被分成a, b两班，并被划到了不同车间，拿到了不同的工作服。曾记得跟随培训员进入车间时那种激动而又好奇的心情，不亚于刘姥姥进大观园。只是，当时兴奋的自己不曾想到，这样一个动作，我重复了一个月，这样的心情，很快就没了……“孙，起床了。”同伴呼唤，我从被窝爬起，匆忙洗漱，锁门，离开。走到富丽雅公寓门口，领一盒炒饭，站立，迅速吃完，便一起赶到公司。上楼，脱鞋，换鞋，进更衣室，脱衣换衣，进工作区。在休息区，看着表，还有十分钟，进入车间更衣处，脱衣，穿上无尘服。鞋子，帽子，头套，面罩，手套，一件都不能少。进风淋室吹风，进入车间，来到我的工位前。听到上班的铃响，迅速拿起工具，开始工作。一刻不准停，不停的重复，重复。中午进餐时间一到，飞速跑出车间，换衣，排队，就餐。回工作室，换衣，进车间……这，就是我们的生活。重复了一个月的生活。每一个实践生都在经历的生活。循环循环，无限循环；重复重复，不停重复。

xx年2月9号晚，在寒风中等了将近12个小时之后的我们的期待的盼望的眼神中，一辆不明颜色的大巴终于晃晃悠悠驶进了人群拥挤的富丽雅公寓。我们装好东西，在昏黄的车仓中，和窗外的一切摆摆手，不愿再做任何停留。

黑暗中，睡梦里，我们颠簸到了浙江。同样的黑暗，同样的睡梦，我们终于回来了……只是这期间，发生了太多太多的事情，承载了太多太多的感情。恍如隔世之感，那一次，体会的淋漓尽致。此间，若梦。

我是日本电产公司最普通的操作工之一，靠出卖廉价劳动力来赚取工资。以一个中国人的身份来说，我对日本厌恶至极。从一个车间操作工来说，我厌倦这里繁杂重复的工作。但从一名学习者的角度来说，我确实也有自己的感想。其一：日资企业，特别注重企业文化。第一天培训，3q6s就不停被提及。关于工作资料的整理，员工形象的塑造，工作礼仪，沟通礼貌用语等等。曾有同事被剥夺加班的权利，因为面纱没带好过，基本形象不得体。其二：日本人的环保节约，文化渗透等意识。最初接触这种意识，是在日本动漫里。仅仅一部动漫电影，从始至终都在贯穿着这种意识，保护自然，节约资源。在公司里，有开关的地方必有字条：节约用电。一下班，车间马上关灯。上班时，休息区也绝不会灯火通明。每个饮料售货机边摆放着不同类别的各色垃圾桶。凳子，桌子上的字条“垃圾入桶，使用后请摆放整齐”。楼梯，过道中间的界限大大提高了人员流动的速度，保证了行走的安全。走道上方的各种励志标牌，日历旁的礼貌用语，阶梯拐弯处得大镜子及旁侧的仪容仪表照片。但是，行动和语言是有差距的，结果虽并不见得会大有效益，但我们最起码可以看到他们对此的态度与决心。其三：办事效率甚高。或许是被学校的效率折磨迟钝了，一天不到所有证件，服装一应俱全的事情让我们瞪大了眼睛，不住的感慨。如此大的一个公司，每个管理人员都各司其职，互动合作，提高了整个公司的效率。如此繁杂的事物都出理得井井有条，我们有些愕然。

打工的生活，我们极力去铭记那些快乐，忘掉那些痛苦与难过。可它终究是这样，无聊，枯燥，乏味，重复，疲倦。就是现在回忆，也依然不能去享受的回味。每天将近12小时的站立工作，一刻不能休息的不停劳作，那双站麻站痛的脚，腿，瞌睡的直往下倒的身体，因为药水，手套泡白的手，脱层的指甲，面对喋喋不休蛮不讲理得线长时那份烦躁的心情，在高速运转机器下忙乱的大脑压抑的心情，生着病却咬牙坚持的一幕幕，大雪路上那灌进水的鞋，冰凉的脚，身无分文过年时以泡面度日的场景……太多太多，我们都艰难的挺了过来。这样的生活，幸好只是一个月而已。记得书音说过，因为不愿再经历，所以我们必须努力逃离，去争取自己想要的生活与工作。知道了生活的不易，打工的辛苦，就更要好好规划自己的未来，你到底，想要那种生活，为了它，你愿意付出怎样的努力。

身边的人，是那些和我们朝夕相处的新、老员工。从他们身上，我学到了很多。这样枯燥而又重复的工作，我们仅仅做了1个月，而他们有的做了5、6年甚至十年之久。或许是生活所迫，他们不得不埋头于既得的工作中，夜以继日，不停劳作。我从来不是一个耐心的人。我明白，不管以后从事什么职业，都不可能象自己想象的那般自由自在。有时候，你必须学会隐忍，你必须学会耐心，你必须学会从自己的工作中寻找乐趣，找到一如既往坚持下去的动力和寄托。坚持，坚持，无论做什么事都少不了坚持。我们眼中的社会，充满陷阱和不信任。其实，事物就是那样，如何考虑，决定权却在自己手里。我不会忘记那个好心提醒我们财物放好的大姐；不会忘记带给我快乐和温暖的杨哥伊姐；不会忘记那个给我揉肩的小蓝；不会忘记给我阳光和欢乐，陪我郁闷的小宋；不会忘记不时鼓励我，帮助我的唐唐。在社会的磨砺下，我们也许有一天也学会了用冷漠去掩饰自己，保护自己。但是，无论如何，我们都必须善良。只有一颗温润而又善良的心才能在这浮躁的社会里找寻到自己的定位，收获到精神的愉悦和良心的馈赠。不要听信别人太多的话，所谓的经验之类。一切事物，都只是相对而言，你不曾亲身体会，用心经历，便不可能知其中况味。所以，自己去试试，让你的心去贴近事物最本真的一面，从你自身角度，去学习去感受，这才是我们该做的。不要怕经历，经历是一笔财富。

家，家乡，这是一直活跃在我们内心深处却不敢去想不敢去触碰的词汇。多少次，我们重复着同一个场景，同一个梦。多少次，同伴每天都清晰不忘的倒计时。多少次，日记里一笔一笔记下那真切的想念。多少次，看着熙熙嚷嚷的人群悄然滑下泪滴。多少次，挂了电话后一动不动的呆坐。窗外震天的炮竹，不解其中滋味。从那时起，知道了家真正的含义。家，是一种感觉，一种贴心的安全和信任。回程的车驶进河南，我们就开始兴奋，到了商丘，更别提有多激动。看到师院的大门，那颗漂泊的心终于安定。珍惜生活的现在，现在的生活。家里的人，有人的家。

同去的兄弟姐妹，一路走来，更觉亲似一家。不会忘记，我们海边悠然的漫步；不会忘记，我们每天笔记的情书；不会忘记，你烧好的水，暖好的被窝；不会忘记，你每天耐心的呼唤；不会忘记，龟儿子归来时你舒心的大笑。我们坐在一起，背靠背，肩并肩，相互取暖。以天为盖，以地为床，我们数月亮，我们看乌云，我们在那么艰苦的环境里，却幸福地欢乐地自由，张扬。人与人之间，需要的无非是温暖与扶持，包容与鼓励。这样的经历，痛并快乐着，苦并欢欣着。如此，便足以……

社会实践，打工生活，已然结束。我们终将重新走上我们的轨道，过自己的生活。那些时光，有些突然的存在着。但我相信：经历岁月的沉淀，它将凝成我们心中的宝藏，只要用心挖掘，总是有着取之不尽的珍贵财富，品之不尽的人生况味。

**礼仪与沟通实践报告范文 第十七篇**

俗话说：\_在家千日好，出门半\_招\_难！\_意思就是说：在家里的时候，有自已的父母照顾，关心，呵护！那肯定就是日子过得无忧无虑了，但是，只要你去到外面工作的时候，不管你遇到什么困难，挫折都是靠自已一个人去解决，在这二个多月里，让我学会了自强自立！凡事都要靠自已！现在，就算父母不在我的身边，我都能够自已独立！学校是一个小社会，我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的花朵，通过社会实践的磨练，我们深深地认识到社会实践是一笔财富。社会是一所更能锻炼人的综合性大学，只有正确的引导我们深入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实践中去，才能使我们发现自身的不足，为今后走出校门，踏进社会创造良好的条件；才能使我们学有所用，在实践中成才，在服务中成长，并有效的为社会服务，体现大学生的自身价值。今后的工作中，是在过去社会实践活动经验的基础上，不断拓展社会实践活动范围，挖掘实践活动培养人才的潜力，坚持社会实践与了解国情，服务社会相结合，为国家与社会的全面发展出谋划策。坚持社会实践与专业特点相结合，为地方经济的发展贡献力量，为社会创造了新的财富。

一切认识都来源于实践。实践是认识的来源说明了亲身实践的必要性和重要性，但是并不排斥学习间接经验的必要性。实践的发展不断促进人类认识能力的发展。实践的不断发展，不断提出新的问题，促使人们去解决这些问题。而随着这些问题的不断解决，与此同步，人的认识能力也就不断地改善和提高！马克思主义哲学强调实践对认识的决定作用，认识对实践具有巨大的反作用。认识对实践的反作用主要表现在认识和理论对实践具有指导作用。认识在实践的基础上产生，但是认识一经产生就具有相对独立性，可以对实践进行指导。实践，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等零。理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自

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！