# 如何加强个人礼仪修养

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-01-17

*如何加强个人礼仪修养（通用20篇）如何加强个人礼仪修养 篇1　　不欺负老实人。我们在生活中就会遇到很多老实人，他们没有太多的心机和心眼，他们会一心一意的对一个人，可是有的人就会因为他们老是欺负他们，就因为在那些人看来老实人好欺负。我们不应该*

如何加强个人礼仪修养（通用20篇）

**如何加强个人礼仪修养 篇1**

　　不欺负老实人。我们在生活中就会遇到很多老实人，他们没有太多的心机和心眼，他们会一心一意的对一个人，可是有的人就会因为他们老是欺负他们，就因为在那些人看来老实人好欺负。我们不应该欺负老实人，对于他们的真实我们更应该给予尊重。

　　不封闭自己。有的人有时候会觉得自己很孤独，有时候觉得大家都不理解自己，其实只是他们封闭自己，我们应该敞开心扉多跟大家交流，多跟外界接触，这样就会让自己融入大家，就不会感到孤独，就不会觉得大家不理解自己。

　　不忽视仪表。好的仪表是对他人的尊重，有的人不以为然，认为外表不那么重要。在跟人见面之前先打扮一番然后再出去跟你不打扮收到的效果大不相同，不要小看仪表，把自己打扮得大方得体在交谈的时候也会使自己更有自信，落落大方。好的仪表既会给自己带来好心情，也会给他人带来好心情。

　　不打断别人说话。这应该是大家都知道的礼仪，可是在实际生活中又有谁会真正做到呢?且不说打断别人说话是一种不礼貌的行为，而且会给人不舒服的感觉，别人会觉得你不尊重他。多倾听他人讲话，不打断他人说话也是一种成熟的表现。

　　不乱发脾气。发脾气不但对自己身体不好而且也会影响他人的心情，也许你不是因为他而发脾气，可是你发脾气就会让别人觉得是他的原因，别人也会因此心情不好，甚至有时候还会闹得不欢而散。

　　不轻易承诺。言而有信是一种好的习惯，对做不到的事情不要轻易对别人承诺，承诺了就要尽力做到，不然的话别人就会就得你是个言而无信的人，这样就会降低你的信誉度，以后别人恐怕就不会再这么相信你了。

　　不要轻易求人。大家都知道求人不如求己，毕竟求人是不容易的，相信大家都知道你求别人的时候跟别人求你的时候是两种截然不同的，如果有能力还是靠自己比较好，如果实在自己无能为力的时候再寻求他人的帮助。

　　不强加于人。自己不喜欢的人或事情不应该强加于人，自己都不喜欢说明那些人或事别人也不一定喜欢所以就不要要求别人喜欢，强加于人只会让人觉得很烦，让人反感。正如“己所不欲，勿施于人。”

　　不取笑别人。不要把自己的快乐建立在别人的痛苦之上，相信大家都知道这句话，但是我们也应该好好去实践。在别人遇到挫折时，失败时，身体残疾时等情况下我们不应该取笑他们反而我们应该给予他们鼓励和帮助。

**如何加强个人礼仪修养 篇2**

　　1、自觉接受和学习礼仪教育，从思想上提高礼仪修养水平

　　在人际交往中，礼仪不仅反映着一个人的交际技巧和能力，更反映着一个人的气质、风度和教养。

　　2、通过学习礼仪，可以提高自身的道德修养和文明程度，更好地显示自身的优雅风度和良好形象。

　　一个彬彬有礼、言谈有致的人，他的人生道路上将是春风拂面，受到人们的尊重和赞扬，而且他自己就是一片春光，给别人、给社会带来温暖和欢乐。人的自觉性不是先天就有的，而是要依靠教师的指点、依靠不断的培养，靠社会健康的舆论导向和良好的环境习染，礼仪教育是使礼仪修养充实完美的先决条件。通过礼仪教育和培训，可以分清是非，明辨美丑，懂得常识，树立标准，这使人们礼仪行为的形成有了外因条件，为进一步的自我修养的内因创造了条件。通过这一重要条件，促使大学生经过努力，不断磨练，养成并产生强烈的自我修养的愿望，最后达到处处讲究礼仪的目的。古人强调“吾日三省吾身”说明提高个人修养必须注意反躬自省。同样，学习礼仪，也应处处时时注意自我检查。这样，将有助于发现缺点找出不足，不断总结技巧，自我提高。

　　3、通过书籍、网络等途径广泛阅读艺术作品和科学文化知识，使自己博闻多识。

　　加强文化艺术方面的修养，对提高礼仪素质大有裨益。而文化艺术修养的提高可以大大丰富礼仪修养的内涵，提升礼仪品位，并使礼仪水平不断提高。一般来说，讲文明、懂礼貌、有教养的人大多是科学文化知识丰富的人。这种人逻辑思维能力强，考虑问题周密，分析事物较为透彻，处理事件较为得当，在人际交往时能显示出独有的魅力而不显得呆板。

　　我国素有“礼仪之邦”之称，古代、近代、现代的典籍载有浩繁的有关礼仪的知识，随着我国加WTO，我国对外交往更加频繁。世界各国的礼仪风俗千差万别，大学生有必要注意搜集、整理、学习和领会，以利于在实践中运用，久而久之，能使自己的礼仪修养提到新的高度。

　　4、积极参加社交实践活动，逐步提高礼仪修养

　　现代社会，人际交往越来越广泛，仅仅从理论上弄清礼仪的含义和内容，而不去在实践中运用是远远不够的，礼仪修养关键在于实践。修养修养，既要修炼又要培养，离开实践，修养就成为无源之水，无本之木。在培养礼仪修养时，要以主动积极的态度，坚持理论联系实际，将自己学到的礼貌礼节知识积极地应用于社会生活实践的各个方面、要在学校、家庭、社会等场合中，时时处处自觉地从大处着眼，小处着手，以礼仪的准则来规范自己的言谈举止、如不随地吐痰、乱扔纸屑、不在宿舍酗酒、深夜大声喧哗或放音响以及在购物付款、银行存款或候车排队时遵守公共秩序，依次而行。这样持之以恒，就会逐渐增强文明意识、培养礼貌行为、涤荡粗俗不雅等不良习惯，成为一个有礼仪修养的人。多实践，就不要怕出“洋相”，通过各种人际交往的接触强化，不断锻炼提高。要注意既要克服妄自尊大，不屑一顾的顽症，也要克服自卑自怯，不敢涉足的通病。

**如何加强个人礼仪修养 篇3**

　　一、个人礼仪包括仪容仪表、仪态举止、谈吐、着装。

　　从仪容仪表说，主要要求整洁干净，脸、脖颈、手都应洗得干干净净;头发按时理、经常洗，指甲经常剪;注意口腔卫生，早晚刷牙，饭后漱口，经常洗澡、换衣服，消除身体异味。

　　从仪态举止说，主要从站、坐、行以及神态、动作提出要求，古人对人体姿态曾有形象的概括：“站如松，行细风，坐如钟，卧如弓。”优美的站立姿态给人以挺拔、精神的感觉。身体直立、挺胸收腹、脚尖稍向外呈V字型，正式场合不能叉腰或双手交叉;坐姿要求端正挺直而不死板僵硬，不能半躺半坐，两腿间距与肩同宽，不能叉开，双手自然放在膝或扶手上，大方得体;走路要求挺胸抬头，肩臂自然摆动，步速适中，表情神态要求表现出对人的尊重、理解和善意，面带自然微笑。

　　从谈吐方面说，要求态度诚恳、亲切，使用文明用语，简洁得体，不能沉默无言，也不能自己喋喋不休，要认真倾听对方讲话。

　　二、公共场所礼仪

　　公共场所礼仪包括走路、问路、乘车、购物、在影剧院看戏等方面。走路除了注意体态、姿势之外，要遵守交通规则，遇到熟人要打招呼，互致问候，不能视而不见;如见到熟人需要交谈，应靠边儿或到角落谈话，不能站在道路当中或人多拥挤的地方;行人互相礼让，青年人主动给长者让路，健康人主动给残疾人让路。向别人打听道路，先用礼貌语言打招呼，如“对不起，打扰您一下”、“请问”等，年轻人问路应选适当称呼，如“老爷爷”、“阿姨”、“叔叔”等然后再问路;听完回答之后，一定要说：“谢谢您!”如果被陌生人问路，则应认真、仔细口答，自己不清楚，应说：“很抱歉，请再问问别人。”到商店购物，要用礼貌语言，购物之后也应说“谢谢”。

　　三、待客与作客礼仪

　　家中来客人，要事先有所准备，把房间收拾整洁。中小学生也要学会以主人身份招待客人。迎接客人进屋，帮助客人放衣物，请客人在合适的位置落座。问客人喝什么饮料，主动送上。要双手呈、接物品。要主动、大方地与客人交谈。客人要走时应礼貌挽留，说“您再坐一会儿”、“再喝杯茶吧”等。要送客人一段距离，说“再见”、“欢迎您再来”。去亲友家做客要仪表整洁，尽可能带些小礼品，以表示对主人的尊重。在亲友家，不能大声大气，要谈吐文明。不经主人允许，不可随意动用主人家里的东西，即使是至亲好友也应先打招呼，征得主人同意。如果在主人家用餐，要注意用餐时的礼仪：不能抢先入坐，不能先动食品;要请长辈先坐下，长辈动筷后再动筷子，双肘不能放在桌子上;饭后，坐好略陪大家一会儿，或者说：“我用好了，请慢慢用。”然后再离座去别的房间休息。告别时，要说感谢的话，如“今天真高兴”、”欢迎到我家去”。

　　以上是生活中的一些基本礼仪。礼仪表现在生活之中，只要教师在日常的教育教学中加强重视，以身作则，及时纠正，逐步使自己养成文明礼仪的习惯，那么我们一定能成为有气质、有风度、有教养的现代文明人。

