# 2024年礼仪实训心得体会 动态礼仪实训心得体会(精选11篇)

来源：网络 作者：悠然小筑 更新时间：2024-07-01

*心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。礼仪实训心得体会篇一作为一名在校学习...*

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**礼仪实训心得体会篇一**

作为一名在校学习大学生，我认为礼仪素养是非常重要的。无论是在学校还是在工作场合，越来越多的人意识到礼仪素养的重要性。为了提高自己的礼仪素养，我报名参加了动态礼仪实训课程。在这个课程中，我学到了很多关于礼仪的知识和技巧，让我对礼仪有了更深入的理解。

第二段：课程内容

这个课程的内容非常丰富，分为理论和实践两部分。在理论部分，老师讲解了礼仪的历史和基本原则，如何在各种场合表现出得体的礼仪行为，以及礼仪在现代社会的应用。在实践部分，老师给我们布置了各种各样的任务，让我们在不同场合下实践礼仪，包括商务会议、社交活动、婚礼等等。通过这些活动，我学会了如何站立、坐姿、穿着、发型、化妆等相关技巧，并且认识到不同场合下需要注意的礼仪规范。

第三段：心得感悟

通过动态礼仪实训，我收获了很多，不仅增强了自己的自信心、亲和力和沟通技巧，还让我更加了解自己的文化自信和身份认同。在这个课程中，我学习到的礼仪规范和技巧不仅适用于社交场合，也可以应用于职业发展中。通过学习和实践，我认识到礼仪不仅仅是一种行为方式，而是一种文化内涵和人际交往的态度。

第四段：实践应用

在实践中，我发现礼仪素养是一个从内到外的过程。不仅需要在外表上表现出得体的礼仪形象，还需要内在的修养和客观的态度。因此，在实践中，我注重自己的形象和言行举止，更加注重自己的语言和行为对他人的影响。我相信只有在自己做到了得体的礼仪表现后，才能够更好地让别人看到自己的优秀素质和职业素养。

第五段：总结

总之，动态礼仪实训课程是一次非常有收获的经历。通过这个课程，我的礼仪素养得到了很大的提升，不仅提高了自己的职业素质和社交技能，也锻炼了自己的自信和自律能力。我将把这些学到的技巧和规范付诸实践，不断提高自己的礼仪素养，为自己的职业生涯和个人发展注入更多的力量。

**礼仪实训心得体会篇二**

沟通与礼仪对于每一个人都是非常重要的。无论是在现实生活中还是在职场中，沟通与礼仪都能够让人与人之间的关系更加和谐。因此，我参加了沟通与礼仪实训，希望能够学到更多的知识和技巧，不仅能够在生活中获得更多的好处，也能在工作中取得更大的成就。

第二段：沟通实训心得体会

在沟通实训中，我们学到了很多沟通技巧。其中，最让我受益的是“积极倾听”。在以往的实践中，我发现很多时候我只是在听别人说话，却没有真正理解他们想表达的意思。这使得我与他人之间的交流并不顺畅。然而，在实训中，我了解到“积极倾听”并不是简单地听对方说话，而是通过明确自己的目标，设法理解对方的意图，通过提出问题和总结确认，以确保达到共同的理解。这样的实践让我更加有效地与他人进行沟通，并解决了以往沟通中遇到的困惑。

第三段：礼仪实训心得体会

在礼仪实训中，我们学习了不同场合下的礼仪行为。例如在商务场合中的服装、言行举止等。这些规则并不是纯粹的形式，而是通过这种方式来表达对对方的尊重和关怀。在实训中，我发现如果按照这些规则行事，能够更加顺利地与他人交流，避免一些可能的误解和冲突。此外，礼仪礼貌也是一个人修养的一部分，通过学习礼仪，我不仅感觉自己更加自信，也能更好地处理与他人的关系。

第四段：沟通与礼仪的重要性

总体上，沟通与礼仪是一个人非常重要的能力。当我们与他人交流时，沟通技能的体现能够让我们与对方建立更加密切的关系，增强彼此之间的了解和信任。而对于礼仪，遵循礼仪规则意味着我们尊重他人，也会得到他们的尊重，使得我们在社交场合中更加得体得体，建立更好的个人形象。

