# 2024年文明礼仪心得体会范文

来源：网络 作者：情深意重 更新时间：2024-08-17

*当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么你知道心得体会如何写吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。2024年文明礼仪心得体会范文一中国是...*

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么你知道心得体会如何写吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**2024年文明礼仪心得体会范文一**

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。

我国教育家陶行知先生有一句名言:“千教万教教人求真，千学万学学做真人。”说的就是教师首先要教育学生要做一个真诚的人，而学生的学习也应该首先学做人，学做文明之人，学做社会中人，只有这样，我们才能真正做到“爱国守法，明礼诚信，团结友善，勤俭自强，敬业奉献”。

然而在现实生活中，我们也无不遗憾的发现，在物质文明高度发展的今天，我国公民的文明素质却出现了一些问题。来看看我们的孩子们吧。在优越的物质生活条件下生长起来的独生子女，在文明礼仪方面也存在着诸多的不文明的言行：在家庭中，长辈们重智力学习轻德育教育，认为孩子只要学习好就行了，忽略了对孩子文明礼仪的教育，导致了他们对家人冷漠自私，一切以自我为中心，不与父母沟通，不理解家长的辛苦，不珍惜家长的钱财，不分担家庭的劳动，一味索取不知奉献；在学校里，不听从老师的教诲，说一些时髦的脏话，穿一些奇特的衣服，留着时尚的发型；不知道认真学习，在校园内大声喧哗，乱扔垃圾。这些行为直接影响同学们的健康成长，也影响了学校的形象。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，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。

所以，同学们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；爱护花草树木、公共设施，不在桌椅上乱涂乱画；不进网吧，提倡文明上网，科学上网；不看不健康的书籍和录像；生活俭朴，不比吃穿，不浪费粮食。在家尊敬长辈，孝敬父母，体谅父母工作辛苦，生活节俭。

社会的全面进步不仅体现在物质的充足、技术的先进上，更需要陶冶完美的精神、高尚的人格。促进全社会成员健康人格的构建，需要重建礼仪，让人们心灵相通，友好相处，在和谐的社会生活中获得精神上的愉悦、心灵上的满足。这就需要我们在弘扬中华民族优秀的传统礼仪基础上，重建新的、体现时代要求的文明礼仪，让中国在成为经济强国的同时，也成为新世纪的“礼仪之邦”！

同学们，让我们全校上下，携起手来，让文明礼仪之花开满校园的每个角落，为把我校建设成为一流的现代化名校而不懈努力吧！

**2024年文明礼仪心得体会范文二**

电话铃响后，应迅速拿起听筒，而不要故意延误。一般情况下，拿起电话应先说“您好，我是× × × ”或者“您好！ 请问您找谁？”或者说“请稍等” 。这些礼貌用语是接电话时不可缺少的，它能给人以亲切、友好、文明的感觉。如果拿起话筒，还照常和周围人闲谈，置对方于不顾，就是不礼貌的。

在电话中和对方谈论问题要简明扼要，不要不着边际，东拉西扯，不要反复啰里啰唆，要态度温和，口齿清晰，耐心解释。不要随意打断对方的讲话，要准备好纸、笔，作好必要的记录。听完电话要轻轻放下，不要重重扣下，更不能在双方谈不拢时摔下电话筒。

如果接听后，对方要找的不是自己，应说：“请稍候，我帮您去找。”但不能尚未放下听筒就大叫：“ × × ，你的电话！”这样会显得你缺乏教养。如果要找的人不在，应告诉对方并表示歉意，询问是否有事要转告，如有，应详细作好记录，并复述一遍，以免有误。若是对方不愿告诉，切不可贸然打听。

如果电话来的不是时候，自己正有事忙着，而对方谈兴正浓，一时不想挂断电话，这时不妨委婉地告诉对方：“真想和你多谈谈，但现在我正有件急事需要处理，明天我打电话给你好吗？”电话通讯，一般由发话人先结束谈话。如果对方没有结束谈话，自己先挂断电话，就会显得很不礼貌。接到打错的电话时，绝不能冲着电话筒大叫：“你打错了” ，然后把电话听筒一摔。而应客气地告知：“您打错了，我这里是× × × ” ，或者说“对不起，您要找的人我们这里没有” ，也可以说：“您打错了，请查清号码后再打” 。