**如何加强个人礼仪修养 篇4**

　　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。

**如何加强个人礼仪修养 篇5**

　　关键词：主体意识 教育规律 创设思维情境

　　摘要：新的课改理念要求历史课堂把传授知识为主要任务，转变到以发展学生的智能为主要任务;把以教师或教材作为教学的中心，转变到学生在教学关系上占主体地位;把从封闭式的教学组织形式转变到开放式教学形式。

　　随着教学观念的大转变，我们在历史教学的过程中，必须重视学生的素质教育，重视学生能力的培养。从多年实践的过程看，则要做到如下三点。

　　首先，注重激发学生的主体意识。这是提高学生素质的重要途径。素质教育的主体性原则告诉我们，要在充分发挥教师的主导作用下，广泛地让学生主动参与，积极思考、亲自实践;要培养学生的自我意识、竞争意识和创新意识;要发展学生的自我调控能力、创造性思维和适应社会的能力。即要在充分发挥学生的主体性的基础上，不断开发学生的潜能，促进其主体性进一步发展，把被动接受“要我学”转化为主动的“我要学”，实施学生参与式的教学方法。

　　其次，注重提高学生的全面发展素质。虽然历史讲得是过去的事，但它和现实关系密切，故事性较强，贯穿的人物都是有血有肉的，可以再设情境，再现历史场面，学好历史可以得到观察事物的方式、方法，增强认识事物和判断事物的能力。改革后的教材，图文并茂，直观性强，这些都有利激发学生的学史兴趣。

　　针对发展水平和特点各自不同、但却有巨大潜力的学生，必须区别对待，因势利导，用爱心、责任感，开发“差生”的学习潜能，激活学史动机，并使之内化成学史动力。区别对待不仅体现在量的方面，如知识掌握多或少的量关系上，而且体现在知识钻研的深与浅、思维能力的高与低上。如小字部分、方框中的原始资料，都可以有弹性地增减;以某个历史事件为例，如果说差生只需掌握时、地、人、事、议，而对较高水平的学生则可要求在背景、影响或作用等问题的分析上多下些工夫。区别对待不是降低对差生的要求，而是经过一段时间的努力，把他们引入正轨后，逐渐对其加码，促其赶上其他学生，使全体学生的水平得到提高。

　　再次，注重素质教育过程中的能力培养。历史发展过程的因果联系，偶然性和必然性、多样性与统一性、曲折性与规律性等，无不反映着辩证思维的过程，通过历史学习，能发展学生的分析、综合、比较、概括、评价能力，这是人们较一致的看法。传统的历史教学把使学生掌握系统的历史知识作为宗旨，从一个方面讲，这里有宝贵的经验。因为学生学习、运用历史知识的能力必须以坚实的历史知识为根基，但是没有重视对学生智力和能力的培养，特别是没有重视对学生的历史思维能力和自学能力(包括分析历史的能力、比较能力)、表达能力、自我教育能力的培养，改变传统的教学模式，在教学中加强对各种能力的培养、训练、无疑具有极重要的意义。五项能力要求中的第五项侧重在创造性的历史思维能力上，强调历史地、客观地认识社会的能力。历史思维能力的较高层次是逻辑的、辩证的、理论的思维能力，这既是历史学科能力的核心，也是历史学科最高层次的能力要求。加强历史思维能力的训练，是提高学生素质的重要内容。

　　素质教育强调培养学生自我学习、自我教育、自我发展的能力。历史学科应把培养学生的自学能力，即吸收摄取加工信息的方法和能力，作为最佳能力结构的一个重要组成部分来落实。

　　首先是学会阅读。历史阅读的范围十分广泛，但最基本的是要学会读教材，读相关的史料、图画、图表等。可以从教材入手，历史事件的论述是多方面的，但概括精要，揭示本质，最关键的表述往往只一句或几句话。要善于引导摄取、加工教材中最有断语意义的语言(即最主要的信息)。在阅读过程中设置问题，是使学生注意集中在所提问题有密切相关内容上的主要手段。对低年级学生，可由教师先提出问题(问题前置)，如“秦末农民战争爆发的主要原因是么?”问题一提出就把“秦末暴政”和“秦末农民战争爆发的原因”的内在联系，沟通起来了。对需要经过分析、比较、综合才能理解掌握的内容，一般在阅读后(问题后置)提出效果更好。如比较汉唐对外关系的异同点，说明唐朝比汉更强盛的原因是什么?学生的注意被控制在老师提问所涉及的全部信息上，在阅读中探索提取、加工等思维，逐步得出结论。阅读过程中不提问题、单纯阅读的方法不可取，问题是设置悬念，给学生创设思维情境，比学生处于被动状态的阅读有利思维发展。阅读中应提倡多问、大胆质疑、人人参与。可引导学生对教材或史料中不理解、不明确的问题质疑，对教材不同论点质疑，对尖子生还可引导能质疑又能释疑，充分开发潜能。

　　其次学会讨论。讨论是教会学生学习历史的重要途径。学生参与讨论历史问题，它的益处是让学生有足够的时间占有材料，展开思维的翅膀，进行争鸣，达到解决问题、深入学习、发展自我的目的。例如布置了“应该怎样认识殖民侵略的两重性”的问题让学生讨论。这个问题涉及面广，需要充分的分析、综合、比较，课本没有现成答案(只限于结论)，但与现实联系密切，同学们热切希望了解这个热点问题。课堂上学生争论激烈、形成两种不同观点，(史学家也有不同看法)，但通过唇枪舌剑，统一了认识，得出：侵略造成殖民地的贫穷和灾难是主要的，资本主义化是以殖民地化为前提的，资本主义列强侵略的目的是要把殖民地变成商品市场、原料产地、投资场所、劳动市场，并不是要把殖民地半殖民地推进资本主义社会，变成发达国家。在侵略过程中产生资本主义只是客观后果，不能把功劳记在殖民者身上。讨论使学生理解了历史的要义，训练了他们运用历史唯物主义、历史辩证法的理论观点，又解决了认识上的一些误区，学会了历史思维，从而达到提高素质水平的目的。

　　参考文献：

　　[1]魏国栋，吕达主编，新课程改革研究丛书，人民教育出版社20xx年6月版

　　[2]郑金洲主编，中学教育科研指导丛书，教育科学出版社20xx年9月版

　　[3]赵亚夫主编，基础教育新课程教师教育系列教材历史系列，高等教育出版社，20xx年8月版

**如何加强个人礼仪修养 篇6**

　　兴趣是通向学习乐园的向导，只有对学习产生了兴趣，它才能引到你在知识的乐园里遨游，是你忘掉疲劳;兴趣是学习的老师，在兴趣“老师”的吸引和指导下，可以加快获得丰富知识的进程;兴趣是成长的前提。凡是成才者，事先都具有喜好某种事物的心理倾向，特别是小学时期对某物的兴趣，如果不受客观因素的干扰、制约，往往可以转化将来从事某种专业和专业活动的兴趣。所以必须注意培养学生的读书的兴趣。那么，如何培养学生的读书兴趣呢?

　　同学们可能有这样的经验：天天读书，可却还是缺乏读书的兴趣(next88)。读书兴趣不可能在读书活动外产生，但读书活动也未必产生兴趣。所以，如何培养读书活动中的兴趣，就是一个非常值得研究的问题。

　　第一：确认读书的目的

　　只有认定了读书目的，才能对自己的行为负责;而且明确的目的，容易评定自己的成绩。在达到自己预期的成绩时，兴趣自然就会产生。一是根据阅读喜好，选择阅读材料。比如，有的同学喜欢故事性较强的;有的喜欢词句较优美的;有的喜欢景物描写的;有的喜欢人物描写的;有的喜欢哲理性强的。开始作课外自读时，你喜好什么就选择什么。当然首先必须是有益的书籍。在阅读材料的选择上，不能跟随大流、人云亦云。人家喜欢读的，不一定适合于你。如大家都说《三国演义》好看，但你可能对书中的文辞不感兴趣，如果硬着头皮看的话，不但没有效果，反而会丧失兴趣，别人还会笑话你附庸风雅。这时你不如找本白话《三国》来看看，既了解了《三国演义》原著的内容，又增添了阅读古代长篇小说的兴趣，一举两得。一时不能读原著，决不能说明你笨。就是有一定文化修养的成年人，拿起《红楼梦》就睡觉的也是大有人在。第二：读自己能读懂的书每次阅读时，事先不一定明白我为什么而读，但在读的过程中，文章的哪方面触动了我，或联想到了什么，明白了什么道理或原理，这就是“得”，即此次读书的收获。这也就是我们前面所说的文章特点、大意了。作文

　　读书是一个读者与作者进行思想沟通的过程。假如不了解所读之书的内容，读者与作者就无法进行思想沟通;再有价值的内容，也不会让读者产生兴趣。

　　而且，书的难度要适中，太难的书读者读不懂就没有兴趣，太容易的书就会让人有老生常谈的感觉，引不起读者的兴趣。

　　第三：把你的读书心得表现出来

　　注意阅读积累，采摘阅读“花朵”。没有积累的阅读是老熊掰棒子的作法，手中永远只有一个。当然，积累的方法有很多。比如，在书上作记号，写简短的批语、体会，或是把主要的内容用本子记下来。名人读书都是这样的，现在出版的毛泽东在阅读过的书籍上所作的记号和批注影印本，就是例证。这样做，就好像我们从百花丛中，把我们认为最爽心悦目的花采摘来插在花瓶里一样，这些“花朵”就成了我们欣赏、观察、比较的对象。这样做的时间长了，我们就会对“采摘”“花朵”有了经验，并进而有所研究，我们的阅读欣赏能力就会渐渐提高，兴趣就会更加浓厚。读书心得是一种满足。表现出读书心得将会对读书时寻求心得的兴趣有利。有很多表现读书心得的方式。例如，参与大家的讨论并表达自己的看法是一种方式;与人在信中谈论学问是一种方式;在课堂上提出或回答问题是一种方式;在报刊杂志上投稿发表作品是一种方式。