第五段：结论

在短暂的实训课程中，我了解到沟通与礼仪在我们生活中的重要性，学到了很多宝贵的技能和知识。这些能力不仅在生活中有益，而且在职场中同样适用。通过这段实训，我相信自己能够在今后的生活中更好地运用所学知识和技能，与他人进行更加顺畅的交流。

**礼仪实训心得体会篇三**

我们所学习的文秘礼仪实训课，主要内容包括了礼仪的概念和分类、身体语言的运用、面试礼仪、商务礼仪、餐桌礼仪等方面。在实训过程中，我们通过模拟场景演练、个人扮演等方式，感受到了真实场景下的氛围和感受。实际操作是学习最好的方式，让我们的学习更具有实际意义和价值。

二、实训收获

通过实训，我对文秘礼仪方面的知识有了更加深入的了解，也更加准确地理解了文秘礼仪的本质。同时，我也学会了如何在不同场合下运用文秘礼仪，如何通过自身言行来传递出自己的气质和修养，让自己在职场和人际交往中更得心应手。在面试和商务场合中，我也更加自信和从容地应对，让对方更好地认识我并对我产生好的印象和信任度。

三、实际运用

学习是为了实践，而实践又是检验学习效果的一个过程。通过本次文秘礼仪实训课的学习，我已经实际运用到了日常生活和工作中，并且产生了很好的效果。比如，我在应聘招聘会上的表现更加从容自信，我在工作会议上也发挥得更加优秀，得到了领导和同事的赞赏，这些都得益于我在实训过程中学习的知识和技巧，所以学以致用是让自己成长的最好方式。

四、感悟与启示

文秘礼仪不仅仅是一种礼仪文化，也是一种社会道德和自我修养。通过本次文秘礼仪实训课，我更深刻地认识到自己的形象和气质与职业素养是相辅相成的，两者缺一不可。同时，也明白了文秘礼仪是一种沟通艺术和交际技巧，需要我们不断的锤炼和提高，才能在职场和生活中展现出更好的自己。

五、未来展望

学习是一个不断进化的过程，我会通过各种渠道不断深化对文秘礼仪的理解和运用，并且在以后的工作和生活中不断地提高和完善自己的文秘礼仪素养，让自己在职场竞争中更加得心应手，在人际交往中能更好的倾听和表达自己，展现出更优秀的业务和人格魅力。未来的路上还很长，让我们在不断成长的过程中不断追求卓越和完美，成为更好的自己！

**礼仪实训心得体会篇四**

现代社会，礼仪不仅仅是关系到我们的个人形象，更是一门非常有用的学问，也是一门高深的文化，说它有用，是因为通过合理的着装以及礼仪，来促进贸易谈判；说它高深，同样是交谈，为什么有人能谈的很和谐，而有的人却把人惹的大发雷霆，生意告吹。

经过一学期的商务礼仪实训，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，也才知道礼仪一词所涵盖的文化跟修养。

商务礼仪是指在商务场合下，为尊重客户、维护企业形象和个人职业形象，对商务人员与客户沟通和交往中在仪容、仪表、仪态、语言等行为规范的要求。

舒老师说：“客户会因为喜欢你而喜欢你的产品。”在交往的过程中，初次接触某一个人或某一事物所产生的第一印象，通常会直接左右人们对此人或此事物的评价的高低，而且在很大程度上还会决定着此后双边关系的优劣。所以，学习好商务礼仪，在与客户交往的过程中，给客户一个好的印象是非常重要的。客户对你的判断，是他的标准。客户能否准确的理解你的想法，只能通过你的行为、语言来判断。那么，你所表达的意思与客户的认知之间的落差，就是我们要完善和努力的方向。而商务礼仪就是一种能够完善与人交往中所需要的表达能力的方式和方法。

