# 2024年浅谈个人修养(10篇)

来源：网络 作者：枫叶飘零 更新时间：2024-10-18

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。浅谈个人修养篇一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...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

**浅谈个人修养篇一**

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。

**浅谈个人修养篇二**

社会上常有人忿忿不平:为什么教师除了清高就只能清贫。我要说，这或许就是残酷的社会竞争中的“游戏规则”，要耐不住清贫和寂寞，你一开始就错了--你不应该选择从事教育事业。

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。

我们经常可以听见这样的评价:这个人的修养真好，和他交往是一件快乐的事，或者也有人说:这个人的修养真差劲，太粗俗了。 修养常常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。古人形容一个世代文人之家为书香门第，事实上，门是绝不可能透露出书香之气的，即使在屋里堆再多的书。真正能透出书香，能够让人一眼，一交谈就感受到那种浓浓的书香气息的是人，只有人才能在那种举首投足之间就闪现出修养这两个字。当然，修养也包括了举止，仪态，谈吐等。但文化气息却是其中不可或缺的重要部分。

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，总是有那样的一种感觉，文化是一种很神奇的东西，它不是有形的，你在看它时决不会有任何的感觉，但它却能在不知不觉中改变你，也许你自己也不会那么深刻的感觉到那种变化，但是别人却会感觉到，发现你的变化，发现你的改变，发现你的令人刮目之处。

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!

**浅谈个人修养篇三**

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。还有些竟然脏话连作文，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。

一个人的修养反应一个人的素质，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。

**浅谈个人修养篇四**

尊敬的各位领导、老师、亲爱的各系代表。大家下午好我是数计系\*班，我叫。很荣幸能有机会来参加今天的报告会。

对于大学，我觉得大学教育的目标不仅仅是使大学生学到专业知识和专业技能，更重要的是让大学生们学会如何适应新的环境并具备在新环境中不断学习、创新、自我发展的能力。这就需要现在的大学生具有较高的道德文化素质、较强的专业素质、健康的心理和强健的体魄。

大学生的素质主要包括以下几个方面：

1、道德文化素质。主要指大学生的政治方向，包括政治观、人生观、价值观等;道德品质，包括真诚、勤奋、有责任感等;人文社科知识，包括历史知识、社会知识、文学底蕴、人际交往能力等等。

2、专业素质。主要是指大学生的本学科、本专业知识、基本理论、基本技能以及自我学习能力、创新能力等。

3、心理素质。主要指大学生应有的健康的心理状态，如承受挫折、失败的能力，积极乐观的态度，健全的人格等等。

4、身体素质。主要指大学生应该有健康的体魄，良好的生活习惯等等。

要想提升自己的综合素质，我觉得首先，大学生应当树立均衡发展的观念，全面提高自己的综合素质。目前真正做到全面发展的大学生并不是很多，好多大学生在某一方面比较突出，可是在其他方面就相对落后。特别是一些理工院校，同学们的学术研究氛围比较浓厚，但是同学们的人文社会科学方面的知识却并不丰富，所以给人的感觉理工科院校的学生不活泼，缺乏青春的朝气。而文科院校的学生虽然知识面比较的宽广，可是他们相对缺乏科研的钻研精神。专业素质和人文素质两方面是必须兼顾的，两者是相辅相成的。我们在课程设置上应该注重文理渗透，人文素质教育不仅仅是要传授文学、历史、哲学等知识，更重要的是要培养一种历史感，它不仅有助于在专业领域内更有创造力，还可以使我们变得更善于深思熟虑，成为更完善更成功的人。在心理素质方面，我们所做的工作还很不足，我们应该从小就培养学生健全的人格和良好的心理素质，使他们能够面对挫折失败的打击，具有较强的意志力和坚忍不拔的精神，对事情有积极乐观的态度，能够不断的发现自己心理上存在的问题，不断提高自我教育的能力，因为在这个方面自我这个主体将起到决定性的作用。