对于电话中提出的问题，事后应及时处理，该传达的传达，该汇报的汇报，必要时还应主动答复，切不可言而无信。接到不指名找人的电话时，一定要耐心倾听。在正确听取事情的内容后，必须马上判断能否处理，能处理的则果断处理，尽量使对方满意，不能处理的应婉转回答对方。人们对一个社会组织的了解常常是通过电话接触开始的，电话处理得好，打电话的人就会对该组织产生良好的印象。因此，注意打电话时的礼仪，和蔼、高效、得体地处理电话，对任何社会组织来说都是极其重要的。

**2024年文明礼仪心得体会范文三**

团员青年们:

文明礼仪是我们中华民族的传统美德，我国素有“文明古国，礼仪之邦”的美誉。古人云：“不学礼无以立，人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁。”文明礼仪是一种律己、敬人的行为规范，崇尚礼仪、践行文明是人类共同的责任。

为构建和谐、文明的校园环境，促进校园文明建设，营造向上向善的良好的校园文化氛围，培育和践行社会主义核心价值观，坚持传承和弘扬“严和朴实”的校训精神，用我们的智慧和力量谱写校园文明建设新篇章，共青团南京体育学院委员会特向全体团员青年发出如下倡议：

一、精神文明

（1）胸怀祖国，服务人民，树立远大理想，知行统一、博厚悠远；

（2）努力学习，提高自身的知识储备，用科学的知识武装头脑；自觉担当传播科学文化知识的使者，积极参加健康向上的活动；

（3）从自身做起，反对邪教、远离邪教、不信邪教、拒绝邪教；

（4）在家孝敬父母，在校尊敬师长，在社会奉献他人。

二、举止文明

（1）着装整齐，举止文明，礼貌用语；

（2）团结同学，互帮互学，共同提高；

（3）在公共场所保持安静、维护公共秩序；

（4）在校内不吸烟、不赌博、不吵闹、不随地吐痰，不乱扔废弃物、不折花草树木，不践踏草地。

三、课堂、训练文明

（1)上课、训练不迟到、不旷课(训）、不早退；

（2）尊敬老师、教练，在课堂、训练期间要认真听讲，注意力集中，积极参加讨论；

（3）上课、训练期间手机调为静音或者振动状态，不将餐点、零食等带入教室和训练场馆，不做与学习、训练无关的事情；

（4）自觉保持教室、训练场馆整洁，营造良好教学、训练环境；

四、宿舍文明

（1）严格遵守宿舍管理规定，积极配合学校的查寝工作，注重寝室文化建设，积极开展争创“文明寝室”活动；

（2）爱护公物，节约水电，不损坏墙面、玻璃及公共设施，随手关掉滴水的龙头，文明使用厕所和洗手间；

（3）室内环境做到整洁、清新、雅致，保持地面墙面清洁，窗明几净，果皮纸屑放入纸篓，内务整理规范统一；

（4）注意安全，防患未然。不使用明火，不私拉电线，及时栓门锁门。不得随意乱窜其它寝室，不在寝室留宿他人。

五、用餐文明

（1）自觉排队就餐、不拥挤、不吵闹；

（2）节约粮食，不剩饭剩菜；

（3）注意就餐时的礼貌和卫生，不大声喧哗；

（4）饭后及时清洗餐具并放于指定位置。

六、网络文明

（1）将学校电话告知家人，谨防电信诈骗，不参与网络贷款；

（2）不要相信、使用任何不正规的软件，慎重网络交友，以防信息泄露和财产的损失；

（3）科学使用网络，自觉抵制网络低俗不正之风，不沉溺网络游戏；

（4）自觉参与净化网络行动，不信谣，不传谣；不在网络发表、转载违法、违规、格调低下的言论、图片、音频等信息。

“国尚礼则国昌，家尚礼则家大，身有礼则身修，心有礼则心泰。”亲爱的团员青年们，创建文明校园，我们既是参与者又是受益者。让我们行动起来，争做南体校园文明建设的先行者和传播者，从自身做起，从现在做起，从小事做起，团结一心，共同努力，用实际行动营造文明、和谐的校园环境，为学校建设“优势突出、特色鲜明、国内一流、国际知名”的高水平体育大学做出应有的贡献。