首先，最佳的职业形象。

1、基本的商务形象。面部干净清爽，手部清洁，口腔无异味等。

2、从容自信的仪态。规范的站姿、坐姿、步姿等。

3、解读和使用表情。感情的表达主要来源于表情，因此要有展示自信及良好心态的真诚微笑。

其次，商务接待礼仪。

1、商务语言。包括形体语言，握手礼等。

2、引见和引导礼仪。规范的介绍手势、准确的介绍顺序等。

3。称呼礼仪。政界一般称呼行政职务或同志；商界一般称呼先生、女士或职务；学术界一般称呼专业技术职称。

楼梯则为前方为上。如果是穿着裙装的女士，则应该走在一侧为好。电梯无人值守是，客人后进先出。

5。座次礼宾次序。一般遵循以右为上，内高于外，面门为上，居中为上，远门为上，前排为上的原则。

最后，商务拜访礼仪。在商务场合要使用礼貌用语，讲究会谈礼仪，学会聆听他人谈话，以及掌握向对方提问的方式等。

在商务交往中，应该学会换位思考，以平常交友的心态，多顾虑客户的感受，做到内外兼修，自然流露，给客户一个诚信，真诚，尊重，自尊的好印象，进而达到双赢的目的。

这是我第一次参加这课程，也不知道商务礼仪总结该怎么写，就随便说了些自己的感受与看法！而且在以后的日子里，我会按照商务礼仪中的准则去要求自己，还有继续我一直在进行的修心！

**礼仪实训心得体会篇五**

文秘礼仪实训课是一种非常实用的课程，无论是在职场还是日常生活中都有着很大的作用。本人在这门课程中收获了很多，下面就和大家分享一下我的心得体会。

二段：学习知识篇

在实训课上，我们学习了关于职场礼仪、商务礼仪、跨文化交流等知识。例如在职场中如何正确地穿着打扮、如何向上级汇报工作情况、如何处理不同性格的工作同事等等。而在商务场合下，身体语言的运用、如何用笔记本记录会议内容、如何正确地使用名片也都是我们需要掌握的技能。此外，不同的国家和地区因其文化背景的不同，在交流方面也有很多需要注意的地方。

三段：实践操作篇

除了学习知识，我们还需要进行实践操作，这也是提高自己的重要方法之一。例如在实训课上我们进行了模拟笔试和面试，这让我初步了解了实际应聘的流程和注意事项。同时，我们还进行了一些商务餐桌礼仪的实践，这种对细节要求比较高的场合，让我实际体验到了合适的礼仪带来的好处。类似的实践操作还有很多，这些让我更快掌握了知识和技能。

四段：提高能力篇

在这门课程中，我们不仅学到了具体的礼仪知识，而且更重要的是提高了自己的能力。例如在商务谈判方面，我们需要更多地考虑到对方的需求，找到双方都可以接受的解决方案，这让我在处理交际关系方面更加自如。与此同时，在职场上，如何处理好与不同领导的关系也是我们所必须掌握的能力之一。

五段：应用价值篇

最后，文秘礼仪实训课的应用价值非常高，不仅可以帮助我们在职场中更好地完成各项工作，还可以通过这种方式了解不同的文化背景，提高自己的国际化视野。在日常生活中，遵守文明礼仪、亲和待人，也会让我们与人相处更加和谐。这对于提高自己的竞争力、提升自己的交际能力都有着积极作用。

总结：

在文秘礼仪实训课程中，我们不仅获得了很多具体的技巧和知识，更重要的是锻炼了自己的能力。这种课程的应用价值也非常广泛，不仅对于职场生涯，更可以改善我们日常人际关系。行动起来，投入实践，一定会让我们的生活变得更加美好。

**礼仪实训心得体会篇六**

礼貌是一个人内在修养和素质的外在表现。学习礼仪有助于提高我们的个人魅力。生活中粗心的小行为往往反映一个人的素养。学习商务礼仪不仅能纠正我们日常生活中的坏习惯，还能为我们未来就业提供参考。

在学习商务礼仪之前，我对这门课充满了期待。真正接触到商务礼仪后，我才意识到，让自己真正优雅并不是那么容易。一个人举止得体，说话文雅，就给别人留下了好印象。

所谓爱美之心，人人都有。今天崇尚的是自然之美，但两者并不冲突。恰到好处的打扮和修饰不是过度摇晃，而是塑造个人的好形象，展现个人的道德素养。

在此之前，我一直认为只有没有任何修饰的美丽才是自然之美。但是通过老师的讲课，我逐渐改变了以前的观点。学习商务礼仪不仅适用于正式的社交场合，生活中也处处可见礼仪。通过对一个人的礼仪、衣着、举止、语言谈话的观察，我们可以大致了解生活习惯、个人喜好、思想品德等其他方面的信息。因此，学好礼仪对我们大有帮助。