另外，学校应当采取多种措施促进大学生素质提高。高等教育要培养有理想、有道德、有文化、有纪律的四有新人，这必然要求我们努力提高大学生的综合素质。提高大学生的综合素质是大学教育培养目标的重要内容，也是面向未来教育、教学改革的重要目标。进入21世纪，尤其是在我国加入世界贸易组织之后，我国更加需要大量能够在祖国建设中担当重任的高级人才，以加快我国的经济发展和科技进步，加速与世界接轨的步伐。现代社会的发展对大学生的素质提出了更高的要求，作为大学生要想适应社会的发展，就必须努力提高大学生的综合素质。

**浅谈个人修养篇五**

活力，朝气，理性，前沿，有人这样评论大学生。但也有人这样评论的：

课堂成放牧场;

宿舍成垃圾场;

入党的不了解党史;

吃饭都是浪费;

网络都是通宵;

概括为最常听见的一句话就是：大学生的素质哪里去了?现在大学生的素质怎么这么低?这些说法也许有些夸张，但其实是也不难看出存在的一系列陋习，值得深思。在社会急剧变革的今天，多种思想文化的激荡，新旧价值观念的冲突，大学生究竟应该具备什么素质呢?

作为一个当代的大学生，我想借此谈谈优秀大学生应具备的素质。

首先，最为重要的是心理素质，我们民族历来重视心理素质。《易经》曾言：自强不息。也就是说自尊，自强，自立。对于大学生而言，面对学习压力，就业压力，竞争压力，再加上些许的情感挫折。我们必须要阳光乐观勇敢的面对和接受各种挑战和机遇。当自卑感和自豪感并存，要懂得自我排解，不屈不挠的迎接每一天。不知大家是否记得马加爵事件?是的。那个只因怀疑，只因无法正确心理调节的大学生，白白葬送了四位同窗的生命。这种结局，是谁都不愿看到的。毕竟，自信，宽容，自尊才是大学生的风采。

再次，是责任担当。大学生是社会的建设者，而不是社会发展的观望者。“国家兴亡，匹夫有责”。这种责任担当从小处讲，是一种意志坚韧敢于担当的精神。从大处讲，是将自己发展和社会进步，国家发展和民族兴衰联系在一起的爱国情怀，是一种用于将责任放在自己肩头的勇气和气魄!

第三点是高尚人格。在强调全面发展个人素养的同时，也要注重自我个性张扬。需要更具社会特惠的需要和自身特点，努力挖掘个人潜力，不断完善自己，塑造成熟的性格。有的人因为失恋了一次，就说：“哦，我看透了感情。”也有人因为求职失败了几次就说：“啊，我看透了社会。”这种看透不是所谓的成熟表现。大学生要的是与时俱进，阳光蓬勃的品质!我们要的是热爱生活，追求高尚的人格!

当然，还有科学，文化，社交，适应素质等等都是大学生应该具备的。

在大学课堂上学到的永远只是知识。遗憾的是，一个只有知识而没有文化的人是可悲的。因为，在现代的社会，知识和文化是两种不同的概念，知识只是你所掌握的死的东西，而文化哪?却包括你所掌握的知识和你的个人素养。所以，作为新世纪的大学生，应该做的是有素质的人，有文化的人。

看看世博园里的小白菜小蓝莓们。看看献血屋里的奉献者们。再看看街头忙碌的大学生志愿者们。

当代大学生的素质值得赞扬!

未来值得期待!

大学生关系着祖国的前途命运，关系到民族的前行发展。

国家的未来需要我们去创造!

祖国的辉煌需要我们去铸就!

大学生必须以优秀的素质肩负起时代的使命!

责无旁贷!

任重道远!