共青团南京体育学院委员会

二〇一九年五月

**2024年文明礼仪心得体会范文四**

1、对父母、长辈不能直呼姓名，要用标准称呼。

2、对兄、弟、姐、妹不要连姓带名称呼。

向父母、长辈问候致意，要按不同时间和场合使用不同的问候语。

1、早起后，问爸爸（妈妈）早上好。

2、睡觉前，祝爸爸（妈妈）晚安。

3、过生日：祝长辈生日快乐，身体健康

4、过节时：祝爸爸（妈妈）节日愉快。

5、外出时：祝爸爸（妈妈）一路平安。

6、归来时：爸爸（妈妈）回来啦。

1、吃饭前，要帮父母、长辈做放置碗筷，搬放凳子等一些力所能及的事情。

2、吃饭时，让长辈先入座。要等父母长辈先开始吃，才拿起碗筷吃饭。

3、吃饭时，不狼吞虎咽，不无故讲话，不随意走动，菜渣残骨不要乱扔。不要对着餐桌咳嗽打喷嚏。

4、若长辈给自己添饭夹菜，要说谢谢。若比父母、长辈先吃完饭，要请父母、长辈“慢吃”。

5、吃饭后，要帮助父母收洗碗筷、抹餐桌凳等。

1、仪表整洁大方，着装朴素得体，不穿奇装异服。

2、女同学提倡理短发，不烫发；男同学理发理学生头，不留长发，不理分头。

3、不化妆，不佩戴饰物，不穿中高跟皮鞋，不穿背心和拖鞋进学校。

4、按学校规定穿校服。

1、见到师长，早上问早，中午问好，放学回家说再见。

2、进出校门、上下楼梯时遇见老师，应让老师先行。

3、进办公室要喊报告，听到“请进”后方可进入，离开时应向老师说“再见”。

4、发现老师的错处要有礼貌地指出。

5、课堂上发言要先举手，回答问题要起立。

1、同学交往要学会使用“请、你好、谢谢、对不起、没关系、别客气、再见”等礼貌用语。

2、同学间相见要互相问候、招呼或点头。

3、与同学说话语调要平和，听同学说话要专心，不轻易打断别人的话。

4、向同学请教问题，问前要用谦语，问后要道谢。

5、不给同学取绰号，要主动帮助有困难的和身有残疾的同学。

1、升旗时，要身穿校服，仪态庄重，脱帽肃立，行队礼。

2、唱国歌时要严肃、准确，声音要洪亮。

3、认真听国旗下的讲话。

1、参加集体活动要准时，遵守秩序，不随意走动，不随便说话。

2、在大会上发言时，要先向师长、同学或听众致礼，发言结束的时候要道谢。

3、观看演出要提前入场，观看时聚精会神，要适时、适度鼓掌，不起哄，不喝倒彩。主持人宣布演出或比赛结束后，有秩序地退场。

4、活动中不吃零食，不在场内留下杂物。野外活动要集体收拾处理垃圾，保护好环境卫生。

1、有亲戚、朋友、老师、同学来访，要热情接待，主动招呼，接提亲人或朋友手中物品等。

2、对来客要主动让座、端茶送水，接递物品要用双手。

3、客人走时要起身道别，要送到门口。

**2024年文明礼仪心得体会范文五**

1、迎宾的礼仪

在迎接宾客的时候，通常应该说“您好，欢迎您，里边请”等话语。在引导宾客的时候有一系列细微的肢体语言礼仪。礼貌的服务和明确的引导手势，会让宾客感觉到更贴心。迎宾与引导有标准的礼仪手势，手不是完全张开的，虎口微微并拢，平时手放在腰间。

在引导过程中，女性的标准礼仪是手臂内收，然后手尖倾斜上推“请往里面走”，显得很优美；男性要体现出绅士风度，手势要夸张一点，手向外推。同时，站姿要标准，身体不能倾斜。

引导宾客上楼，手要向上比，眼神也要看到手指向的方向。然后再拉回来跟宾客说明，要去的地点所在楼层，要走的方向，或者搭乘的电梯。引导的礼仪动作要配套、完整，仪态优美，声音悦耳，使人感受到引导人员内在的精神和热忱。这样会令宾客感觉良好。