每当看到银幕上的亚运会礼仪小姐迎面而来，个个气质非凡，举手投足之间都散发着一种优雅。这时，我们往往情不自禁地羡慕。不禁感慨万千。如果我们能拥有他们一半的气质……但是，我们可能不需要羡慕别人。只要我们努力，就能做得一样好。

通过一个学期的礼仪课学习，我收获了很多。例如，着装要根据季节和情况，有不同的适合季节和情况的打扮。不一定要穿得漂亮，时尚才是美丽。这也不是我们要追求的目标。端庄大方的衣着也能展现个人的完美形象。在这一系列礼仪指导过程中，自我感觉收获最大的是举止。如果平时我们大部分人都随心所欲，从来不知道自己的一些举止是否合适。约翰肯尼迪。礼仪课后，我意识到以前的一些行为在这一刻看起来多么不雅，真的失去了女人味。

在礼仪课的学习过程中，我们获得了很多乐趣。单纯的蹲坐姿势就蕴含着很多学问。在课堂上，当老师说不能超过三分之二的椅子时，几乎所有同学都不自觉地负债。这时才意识到自己的整个身体几乎都瘫坐在椅子上，不禁咯咯笑起来。有些人暗自得意，幸好自己没有坐太多。另外，在不细心掉东西的时候，捡的时候要蜷缩一半，把膝盖凑近。有时候连捡东西都开玩笑说看起来这么绅士女性化，这真的有点古代的韵味。但是这很好地体现了我们“礼仪之邦”固有的大国风格。

在职场上，学好商务礼仪更重要。衣着得体，谈吐优雅，举止大方，无言以对。对于即将就业的大学生，应该多了解一些职场礼仪的知识。光有专业知识是不够的，但还要知道面试技巧。有些人很优秀，但求职中很多时候都不顺利，很多时候细节有问题。因此，在面试之前，我们应该给自己仔细打扮。这不仅是对自己的责任，也是对面试官的尊重。在面试过程中，我们要表现得自信有礼貌。所以我们将迈出成功的第一步。接下来，我相信只要你已经具备必要的专业知识和技能，所有问题都可以轻松解决。

短短一学期的商务礼仪课让我们学到很多东西。生活中还保留着大体的行为和坏习惯。虽然我们不能在1点30分修好，但至少我们已经意识到了。我们经常不断地提醒自己，注意自己的言谈举止。相信在不久的将来，我们将在不断改善和完善自己的过程中受益匪浅。

**礼仪实训心得体会篇七**

沟通与礼仪是人际交往中非常重要的环节，通过沟通和礼仪的实训，能够帮助我们提升自己的自信，提高与他人的沟通能力和交际能力。在这次实训中，我深深地感受到了沟通与礼仪的重要性，也学到了很多技能和方法，对我的成长和发展有着重要的作用。

第二段：对沟通的心得体会

在这次实训中，我学到了许多关于沟通的技巧和方法，例如如何用正确的语调和表情去表达我们的情感和态度，如何主动地去倾听和理解别人的话语，如何善于引导和倡导积极的交流沟通。通过这些实践和训练，我逐渐意识到了不同的沟通模式和沟通风格对于交流和合作的影响，我也更加清楚了自己的优劣和不足之处，这也让我更加自信和冷静地面对各种沟通困难和挑战，增强了我的沟通能力和信心。

第三段：对礼仪的心得体会

礼仪是一种优美的人际交往方式，是我们可以向他人展示自己的社交素质和修养的重要手段。在这次实训中，我学到了许多关于礼仪的要领和规范，例如如何穿着得体，如何用文雅的语言和礼貌的态度与人交往，如何在不同场合中表现出自己的自信和礼貌。通过这些训练和实践，我逐渐形成了良好的礼仪习惯和行为规范，也更加注重了自己的形象和口才，这让我在社交场合和公共场合有着更加自信和得体的举止和表现。

第四段：对实训效果的评价和总结

通过这次沟通与礼仪的实训，我深刻地认识到了良好的沟通与礼仪对于人际交往的重要性和功能，对自己的成长和发展有着重要的作用。在未来的生活和工作中，我将更加注重自我的修养和发展，始终保持良好的礼仪品质和沟通效果，以此为基础不断提升自己的职业素养和自我价值，实现人生的自我价值和发展目标。