**浅谈个人修养篇六**

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。

**浅谈个人修养篇七**

一、严于律已，自觉加强党性锻炼，党性修养和政治思想觉悟进一步提高

一年来，我始终坚持运用马克思列宁主义的立尝观点和方法论，运用辩证唯物主义与历史唯物主义去分析和观察事物，明辨是非，坚持真理

，坚持正确的世界观、人生观、价值观，用正确的世界观、人生观、价值观指导自己的学习、工作和生活实践，在思想上积极构筑抵御资产阶级民主和自由化、拜金主义、自由主义等一切腐朽思想侵蚀的坚固防线。热爱祖国，热爱中国共产党，热爱社会主义，拥护中国共产党的领导，拥护改革开放，坚信社会主义最终必然战胜资本主义，对社会主义充满必胜的信心。认真贯彻执行党的路线、方针、政策，为加快社会主义建设事业认真做好本职工作。工作积极主动，勤奋努力，不畏艰难，尽职尽责，在平凡的工作岗位上作出力所能及的贡献。

二、强化理论和业务学习，不断提高自身综合素质

我重视加强理论和业务知识学习，在工作中，坚持一边工作一边学习，不断提高自身综合素质水平。

一是认真学习“三个代表”重要思想，深刻领会“三个代表”重

要思想的科学内涵，增强自己实践“三个代表”重要思想的自觉性和坚定性;认真学习党的xx大报告及xx届三中、四中全会精神，自觉坚持以党的xx大为指导，为进一步加快完善社会主义市场经济体制，全面建设小康社会作出自己的努力。

二是认真学习工作业务知识，重点学习公文写作及公文处理和电脑知识。在学习方法上做到在重点中找重点。

**浅谈个人修养篇八**

社会上常有人忿忿不平:为什么教师除了清高就只能清贫。我要说，这或许就是残酷的社会竞争中的“游戏规则”，要耐不住清贫和寂寞，你一开始就错了--你不应该选择从事教育事业。

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。

我们经常可以听见这样的评价:这个人的修养真好，和他交往是一件快乐的事，或者也有人说:这个人的修养真差劲，太粗俗了。

修养常常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。古人形容一个世代文人之家为书香门第，事实上，门是绝不可能透露出书香之气的，即使在屋里堆再多的书。真正能透出书香，能够让人一眼，一交谈就感受到那种浓浓的书香气息的是人，只有人才能在那种举首投足之间就闪现出修养这两个字。当然，修养也包括了举止，仪态，谈吐等。但文化气息却是其中不可或缺的重要部分。

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，总是有那样的一种感觉，文化是一种很神奇的东西，它不是有形的，你在看它时决不会有任何的感觉，但它却能在不知不觉中改变你，也许你自己也不会那么深刻的感觉到那种变化，但是别人却会感觉到，发现你的变化，发现你的改变，发现你的令人刮目之处。

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!