2、招待会议室入座的礼仪

引导入座要注重手势和眼神的配合，同时还要观察宾客的反应。比如说指示给宾客某个固定的座位，说明之后，要用手势引导，在固定的位置处加以停顿，同时观察宾客有没有理解。这个过程就体现出肢体语言的美。同时要说“请这边坐”等敬语。

3、奉茶时的引导礼仪

奉茶也是有技巧的，需要恰当的引导服务或肢体语言。在很多场合都可能用到，比如宾客坐下来洽谈时候顺便请他喝茶。奉茶给宾客的时候，一种情形是放在桌上，另一种情形是顾客会顺手接过茶杯，这些过程都需要注意礼仪。

奉茶有个“左下右上”的口诀，即：右手在上扶住茶杯，左手在下托着杯底。这样，客户在接茶杯的时候也是左下右上，从而避免了两个人之间肌肤接触。这是个细微的礼节，但是重视细节可以避免引起不必要的尴尬。

4、送别时的礼仪

送客的礼仪同样也很重要。送客的时候有规范的要求，要使用发自内心的敬语，诸如“谢谢您的光临，请走好”。还要用肢体语言表示感谢，鞠躬的角度达到 30度以表示衷心感激，然后迅速直起身体来，目送宾客离开。

**2024年文明礼仪心得体会范文六**

从前，我觉得“人人讲文明”、“处处讲文明”、“事事讲文明”都是嘴巴上喊的口号。文明，在我眼里就是别人的事，像乘车让座，说是这么说，可很少人让过座；再比如捡纸，谁会在马路上弯下腰捡废纸啊，大家都觉得很丢脸……但在前不久发生的一件事彻底改变了我的想法。这件事让我深深体会到文明就藏在生活中一些不经意的举动里。

那是一个傍晚，夕阳已经挂在天边。我也熬到了放学，见妈妈没来接我，便在校门口焦急地等待着。这时，一位校服外面还披着一件羽绒服、眼睛扑闪扑闪的小女孩和同学们说说笑笑地走出校园。刚出校门，就开心地朝一位爷爷奔过去。

我正要向同学借电话打给妈妈时，一个画面使我感动了。那位小女孩的爷爷正关切地问：“书包重吧？要不要我来帮你拎？”“不用了，爷爷，我的书包轻得很！”小女孩大概二年级，一派天真可爱的样子。我听了轻轻地笑了起来，一下子想起自己二年级的模样。当他们经过我身边时，爷爷又说：“还是我来拎吧！”没等小女孩回答，便自顾自地把书包从孙女的肩上取了下来，“哎哟，书包可真沉呀！你还说很轻！”爷爷眼睛一亮，神秘地问：“你，是不是不想让我受累呀？”小女孩脸红了：“我……我，才不是呢！对了，我有一个东西忘在书包里了，我拿一下。”我见小女孩要拿东西，感到很疑惑，谁知，只见她一接过书包，以迅雷不及掩耳之势把书包背在自己身上，抖了拌身子，“唰”一声就跑远了，一边跑一边说：“爷爷上当了，爷爷上当了！”爷爷一愣，随即醒悟过来，哭笑不得地摇摇头，去追孙女了。

见到这一幕，看着他们远去的身影，我愣住了，忽然觉得脸热辣辣地烧起来。多懂事的小女孩啊，她宁愿自己受累，也不想让爷爷吃苦，那个善意的谎言里，藏着多少对爷爷的爱，对爷爷的孝顺啊！文明礼仪中的孝顺长辈她做到了，可我却没做到。每次我都一看见妈妈，就一边忙不迭地把书包卸下来，冲妈妈一甩，一边抱怨她：“这么晚才来，我都饿死了！”我光顾着抱怨，却从不曾看见妈妈疲惫的脸色。想起来，我真是羞愧地无地自容啊！

是的，文明礼仪伴我行不应该只是嘴上说说，文明礼仪应该从点滴做起，从生活小事养成。只有人人都养成了文明做事的好习惯，大家才能拥有一个幸福的家庭，我们才能拥有一个文明的城市。为了使文明礼仪伴我们一生，让我们从孝顺长辈做起吧！

**2024年文明礼仪心得体会范文七**

学生应在课前两分钟进入教室，准备好课业用品，静侯老师到来。

学生因特殊情况，上课迟到了，就要注意举止的文明和礼仪的周到。

1、在教室门口先喊\"报告\"。如教室门关着，那就应是轻轻叩门；在得到老师允许后，才能进入教室。

2、要向老师说明迟到的原因，说话态度要诚实，得到老师谅解和允许后，方可入座。

3、走向座位时，速度要快，脚步要轻，动作幅度要小，尽量不要发出太大的响声，更不要有任何滑稽可笑的举止。坐下后，应立即集中注意力听讲。

正确回答老师的提问，也是遵守纪律的表现。

1、学生如要回答问题，应先举手，并要在老师点到自己的名字时，方可站起来答题。

2、回答问题时，站姿、表情要大方，不要搔首弄姿或故意做出滑稽的举止引人发笑，说话声音要响亮、清晰

3、对提的问题答不出，也应先站起来，再用抱歉的语调实事求是地向老师说清楚，不要不站起来。

4、在别人回答时，不应随便插嘴，别人答错了，也不应讥讽嘲笑，自己能答，可举手。

5、作为教师，应对学生的正确回答，给予肯定，对学生回答不出，切忌用讽刺挖苦的语言去伤害学生的自尊心。

**2024年文明礼仪心得体会范文八**

在海南省建设战略上升为建设国际旅游岛的时刻，我校被光荣的评为文明礼仪师范学校，值此光荣之际，我校全体师生及教职工在校领导的强烈号召之下，开展了文明礼仪的认真学习。通过这段时间的学习，感触颇多。

在地球仪上，我们可以清楚地看到，夏威夷与我们的海南岛处于同一纬度上，日照、湿度等等自然地理条件基本相仿，因而两片土地上所拥有的物质资源几乎完全相同。但是，不同的是，一个是世界知名的国际旅游岛，而另外一个，却仅仅是一个只有国人知道的旅游岛，在近期才被提上了国际旅游岛的发展战略上。

二者的差距有很多，除了发展的差距，硬件的差距，更重要的一点就是我们所说的人文差距。

在硬件上的不足或者说是建设上的缺陷，我们有着国家强大的经济力量做后盾，可以逐渐弥补。但是，人文素质的提高却需要生活在这片岛屿上的每一位居民都为之做出贡献，否则，即使这块岛屿上的每一个建筑，每一个景点建设的多么的豪华，多么的漂亮，都不能很好的吸引更多的观光游客，就不能更好的发挥旅游岛的功能。

人文素质的提高包括很多方面，而礼仪就是其中的一项。

在学校组织了学习礼仪的课程观看以及各种演讲比赛之后，我更加觉得，礼仪对于我们而言，是一种生活的必需品。

待人接物，与人交往，工作的进展等等各个方面都要与人打交道，这个过程就要展现我们应有的礼仪有哪些，看我们是否能够完善的将自己的素质，或者说代表我们国际旅游岛的素质能够很好的表现出来。

另外，我们作为人类灵魂的工程师，这个行业，是国民素质提升的重要行业，而“身教大于言传”，我们在这个过程中，是否能够真正的以教育为导向，认真的将自己的行为规范到最好，就是对于教育事业的不小贡献。

不需要多想，不需要考虑别人做么做，我们只要反思，自己在以往的工作学习过程中，我们是否有按照礼仪的完全要求去做呢了？是否能够很理直气壮的说一句“我做到了”？没有几个人敢于这样说，虽然如此，我们不需要感到尴尬或者羞愧，从现在开始，我们就从现在开始，从身边点点滴滴的小事，从身边每一次与他人的邂逅做起，贯彻礼仪的全部，遵守文明的章程，文明礼仪，从我做起！那么，我们就为海南旅游岛的建设做出了很大的贡献，也为国家下一代人才的培养做出了很好的榜样！

让我们迈开自己的步伐，检查自己的踪迹，在教学育人的岗位上，在这平凡的岗位上做出平凡的事情，做出应做的事情，等待着收到我们期许的效果！

**2024年文明礼仪心得体会范文九**

一、尊老爱幼，文明诚信，热心社区公益。

二、爱惜学习用品，培养勤俭节约优良品德。

三、种植花草，空气清新，绿化美化家庭环境。

四、为了自己和孩子的健康，家长不吸烟、酗酒。

五、节约用水、用电，合理使用能源。

六、锻炼身体，热爱爱动，家里定期大扫除。

七、静心学习尽情玩，倾听诉说善沟通。

八、家长不打麻将，不迷信，不迷恋网络。

九、不穿名牌不进行攀比。

十、言行举止懂得感恩，时时奉献自己爱心。

十一、讲究食物搭配，营养科学合理。

十二、有奇思妙想要赞赏，不怕失败迎挑战。

十三、说话办事守信用，没有打骂只有爱。

十四、安全防护记心上，珍爱生命不言弃。

十五、谦虚谨慎，不急不躁。

十六、邻里互帮互助，团结友爱。

**2024年文明礼仪心得体会范文十**

礼仪是人类为维系社会正常生活而要求人们共同遵守的最起码的道德规范，它是人们在长期共同生活和相互交往中逐渐形成，并且以风俗、习惯和传统等方式固定下来。对一个人来说，礼仪是一个人的思想道德水平、文化修养、交际能力的外在表现，对一个社会来说，礼仪是一个国家社会文明程度、道德风尚和生活习惯的反映。重视、开展礼仪教育已成为道德实践的一个重要内容。

礼仪教育的内容涵盖着社会生活的各个方面。从内容上看有仪容、举止、表情、服饰、谈吐、待人接物等；从对象上看有个人礼仪、公共场所礼仪、待客与作客礼仪、餐桌礼仪、馈赠礼仪、文明交往等。在人际交往过程中的行为规范称为礼节，礼仪在言语动作上的表现称为礼貌。加强道德实践应注意礼仪，使人们在“敬人、自律、适度、真诚”的原则上进行人际交往，告别不文明的言行。

礼仪、礼节、礼貌内容丰富多样，但它有自身的规律性，其基本的礼仪原则：一是敬人的原则；二是自律的原则，就是在交往过程中要克己、慎重、积极主动、自觉自愿、礼貌待人、表里如一，自我对照，自我反省，自我要求，自我检点，自我约束，不能妄自尊大，口是心非；三是适度的原则，适度得体，掌握分寸；四是真诚的原则，诚心诚意，以诚待人，不逢场作戏，言行不一。

（ 一）仪表：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。

（二）言谈：言谈作为一门艺术，也是个人礼仪的一个重要组成部分。

1、礼貌：态度要诚恳、亲切；声音大小要适宜，语调要平和沉稳；尊重他人。

2、用语：敬语，表示尊敬和礼貌的词语。如日常使用的“请”、“谢谢”、“对不起”，第二人称中的“您”字等。初次见面为“久仰”；很久不见为“久违”；请人批评为“指教”；麻烦别人称“打扰”；求给方便为“借光”；托人办事为\"拜托\"等等。要努力养成使用敬语的习惯。现在，我国提倡的礼貌用语是十个字：“您好”、“请”、“谢谢”、“对不起”、“再见”。这十个字体现了说话文明的基本的语言形式。

（三）仪态举止

1、谈话姿势：谈话的姿势往往反映出一个人的性格、修养和文明素质。所以，交谈时，首先双方要互相正视、互相倾听，不能东张西望、看书看报、面带倦容、哈欠连天。否则，会给人心不在焉、傲慢无理等不礼貌的印象。

2、站姿：站立是人最基本的姿势，是一种静态的美。站立时，身体应与地面垂直，重心放在两个前脚掌上，挺胸、收腹、收颁、抬头、双肩放松。双臂自然下垂或在体前交叉，眼睛平视，面带笑容。站立时不要歪脖、斜腰、曲腿等，在一些正式场合不宜将手插在裤袋里或交叉在胸前，更不要下意识地做些小动作，那样不但显得拘谨，给人缺乏自信之感，而且也有失仪态的庄重。

3、坐姿：坐，也是一种静态造型。端庄优美的坐，会给人以文雅、稳重、自然大方的美感。正确的坐姿应该：腰背挺直，肩放松。女性应两膝并拢；男性膝部可分开一些，但不要过大，一般不超过肩宽。双手自然放在膝盖上或椅子扶手上。在正式场合，入座时要轻柔和缓，起座要端庄稳重，不可猛起猛坐，弄得桌椅乱响，造成尴尬气氛。不论何种坐姿，上身都要保持端正，如古人所言的“坐如钟”。若坚持这一点，那么不管怎样变换身体的姿态，都会优美、自然。

4、走姿：行走是人生活中的主要动作，走姿是一种动态的美。“行如风”就是用风行水上来形容轻快自然的步态。正确的走姿是：轻而稳，胸要挺，头要抬，肩放松，两眼平视，面带微笑，自然摆臂。

二、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。在正常情况下，握手的时间不宜超过3秒，必须站立握手，以示对他人的尊重、礼貌。

握手也讲究一定的顺序：一般讲究“尊者决定”，即待女士、长辈、已婚者、职位高者伸出手来之后，男士、晚辈、未婚者、职位低者方可伸出手去呼应。若一个人要与许多人握手，那么有礼貌的顺序是：先长辈后晚辈，先主人后客人，先上级后下级，先女士后男士。

2、鞠躬礼：鞠躬，意即弯身行礼，是对他人敬佩的一种礼节方式。鞠躬前

双眼礼貌地注视对方，以表尊重的诚意。鞠躬时必须立正、脱帽，郑重地，嘴里不能吃任何东西，或是边鞠躬边说与行礼无关的话。

3、致意：致意是一种不出声的问候礼节，常用于相识的人在社交场合打招呼。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。

（一） 特定公共场所礼仪

1、影剧院：观众应尽早入座。如果自己的座位在中间，应当有礼貌地向已就座者示意，请其让自己通过。通过让座者时要与之正面相对，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，也不可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。

2、图书馆、阅览室：图书馆、阅览室是公共的学习场所。

（1）要注意整洁，遵守规则。不能穿汗衫和拖鞋入内。就座时，不要为别人预占位置。查阅目录卡片时，不可把卡片翻乱或撕坏，或用笔在卡片上涂抹划线。

（2）要保持安静和卫生。走动时脚步要轻，不要高声谈话，不要吃有声或带有果壳的食物。

（3）图书馆、阅览室的图书桌椅板凳等都属于公共财产，应该注意爱护，不要随意刻画，破坏。

（二）乘车礼仪

1、骑自行车：要严格遵守交通规则。不闯红灯，骑车时不撑雨伞，不互相追逐或曲折竞驶，不骑车带人。遇到老弱病残者动作迟缓，要给予谅解，主动礼让。 2、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，不要随地吐痰，不要乱丢纸屑果皮，也不要让小孩随地大小便。

3、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。上车后不要抢占座位，更不要把物品放到座位上替别人占座。遇到老弱病残孕及怀抱婴儿的乘客应主动让座。

（三）旅游观光礼仪

1、游览观光：凡旅游观光者应爱护旅游观光地区的公共财物。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都不要在房间里大声喧哗，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。

学校，作为教书育人的专门场所，礼仪教育是德育、美育的重要内容。

（一）学生礼仪：学生是学校工作的主体，因此，学生应具有的礼仪常识是学校礼仪教育重要的一部分。学生在课堂上，在活动中，在与教师和同学相处过程中都要遵守一定的礼仪。

1、课堂礼仪：遵守课堂纪律是学生最基本的礼貌。

（1）上课：上课的铃声一响，学生应端坐在教室里，恭候老师上课，当教师宣布上课时，全班应迅速肃立，向老师问好，待老师答礼后，方可坐下。学生应当准时到校上课，若因特殊情况，不得已在教师上课后进入教室，应先得到教师允许后，方可进入教室。

（2）听讲：在课堂上，要认真听老师讲解，注意力集中，独立思考，重要的内容应做好笔记。当老师提问时，应该先举手，待老师点到你的名字时才可站起来回答，发言时，身体要立正，态度要落落大方，声音要清晰响亮，并且应当使用普通话。

（3）下课：听到下课铃响时，若老师还未宣布下课，学生应当安心听讲，不要忙着收拾书本，或把桌子弄得乒乓作响，这是对老师的不尊重。下课时，全体同学仍需起立，与老师互道：“再见”。待老师离开教室后，学生方可离开。

2、服饰仪表：穿着的基本要求是：合体；适时；整洁；大方；讲究场合。

3、尊师礼仪：学生在校园内进出或上下楼梯与老师相遇时，应主动向老师行礼问好。学生进老师的办公室时，应先敲门，经老师允许后方可进入。在老师的工作、生活场所，不能随便翻动老师的物品。学生对老师的相貌和衣着不应指指点点，评头论足，要尊重老师的习惯和人格。

4、同学间礼仪：同学之间的深厚友谊是生活中的一种团结友爱的力量。注意同学之间的礼仪礼貌，是你获得良好同学关系的基本要求。同学间可彼此直呼其名，但不能用“喂”、“哎”等不礼貌用语称呼同学。在有求于同学时，须用“请”、“谢谢”、“麻烦你”等礼貌用语。借用学习和生活用品时，应先征得同意后再拿，用后应及时归还，并要致谢。对于同学遭遇的不幸，偶尔的失败，学习上暂时的落后等，不应嘲笑、冷笑、歧视，而应该给予热情的帮助。对同学的相貌、体态、衣着不能评头论足，也不能给同学起带侮辱性的绰号，绝对不能嘲笑同学的生理缺陷。在这些事关自尊的问题上一定要细心加尊重，同学忌讳的话题不要去谈，不要随便议论同学的不是。

5、集会礼仪：集会在学校是经常举行的活动。一般在操场或礼堂举行，由于参加者人数众多，又是正规场合，因此要格外注意集会中的礼仪。升国旗仪式：国旗是一个国家的象征，升降国旗是对青少年爱国主义教育的一种方式。无论中小学还是大学，都要定期举行升国旗的仪式。升旗时，全体学生应列队整齐排列，面向国旗，肃立致敬。当升国旗、奏国歌时，要立正，脱帽，行注目礼，直至升旗完毕。升旗是一种严肃、庄重的活动，一定要保持安静，切忌自由活动，嘻嘻哈哈或东张西望。神态要庄严，当五星红旗冉冉升起时，所有在场的人都应抬头注视。

6、校内公共场所礼仪：应该自觉保持校园整洁，不在教室、楼道、操场乱扔纸屑、果皮、不随地吐痰、不乱倒垃圾。不在黑板、墙壁和课桌椅上乱涂、乱画、乱抹、乱刻，爱护学校公共财物、花草树木，节约用水用电。自觉将自行车存放在指定的车棚或地点，不乱停乱放，不在校内堵车。在食堂用餐时要排队礼让，不乱拥挤，要爱惜粮食，不乱倒剩菜剩饭。

（二）教师礼仪：教师是学校工作的主体，不仅是科学文化知识的传播者，而且是学生思想道德的教育者。老师在传播知识的同时，以自己的言行举止、礼仪礼貌对学生进行着潜移默化的影响，从而对学生的言行举止发生作用。因此，老师要十分注意自己给学生留下的印象，要使自己从各方面成为一个优秀的、学生能够仿效的榜样。

1、教师的行为举止：一个人气质、自信、涵养往往从他的姿态中就能表现出来。作为塑造人类灵魂工程师的老师，更要注意自己在各种场合的行为举止，做到大方、得体、自然、不虚假。

（1）目光：在讲台上讲课时，教师的目光要柔和、亲切、有神，给人以平和、易接近、有主见之感。当讲话出现失误被学生打断，或学生中出现突发事情打断你的讲课时，不能投以鄙夷或不屑的目光，这样做有损于你在学生心目中的形象。 （2）站姿：老师站着讲课，既是对学生的重视，更有利于用身体语言强化教学效果。站着讲课时，应站稳站直，胸膛自然挺起，不要耸肩，或过于昂着头。需要在讲台上走动时，步幅不宜过大过急。

（3）手势：老师讲课时，一般都需要配以适度的手势来强化讲课效果。手势要得体、自然、恰如其分，要随着相关内容进行。讲课时忌讳敲击讲台、或做其他过分的动作。

2、教师的言谈：教师承担的主要任务离不开语言表达。因此，作为一名教师，要注意表达语言时应遵守的礼仪礼节。

【2024年文明礼仪心得体会范文】相关推荐文章:

学习文明礼仪的心得体会

关于文明礼仪广播稿范文

中学生文明礼仪演讲稿——文明礼仪在我心中

文明礼仪小学生演讲稿——文明礼仪在校园

2024文明礼仪演讲《文明礼仪之花》

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