第五段：对未来的展望和期待

在今后的学习和实践中，我将更加注重沟通与礼仪的实践和发展，探究不同场合和人群的沟通和礼仪要求，不断追求卓越和完美，充分发挥人际交往的作用和功能。同时，也会更加关注人类交流的文化规范和历史传统，学习和继承我们文化的精髓和底蕴，以此为基础弘扬中华文化和人类文化，对自己、对家庭、对社会的发展和进步贡献自己的一份力量。

**礼仪实训心得体会篇八**

税收作为国家财政收入的主要组成部分，无疑在其中扮演了极其重要的角色。因此为了加深对税收的领悟，了解税务机关——税务代理机构——企业三者之间的关系，我来到了\_\_税务师事务所，进行了为期一个月(7月——8月)的挂职实习。

二、实习成果

代理部主要业务是为企业做税务代理，其中主要包括：1、税务登记;2、税款计算和纳税审核;3、申报和缴纳税款并依法退税;4、减、免税;5、代理企业税收复议，提供涉税诉讼税法依据;6、制作涉税。

一个月的实习期间我获取了不少新知识也巩固了许多老知识。

对客户体贴备至，只要客户有要求，不管再辛苦同事们也马上行动，最大限度为客户着想，例如：有一次我和同事到春熙宾馆拿报表，结果客户的税控专用发票快用完了，需要马上补充，并且由于税控收款机的限制，必须当天下午之前买到，同事对这额外的工作并没不悦，并承诺17点前一定送到。面对某些客户的故意刁难，同事不仅不恼，而且笑面相对耐心的解开他们的疑惑。例如：成都市政府就安置残疾人员下达了一号政令，这本一项是造福残疾人同志的很好政策，体现了社会主义国家的优越性。但是，当同事们把文件和相关资料送达企业手中时，企业却认为，是政府有意借此增加他们的.税赋，十分不理解，同事们面对企业的刁难，并不是一问三不知，也不是有意推卸，而是耐心的向企业解释，对企业做工作，使很多企业最终明白了政府的用心良苦。

其次，纳税的申报期决定了代理部业务期的特点。每月的1号到10号是企业纳税申报期，因此这段时间的代理部的业务也是最繁忙的，此后的一段时期，时间就相对宽松些，同事们就可以利用这段时间来为自己“充电”，在所订的资料中，我能学到很多知识，尤其是《成都税务公报》这份杂志是由成都市地方税务局主办的，其中，“在税法公告”栏中，我能了解到最新的税务政策，例如，《成都市地方税务局关于开展落实下岗职工再就业税收优惠政策检查的》“依法治税”栏中我能了解到不法企业为了偷逃纳税所采用的各式花招，但是，魔高一尺道高一丈，恢恢法网，总是能将其一网打尽;“征管天地”栏是我最喜欢的，它通过一些具体实例，来告诉我们一个税种的征管，并且对一些特例也有说明。比如，我对个人的征管，原来就只知道工资，薪金所得，税法规定以每月收入额除去800元后的余额为应纳税所得额，但是实际上考虑到不属于工资，薪金性质的补贴，津贴收入，不征税，要从个人所得税扣除，为便于计算，对不征税的项目从总的所得中扣除200元，加上税法规定扣除标准800元，故在实际操作中按1000元/月的定额标准进行扣除，所以工资，薪金应纳税所得=(月收入额—1000)╳适用税率—速算扣除数。

三、小结

在短短一月的实习时间中，我体会最深的莫不是税收的广泛性和复杂性，面对如此种种形形色色的大中小企业，诸多的税种加各种优惠政策，对我们的税务工作也提出了严峻的考验，企业——税务代理机构——税务机关，三者之间如何沟通以致达成默契，并传递出准确而有效的信息，我想寻求一种好的制度，把税务工作化繁为简，并采用科学的管理，才能创造出质量和效率。税控收款机的出现我想也是正是这种内在矛盾的产物，利用它税务部门就可以方便地取得纳税产每月的销售资料，并记录在税务部门的电脑中，供税务部门实施征收，统计，分析，稽查，为税务部门的征管工作提供了更加有效，准确和科学的第一手资料，同时它又能如实记录每一笔收入，业主不必亲自守在前台，既减轻了业主的管理负担，又担负起在前台监督经营的作用，帮助纳税人加强了企业管理，这样也有效的避免了偷逃税现象的发生。