**浅谈个人修养篇九**

不管是在公共场所，还是在私人聚会，只要你与人进行交往，你在装着打扮、言谈举止等外在形象就会出现在他人的眼里，并留下深刻印象。

为您详细介绍：

(1)解决好形象的\"焦点\"问题

服饰、仪表是首先进入人们的眼帘的，特别是与人初次相识时，由于双方不了解，服饰和仪表在人们心目中占有很大份量。

穿衣要全体，这是最基本的要求。

只要是适合自己体形，漂亮又有新意的衣服，就应当大胆穿着。

服饰的个性，也能让人判出你的审美观和性格特征。

服饰式样过 时，人家会认为你刻板守旧，太过超前会让人觉得轻率固执、我行我素，这两种情况都地让人得出\"此人不好接近\"的结论，自然会影响社交中的形象。

(2)让你的言谈举止\"放大\"形象

言谈举止是一个人精神面貌的体现，要开朗、热情，让人感觉随和亲切，平易近人，容易接触。

很多人在社交中总担心没有出众的言谈来打动大家，吸引别人的注意，以致于造成精神上的紧张，使表情、动作都变得十分僵硬，这都是自尊心太强造成的。

因 此，应放松心情，保持自己的既有特点，而不要故意矫揉造作。

有的人在\"亮相\"时昂首阔步，气势逼人，在跟别人握手时要像钳子般有力，跟人谈话时死死盯住对 方……这样故作姿态，不仅会令别人感觉难受，连你自己也觉得别扭。

其实最好的办法是保持你原有的个性和特质。

言谈要有幽默感。

在社 交中，谈吐幽默的人往往取胜。

没有幽默感的人在社交中往往会失败。

在交际场合，幽默的语言极易迅速打开交际局面，使气氛轻松、活跃、融洽。

在出现意见有分 歧的难堪场面时，幽默、诙谐便可成为紧张情境中的缓冲剂，使朋友、同事摆脱窘境或消除敌意。

此外，幽默、诙谐还用来含蓄地拒绝对方的要求，或进行一种善意 的批评。

平时应多积攒一些妙趣横生的幽默故事。

(3)充分展示性别美

男士切忌流露出狭隘和嫉妒的心理，不要 斤斤计较，更不要睚眦必报。

男人的性别美，是一种粗犷的美，内涵的美，真正的男子汉应该有性格，有棱角，有力度，有一种阳刚之气，而那些扭扭捏捏的奶油小 生则让大多数人难以接受。

而女性美普遍被人认可的形象一直是娴静的、温柔的、甜美的。

女性容貌清秀，线条柔和，言谈举止中所散发出来的脉脉温情强烈动人。

交际时，女性如能巧妙地利用自己的性别特点，表现得谦恭仁爱，热情温柔，一般总能激起男性的爱怜感和保护欲。

女性自然的柔和所产生的社交力量，有时比\"刚 强\"的力量要大得多。

聪明的女性总是自觉地突出自己的性别形象。

如英国前首相撒切尔夫人有\"铁娘子\"之称，政坛作为不让须眉，但在家中仍是个好主妇，为家人做早餐，为女儿粉刷墙壁，对丈夫温存体贴，其温柔美得到了人们的交口称赞。

(4)发挥\"二号微笑\"的魅力

舞蹈演员在舞台上表演轻松欢快的舞蹈时，要保持\"二号微笑\"。

所谓\"二号微笑\"，就是\"笑不露齿\"，不出声，让人感到脸上挂着笑意即可，保持\"二号微笑\"，让人感觉心情轻松，又比较愉快。

在社交场合，轻轻的微笑可以吸引别人的注意，也可使自己及他人心情轻松些，\"笑眯眯\"的人总是有其魅力的。

**浅谈个人修养篇十**

天空无语，但有鸟儿为它欢快地歌唱;大地无言，但有万物为它点缀着美丽;大海无言，但有鱼儿为它谱写生命的乐曲。同样，人即使无语，他表现出的修养自会诠释生命的价值。

长时间迷失在物质、金钱、名利的洪流之中，我们与世推移、随流逐波。渐渐地，虚无的金色迷住了我们的双眼，无底的欲望倾斜我们心中的天平，让我们抛弃了道德的修养，为名利所驱使。

当金钱的罪恶弥漫了大地，利欲的风雨遮盖了天地，人们才意识到道德修养的重要意义。此时修养已蜷缩在世界的一隅，等待着世人的醒悟与拯救。

天空的阴霾总会散去，风雨最终为明媚的阳光代替。修养又一次受到人们重视，被人们提起，世间将焕发昔日安详、和平的光芒。

“非淡泊无以明志，非宁静无以致远”，诸葛亮道出了修养二字的深刻;“高山仰止，景行景止”，古人的话诠释了人心中修养的尺度;“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”，刘备的告诫更启示着人们要从点滴做起，提高修养。

修养是你在别人失意时一句体贴的话语，是别人帮助你时一句简单的道谢，甚至一个眼神、一个动作，都能体现一个人的修养。

溪水潺潺地欢唱为寂静的山间增加了活力，群星的闪烁展示了夜空的美丽，海燕的搏击更为大海增添了生命的力度。修养呢?

修养如一阵春风，吹散了人们脸上的乌云，绽开欢乐的笑颜;

修养如一盏明灯，让人们在黑暗中不致于迷失自己，坚守着人生的方向;

修养如一段阶梯，指引着人们向着真、善、美的目标不断迈步、前进。

让我们背起智慧的行囊，驾起修养的风帆，向更高更远处，起航前行。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找