# 个人礼仪知识

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-01-15

*个人礼仪知识（精选11篇）个人礼仪知识 篇1　　如何塑造个人礼仪形象　　解决方法：登陆腾讯课堂　　搜索“如何塑造个人礼仪形象”观看视频。　　塑造个人礼仪形象：　　首先在行业中塑造好个人的形象是非常重要的，因为在任何时候个人形象都是影响个人的*

个人礼仪知识（精选11篇）

**个人礼仪知识 篇1**

　　如何塑造个人礼仪形象

　　解决方法：登陆腾讯课堂

　　搜索“如何塑造个人礼仪形象”观看视频。

　　塑造个人礼仪形象：

　　首先在行业中塑造好个人的形象是非常重要的，因为在任何时候个人形象都是影响个人的社会活动是否成功的重要因素，例如在求职过程中个人形象，是断定结果是否成功的因素。

　　对于我个人而言，我认为“端庄大方”这两个词就足以诠释我对个人礼仪形象的观点。那要做到“端庄大方”我认为需要在两个大方面做工作。一是：感官方面二是:内涵方面

　　感官即是：看的到，听得到的，闻得到的，触得到的。

　　对于要在感官方面提升礼仪形象，就要在梳妆，服饰，动作，语气，表情几个方面来着重提升。

　　我觉得从这几个方面来讲最打动人的方面就是表情，动作和语气。在和人交谈中表情自然，眼睛注视着对方。也要多微笑，微笑可以缓解压力和紧张感。言谈举止要开朗热情大方，要有亲和力。坐，走，站。都要合乎基本要求。挺胸抬头，精神些。要表现的更自然一些，大忌就是不要表现的很虚假做作。虚假做作是最容易让别人感觉到的，也是最反感的。

　　其次就是着装打扮方面，尽量简单干净就可以，如果打扮的太过妖艳会有种高傲冷酷的气势，会给人一种很难接近的感觉。还有就是在什么场合穿什么样地衣服。穿着简洁，讲究卫生。像我们实习的话在殡仪馆就不能披头散发，染指甲，穿亮色的衣服。

　　在内涵方面：有句话说的好“内心美丽才是真正的美丽”。内涵影响举止，内在方面才是真正影响是长期成功的重要因素。在外表获取赞同时，内涵会显得格外的重要。为什么大公司在面试时会聘那个将废纸捡起扔进垃圾桶的人。这就是内涵。我认为我们要提升内涵首先是要有个正确的思想观念。这是做人的基本。那对于我们学生要在这个基础上提升的话，对于我而言看书的话肯定是不行的，因为我知道自己坚持下来的机率很小。那我建议很好的方法就是看一些有意义视频。像百家讲坛，艺术人生，讲述，不枯燥还有意思。还有就是提升内涵最重要的影响就是不易被其他人“同化”。（我认识一个人一开始的时候人特别好，憨厚朴实，但是一段时间以后，变得自私虚伪做作。了解后，才知道是被其他人带坏了，我觉得这是很危险的。）做任何事都要掌握平衡，不超越底线。最重要的就是要知道无论对人对事都不越过自己的底线并用心去对待。我相信只要有目标用心了，就一定会成功。

**个人礼仪知识 篇2**

　　参加下午茶宴时，茶得小口慢饮，点心要细细品尝，低声絮语，举止端庄。

　　诸如两手的手腕部位尽量不要紧贴身体，或者藏着让人完全看不到，这种姿势代表了你在封闭自己，很不礼貌；别人说话的时候，眼神要温和地平视对方，表示你很关注；手机响了，如果对方有话正好说到一半，不能粗鲁地打断，在谈话间隙跟对方说抱歉然后接听。

　　其实这些也是在其他场合都需要遵从的淑女礼仪。传统英式下午茶是仅次于晚宴的非正式社交，很讲究姿势姿态。

　　蘸料之奶油吃scone的时候还可以涂奶油。

　　这种奶油不是炼乳，很香却又不会太甜腻，与果酱的味道不尽相同，由此可见早前贵族们的享受到了何等奢华的程度。

　　蘸料之果酱scone是一种英式特色松饼，样子不太好看，却是非常美味的咸甜味混合小点，通常会配合调味料一起吃，蘸上各种果酱，能够吃出各种风味。

　　下午茶中的特色点心scone、手工饼干、牛角面包等都是英国下午茶中特有的不可或缺的点心，维多利亚时代这些点心都是由手工制成，现烤现吃，热的时候味道更好。

　　下午茶点心贵族式传统的英国维多利亚式下午茶点，用的都是三层点心瓷盘。

　　最下面一层可以放一些有夹心的味道比较重的咸点心，如三明治、牛角面包等；第二层放的是咸甜结合的点心，一般没有夹心，如英式scone松饼和培根卷等传统点心；第三层则放蛋糕及水果塔，以及几种小甜品。

　　吃的顺序要遵循由淡而重，由咸而甜的法则，从三层点心盘的最下层往上吃，先尝尝带点咸味的三明治，让味蕾慢慢品出食物的真味，再啜饮几口芬芳四溢的红茶。

　　接下来是涂抹上果酱或奶油的英式松饼，丝丝甜味在口腔中慢慢散开，最后才将甜腻厚实的水果塔及芝士蛋糕一点一点放入口中，让甜蜜慢慢升腾。

　　之所以这样吃的原因是：最下层的三明治和牛角面包是解饿的，就像正餐中的主菜；而最上层的水果塔是一种甜度很高的糕点，就像正餐中的甜食。

　　表情要大方得体，保持笑容

　　下午茶的饮茶礼仪轻轻拿起茶杯（以前必须要用大拇指和食指捏住杯柄，现在也可以把手指伸进杯圈），把杯子送到嘴边。

　　喝的时候不能发出声音，出声是很不优雅的。

　　如果由上而下食用糕点，那就大错特错了。

**个人礼仪知识 篇3**

　　一、中职生个人礼仪的现状家庭教育中礼仪教育相对薄弱。

　　一方面，现在的学生大部分是独生子女，在现代家庭的“倒三角”结构中，造成独生子女的自私、任性和自我倾向，与礼仪的核心精神背道而驰。另一方面，当前中职学生大部分来自农村，与父母沟通较少，家庭教育不利是造成现在中职生礼仪淡漠的原因之一。在实践教学中，家长常常过度依赖学校，放弃自身所应承担的角色和责任，还有一些家庭本身礼仪修养不高，更直接造成了学生的不文明行为。

　　二、学校未能把礼仪教育摆在重要的位置。

　　在德育实施的具体过程中，重“知”轻“行”，往往是在概括性的道德发展境界方面的要求多，而行为养成强调的少;个别教师缺乏良好的礼仪形象，一个衣冠不整、精神怠倦的教师则会给学生留下思想萎靡、意志颓废的印象，这些教师不可能得到学生的敬佩和尊重，礼仪上的缺失是理所当然。

　　三、社会公众对礼仪规范的重视程度不高。

　　随着社会的进步，文明礼仪日益成为个人修养和社会文明的一个重要标志。然而，各种不遵守礼仪规范，不尊重社会公德的现象还普遍存在，甚至在社会公众的传统观念里，一些与时代接轨的礼仪行为还受到排挤，许多陈规陋习也很难改变，这些对于中职生形成良好的礼仪观念，对于学校教育也产生了一定的影响。

　　四、礼仪教育过于表面化。

　　在一些礼仪教科书中，把礼仪表面化、工具化的现象，如教握手，要求手伸出来的距离要与身体成度，否则就是不合格;双方的手相握，只能停留三秒钟，否则也是不合格;对于微笑也有规定，有的礼仪书上是不能露出牙齿，有的礼仪书上对微笑所下的尺度却是露出八颗牙齿。这种礼仪教育，用来培养服务专业的学生还可以，但用于其他专业的学生就肯定行不通。因此，这种过于注重外表和形式的礼仪教育要不得。

　　五、礼仪教育过于注重形式。

　　开设礼仪课的初衷是美好的，先从外观的坐、走、站的正确姿势着手，希望由外在的仪态美带动内在的修养美。但这种做法效果甚微，学生们课堂上基本可以做到标准，但课后就忘。学校开展各种活动的目的也是好的，学生在活动过程中的表现也不错，但一旦活动结束了，文明礼仪也随之消失了。而且有不少学生出现“校内言谈举止文明，校外粗俗不堪”的现象。

　　六、中职生个人礼仪提升方法开设礼仪课程，把礼仪教育引入课堂。

　　把礼仪教育的内容纳入中职课程体系中，调整课程结构，根据不同的专业适当开设《中职生礼仪规范教程》、《礼仪礼节》、《商务礼仪》、《体型训练》等课程，对中职生进行系统的礼仪基本理论和具体规范的教育。课堂教学是系统学习训练的良好途径，礼仪教育与思想道德修养有机结合，既可以丰富中职生的思想道德内涵，又能教会他们如何规范自身行为、塑造良好的仪表形象。让学生懂得基本的处世之道，学会在不同的环境调试自己，了解自身蕴藏的积极因素，正确面对自身的弱点，保持良好的心境。

　　七、强化师资培训，加强教育设备投入。

　　加强礼仪教育不仅应将礼仪教育引入课堂，纳入教学计划，切实完善中职德育体系，而且应从转换教育理念入手，加强师资培训。重点是建设一支能够适应现代礼仪教学和研究的师资队伍。教师不仅是知识的传授者，他们的人格力量和表率作用都会对学生产生潜移默化的影响，这就要求教师必须做到：在教学活动和日常生活中注重自己的言行举止，注重并不断提高自己的礼仪素养，不断进行礼仪教育的渗透，以利于理论与实践结合，提高礼仪教学和研究的水平。再者，加大教育设备投入，配备先进的电化教学配套的模拟实习教室和形体训练室等。

　　八、举办各种礼仪讲座，开展礼仪活动，营造良好的校园氛围。

　　加强礼仪教育必须发挥中职生自我教育、自我修养、自我完善的优势，开展丰富多彩的校园礼仪活动营造良好的校园氛围，鼓励学生积极参与校内外各种礼仪活动和社会公共活动，不断积累交往经验，展示礼仪的魅力和中职生的风范。如：举办礼仪讲座，开展礼仪活动;经常聘请校内外专家学者，举办多种形式的礼仪讲座，加强礼仪教育的指导;学校成立礼仪队，让他们积极承担校内外各种活动的礼仪服务工作，在大家面前展示礼仪的魅力;学校团委学生会还可以通过广播宣传栏等介绍名人礼貌处世、严谨修身的轶事，开展“明礼诚信”活动，发动全校师生寻找校园中的不文明现象，以辩论、演讲等活动形式弘扬文明礼貌之风，使礼仪之花遍地开放，进一步推动学校的精神文明建设。

　　中职生个人礼仪的重要性礼仪是一个民族精神面貌和凝聚力的体现，是衡量一个人道德水准的尺度。中职生进入社会后，如果能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。因此，礼仪教育对中职生来说意义重大，主要表现在以下两个方面：

　　(一)礼仪的实质是尊重，是教育学生发自内心地去尊重每一个人。现代西方各国普遍将礼仪素质作为重要的人文素质，纳入教育的培养目标体系。而且塑造青少年的礼仪修养水准是衡量一个国家和社会精神文明的重要标志。

　　(二)礼仪素质的培养是中职生适应竞争上岗的需要。礼仪教育给学生创造全面和谐、发展锻炼的机会，要求学生提前适应社会、适应职业，让他们一毕业就能走上岗位，熟练就业。在今天的市场经济社会，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。另一方面，礼仪是企业文化、企业精神的重要内容，是企业形象的主要附着点，企业员工的职场形象与职场礼仪直接影响到企业的外在形象。

**个人礼仪知识 篇4**

　　接电话：在电话响三声之内一定要接，如果接不了，回拨时要道歉。

　　交谈：谈话时尽量不要涉及个人收入、年龄、健康等隐私问题，多点谈论天气、新闻时事等。

　　敲门：即使房间的门是虚掩的，也应先敲门。敲门时用右手的手指关节轻轻的敲三下，问一声：我可以进来吗？待听到允许后再轻轻的推门进去。

　　站姿：站立时，女士双膝和双脚要靠紧，男士两脚间可稍分开点儿距离，但不宜超过肩膀。

　　坐姿：入座时要稳要轻，不可猛起猛坐使椅子发出声响。女士入座时，若着裙装，应用手将裙子稍向前拢一下。坐定后，上体保持正直，两眼平视，目光柔和。男子双手掌心向下，自然放在膝盖上，两膝距离以一拳左右为宜。女士可将右手搭在左手上，轻放在腿面上。

　　握手：男生和女生之间，绝不能男生先伸手，这样不但失礼，而且还有占别人便宜的嫌疑。男士握女士的手力度应轻一些，不要握满全手，只握其手指部位即可。握手时长一般控制在三秒内，切忌握住异性的手久久不放。

　　交换名片：递名片给他人时，应使用双手或者右手，将名片正面面对对方，交予对方。接受名片时，宜双手捧接，或以右手接过，切勿单用左手接过。接过名片后，当即认真默读一遍。切勿看也不看，或手头把玩，或弃之桌上，或装入衣袋，或交予他人。

　　就餐：不可坐主人位（一般正对大门或电视机的位置为主人位）。就餐时，让菜而不夹菜，敬酒而不劝酒。吃东西时不能发出声音。

　　衣着：女士正装是套裙和高跟鞋，适当化淡妆，头发梳整齐；男士正装是西装和皮鞋，腰部以上不可有太多杂物。

　　乘车：女士登车不要一只脚先踏入车内，也不要爬进车里。需先站在座位边上，把身体降低，臀部坐到位子上，再将双腿一起收进车里，双膝一定保持合并的姿势。

**个人礼仪知识 篇5**

　　一、个人礼仪的概念

　　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。

　　我们强调个人礼仪，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，是我们自尊尊人之本，更是我们立足、立业之源。

　　二、影响个人礼仪的因素

　　（一）心理因素：

　　人们在生活中总是自觉或不自觉地运用个人礼仪，个人礼仪与人们的心理有很大的关系。

　　1、首因效应 概念、特点、辨证

　　2、晕轮效应 也叫光环效应 举例

　　3、近因效应 概念 举例

　　（二）社会因素

　　一些我们熟知的社会因素，也影响到人们对个人礼仪的追求。

　　1、社会角色

　　由于社会分工不同，每个人都在其中扮演的会角色，人们都尝试用最好的方式来诠释自己的社会角色，如：能力、智慧、爱心等。而通过塑造良好个人形象的方式来扮换最佳社会角色，则是一种最直接、最简易、最快捷的方式。

　　个人礼仪要与自己的社会角色吻合。

　　2、个人的社会化

　　社会化：人类个体在社会环境中，从自然 人发展为社会人的过程。

　　社会人：通过社会化，个体掌握了社会的道德和 文化，学会了该社会的道德规范和行为，形成独立人格，产生自我意识，最终成为社会化的人。

　　个人的社会化是延续一生的过程，个人礼仪的获得、完善、是人社会化的过程，礼仪的学习伴随一生。

　　3、个人礼仪的历史演变

　　从历史角度看，中外的个人礼仪在不同的阶段有不同的特点。

　　古代，个人礼仪是一种特权。现代社会，虽然不同阶层是社会的客观存在，但个人礼仪却成为人人都需要遵守的行为准则。

　　（三）文化因素

　　个人礼仪是种社会文化，是国家文化与传统的象征，是治国教民的经典。个人礼仪与社会文明有十分紧密的关系，古人对此有专门的论述。

　　文化分为物质与精神两个层面。精神层面就包括宗教的价值观念、审美标准等。所以，讲究个人礼仪，实际上是一个民族长久以来的精神文化的积淀在个人生长的反映。

　　这部分内容以列举事例的方法进行。

　　三、个人礼仪的运用原则

　　美化自我，尊敬他人。（适度、敬人） 共勉：周恩来名言

　　四、仪态训练

　　坐姿

　　社交场合采用最多的姿态。

　　（一）就坐姿态

　　即走向座位直到坐下这一过程。

　　1、注意顺序 两种：优先尊长

　　同时就坐（用于平辈、同事、朋友之间）

　　2、讲究方位

　　无论从正面、侧面、背面走向座位，都讲究左进左出，尤其在正式场合要遵守。

　　3、落座无声

　　4、入座得法

　　5、离座谨慎

　　（二）坐定的姿势

　　1、根据座位高低，调整姿态。

　　“浅坐”。

　　2、坐定时，上身一般保持端正，而腿、脚的姿势却可以有较多的变化。常见的姿势：

　　正襟危坐式 垂腿开膝式 双腿叠放式

　　双腿斜放式 双脚交叉式 双脚内收式

　　前伸后曲式 大腿叠放式

　　其中，男女通用的姿势有：正襟危坐式，大腿叠放式，前伸后曲式等。

　　女士专有的姿势有：双腿叠放式，双腿斜放式，前伸后曲式。

　　男士专有的姿势有：垂腿开膝式。另外，在一些正式场合，人们总会感到紧张局促，表现出来的姿势是双脚内收。因此，尽量少出现这种姿势，可以给人镇定的印象。如果实在紧张，采用这种姿势，可以缓解心理压力。

　　（二）站姿

　　1、体态：直立，挺胸，收腹，略为收臀，平肩，直颈，下颌微向后收

　　2、表情：两眼平视，精神饱满，面带微笑

　　3、上身：

　　两臂自然下垂，手指自然弯曲；

　　两手可在体前交叉，右手放左手上，肘部略外张

　　男性必要时可单手或双手背于背后

　　4、腿部：两腿直，膝盖放松，大腿收紧上提，身体重心落于前脚掌

　　5、男性：双脚可微微张开，不超过肩宽

　　6、女性：脚成v型，膝和脚根应靠紧；身体重心尽量提高

　　女士应避免的站姿

　　两脚交叉站立 双手/单手叉腰

　　双臂交叉抱于胸前 双手插入衣袋或裤袋

　　身体抖动或晃动

　　（三）、行姿

　　也称走姿。与其他姿态相比，处于动态之中，体现人类的运动之美和精神风貌。从总体上讲，属于人体的综合性活动，但侧重点在脚步上，所以也称为步态。行姿总的要求：矫健、优美、匀速。

　　辨析：行姿总的要求不慌不忙，是否缺少个性和朝气？如何用礼仪的观点解释？

　　1、基本行姿

　　行走时，应以正确的站姿为基础。

　　（1）保持正确站姿，作好起步准备。

　　（2）全身伸直，昂首挺胸。

　　（3）起步前倾，重心在前。

　　（4）脚尖朝前，步幅适中。

　　脚：避免外八，内八，重心在前脚掌。

　　腿：膝盖伸直。

　　步幅：一脚距离。

　　（5）双肩平稳，两臂摆动。

　　有节奏，手心向内，摆动幅度为30度左右。

　　（6）全身协调，匀速前进。

　　行走的某些阶段，速度要匀，有节奏感，轻松，自然。

　　男士：抬头挺胸，收腹直腰，上体平稳，双肩平齐，目光平视，步履稳健大方。

　　女士：头部端正，目光柔和，上体自然挺直，收腹挺腰，两腿靠拢行走，步伐匀称自如，轻盈，端庄，文雅。

　　2、禁忌的行姿

　　女士：避免故意走“猫步”。腰部要自然摆动，不能扭捏，避免步幅过小，含胸。

　　男士：避免含胸驼背，左右摆动，步幅散漫，低头等。

　　（四）、蹲姿

　　属于一种静态的姿态。多用于捡拾物品，帮助别人或照顾自己。

**个人礼仪知识 篇6**

　　使用敬语让孩子的谈吐更优美

　　言谈作为一门艺术，也是个人礼仪的一个重要组成部分。跟别人说话要用表示尊敬和礼貌的词语。“您好、请、谢谢、不客气”，是开启良好人际关系的钥匙。如果孩子经常听到这些话，就会进行模仿，继而成为个人熟悉而自然的语言。1岁左右的孩子已经开始学说话了，父母需要在孩子那不断扩充的词库里加上“请”和“谢谢”。每当他要点心或玩具时，父母就可以提示他说这些礼貌用语。

　　在孩子的言语礼仪的发展过程中，父母经常会问我两个问题：

　　孩子不爱叫人怎么办？

　　你好，想资询下，我家孩子两岁了，出门在外不爱叫人，让他叫人时，有点害羞，不愿叫，只是笑。是什么原因？怎样对待？

　　对于这种情形，一般是孩子的个性使然，不必强迫孩子改变。家长首先要起好榜样作用，对长辈恭谦，孩子自然会效仿。很多家长都会遇到这样的情况，带孩子出去，孩子见了人从来不主动打招呼，不说“叔叔好”、“阿姨好”，让人觉得我们的孩子很不懂礼貌。这样的孩子一般在2岁到3岁之间。

**个人礼仪知识 篇7**

　　一、见面礼仪

　　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。

　　2、鞠躬礼：鞠躬时必须立正、脱帽，西，或是边鞠躬边说与行礼无关的话。鞠躬前视对方，以表尊重的诚意。郑重地；后应双6先女士后男表示尊重与能吃任何东目礼貌地注3、致意：致意是一种不出声的问候礼节，常用于相识的人种场合打招呼。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。

　　二、公共场合礼仪

　　1、特定公共场所礼仪

　　影剧院：观众应尽早入座、如果自己的座位在中间应当有礼貌的向已就座者示意，合其让自己通过；通过让座者时要与之正面想对，切勿让自己的臀部正对着人家的脸，这是很失礼的、应注意衣着整洁，即使天气炎热，袒胸露腹，也是不雅观的、在影剧院万不可大呼小叫，笑语喧哗，也铁把影院当成小吃店大吃大喝；演出结束后观众应有秩序地离开，不要推搡、

　　三、旅游观光礼仪

　　1、游览观光：对公共建筑、设施和文物古迹，甚至花草树木，都不能随意破坏；不能在柱、墙、碑等建筑物上乱写、乱画、乱刻；不要随地吐痰、随地大小便、污染环境；不要乱扔果皮纸屑、杂物。

　　2、宾馆住宿：旅客在任何宾馆居住展p不要在房间里大声喧哗或举行叫司的聚会，以免影响其他客人。对服务员要以礼相待，对他们所提供的服务表示感谢。

　　3、饭店进餐：尊重服务员的劳动，对服务员应谦和有礼，当服务员忙不过来时，应耐心等待，不可敲击桌碗或喊叫。对于服务员工作上的.失误，要善意提出，不可冷言冷语，加以讽刺。：

　　四、乘车礼仪

　　1、乘火车、轮船：在候车室、候船室里，要保持安静，不要大声喊叫。上车、登船时要依次排队，不要乱挤乱撞。在车厢、轮船里，不能随地吐痰，不能乱丢纸屑果皮，也不能让小孩随地大小便。

　　2、乘公共汽车：车到站时应依次排队，对妇女、儿童、老年人及病残者要照顾谦让。遇到老弱病残孕及怀抱婴儿的乘客应主动让座。

**个人礼仪知识 篇8**

　　（一）选择适当的化妆品和与自己气质、脸型、年龄等特点相符的化妆方法，选择适当的发型来增添自己的魅力。

　　1、化妆的浓、淡要视时间、场合而定。

　　2、不要在公共场所化妆。

　　3、不要在男性面前化妆。

　　4、不要非议他人的化妆。

　　5、不要借用他人的化妆品。

　　6、男性不要过分化妆。

　　（二）服饰及其礼节

　　1、要注意时代的特点，体现时代精神。

　　2、要注意个人性格特点。

　　3、应符合自己的体形。

　　（三）女性礼仪的禁忌

　　禁忌一：发型太新潮

　　禁忌二：头发如乱草

　　禁忌三：化妆太夸张

　　禁忌四：脸青唇白

　　禁忌五：衣装太新潮

　　禁忌六：打扮太性感

　　禁忌七：天天扮“女黑侠”

　　禁忌八：脚踏“松糕鞋”

　　（四）男性礼仪的标志和破绽

　　1、男性礼仪的十个细节：

　　①有一双干净修长的手，修剪整齐的指甲。

　　②虽然不吸烟，但随身携带打火机，以方便在周围的女性吸烟时为其点烟。

　　③天天换衬衫，保持领口和袖口的平整和清洁，有的还会使用袖扣。

　　④腰间不悬挂物品，诸如手机、呼机等等。

　　⑤在与女性相处时，不放过每一个细节以对女性加以照顾，并且几乎在完全下意识的状态下操作，百战不殆。

　　⑥在吃饭时从不发出声音。

　　⑦较常人使用礼貌用语更为频繁。

　　⑧偏爱孤独，寻求宁静的心灵、安静的肉体及激情的冥想。绅士们故此好思想、好舞文、好文学艺术方面的经典名著，绝少拜读浮华喧嚣的弄潮作品，包括影视。翻看一两眼，倘若认为俗，便绝不再拿起，包括讨论。

　　⑨喜怒不形于色，在人群中独自沉默。

　　⑩在对待爱情的态度上思虑过重，常常显得优柔寡断。

　　2、男性礼仪的十大破绽：

　　①手形清洁美观，可是一旦进入需要脱鞋的房间，空气中就会产生一种异样气味。

　　②虽然随身携带打火机，但却是一次性的朔料打火机。

　　③戴名牌手表时，手腕扬得飞扬跋邑。

　　④虽然天天换衬衫，但总是系同一条领带。

　　⑤腰间虽然没有悬挂手机和呼机，但是在公告场合常常大声对着手机说话，在剧院里听任自己的手机铃声响起。

　　⑥尽管对女性尊重异常，但是在与同性朋友相处时反差过大，叛若两人。

　　⑦吃饭时不发出声音，但喝汤时却引人侧目。

　　⑧虽然较常人使用礼貌用语更为频繁，但是频繁到了令人起疑的程度。

　　⑨偏爱孤独到了怕见生人的程度。

　　⑩在对待爱情的态度上思虑过重并不是拿不定主意选择，而是根本不打算相信。

**个人礼仪知识 篇9**

　　仪表礼仪

　　（一）选择适当的化妆品和与自己气质、脸型、年龄等特点相符的化妆方法，选择适当的发型来增添自己的魅力。

　　1、化妆的浓、淡要视时间、场合而定。

　　2、不要在公共场所化妆。

　　3、不要在男性面前化妆。

　　4、不要非议他人的化妆。

　　5、不要借用他人的化妆品。

　　6、男性不要过分化妆。

　　（二）服饰及其礼节

　　1、要注意时代的特点，体现时代精神。

　　2、要注意个人性格特点。

　　3、应符合自己的体形。

　　（三）女性礼仪的禁忌

　　禁忌一：发型太新潮 禁忌二：头发如乱草

　　禁忌三：化妆太夸张 禁忌四：脸青唇白

　　禁忌五：衣装太新潮 禁忌六：打扮太性感

　　禁忌七：天天扮“女黑侠” 禁忌八：脚踏“松糕鞋”

　　（四）男性礼仪的标志和破绽

　　1、男性礼仪的十个细节：

　　① 有一双干净修长的手，修剪整齐的指甲。

　　② 虽然不吸烟，但随身携带打火机，以方便在周围的女性吸烟时为其点烟。

　　③ 天天换衬衫，保持领口和袖口的平整和清洁，有的还会使用袖扣。

　　④ 腰间不悬挂物品，诸如手机、呼机等等。

　　⑤ 在与女性相处时，不放过每一个细节以对女性加以照顾，并且几乎在完全下意识的状态下操作，百战不殆。

　　⑥ 在吃饭时从不发出声音。

　　⑦ 较常人使用礼貌用语更为频繁。

　　⑧ 偏爱孤独，寻求宁静的心灵、安静的肉体及激情的冥想。绅士们故此好思想、好舞文、好文学艺术方面的经典名著，绝少拜读浮华喧嚣的弄潮作品，包括影视。翻看一两眼，倘若认为俗，便绝不再拿起，包括讨论。

　　⑨ 喜怒不形于色，在人群中独自沉默。

　　⑩ 在对待爱情的态度上思虑过重，常常显得优柔寡断。

　　2、男性礼仪的十大破绽：

　　① 手形清洁美观，可是一旦进入需要脱鞋的房间，空气中就会产生一种异样气味。

　　② 虽然随身携带打火机，但却是一次性的朔料打火机。

　　③ 戴名牌手表时，手腕扬得飞扬跋邑。

　　④ 虽然天天换衬衫，但总是系同一条领带。

　　⑤ 腰间虽然没有悬挂手机和呼机，但是在公告场合常常大声对着手机说话，在剧院里听任自己的手机铃声响起。

　　⑥ 尽管对女性尊重异常，但是在与同性朋友相处时反差过大，叛若两人。

　　⑦ 吃饭时不发出声音，但喝汤时却引人侧目。

　　⑧ 虽然较常人使用礼貌用语更为频繁，但是频繁到了令人起疑的程度。

　　⑨ 偏爱孤独到了怕见生人的程度。

　　⑩ 在对待爱情的态度上思虑过重并不是拿不定主意选择，而是根本不打算相信。

**个人礼仪知识 篇10**

　　一个人的教养体现的细节不要随便拿别人的痛处开玩笑

　　人前欢笑的人未必关起门来也快乐

　　合照的时候，记得p对方

　　对方给你看手机的时候

　　不要左滑右滑照片

　　别人自黑，你不要起哄

　　看电影的时候，不要一直逼逼逼

　　剧透或者一路瞎解说

　　不喜欢我请不要撩我

　　浪费我的真心

　　有些东西，你可以不爱

　　但是不要伤害

　　别人帮你带东西

　　不要挑三拣四

　　开车不打远光灯

　　对面的人容易看不清路

　　不要老说女生胖

　　久了会自卑的

　　不要对女生使用暴力

　　即使你只是想吓唬她而已

　　对发传单的人可以礼貌拒绝

　　但是不要黑脸骂人

　　一个人的教养体现的方面有教养的人，不会随意的给与自己意见不合的人穿小鞋，扣帽子。

　　没有教养的人喜欢揪着对方的口音不放，刻意的去模仿别人说话。

　　不管是开会还是约会，只要是约定好的，都提前到场，这也是有教养的表现。

　　无论对方是何种身份，都会及时的表示道歉或者感谢。

　　在公共场合接电话时，会刻意的压低自己的声音，以免影响到别人。

　　有教养的人一般不会抖腿，站有站相，坐有坐相。

　　怎么做一个有教养的人1、守时。无论是开会、赴约都不要迟到。即使是无意迟到，对于准时到达的人也是一种不敬。

　　2、耐心倾听。别人谈话的时候，不要随意打断。应当注视对方的眼睛。因为，心不在焉会使对方尴尬。

　　3、尊重别人。对别人的观点，即使不同意，也不要说“瞎说”、“疯活”、“胡说八道”之类的话，而是冷静陈述自己反对的理由。

　　4、信守诺言。不管遇到什么挫折，承诺过的事情就竭力去办。万一办不到，首先致歉，绝不要为自己辩解。

　　5、自谦。在交往中，从不强调自己的职位，不表现优越感。

　　6、富有同情心。在别人遭到不幸与痛苦时，绝不袖手旁观，尽自己力量和可能给予同情与帮助。

**个人礼仪知识 篇11**

　　举止礼仪

　　1、仪态——展示您的教养

　　仪态，指人的姿态、举止和风度，即一个人的表情、行为、动作，也包括人的体态语。它反映一个人的性格、心理、感情、素养和气质。个人的礼仪修养正是通过一举一动表现出来的。

　　一个人即使有出众的姿色、时髦的衣着，但如果没有相应的行为美，就破坏了自己的形象。我们的姿态举止就应该体现秀雅合适的行为美。

　　要站有站相、坐有坐相、行有行相。要率直而不鲁莽，活泼而不轻佻，工作紧张而不失措，休息时轻松而不懒散，与宾客接触时有礼而不自卑。

　　一个人的气质、风度及其礼仪教养不能仅是靠高档的服饰装扮而成的，更不是靠人们拥捧而就的，而是在一言一行中自然体现出来的。

　　2、站姿——要有稳定感

　　最容易表现体态特征的是人处于站立时的姿势。社交场合中的站姿，要求做到“站有站相”，注意站姿的优美和典雅。

　　女性应是亭亭玉立，文静优雅；男性应是刚劲挺拔，稳健大方。

　　正确的站立姿势应是：端正、庄重，具有稳定性。站立时的人，从正面看去，应以鼻为点与地面作垂直状，人体在垂直线的两侧对称，表情自然明朗。

　　温馨提示——注意防止不雅站姿，例如：

　　⑴上身。歪着脖子、斜着肩或一肩高一肩低、弓背、挺着腹、撅臀或身体依靠其他物体等。

　　⑵手脚。两腿弯曲、叉开很大以及在一般情境中双手叉腰、双臂抱在胸前、两手插在口袋等。

　　⑶动作。搔头抓痒，摆弄衣带、发辫、咬指甲等。

　　3、坐姿——讲究稳重感

　　坐姿是人际交往中最重要的人体姿态，它反映的信息非常丰富。优美的坐姿是端正、优雅、自然、大方。

　　入座时，要走到座位前面再转身，然后右脚向后退半步，再轻稳地坐下，收右脚。

　　入座后，上体自然坐直，双肩平正放松，立腰、挺胸，两手放在双膝上或两手交叉半握拳放在腿上，亦可两臂微屈，掌心向下，放在桌上。两腿自然弯曲，双脚平落地上，男士双膝稍稍分开，女士双膝必须靠紧，两脚平行，臀部坐在椅子的中央（男士可坐满椅子，背轻靠椅背）。双目平视，嘴唇微闭，微收下颌，面带笑容。起立时，右脚向后退半步，而后直立站起，收右脚。

　　温馨提示——要坚决避免以下几种不良坐姿：

　　⑴就座时前倾后仰，或是歪歪扭扭，脊背弯曲，头过于前倾，耸肩。

　　⑵两腿过于叉开或长长地伸出去，萎靡不振地瘫坐在椅子上。

　　⑶坐下后随意挪动椅子，在正式场合跷二郎腿时摇腿。

　　⑷为了表示谦虚，故意坐在椅子边上，身体萎缩前倾地与人交谈。

　　⑸大腿并拢，小腿分开，或双手放在臀下，腿脚不停地抖动。

　　4、走姿——展精神风貌

　　行走是人生活中的主要动作。从一个人的走姿就可以看出其精神是奋发进取或失意懒散，以及是否受人欢迎等，它最能体现出一个人的精神面貌。

　　在生活中有的人精心打扮穿着入时，如果走姿不美，就会逊色三分；而有的人尽管服装样式简单，优美的走姿却使他气度不凡。

　　标准的走姿要求行走时上身挺直，双肩平稳，目光平视，下颌微收，面带微笑；手臂伸直放松，手指自然弯曲，摆动时，以肩关节为轴，上臂带动前臂，向前、后自然摆动；身体稍向前倾，提髋屈大腿，带动小腿向前迈。

　　温馨提示——注意矫正不雅的走姿：

　　⑴内八字和外八字。

　　⑵弯腰驼背，歪肩晃膀。

　　⑶走路时大甩手，扭腰摆臀，大摇大摆，左顾右盼。

　　⑷双腿过于弯曲或走曲线。

　　⑸步子太大或太小；不要脚蹭地面、双手插在裤兜或后脚拖在地面上行走。

　　⑹男士的走姿像小脚女人走路一样，一步一挪；或像闲人一样八字步迈开，那会给人以萎靡不振的感觉。

　　5、蹲姿——别不顾优雅

　　蹲姿一般以下列两种为宜：

　　⑴交叉式蹲姿。下蹲时，右脚在前，左脚在后，右小腿基本垂直于地面，全脚着地，左腿在后与右腿交叉重叠，左膝由后面伸向右侧，左脚跟抬起，脚掌着地，两腿前后靠紧，合力支撑身体。臀部向下，上身稍前倾。

　　⑵高低式蹲姿。下蹲时左脚在前，右脚稍后，两腿靠紧往下蹲。左脚全脚着地，小腿基本垂直于地面，右脚脚跟提起，脚掌着地。右膝低于左膝，右膝内侧靠于左小腿内侧，形成左膝高右膝低的姿势，臀部向下，基本上靠一只腿支撑身体。

　　温馨提示

　　下蹲时一定要注意不要有弯腰、臀部向后撅起的动作；切忌两腿叉开，两腿展开平衡下蹲，以及下蹲时，露出内衣裤等不雅的动作，以免影响你的姿态美。因此，当要捡起落在地上的东西或拿取低处物品的时候，不可有只弯上身、翘臀部的动作，而是首先走到要捡或拿的东西旁边，再使用正确的蹲姿，将东西拿起。

　　6、递物——讲究安全、便利、尊重

　　行为举止要考虑到是否有礼貌，是否伤害他人。以日常生活常见的递交物品为例，请把握递交物品三原则：安全、便利、尊重。

　　若递刀递笔给他人，就必须“授人以柄”，千万不要把刀尖、笔尖对着他人递过去，要令人有安全感并使对方很方便地接住，还要等对方接稳后才能松手，这就是尊重他人的表现。

　　端茶递水最好双手递上，注意不要溅湿他人；要讲究卫生，捧茶杯的手不要触及杯口上沿，避免客人喝水时嘴唇碰到你手指接触过的地方。

　　若递交书本、文件，也要尽量双手递上，让文字正向朝着对方，使对方一目了然，不能只顾自己方便而让他人接过书本文件后再倒转一下才看清文字。

　　温馨提示

　　递交物品时一般要求和颜悦色，并说：“请接好”、“请用茶”、“请收好”之类的礼貌语，还要注意目光的交流，双方最好处于“平视”状态，尽量避免“俯视”时的傲慢、施舍之意或“仰视”时的畏惧、讨好之态。

　　7、行为——注意情境、角色、距离

　　行为举止应恰到好处。举止三要素：情境、角色、距离。

　　⑴随情境变化在办公室与在运动场，在教室与在足球看台上，出席婚礼与出席葬礼，朋友聚会与商务谈判……所表现出来的举止神态截然不同，才是正常现象。

　　⑵有角色意识

　　如果主次不分，没大没小，反客为主，不是别有用心，就是贻笑大方。人是社会的一分子，行为举止就不可能为所欲为。特别是官员、军人、教师等类型人物的行动就显然不大自由。特殊人物的举止格外令人关注，其效果也与众不同。

　　⑶有距离概念

　　男女同学之间如果经常靠得太近，未免有“相处过密”之嫌；情侣之间，如果离得太远，就有闹别扭之感。尤其是在社交活动中，人与人之间保持距离的远近具有特定的含义。比如，距离75厘米左右是“个人界域”，意为“亲切、友好、融洽”，适合于朋友、同志、同事谈心；距离在45厘米以内是“亲密界域”，意为“亲密无间、爱抚”，适合于恋人、夫妻、母女等最亲近者的交流。

　　8、握手——友好情感的传递

　　握手次序应把握尊者优先和女士优先的原则，其次序是：上级、长辈、女士。具体说，在上下级之间，一般由上级先伸手，下级再相握；长辈与晚辈之间，应是长辈主动先伸手，晚辈立即反应；在男性与女性之间，应由女士先大方地伸手，男士有礼貌地响应。

　　在表示祝贺、慰问的特殊场合，下级、晚辈、男士也可先伸手。

　　主客之间：迎客时，主人先伸手，以示欢迎；告别时，客人应先伸手，表示感谢。告别时，若由主人先伸手，就有逐客之意。

　　温馨提示

　　⑴伸手时右手掌要与地面垂直，以示友好、平等。如果伸出的手，掌心向上是顺从性的握手姿势，以示谦恭、服从，乃至乞求、巴结；如果伸出的手，掌心向下是控制性的握手姿势，表达的是居高临下、傲慢，支配控制对方之意。

　　⑵握手时，必须注意目光交流，适当寒暄。切忌与对方握手时目光游移、左顾右盼，与第三人谈话。

　　⑶通常，握手只能一对一，注意不能几个人交叉握手，要等别人握完后再握。

　　⑷不能戴手套与人握手，女士戴的礼服手套除外。

　　⑸与一般女性握手只要握手指部分。

　　⑹不要用湿手、脏手或有疾病的手与人握手，如果对方已伸手，你应该亮出双手，简单说明情况表示歉意，以求得谅解，才不至于失礼。

　　⑺跨门槛时不可握手。宾主告别时，要注意跨门槛（一只脚在门槛边，一只脚在门槛外面）时，不可握手。

　　9、行礼——多姿多彩、灵活运用

　　⑴鞠躬

　　鞠躬是我国古代传统礼节之一，至今仍是人们见面表示恭敬、友好的一种人体语言。和握手相比，鞠躬表达的敬意更深一些，常用于婚丧节庆、演员谢幕、讲演、领奖等场面以及下级对上级、服务员对客人、初次与朋友见面。特别是在大众场合个体与群体的交往时，个人不可能和许多人逐一握手，则以鞠躬代之，既恭敬，又节约时间，值得大大提倡。

　　⑵拱手（抱拳）

　　拱手礼是一种极具民族特色的礼节，而且它既可以避免人数众多时握手的\'不便，又可以不受距离的限制，特别适用于春节拜年、单位团拜、亲朋好友聚会或向别人祝贺时。

　　⑶起立

　　这是向尊长、来宾表示敬意的礼貌举止。常用于上课前学生对老师，开会时对重要领导、来宾、报告人到场时的致敬。平时，坐着的位低者看到刚进屋的位尊者，坐着的男子看到站立着的女子，或者在送他们离去时，也都要用起立以表示自己的敬意。

　　小学生要学会的个人礼仪常识

　　尊重礼仪

　　（1）对父母长辈不能直呼姓名，更不能以不礼貌言词代称，要用准确的称呼，如爸爸、奶奶、老师、叔叔等。

　　（2）不给他人取绰号、说花名。

　　问候礼仪

　　向父母、长辈问候致意，要按时间、场合、节庆不同，采用不同的问候。

　　（1）早起后问爸爸、妈妈早上好。

　　（2）睡觉前祝爸爸、妈妈晚安。

　　（3）父母下班回家：爸爸、妈妈回来啦。

　　（4）过生日：祝长辈生日快乐、身体健康。

　　（5）过新年：祝爸爸、妈妈新年愉快。

　　（6）当爸爸、妈妈外出时说：祝爸爸、妈妈一路平安、办事顺利。

　　（7）当爸爸、妈妈外出归来时说：爸爸、妈妈回来啦，辛苦了。

　　（8）自己告别家人时：您放心吧，我会照顾好自己。离家时间较长，写信或打电话问候家人。

　　餐桌礼仪

　　A、在家时：

　　（1）请长辈先入座。

　　（2）等长辈先拿碗筷后，自己再拿碗筷。

　　（3）吃东西或喝汤时要小口吞咽，闭嘴咀嚼，尽量不发出响声。

　　（4）别人给自己添饭菜，要说“谢谢”。

　　（5）主动给长辈添饭加菜。

　　（6）先吃完饭要说“大家慢慢吃”。

　　B、在学校：

　　（1）在老师的指导下有秩序地进入餐厅。

　　（2）坐在指定的座位上，两脚自然并拢，双腿自然平放，坐姿自然，背直立。

　　（3）要安静、文明进餐。

　　（4）饭、菜、汤要吃净；不偏食、不挑食。

　　（5）碗、碟轻拿轻放，摆放整齐。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找