这次实习是有益的，为我以后踏入社会工作准备了很多良好的知识与经验。感触有很多，体会也有很多，收获更是不少，对于陌生的东西，不再陌生了，下次要是有什么东西坏了，完全可以靠自己的去发现问题，去修理它。做人做事也有了一定的认识。要胆大心细。敢于去实践，有困难的时候选也要向别人取取经验。毕竟团队的力量是很大的，是可以去依靠的。

**礼仪实训心得体会篇九**

大三的第二个学期，我还有机会选择自己感兴趣的\'课程学习，在那么多的课程里，我选修了大学生礼仪这门课，原因是我希望通过这门课学习到一些本来我可能忽略或者不知道的礼仪文化，以此来帮助以后人生中可能遇到的一些礼仪问题，避免失礼之处。

对于即将步入社会的我，从报纸、电视等媒体上知道。在人才招聘会上，言谈儒雅、服饰得体、仪表端庄、神态大方、礼仪到位的大学生更能受到用人单位的青睐。也就是说，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。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。

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。可是礼仪教育，还未引起高校的足够重视。

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精神文明建设的一项重要内容。

学习大学生礼仪可以提高思想政治素质。一个知书达礼的人，在那都会受到欢迎。反正则不然。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。礼仪是一种非法律社会规范，主要包括道德规范、宗教规范、习俗、共同生活准则等，是调整社会成员行为的基本准则。对大学生进行系统的礼仪教育，使其掌握基本的行为准则，不仅可以丰富礼仪知识，掌握符合社会主义道德要求的礼仪规范，懂得在实际生活中按照礼仪规范表现自己的行为，而且可以做到把内在的道德品质和外在的礼仪形式有机地统一起来，成为名副其实的、有较高道德素养的现代文明人。

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，成为了健康成长的障碍，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”，规范我们大学生的言谈举止，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。

古人有云：人无礼则不立，事无礼则不成，国无礼则不宁。这是传统文化中沉淀出来的宝贵精神，面对这样一份精神食粮，我们没有理由和借口放弃！可是在当下生活当中，这样的精神正在渐渐地被泯灭着，而作为大学生，有责任也有义务去继承这种传统文明。一个国家的发展缺少不了国家的精神文明，而今我们的精神文明正在面临着巨大的挑衅，大学生们更该以身作则，用自己学得的知识去更新我们的传统文明，来更新我们的民族之礼，为下一代的茁壮成长打下坚实的基础，不要因为自己缺少了一些精神文明，就认为理所应当缺少的，这是错误的观念！

掌握礼仪的基本素养，在这之上善于创新，创造出中国近现代文明的精神信仰，是我们每个大学生都应该去探索去发掘的责任，所以加强礼仪修养的思考是必须的，也是最为迫切的事，千万不要让自己在时间的流逝中碌碌无为！

**礼仪实训心得体会篇十**

经过这次礼节实训，才知道一个人的言谈举止在贸易活动中是如此的重要，才知道一个人的言谈举止中包含了如此多的东西，也才知道礼节一词所涵盖的文化跟修养!

我们首先学习了礼节的概念，和礼节所触及的各个方面，课堂中还不时有同学的演习，老师的示范，听来也轻易接受，更可以根据所学习的礼节知识来衡量自己!由于一个人的底蕴跟内涵其实不是很轻易就能够被他人发现的，所以我们需要礼节，这扇展现自己的窗户，中国事一个礼节之邦，在一个随时都在倾销自己的贸易化年代，我们更需要标准专业的礼节!

有礼走遍天下，无礼步履维艰。对我们学习市场营销专业的学生而言，礼节是工作中必不可少的一门学问，或说是一门技能。市场营销就是要跟消费者跟客户打交道，要想他人接受你的产品，就必须要让消费者跟客户接受你这个人，这样才会对你的公司跟产品产生最初的好印象!然而礼节就是人与人沟通中所必须的诚意，尊重!假如一个人连最基本的礼节都没有，又有谁能够接受得了他，更别提跟这类粗鲁的人合作做生意了!