　　只要能把读书的心得表现出来，你就能从读书中获得以下的两种益处：

　　其一，为了将心得表现出来，所以在读书时会用心思考，能重新组织书中的资料，把它纳入系统的记忆。

　　其二，心得表现是一种被社会认可，被人赞许的行为。在团体中的心得表现，会因别人的重视而提高自己的自尊，对以后的读书兴趣也会因之有所提高。

　　当然，培养读书兴趣并不是一朝一夕的事，读书兴趣的培养需要一个过程，这个过程一般需要经过以下的三个阶段。

　　(1)直观兴趣阶段

　　(2)自觉兴趣阶段

　　(3)潜在兴趣阶段

　　要培养读书兴趣，首先要经过“知之”阶段，也就是说要经过培养直观兴趣的阶段。

　　直观兴趣阶段对于有读书兴趣的人，几乎是不存在的问题。但是，对那些没有或缺乏读书兴趣的人来说，则需要认识一下，培养读书兴趣的重要性。

　　不但要他们真正懂得：知识就是力量，在现在这个飞速发展的时代，不积累知识，就会在工作中不断碰壁。还要让他们知道：很多知识都被保存在书里，只有通过读书才能获得前人学以致用的经验。要诱导他们结合个人爱好，读那些有益的书，吸取书中的知识，使之尝到“开卷有益”的甜头，产生浓厚的读书兴趣，养成读书的习惯。并且，要坚持下去，在经过一段时间后，就能成为一个“知之者”，完成读书直观兴趣阶段的培养。然而，由于直观兴趣的不稳定性，它易起易落，如不及时进行鼓励，不继续坚持，就很可能会来如烟，去如风。

　　因此，你还应做“好之者”，把读书兴趣由直观兴趣阶段向自觉兴趣阶段过渡和发展。由直观兴趣向自觉兴趣过渡，需要一个过程。因为，自觉兴趣是爱好和志向的结合体。

　　自觉时期的读书兴趣，已经是一种有明确目的的兴趣。它不仅伴随着感性的读书爱好，而且，还包括了在感情支配下的记忆与联想，由求知向思维推进。这时的读书兴趣，具有了自觉性、主动性。

　　譬如说，一个对技术非常感兴趣的人，在得到一部有关的技术书时，必然会一睹为快。

　　他会带着亟待解决的问题，在产生浓烈兴趣的同时，分析书中的理论是否成立，数据是否准确，是否在实际中可行。并且，自觉地、积极地向更深的层次开掘。

　　试想，当你读书的兴趣达到了孜孜以求的“好之者”阶段，并进入了自觉兴趣的境界之时，你还会“厌倦”书吗?

　　进入读书兴趣“好之者”阶段的人，一般都有了自觉读书的兴趣，进入了比较稳定的阶段。

　　但是，如果把“好之者”与“乐之者”相比，还有很远的差距。

　　“好之者”，只是对读书有了热情，对读书有了钻研精神和自觉自愿的兴趣。

　　“乐之者”，却是在经过一段探索后，有了深刻的体会和收获，把读书作为自己生活中的一部分。捧起书来，如醉如痴，达到了读书兴趣的最高阶段——潜在兴趣阶段。

　　那些步入潜在兴趣境界的“乐之者”，并不仅仅是爱好读书，也并不仅仅是自觉地驱驰，而是在爱好读书与自觉的基础之上产生了坚强的意志和追求的快乐。

　　当你读书的兴趣达到“痴心”的程度时，就不会感到读书是一种苦役和负担了，而会感到读书是一种享受。

　　一个人如果养成了潜在的读书兴趣，就会像饥人吃饭那样读书。

　　知之者、好之者、乐之者，是每个读书者把书读好所必由的三个阶段。只要你完成了这三个阶段，那么，兴趣就会“附在”你的身上，与你携手在进取中前进。

　　现实生活中，一些读书未入门路，未觉兴趣的人，在读书时装腔作势，不是嫌凳子太硬，就是嫌光线不好。

　　读不好书的人，总是有着种种理由，例如春天不是读书的日子，夏天太热容易使人犯困，秋天时冬又将至，不如待明年。其实读书是一项四季咸宜的活动。

　　大量事实可以证明：

　　恰当的读书方法，有助于培养浓厚的读书兴趣，进而有利于提高读书的效率，为你积累更多的知识财富。

**如何加强个人礼仪修养 篇7**

　　不要取笑别人

　　损害他人人格，快乐一时，伤害一生。生命的整体是相互依存的，世界上每一样东西都依赖其它另一样东西，学会感恩。感恩大自然的福佑，感恩父母的养育，感恩社会的安定，感恩食之香甜，感恩衣之温暖，感恩花草鱼虫，感恩苦难逆境。

　　不要乱发脾气

　　一伤身体，二伤感情，人与人在出生和去世中都是平等的——哭声中来，哭声中去。千万注意，自己恋恋不舍，而别人早就去意已决，人生应看三座山：井冈山、普陀山、八宝山，退一步海阔天空，忍一事风平浪静;牢骚太多防肠断，风物长宜放眼量。

　　不要小看仪表

　　撒播美丽，收获幸福，仪表是一种心情，仪表是一种力量，在自己审视美的同时，让别人欣赏美，心灵瑜伽——调适、修炼、超越。

　　不要自视清高

　　天外有天，人上有人，淡泊明志，宁静致远。当别人把你当领导时，自己不要把自己当领导，当别人不把你当领导时，自己一定要把自己当领导，权力是一时的，金钱是身外的，身体是自己的，做人是长久的。

　　不要盲目承诺

　　言而有信。种下行动就会收获习惯;种下习惯便会收获性格;种下性格便会收获命运——习惯造就一个人。

　　不要轻易求人

　　把自己当别人——减少痛苦、平淡狂喜，把别人当自己——同情不幸，理解需要，把别人当别人——尊重独立性，不侵犯他人，把自己当自己——珍惜自己，快乐生活。能够认识别人是一种智慧，能够被别人认识是一种幸福，能够自己认识自己是圣者贤人。

　　不要强加于人

　　人本是人，不必刻意去做人;世本是世，无须精心去处世。人生三种境界：看山是山，看水是水——人之初;看山不是山，看水不是水——人到中年;看山还是山，看水还是水——回归自然。

　　不要封闭自己

　　帮助人是一种崇高，理解人是一种豁达，原谅人是一种美德，服务人是一种快乐，月圆是诗，月缺是花，仰首是春，俯首是秋。

　　不要欺负老实人

　　同情弱者是一种品德、一种境界、一种和谐，心理健康，才能身体健康，人有一分器量，便多一分气质，人有一分气质，便多一分人缘，人有一分人缘，便多一分事业，积善成德、修身养性。

　　不要打断人家说话

　　言多必失，沉默是金，倾听一种智慧，一种修养、一种尊重、一种心灵的沟通，平静是一种心态，一种成熟。

**如何加强个人礼仪修养 篇8**

　　修养是指一个人的品质，道德、气质，对生命的领悟等，经过锻炼和培养达到的水平。说到这儿，我就想起培根的一句话，形体之美胜于容颜之美，而气质之美是最高境界的美，而人的这种气质跟一个人的修养分不开的。所以，古人特别讲究修身养性，觉得修身养性是一切成功的基点。在现代，修养高的人也会收获意想不到的成功。

　　举个例子，谈谈个人修养与成功的关系，也顺便谈谈如何提高个人修养。林志玲是红透中国台湾大陆的名模。做模特的，有脸蛋比她漂亮的，有身材比她好的，为什么只有她一支独秀，大红大紫?与一些大明星动不动就摆酷相比，荧屏上的林志玲永远保持了一副甜美的笑容。

　　林志玲为人之道的小故事，才最能反映其明星光环之外的人格和修养的魅力。有一次，林志玲所代言的浪琴表要举行记者会，由于主题是\"舞伶\"，所以浪琴表副总经理张正勋希望可以请林志玲表演一段舞蹈，但经纪人认为不适合，怎么也不同意。林志玲在旁听到了这个情形，等到出场时，她自己偷偷脱了鞋，光着脚上台，在原本只是要摆摆pose的段落中，跳起一段长长的舞。让张正勋惊讶的还不止于此，去年6月，浪琴表邀请林志玲到西安宣传，与当地100多位经销商一起吃饭，当一桌一桌的经销商走到台上，和林志玲合照、握手时，张正勋注意到，身高174公分又穿高跟鞋的林志玲，一定会膝盖微弯，蹲到和对方一样的高度，眼神平视地和对方握手。\"她就那样总共蹲了80几次，我从来看不到任何一个艺人这么做!\"因为代言活动经常与港台大明星互动的张正勋大声惊叹：\"这就是她的身段，她的身段非常软。\"

　　就是那个细节，当时浪琴表全球总裁也看到了，对林志玲更加赞赏，后来也因而邀请她代表出席瑞士巴塞尔钟表展，也因为那次出席，林志玲有机会在国际媒体前曝光，成为大家注目的焦点。这说明，良好的修养和谦逊的品格，远比靓丽的外表更具打动人心的力量。

　　天下大事，必作于细。大成就源自每一个细节的完美。学会把自己看小，就能把事情做大。那种把自己放得比平凡人还低的诚恳，既是林志玲的为人之道，也值得每一个人学习。

**如何加强个人礼仪修养 篇9**

　　年轻干部是干部队伍中的生力军。对广大年轻干部而言，要成为可靠接班人，一靠个人努力，二靠组织培养。在自我修炼的过程中，必须“正心明道，防微杜渐，做到有原则、有底线、有规矩”，避免跌入人生误区。(8月21日，人民日报)

　　要塑造高尚的人格魅力。党员干部的政治素质事关干部队伍的建设发展，个人修养更是关乎党和国家事业的兴衰成败。党员干部要自觉塑造良好的自身形象，彰显高尚的人格魅力，不仅做到言为人师，更要行为世范。理想信念是人生的灯塔，是一个人奋斗追求的不竭动力。广大党员干部要坚定理想信念，胸怀天下，才会由内而外地散发出令人钦服的人格魅力来，产生巨大的感染力和影响力。用信仰的力量锻造“金刚不坏之身”，拧紧思想“总开关”，真正做到在大是大非面前旗帜鲜明、在风浪考验面前无所畏惧、在各种诱惑面前立场坚定，方能在人生舞台上施展抱负才华，实现人生价值。

　　要培育良好的道德修养。“为政以德，政者正也。” 官德是公职人员在实际工作过程中，所表现出来的道德素养，不仅是干部素质高低的试金石，更是党风政风和社会道德风尚的风向标。作为党员干部，应当在道德修养上用更高的标准严格要求自己，明是非、知廉耻、辨利害，自觉远离低级趣味，自觉抵制歪风邪气。必须牢固树立宗旨意识，坚定理想信念、忠于职守、勤勉尽责。必须修是非之心、敬畏之心、担当之心，走正路、扬正风、干正事。要有乐于奉献、廉洁奉公的品德，淡泊名利、宠辱不惊，守住自己的精神家园。

　　要向焦裕禄、郑培民、廖俊波等榜样学习，对自身内心世界进行净化，坚定自身所想要追求的事情，提升自身境界。要时刻守纪律、讲规矩，廉洁自律，秉公用权，时刻保持自我警醒、自我教育、自我约束。唯有慎独、慎微、知行、知止、知荣、知辱，方能清清白白做人、干干净净做事、坦坦荡荡为官。在工作过程中要始终以人民作为核心，遇到问题立马解决，以全新的工作理念解决难作为的问题。最后就是要不断对自身举止行为与思想观念进行反省，全面认识自身，不断提高服务人民的水平，做改革发展的“排头兵”。

**如何加强个人礼仪修养 篇10**

　　首先，对人要和善亲切、诚恳热情。从内心去爱、去关心、去帮助别人。朋友之间更要互相理解互相宽容。其次，谦虚随和:古人说:“满招损，谦受益。”谦虚总是受人欢迎的美德，社交场合上任何自傲情绪的流露都会成为你通向成功的障碍。最后，诚信守约:一个人能够在社会上立足，靠的是信用。随着现代生活节奏的加快和生活内涵的多样化，人们的时间观念越来越强。参加各种活动要守时，不论是什么原因迟到都是失礼的。

　　另外，修养往往与个人的文化水平有关。有文化气息的人，在谈吐举止之间，自然地流露出一种高雅，一种文质彬彬的感觉。当然，修养也包括了举止，仪态，谈吐等。

　　如何提高自己的修养，我想不仅在日常生活中要注意自己的谈吐和举止，不做不文雅的举动，不说不文雅的话，而且更重要的一点是要让自己多看点书，从书里沾一些书香气息回来。

　　一个有修养的人，是一个你乐于交往的人，与这样的人交往，不论是谈古论今，或是只谈谈家常琐事，都会是人生快事，在这样的交往中，你会发现时间过得很快;反之，如果和一个毫无修养的人交往，则你会感觉如坐针毡，时间过得太慢，分分秒秒都是一种折磨。相信这不只是我一个人的感觉吧!

　　既然你选择了教师你就别无选择地担负着教书育人、传承文明的神圣责任。在今天特定的历史时期，培养振兴中华的下一代的重任也历史性地落在了你的肩上，你依然别无选择。你的一言一行都会对孩子产生潜移默化的影响。我们要提高自身修养，别无选择。没有良好的修养，不是一个好老师。

　　长期以来流行着一种说法，就是把师生关系比做“一桶水”和“一碗水”，现在很多人觉得不妥。是的，吃老本是会坐吃山空，误人子弟的。所以有人认为教师应该是“自来水”。我看也不妥。水是不会自来的，必须要你一点一滴地积累。所谓“台上一分钟，台下十年功”。教师的底蕴除了学习积累别无他法。“泰山不择细壤故能就其高，大海不择细流故能就其深。”所以，我认为教师应该是永不枯竭、永不腐臭的“活水”。

　　“只有当教师的知识视野比学校教学大纲宽广得无可比拟的时候，教师才能成为教育过程的真正的能手、艺术家和诗人”。举一反三，举重若轻，信手拈来，几乎无所不知的老师才会让学生肃然起敬。无所不知是不可能，但我们应该时刻准备着，不断地进修学习。

　　热爱学生，为人师表，不仅是一种职业道德，也是一种修养。教师只有爱学生，才会爱岗敬业，忠于职守，才会了解学生、接近学生，赢得学生的尊敬、信任与爱戴。身教重于言教，教师的一言一行对学生影响很大，所以我们要有广泛的兴趣，坚强的意志，开朗的性格，健康的情绪，努力培养自信，乐观的性格，做学生的表率。

**如何加强个人礼仪修养 篇11**

　　加强道德修养是十分重要的人生必修课。组织人事干部是否可亲可信可敬，取决于道德的力量。作为一名组织人事干部，要做到讲道德、有品行：

　　首先，要加强学习，做到学以立德。认真学习马克思列宁主义和中国特色社会主义理论体系，掌握人类历史发展的规律，趋势和特点，树立辩证唯物主义和历史唯物主义世界观，为加强道德修养点一盏明灯;认真学习中华民族传统美德，为加强道德修养汲取丰富养分，将仁义礼智信等中华民族优良品质发扬光大。

　　其次，要以“四有”为标尺，做到防微杜渐。一是做到心中有党，坚持党性原则这个政治品德，坚定理想信念，增强党性修养，保持政治定力，对党忠诚，对组织忠诚，对事业忠诚，严格执行总局党组和认监委党组的各项决策部署。二是做到心中有民。切实维护好干部利益，及时为干部做好服务，主动关心干部需求，尽力为干部解决问题，保持公道正派，全面的、历史的、客观的看待每一个干部，善于发现和挖掘干部身上的闪光点，善意提醒干部身上的不足之处。三是做到心中有责。对干部负责，对领导负责，对组织负责，对事业负责，做到敬业爱岗，忠于职守，坚持原则，虑事周全，务求实效，口风严紧，勤于思考，见微知著，时刻保持严谨的工作作风，将精通业务作为一种精神追求和价值追求。四是做到心中有戒。严于律己，克己奉公，严守政治纪律、组织纪律和廉政纪律，慎思、慎独、慎微、慎交友。

　　最后，要经常反躬自省，常怀律己之心。习要求，党员干部要自重、自省、自警、自励，孔子曰“见贤思齐焉，见不贤而内自省也”。无论是工作还是生活中，都要时刻以党章党规和廉洁自律准则为标准，以习近平总书记系列讲话精神为指引，对照焦裕禄同志等道德模范和先进典型，经常照镜子，正衣冠、洗洗澡、治治病，及时发现自己的问题、差距和不足，做到闻过则喜、闻善则拜、知过不讳、改过不惮。，以自省促进内在道德修养的不断提升。

**如何加强个人礼仪修养 篇12**

　　“悟则明，惧则恭，奋则勤，立则勇，容则宽。”是宋朝的苏洵对君主的明鉴，同时也是其自身修身养性的经验之谈。短短十五个字，简洁如《论语》，道理也如《论语》穿越历史的时空，千百年来指导着后来人如何做人，做一个怎样的人。

　　“做一个好人”，“做一个对社会有用的人”也不是一句空洞乏味的口号。人是社会的一份子，人与人组成了社会，不同的人，不同的性格，不同的生活方式组成了我们的百态人生。社会的安定和谐基于大多数人素养的提升。新时期，如何实现科学发展，怎样更好的科学发展，其着眼点是一个大写的“人”。人素养的提升是实现社会科学发展的途径，也是实现烟草行业持续发展的保障。如何提升自身的素养，悟则明，惧则恭，奋则勤，立则勇，容则宽”这十五个字至今仍掷地有声。

　　悟则明。也许你会对佛教的静坐打禅肃然起敬，也许你会惊讶于阿拉伯商人例会上的静坐反思，其实几年年前的孔子已经教导我们“学而不思则罔，思而不学则殆”，唯有学与思相结合才会有所悟，才会有所提升。现代社会，发展的步伐过于匆匆，以至于我们忘记了停下脚步来回首走过的路，忘记了最初的生命意义。学会反思，学会领悟，才会回到我们原本所向往的生命状态，才会明白自身的生命个体为什么要活在这个世上。问一问自己，匆匆忙忙的上班下班中，你得到了什么，收获了什么，是不是你想要的生命形态。这样，生命才会有所超越。

　　惧则恭。“君子敬而无失，与人恭而有礼”，“惧”并不是对社会、对他人的“畏惧”，更多的是一种内心对外界的尊重。尊重法律，遵守法律，才能享受遵纪守法带来的快乐自由;尊重他人，敬爱他人，才能享受他人对自己的关心与尊重;现代人，过于强调独立的人格，把自己的内心过于放大则忽略了对外界应有的尊敬。把国家利益放在心上，把群众利益放在心上，办事情也就少了些彷徨，明了些方向。

　　奋则勤。人生短短几十年，此时不搏待何时?如何让青春更精彩，勤奋当先。“天道酬勤”，机会也垂青于随时准备着的头脑。“坐观垂钓者，唯有羡鱼情”，钓鱼高手也是多年来丰富经验的积累;成功人士的背后，更多的是昨日汗水的浇灌。只有真抓实干、尽职尽责，做好自己的本职工作，才能让领导放心，让单位满意。

　　立则勇。人要有坚定地信念，对待事情要有自己的原则。是信念理想的灯塔指引着人类向着美好的未来前进。没有理想信念的灯塔，人生就像在黑暗中摸索，没有了方向。人生有所立，也就有了前进的动力;人生有所立，生命也将更加有意义。胸怀坦荡，立场坚定，原则问题不让步，抵制歪风邪气，人生也就更添真善美。

　　容则宽。有容乃大，宽容是一种境界，宽容是一种美德。子贡曾经问孔子：“有一言而可以终身行之者乎?”孔子选择的是“恕”。宽恕他人就是善待自己，以宽厚仁慈之心待人处事，人生也就更加宽阔。容人之过，谅人之短，敢于承认自身不足，取人之长，补己之短，不断提升自身的综合素养，促进自我价值的提升与超越。

　　人是社会的组成部分，重品行，讲道德，是领导干部的立身之本，为政之要，也是保障我们烟草自身健康发展的动力之源。70年前，毛泽东同志在《纪念白求恩》中，也要求我们共产党人要做“一个高尚的人，一个纯粹的人，一个有道德的人，一个脱离了低级趣味的人，一个有益于人民的人”。做一个高尚的人、纯粹的人、有道德的人，就得不断提升自身的修养，不断与时俱进。“悟则明，惧则恭，奋则勤，立则勇，容则宽”，这十五个字穿越历史的时空，指引着前进的方向。

　　当前我们行业正处于改革与发展的关键时期，如何在成就面前不自满、不自傲，如何在挑战面前不逃避、不退缩，如何选择行业正确的发展方向，如何实践“卷烟上水平”的重要部署，人，在其中发挥了重要作用。“悟则明，惧则恭，奋则勤，立则勇，容则宽”，要求我们正确的权力观、地位观、利益观，始终保持健康向上的精神境界和生活情趣，为保障行业的持续健康稳定发展尽到自己应尽的责任。

**如何加强个人礼仪修养 篇13**

　　【摘 要】部队新闻编辑在我军特色先进文化建设过程中扮演着关键角色，具有举足轻重的作用，其个人修养高低直接影响着报刊的质量和广大官兵的精神文化生活。新闻编辑必须适应使命任务的需要，自觉从职业道德、知识储备、业务技能、工作作风等方面加强个人修养。

　　【关键词】新闻编辑 个人修养 报道质量

　　修养，是指“人的政治思想、道德品质和知识技能等方面经过锻炼和培养达到一定的水平，也指逐渐养成在为人处事方面的正确态度”。每个人都有其修养，新闻编辑的工作属性及其所生产作品的传播属性，决定了其个人修养具有共享性和扩散性，其修养高低直接影响着报刊的质量，间接影响的可能会是广大官兵的精神文化生活和价值导向。做编辑，首先要做人，在多媒体竞相争雄的全媒体时代，军队报刊要想赢得读者、赢得官兵，发挥好传播先进军事文化、凝聚意志力量的作用，编辑在其中有着举足轻重的作用。因此，提高编辑的个人综合修养就显得重要而迫切。

　　一要有强烈的使命意识。编辑的使命意识即编辑对其行为活动所产生的社会作用和意义应当拥有的情感和承担的责任。军队编辑人员具有什么样的使命意识才能适应新闻宣传工作?简言之，就是对国防和军队建设事业要有强烈的事业心和责任感，对广大官兵的工作生活尤其是精神文化生活要有强烈的情感认同。一个没有强烈使命意识和责任感的人是担当不起新闻传播的历史重任的。当前，我国国防和军队建设事业正处在大发展大跨越的历史阶段，海军全体官兵正在为实现新形势下的强军目标和海军梦而努力奋斗，在这场惊天动地的宏伟实践中，需要大批富有强烈使命感的包括新闻编辑在内的宣传骨干队伍为海军现代化建设摇旗呐喊、擂鼓助阵。只有在对国防和军队建设强烈的责任心的感召下，新闻编辑的内在激情才能汹涌澎湃，揭示出他们心灵深处的感情变化，编辑出开启智慧、启发自觉并为广大官兵所喜闻乐见的高质量报刊。

　　二要有良好的职业道德。道德是编辑修养的重要因素，它表现为自觉的道德意识、道德信念及道德行为和情感与思想、意志等构成的比较稳定的精神状态。编辑是新闻传播的主体，在新闻实践中需要有明确的审美理想去搭建自己的传播框架，因此，良好的职业道德，是编辑成为“一个高尚的人，一个纯粹的人，一个有道德的人，一个脱离了低级趣味的人”的先决条件，也是不辱使命地做好军队传播工作的必备修养。由于新闻编辑处在军内外环境的“瞭望哨”位置，对我军所处的社会环境、担负的使命任务和官兵成分结构的变化，对当前意识形态领域尖锐复杂的斗争认识比较深刻，这就要求编辑除了应具有的公道正派、诚实笃信、兢兢业业、廉洁自律等品德外，还需要有追求真理、维护公正、仗义执言的情操。在人的所有美好品德中，奉献精神是内在美的最高境界，对新闻编辑来说，更是如此，只有始终做到默默奉献、持续奉献、无私奉献，部队的新闻传播事业才能得到创新发展、科学发展。

　　三要有丰富广博的知识。新闻传播涵盖部队建设的方方面面，部队先进特色军事文化异彩纷呈，官兵精神文化需求多种多样，这就要求编辑需要具备丰富渊博的学识。知识贫乏、学问浅薄、缺乏文化修养的编辑，精神生活必定枯燥乃至枯竭，更无法胜任编辑岗位。更何况在当前信息化发展的快车道上，科技发展、社会进步日新月异，学习新知识，运用新知识，对新闻编辑来说较之以往更加迫切。知识广泛、渊博，有助于编辑增强对新闻的敏感性和判断力，在认识国防和军队建设规律、反映基层官兵工作生活的过程中避免绝对化和片面化，尽量杜绝差错。首先，要在加强学习上确立更高标准，勤于学习、善于学习，更新知识，拓宽视野，用新知识充实自己、完善自己，利用新知识去解决新闻实践中遇到的新问题，更真实、准确、全面、生动地反映现实生活的发展变化。其次，要逐步丰富自身知识储备、完善知识结构，既要争做新闻传播业的行家，也要努力成为博学多才的“杂家”。总之，无论怎样深奥的知识，藏在编辑头脑中，总会有一天在电脑桌上应用到它。

　　四要有熟练的业务技能。“没有金刚钻，不拦瓷器活儿”。对于采写、编排、修改等十八般武艺，编辑都应该熟练掌握，这是编辑的基本功。就选稿来说，具有熟练的业务，才能慧眼识珠选出质量上乘的稿件;就修改稿件来说，新闻体裁多种多样，有消息、通讯、评论、杂文等，编辑首先要有驾驭这些体裁的表现方法，才能在提笔修改稿件时得心应手。倘若编辑的文字能力不过关，改稿时必然捉襟见肘、力不从心，不仅稿件中的差错发现不了，甚至有可能越改越糟。修改稿件显示编辑新闻写作的能力，配置稿件、制作标题、版面安排的技巧等，也都需要编辑熟练的业务能力。同样的材料、内容和主题，在不同的编辑手中，标题的选取、版面的编排、文字的润色等方面展现出的效果往往会不同。特别是在目前报刊同质化现象比较普遍的情况下，编辑在不失事实的前提下，对稿件提炼包装，就显得越来越重要。因此，要想在竞争中显示出自己的特色、赢得自己的地位，编辑必须以精湛的业务为依托。

　　五要有严谨的工作作风。编辑是新闻作品的检验员，承担着把关定向的角色，责任重大。谨小慎微、一丝不苟的工作作风是必不可少的修养。从笔者个人经验来看，报刊上出现的错误，或多或少与编辑有关。有的差错是由编辑的知识欠缺所致，有的则是粗心大意，没有仔细认真地对稿件进行分析检查造成的。一般来讲，明显的差错很容易被发现，也有一些差错隐藏在字里行间或不起眼的细节里，需要编辑在修改稿件时前后对比、深入思考才能发现。面对一篇稿件，编辑应当从政治原则、逻辑结构、事实依据、技术关口等方面综合去考量，无论是校正一个错误、核实一条信息，还是增减一段材料，都要有明确的依据，不能想当然，尤其对于自己拿不准、吃不透的问题，要向书本和专家请教。同时，要特别注意防止在改稿过程中因为编辑的原因而衍生出新的差错或问题。尤其要对涉密内容严格把关，坚决避免对军事训练、重大活动的反映信息量过大、过细而造成泄密问题的发生。

**如何加强个人礼仪修养 篇14**

　　每当我们看到有人遇事不慌，乱不惊，谦虚、落落大方的为人处事时，们心中就会油然而生一种敬养。些人举手投足，一举一动，一颦一笑，甚至是一声问候，都会带给人一种亲切。、舒服、和谐的、美妙的感觉。这种美，不在外表，不管你的容貌是美还是丑，不管你的身材是否高大魁梧;这种美，不作做，不用你的刻意模仿;这种美，不装饰，不用穿名牌，戴名牌;这种美，无时无刻不散发着一种极其诱人的人格魅力。这正是一个有修养的人的具体表现。

　　修养就是一个人在科学文化、艺术、思想品德等方面达到一定的水平，通常也是一个人综合能力与素质的具体表现。我们摸不着它，看不着它，但却可以从有修养的人身上感觉到它的存在。简而言之，修养讲究的是一个人品格的锻炼和培养。它是一个长期的过程，每个人都欣赏这种良好修养所自然流露出来的美，但它又是着实难以修炼的。

　　品格与人的关系，就象大树与树根的关系，只有树的根系发达强壮，树干才会枝繁叶茂，才能经受风雨的洗礼，大树才能长成参天大树。做人也是有根儿的，人的根儿就是品格。做一个好人，一个有修养的人，首先要有一个好根儿，就是要有好的品格。这样的人，才能经受艰难险阻，修成正果，成为一个有修养的人。

　　要想成为一个有很高修养的人，必须自身具备很多优秀的品格。一个人，有什么样的品格就会做什么样的事。一个随地吐痰，乱穿马路的人，就缺少了遵纪守法的品格。品格也是可以伪装的，一个很坏的人在人前是可以装做一个好人的;品格不受外表的影响;品格是有天生的成分;最重要的是品格是可以后天养成的，这也正是为什么我们要不断地学习的意义所在。只有不断地学习，人才能不断地进步，才能提高自身素质，成为一个有修养的人。

　　良好的个人修养是多少人一生的追求。而如何提高个人修养呢?请牢记“谦虚、尊重、宽容”三原则。 　　谦虚，就是不要自以为是，时刻把自己摆在低调位置。这在比自己强的人面前，在谦虚的人面前很容易做到。但在某些方面不如自己或能力强却傲慢的人面前就往往难以做到。须知：只有在某些不如自己或能力强却傲慢的人面前依然保持低调，才是真正的谦虚。 　　尊重，是对各层、各类人的尊重，对周围的一切人尊重。敬爱的周恩来身居高位， 　　但对所接触的所有人都十分尊重，甚至对待敌方的士兵也礼贤下士，因而受到各界人士、广大民众的一致拥戴。在与人打交道时，尊重对方的人格，尊重对方的习俗，尊重对方的感受，尊重对方的需求。要提高个人修养，必须学会尊重。 　　宽容，是要有海纳百川之胸怀。有个写弥勒佛的下联，“大肚能容，容天下难容之事”。为什么这样?因为天下之大，无奇不有。先进与落后，正确与错误，阳光与阴暗，合理与无理，正是这些矛盾构成了当今社会。而对于伤害过自己的人，很快忘记、谅解，容人之短、容人之过、则会使自己的心灵更加净化，品味得到升华。宽容是衡量你是否精神成熟，心灵丰盈的一把标尺。

　　一个有着良好修养的人，在生活和工作中又该注意哪些方面呢?请注意如下几点：

　　1、不要自视清高 　　天外有天，人上有人，淡泊明志，宁静致远。当别人把你当领导时，自己不要把自己当领导，当别人不把你当领导时，自己一定要把自己当领导，权力是一时的，金钱是身外的，身体是自己的，做人是长久的。

　　2、不要盲目承诺 　　言而有信，种下行动就会收获习惯，种下习惯便会收获性格，种下性格便会收获命运——习惯造就一个人。

　　3、不要轻易求人把自己当别人——减少痛苦、平淡狂喜把别人当自已——个人修养。

**如何加强个人礼仪修养 篇15**

　　修养是个人魅力的基础，其它一切吸引人的长处均来源于此。古人云:“修身、齐家、治国、平天下”。把“修身”列在首位说明良好的个人修养是成就事业的前提。做一个文明的大学生是学校和社会对我们的基本要求。

　　但是在高度发达的现在社会里，修养不高的人却比比皆是。缺乏修养的人还有很多，有些人乱扔垃圾，甚至随地吐痰。还有些竟然脏话连篇，不注意语言文明。

　　一个人如果要获得别人的赞赏、别人的尊重、甚至吸引别人的注意，提高自身的修养是非常重要的。

　　为什么有些人说话、举手投足、甚至微笑或者问候;更甚至接听电话都给人一种很舒服的感觉，而有些人则恰恰相反呢?这里面就是一个人的修养了。有时，优雅和礼貌并不完全是做给别人看的，其实从内心深处，我们每一个人都很欣赏这样的美。并不一定长得很美、很帅;并不一定拥有一把很好的嗓子、或者一只名牌的手表，稍加注意，就可以在普通人中脱颖而出，这就是个人的修养了。俊朗的外表、皎好的面容仅仅是母亲给的。但优雅礼貌的行为则是后天的获得。许多时候，后天的获得都可以弥补先天的不足的。

　　因此，迫切的希望我们在提高经济水平的过程中能够提高自己的修养，只有每个人的修养得到了提高，整个社会才可以算是真正发展起来了。

　　所以我们要时时刻刻培养自己的修养，做一个有修养、有道德的人。

　　那么我们该如何使自己成为一个有修养的人呢?首先我们要认真学习，把握自我。要想提高个人的修养，我们就得用科学文化知识来充实自己，只有掌握了科学文化知识，人们才能明辨是非，分清善恶，懂得美丑，才能把握正确的自我。

　　第二，我们要做到待人接物和蔼可亲，其实，礼貌也是提高个人修养道德的重要标志。要想提高个人的修养，我必须提高自己的素质，在与他人相处中，礼让在先，相互理解，做事不要斤斤计较。

　　第三，为人要诚实守信，做事勤奋节俭，无论是在学习当中，还是在工作中我们都心须养成勤奋好学，积极进取，诚实守信，勤俭节约的好习惯。这样才会成为一个高尚的人。一个言行举止表一如一的人。

　　第四，谦虚谨慎，不骄不躁。在生活或学习当中，遇到不懂的事情我们不要急躁行事，而是要虚心向人请教，做出了成绩我们不要过于骄傲，而是要更谦虚地向别人学习。只有这样一个人的道德修养才会真正地得到提高和完善。

**如何加强个人礼仪修养 篇16**

　　[论文摘要]在当今这样一个与时俱进、迅速发展的时代，人才的质量关系到国家和民族的发展与前途。提高大学生的素质及实施素质教育既是当今高等教育的核心问题，又是我国高等教育改革的重要内容。提高大学生素质教育实效的方法有很多种，但最主要的还是转变素质教育的理念，推进素质教育实践;提高教师自身素质，推进教师队伍建设;强化责任意识，呼吁社会共同参与。

　　[论文关键词]大学生 素质教育 教育实效

　　在当今这样一个迅速发展的时代，人才的质量关系到国家和民族的发展与前途。提高大学生的素质及实施素质教育既是当今高等教育的核心问题，又是我国高等教育改革的重要内容。提高大学生素质教育实效的方法有多种，但最主要的还是要转变素质教育的理念，推进素质教育实践;提高教师自身素质，推进教师队伍的建设;强化责任意识，呼吁社会共同参与。

　　一、转变素质教育理念，推进素质教育实践

　　教育理念往往是教育者在生活过程中自然而然形成的，它是教育者“相信”的而未必是清楚地“意识到”的东西，因此具有“根深蒂固”的特点。“知道”的甚至“懂得”的东西未必是“相信”的、“坚持”的东西，所以转变教育理念绝非易事。有些人把教育理念理解为教育理论、教育知识，以为只要组织教师学习一些教育理论、教育思想，就能转变其教育理念，这种想法过于简单。目前的大学生素质现状要求高校教师应该转变教育观念，从满足未来社会发展以及大学生的全面发展的需要出发，加快创新富于时代特色的、科学的教育观、质量观和人才观。

　　(一)从狭窄的专业教育理念转向综合素质教育理念

　　在传统狭隘的专业教育理念影响下，教育所培养出来的人才虽有一技之长，但综合素质不高，创新精神和团队合作精神、创新能力和人际沟通能力等往往显得比较缺乏。从目前就业市场特别是用人单位反馈的信息看，用人单位最看中的是毕业生的综合素质。就业市场的激烈竞争实际上是大学生综合素质的较量，因为素质是底蕴、是内涵，只有高素质，才能转化为高成就。因此，高等教育者应该积极更新观念，从狭隘的专业教育理念向素质教育理念转变，把大学生的个性发展同社会发展结合起来，在课程安排上把通识教育和专业教育结合起来，注重培养学生的人文精神和科学精神，拓展学生的知识面，真正培养出具有良好的社会适应能力和人格健全的高素质人才。

　　(二)从终结型教育理念转向终身型教育理念

　　现代社会的激烈竞争迫切需要知识不断更新、具备终身学习能力与习惯的人才。过去那种“学习一阵子够用一辈子”的思想已经远远不能适应现代社会的需要，终身型教育治学理念是古代圣贤提出的“活到老，学到老”“学无止境”等劝学良言在当今社会的再现。因此，高校必须通过教育教学改革，激发大学生的求知欲和学习的积极主动性，使其乐于学习，把学习作为生活的必要构成部分。

　　(三)从封闭的教学理念转向开放的教学理念

　　中国传统的教学方式主要是以封闭为特征，它忽视对学生人格的尊重，造成学生的主体性得不到充分的发挥，学生个体间的差异性也得不到承认和发展，学生的创新意识和创新能力的培养和提高受到极大限制。时代的发展和教育改革的深入，迫切需要我们从封闭的教学理念转向开放的教学理念，坚持以学生为主体，充分尊重学生的感受和体验，充分发挥学生学习的积极性和主动性以及独立思考的能力，使课堂教学适应学生自主创新发展的需求。

　　二、提高教师自身素质，推进教师队伍建设

　　教师是教育力量中最为活跃的因素，学校的教育目标和一切教学活动都要通过教师才能得以实现和完成。提高大学生素质教育实效，必须提高教师自身素质，推进教师队伍的建设。

　　(一)教师应充分认识自己在大学生素质教育中的重要地位

　　邓小平同志指出：“一个学校能不能为社会主义建设培养合格的人才，培养德智体全面发展、有社会主义觉悟有文化的劳动者，关键在教师。”没有一支高素质的教师队伍，推进素质教育、培养合格人才就是一句空话。教师素质是指教师在教书育人过程中个人修养、业务知识和育人能力的综合反映。在实施素质教育的过程中，虽然障碍重重，但教师素质是突破口，是素质教育得以顺利实施的保证。高校教师既是实施素质教育的主体，承担着培养新世纪人才的重要责任，同时也是提高素质的对象。他们自身的素质如何、能否加强自身的学习和教育，关系到能否真正把大学生培养成为国家和社会所需要合格的社会主义建设者和接班人。

　　(二)教师在实施素质教育过程中应具备的素养和能力

　　1.要具备一定的素质教育理论。高校教师作为教育者的主体作用表现在用什么样的教育理念、人才培养模式和目标去塑造大学生，去引导他们自我完善。马克思主义认为，主体所抱的目的，规定了主体对客体信息有选择的接受，主体的目的性愈明确，对信息接受的质量也就愈高。教师只有真正确立了素质教育的理念，才可能按高素质创新人才培养目标的要求去认真思考和探索教育改革，把素质教育融汇贯穿于教育的整个过程和各个环节。教师要拥有正确的教育思想理念，就要学习有关素质教育理论，用以指导自己的教学活动，尽快从“传道型”转为“引导型”、从“授业型”转为“参与型”、从“解惑型”转为“启发型”。

　　2.要具备多元化的知识结构以及较高的科研创新能力。大学生素质教育的实施是一个不断探索和创新的过程。教师作为素质教育的直接参与者，自身知识结构的多元化和广泛化，对提高素质教育的实效至关重要。高校教师应积极投身教育教学改革的探索实践，深入实际调查研究，不断提高自身解决实际问题的能力和教学水平，总结经验，扩大交流，在对比与渗透中培养大学生的诸多能力，促进大学生素质教育的推行。

　　3.要具备自我发展和提高的意识。陶行知说过：“惟有好学不厌的先生才能教出好学不厌的学生。”教师的职业特性决定了教师一定要保持强烈的求知欲。教师的自我发展和提高的意识来自于对自我价值最大程度地增加和实现的强烈愿望，来自于热爱教育对象的职业情感。高校教师应不断地学习有关素质教育的知识，增强素质教育的责任感，不断学习先进的理论，提高自身的理论素养，多方收集本学科的最新成果以充实和完善教学内容，真正做到把书本知识与科研最新成果紧密结合起来。

　　(三)重视教师队伍建设，提高师资力量

　　1.重视对教师有效引进与优化教育，构建一支高素质的师资队伍。努力延聘一流教师，千方百计延揽大批名师。这种唯才是举的作风，必定能招揽一批优秀的教师，保证人才培养的质量。针对近年来学校办学规模的不断扩大，应重新强调高水平教师为高校本科生上课的精神和要求，努力推进高水平教师走上讲台，明确规定教授必须承担教育教学工作，每学年至少完成本科课程一定课时量的主讲任务或者一定学分的教学工作，这不仅是提高教育教学质量的基础，也是实施素质教育的关键。

　　2.不断完善激励竞争机制，充分发挥教师的主观能动性。激励竞争在组织内是一种客观存在，对增强组织成员的凝聚力，激发人的积极性和创造性，提高工作效率发挥着极大的作用。公平、公正的竞争对教师将会产生巨大的激励和鞭策，高校要为教师营造一个公平、公正的竞争环境。在重要岗位设置、加薪、职称评定等方面，对于获奖的优秀教师以及本科教学中作出突出贡献的教师应给予优先考虑，要定期评选一批在教学工作第一线辛勤耕耘的优秀教师，并进行大力的宣传与奖励。

　　3.实行大学生导师制，充分发挥教师的引导作用。导师制主要是针对学生的个性差异，加强对学生的学习指导和思想指导，每位导师指导数名学生，对学生的学习、生活和思想行为等负有全部责任。新生入学后，可根据学生班的人数，为各班配备1～2名任课老师做导师，可以要求每名导师每月与指导的学生面谈或集体指导。这样学生与教师沟通联系的渠道就会增多，在帮助大学生树立正确的世界观、人生观和价值观，确立正确的专业思想，指导学生安排学习计划，参加科研训练等方面发挥着重要作用。为学生指点人生、启迪智慧，帮助学生全面发展，健康成才。(四)通过开展形式多样的教育活动来促进教师修德敬业

　　1.教师在人才培养中占主体地位，提高教师的素养是高校全面推进素质教育的重要组成部分。由于部分老师不注重个人修养的提高，言行举止出现失范的现象，在学生中产生了不良的影响。针对这一情况，学校应通过思想政治教育活动，“职工之家”或工会等组织开展形式多样、内容丰富、趣味性强的文化娱乐活动，把教师的思想修养重新凝聚到教书育人的教育目标上来。

　　2.对在修德敬业方面表现非常优秀的典型教师和典型事迹要予以大力表彰。给予优秀教师较高规格的精神和物质奖励，以真正激起其他老师“比差距、赶上来”的决心和动力。通过组织广大教师参与“学典型、做典型”活动，促进整个教师队伍修德敬业水平的不断提高。

　　3.定期组织教师中短期轮训。培训中间可以穿插一些讨论、看录像、参观革命圣地等活动，以增加培训的实效性和吸引力。但要避免出现为了搞活动而组织培训或为参加活动前来学习的错误思想倾向，活动仅是培训的一个教学环节，培训的真正目的是为了提高教师修德敬业的意识。

　　4.对教师中出现失范的现象以及所带来的不良影响，不包庇纵容，要及时发现，及时解决。对出现过错的教师要根据情节依据有关规定予以处理，但处理前要找该教师进行诫勉谈话，指出其所犯错误的性质以及处理方案，并让其本人对处理意见以及今后该如何做进行表态;对其他教师要以此事为例，查明问题的根源，提出警示。

　　三、强化责任意识，呼吁社会共同参与

　　大学生素质的提高不仅仅是高校教师的责任，学生家长也应转变观念，配合高校育人工作;高校要突出实践创新能力培养，完善实践教学;利用现代大众传播媒介，营造素质教育的良好氛围。

　　(一)学生家长要转变观念，配合高校育人工作

　　1.通过大众传播媒介，根据社会上的典型事例，呼吁家长和社会，关注和重视家庭教育以及基础教育。家庭教育是一切教育的基础，是教育人的起点和基点，良好的家庭教育是优化孩子心灵的催化剂。作为教育对象，每个学生都有自己特定的家庭生活环境，大学教育不是培养人才的唯一途径，家庭教育、基础教育与大学教育一样对塑造大学生诸素质、诸能力的同等重要，它们为高校能培养更多的素质高、能力强的人才铺平道路。

　　2.利用大学新生家长送子女上学的机会，组织召开新生家长会;或在新生报到手册中公开“致大学新生家长的一封信”。向学生家长宣讲学校学生管理的有关规章制度，对家长提一些具体的要求，逐步培养学生良好的心理调节能力、自我管理和独立生活能力。协调好学校与家长共同育人的职责，使双方相互配合促进学生健康成长。

　　3.在日常的管理中，进一步建立和加强同学生家长沟通联系的机制，大学生管理工作者要经常和学生家长取得联系。客观汇报学生在校的表现情况，以便进行及时有效的沟通与交流。与此同时，利用课余时间多找学生谈话，了解学生的思想和生活情况，帮助解决其生活和学业上遇到的困难和困惑，这样就会让他们真正感觉到自己被关心和被重视，从而提高其成长的速度和质量。

　　(二)高校要突出实践创新能力培养，完善实践教学

　　1.实践教学是培养大学生的实践能力和创新精神的重要环节。高校应遵循“厚基础、宽口径、重实践、强能力、高素质”的实践教学改革思路，以独立设课的实验教学体系为主体，以课外社会实践为补充，强化专业课教学实习。通过发挥学科竞赛作用、支持大学生实践训练项目等多种途径，带动整个实践教学体系的发展，将创新精神和实践能力的培养贯穿于人才培养的全过程。

　　2.搭建培养创新型人才的实践平台。融入国家或区域性科技创新体系，加强基础前沿研究和产业技术合作，实现知识创新和技术创新。调整设计性、综合性实验与验证性实验的比例，形成从知识创新到技术创新，再到科技成果产业化的创新链，实现产学研紧密结合。

　　3.把服务和贡献社会当作大学生素质教育的一项主要责任。通过培养创新型人才，向社会输送适应社会需求的栋梁之才;通过科学研究，为企业界的创新提供技术支持和咨询服务;通过科技成果产业化，实现对企业界的知识转移。

　　(三)利用现代大众传播媒介，营造素质教育的良好氛围

　　1.建立一支优秀的大学生素质教育理论宣传队伍。充分利用现代传媒的作用，凡是与素质教育有关的重大活动，邀请社会重要媒体前来进行采访，及时进行宣传报道，把大学生素质教育推向更广阔的社会空间，这是高校素质教育工作顺利开展的有效保证。

　　2.学校要充分利用技术优势，建立自己的素质教育网站。在充分调研、了解学生关注的热点和焦点问题的基础上，可以在大学生中征集网站名字。学校除了在内容上要严格把关外，整个网站可以让学生自己来管理与设计，尽量把富有政治性、教育性的内容融于可读性、新颖性、娱乐性和富有时代性之中。可以设立论坛版块，通过点击量加强和改进网站的内容与形式，真正把大学生对网络的注意力由校外吸引到校内、由素质教育领域外吸引到素质教育领域内。

　　3.利用大众传媒，宣传高校的办学特色、成就以及大学毕业生的就业实力，提高学校声誉。高校可以在新闻媒体上开辟专栏，介绍学校的办学特色、科研成就、学术交流、名师风采、优秀毕业生等。也可以组织召开毕业生供需见面会，邀请用人单位代表参观学校的特色实验室、大学生的科研成果展和一系列的校园文化活动，让用人单位充分了解学校的办学特色和学生的自身实力。真正提高学校的知名度和美誉度，增强学生对母校的认同感和自豪感，增强学生提高自身综合素质的责任感和使命感。

**如何加强个人礼仪修养 篇17**

　　通过学习礼仪，可以提高自身的道德修养和文明程度，更好地显示自身的优雅风度和良好形象。

　　一个彬彬有礼、言谈有致的人，他的人生道路上将是春风拂面，受到人们的尊重和赞扬，而且他自己就是一片春光，给别人、给社会带来温暖和欢乐。人的自觉性不是先天就有的，而是要依靠教师的指点、依靠不断的培养，靠社会健康的舆论导向和良好的环境习染，礼仪教育是使礼仪修养充实完美的先决条件。通过礼仪教育和培训，可以分清是非，明辨美丑，懂得常识，树立标准，这使人们礼仪行为的形成有了外因条件，为进一步的自我修养的.内因创造了条件。通过这一重要条件，促使大学生经过努力，不断磨练，养成并产生强烈的自我修养的愿望，最后达到处处讲究礼仪的目的。古人强调“吾日三省吾身”说明提高个人修养必须注意反躬自省。同样，学习礼仪，也应处处时时注意自我检查。这样，将有助于发现缺点找出不足，不断总结技巧，自我提高。

　　通过书籍、网络等途径广泛阅读艺术作品和科学文化知识，使自己博闻多识。

　　加强文化艺术方面的修养，对提高礼仪素质大有裨益。而文化艺术修养的提高可以大大丰富礼仪修养的内涵，提升礼仪品位，并使礼仪水平不断提高。一般来说，讲文明、懂礼貌、有教养的人大多是科学文化知识丰富的人。这种人逻辑思维能力强，考虑问题周密，分析事物较为透彻，处理事件较为得当，在人际交往时能显示出独有的魅力而不显得呆板。

　　我国素有“礼仪之邦”之称，古代、近代、现代的典籍载有浩繁的有关礼仪的知识，随着我国加WTO，我国对外交往更加频繁。世界各国的礼仪风俗千差万别，大学生有必要注意搜集、整理、学习和领会，以利于在实践中运用，久而久之，能使自己的礼仪修养提到新的高度。

　　积极参加社交实践活动，逐步提高礼仪修养。

　　现代社会，人际交往越来越广泛，仅仅从理论上弄清礼仪的含义和内容，而不去在实践中运用是远远不够的，礼仪修养关键在于实践。修养修养，既要修炼又要培养，离开实践，修养就成为无源之水，无本之木。在培养礼仪修养时，要以主动积极的态度，坚持理论联系实际，将自己学到的礼貌礼节知识积极地应用于社会生活实践的各个方面、要在学校、家庭、社会等场合中，时时处处自觉地从大处着眼，小处着手，以礼仪的准则来规范自己的言谈举止、如不随地吐痰、乱扔纸屑、不在宿舍酗酒、深夜大声喧哗或放音响以及在购物付款、银行存款或候车排队时遵守公共秩序，依次而行。这样持之以恒，就会逐渐增强文明意识、培养礼貌行为、涤荡粗俗不雅等不良习惯，成为一个有礼仪修养的人。多实践，就不要怕出“洋相”，通过各种人际交往的接触强化，不断锻炼提高。要注意既要克服妄自尊大，不屑一顾的顽症，也要克服自卑自怯，不敢涉足的通病。

　　如何加强个人品德与修养。

　　读书，吸取理论知识，比如日常的交际技巧，行政类的杂志。其次，日常的生活中养成良好的行为习惯，比如说话的文明用语，工作的着装，与长辈、领导的相处方式，这些看似平常的小事在某些方面可能最能体现一个人的品德修养。

　　如果有条件的话，经常和成功人士，或者在某个领域、专业有卓越成就的人相处，比经常和那些游手好闲的社会闲散人员混在一起要好的多的多，俗话说近朱者赤，近墨者黑！而最重要的一点就是自己要有一个正确的人生定位，有个长远的人生规划，并且一直在为其努力着。一个人最好的品德就是一直在一步一个脚印的坚实的实现自己的梦想！

**如何加强个人礼仪修养 篇18**

　　(一)、个人学习 强调“不断学习、终身学习、善于学习”的同时还要强调“自主管理”。成为实力强大的个体，是每个人不断追求的理想境界。但是很多人在浩瀚的知识海洋里，仅仅是个理想主义者，不能逾越理想与现实之间的鸿沟，对于很多理论知识听起来、读起来都是跃跃欲试、雄心壮志，似乎是“读你千遍也不厌倦”，但是真正要求认认真真地去学习，并将其付诸实践，那可能只是“昙花一现”了。因此，员工应以开放求实的心态互相切磋，边工作边学习并使工作和学习紧密结合，做到“自我求发展、自我提升”的自主管理，即对于本职工作，自己发现问题，自己选定改革、进取的目标，自己进行现状调查，自己分析原因，自己制定对策，自己组织实施，自己检查效果，自己评估总结，自己开展批评。在这个自主管理过程中，不断学习新知识，不断进行创新，从而增强企业快速应变、创造未来的能力。

　　(二)、组织学习 强调“全过程学习”、“全员学习”。制度可以约束人去做什么事，而文化可以诱导人如何做好事。因此，组织全员学习、全过程学习对一个企业来讲是很有必要的。“全员学习”，即企业组织的决策层、管理层、操作层都要全心投入学习，尤其是经营管理决策层，他们是决定企业发展方向和命运的重要阶层，因而更需要学习。全过程学习，即学习必须贯彻于组织系统运行的整个过程中，不要把学习与工作分割开。

　　(三)、形成学习型企业 强调“团体学习、互相学习”。学习型企业就是把员工的个人愿景逐步发展到他们的共同愿景，把不同个性的人凝聚在一起，朝着企业共同的目标前进。它有着独特的魅力，因为它的核心宗旨是如何让企业中的员工活出生命的意义，让整个企业不断适应环境的变化而永葆青春。它强调的是团队内外的交流的同时要求学会“互相学习”，即向员工(相互)学习，向客户学习、向竞争对手学习等。推行学习型组织创建工作，能有效地提高员工的综合素质，调动员工参与实际工作的积极性，能极大地促进了工作效率的提高和人的全面发展。 创建学习型企业不是“搞运动”也不是某个人的 ..........

**如何加强个人礼仪修养 篇19**

　　如果你能珍爱生命，请你修养自己的心灵。岁月匆匆，挽不住时间的脚步，却会忠实地记录下你心灵的足迹。攻坚克难，谱就奉献之歌，才会让精神长存世间，让人生的追求提高至一种境界。

　　世上本没有路，路是从布满荆棘的地方踏出来，每条路上都抛洒了开路者的汗水，每一个脚印都印证着开路者的胆识和睿智，修养心灵的人懂得尊重前人，珍惜前人的劳动与汗水。

　　在纷扰冗繁的世界上，心灵当似高山不动，却不可如流水不安。居住在闹市嘈杂的环境之中，不必紧闭门窗，任声浪潮起潮涌，自己“两耳不闻窗外事”，任它市井熙来攘往也不能破坏心中的缄默与凝重。

　　如果你能忍受孤独，在失意彷徨中修养自己的心灵，这才是人生最大的收获。“看是寻常最奇崛，成如容易却艰辛。”面对挫折、逆境，是否能保持一份豁达的胸怀，是否能保持一种积极向上的人生态度，这需要博大的胸襟，非凡的气度。如果你的心还不曾麻木不仁，能感知生命它本身就是一种幸福，就能在逆境中磨练出你的意志，不在意一时的成败得失，劲草方知疾风急。逆境中成长起来的人自去追寻深远的精神底蕴，“风物长宜放眼量”，如含砂之蚌，在痛苦中孕育着璀璨的明珠。

　　淡泊名利，修养心灵。人生的烦恼来自于非份的欲望，种种诱惑使你的心灵中蒙尘。淡泊名利，既不抱怨贫贱也不仇视富贵，而对世俗，不随波逐流，面对权贵，如坚守自己的高洁，这是勇敢，更是骨气，一切都出自心灵之本。

　　心灵是智慧之根，要用知识去浇灌。哲学使你聪明，历史使你明智。既读有字的书本之书，更读无字的做人之书。胸中储书万卷，让知识真正成为心灵的一部分，成为自己的内在涵养。只有这样，也许能达到运筹帷幄之中，决胜千里之外，指挥若定的挥挥洒洒，趋及范仲淹“胸中自有十万甲兵”，诸葛孔明悠然抚琴退强兵的超然境界。

　　修养心灵的人，是一辈子都在追求幸福的人。

**如何加强个人礼仪修养 篇20**

　　提高个人修养的方法

　　有礼貌：平时在接待人的时候要有礼貌，礼貌待人，礼貌处事。多用敬语和别人交谈着都会给别人留下好的印象

　　多读书：“读万卷书，行万里路”着都说明了读书的重要性，每个人读书的多少直接影响了个人修养的提高

　　做到慎独：慎独就是在没有人监督的情况下任然能够保持一个积极地心态，做好不违背自己道义的事情。

　　个人认知：所谓个人认知，就是自己对自己的了解和认识。认识自己有时候也不是一件很容易的事情，它是一个艰难而长期的过程，但是只有认识自我，客观的评价自我，才能找准自己的位置。

　　个人情感：所谓个人情感，说白了就是“七情六欲”，作为一个人，想要摆脱七情六欲是不可能的，但是我们可以控制它，尤其是负面情绪，例如怒，哀。这些情绪极容易破坏人的心境，从而破坏人的修养。

　　个人意志：所谓个人意志，就是个人有意识、有目的、有计划地调节和支配自己行为的心理过程。意志并非生来就俱有的，同时可塑性也很强，提高自己处理问题的能力同时也可以提高自己的个人意志。

　　个人信念：所谓个人信念，就是对某人或某事信任、有信心或信赖的一种思想状态。一个人的信念会支撑这个人的行动。例如有的人的信念是成功靠努力，那么他想要成功就会努力。如果他人为成功靠运气，都是命运决定的话，他就会听天由命。正确的个人信念有助于提高自身的修养。

　　个人言行：所谓个人言行，就行一个人的语言和行动。一个人的言行举止和他的性格特征密切相关，有些人对于别人看穿自己很是好奇，其实这并非魔术，只是你在言行举止中透漏出的信息让别人对你有所了解。因此注意平时言行十分重要。

　　个人习惯：所谓个人习惯，就是一个人积久养成的生活方式。习惯最可怕的地方就是在于不会轻易改变，因此在习惯形成之初我们就要对它进行判断，如果是好习惯，当然要养成，如果是坏习惯及早改正。

　　提高个人气质的方法

　　对自身充满自信，保持乐观心态

　　一个自信乐观的人让人第一感觉就会比那些死气沉沉的人感觉舒服很多，也比那些人感觉到比较让人好接触。所以第一步你所需要的就是培养自己的自信和乐观的心态，做到友善待人，随和交流。

　　提升内在涵养

　　一个人的内在涵养如何，只要一接触，一交流就能够有清晰的认识。涵养不高的人跟有涵养的人在谈吐和待人接物方面完全是不一样的。所以提升内在涵养是非常有必要的，而提升涵养最主要的就是多阅读(是那些值得读的好书，例如语言艺术，人际交往，不是杂志小说等)

　　注意自身的言谈举止

　　与他人交谈，眼睛要正视对方，保持微笑，语速不能太快，也千万别边说四肢也跟着各种乱晃。语气要随和，态度诚恳，适时搭配些肢体动作。不时增加点幽默也是可以的，让人感觉你随和谦逊，不失幽默。

　　提高自身品位

　　都说一个人身处什么样的环境，接触什么样的人，你自身品位也就在哪个水平了。从现在起，你要学会总结，那些低俗不好的摒弃掉，留下好的，学习一些更好的。例如如何品茶品酒，学会一门交际舞，学习钢琴小提琴等。

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