对商务礼节的练习，我觉得其实不是整夜睡木板，整天靠墙站就能够了的!一个人的礼节品行首先是由内而生的，假如一味的重视给人的感觉但是确切没有内涵与内在的修养又未尝不是在掩耳盗铃人，而且还欺人欺得那末的辛劳!所以修身当从修心而起，一个真正有内涵有修养的人严格要求自己来也一定不是难事!而修心最好的办法就是多读书!(自认没有喝那末多的墨水，此话说来甚是惭愧，话题扯远了，就此打住)。

实训期间，本班同学借多媒体教室放了部美国——《杀手代号47》，说这个固然不是鼓励大家都往当杀手，只是男主角的走路姿势真的是很标准，不信可以往看看，应当说往学学。那样的姿势尽对符合商务礼节的标准，而且我觉得电影里的东西更加轻易模仿，由于究竟那也是一种文化!

这是我第一次参加实训，也不知道实训总结该怎样写，就随意说了些自己的感受与看法!而且在以后的日子里，我会依照商务礼节中的准则往要求自己，还有继续我一直在进行的修心!

**礼仪实训心得体会篇十一**

随着社会的发展进步，注重人文素养和礼仪意识的重要性越来越被强调。为了提高自身的修养和礼仪素质，我参加了一次人文素养礼仪实训。在这次实训中，我体验到了许多真挚的情感和收获了宝贵的心得体会。

在人文素养礼仪实训的第一部分，我们进行了基本礼仪的学习与训练。我意识到，礼仪是人们在社交场合中表现自己修养的重要方式。例如，握手时应该注意力度，既要有力度又不要过分，这能够显示出我们的自信和尊重。此外，面对他人时要保持微笑和自然的面容，这样不仅能够取悦对方，也有助于形成良好的交流氛围。通过这些学习，我发现在日常生活中，只有不断练习并注重细节，才能真正掌握好基本礼仪，展现出良好的修养。

第二部分是言谈举止和谐性的培训。在实训中，专业的导师引导我们学习了如何表达自己的想法，并给予他人积极的回应。我深深体会到，与人沟通交流时，尊重并倾听他人的意见是至关重要的。在言谈举止中，我们要尊重他人的隐私和个人空间，不去过问他人不愿意谈及的话题。幽默风趣地与人交谈也是一种良好的交际技巧。这次实训使我认识到，要做一个有涵养的人，需要不断培养自己的人际交往能力。

在第三部分，我们进行了社交礼仪的培训。了解了不同场合的社交礼仪规则后，我才意识到，社交礼仪并不是一成不变的，而是因地域和文化的差异而存在着不同。在一次实践中，我受到了一位长辈出席婚礼时的礼仪指导。她向我们讲解了婚礼仪式中的注意事项以及一些礼仪道具的使用方法。通过身临其境的实践，我体会到了社交礼仪的重要性，它不仅是对他人的尊重，也是对自身修养的体现。

人文素养礼仪实训的第四部分是形体训练。在训练过程中，我们学到了优雅的姿势和正确的站立方式。导师教授我们协调呼吸和姿势的配合，使我们的身体得到放松。通过持之以恒的训练，我不仅意识到自身的身姿能够体现出一个人的修养，还明白了保持良好的体态，对于健康也有着重要的意义。

在实训的最后一部分，我们进行了公共场合礼仪的培训。公共场合礼仪是指在公共场所，尊重他人并保持良好的社交习惯。我记得在一次模拟的接待场景中，我首次感受到了公共场合礼仪的重要性。在与“客人”交谈中，我注意到每一个细节都能够影响到与对方的交流效果，例如，要时刻保持微笑，给人一种友善和亲切的印象；应该注意时机，不要在不合适的时候打断对方的发言；更要尽量避免使用自己的手机等不礼貌的行为。这次实训让我意识到提高公共场合礼仪的重要性，它不仅能够帮助我们更好地与人交流，还能够树立良好的形象。

通过这次人文素养礼仪实训，我收获了宝贵的经验和体会。我明白了在现代社会中，人们对修养和礼仪的重视越来越高。只有注重人文素养的培养和不断提高礼仪意识，才能在社交场合中得体的表现自己，更好地与人交流合作。这次实训让我受益匪浅，我将继续努力，不断提升自身的人文素养和礼仪技巧。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn