# 最新如何加强个人礼仪修养的方法(10篇)

来源：网络 作者：风起云涌 更新时间：2024-10-04

*无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。如何加强个人礼仪修养的方法篇一从仪容仪表说，主要要求整...*

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

**如何加强个人礼仪修养的方法篇一**

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的方法篇二**

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的方法篇三**

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。

**如何加强个人礼仪修养的方法篇四**

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的方法篇五**

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。

**如何加强个人礼仪修养的方法篇六**

摘 要：在这个世界上，各个国家、民族都离不开礼仪，而在众多礼仪中，个人礼仪是各类礼仪的基础，它指的是社会个体的生活行为规范与待人处事的原则。体现在我们日常生活行为的方方面面，个人礼仪无论在古代还是现代都是一个人道德品质、文化素养等精神内涵的外在表现。而作为大学生我们应该从古代的一些礼仪中，取其精华，去其糟粕，来塑造完美的自我。

关键词：个人礼仪 礼貌用语 修养

一、坐立行走

在古代，坐立行走都是是有讲究的，就说坐吧，席地而坐是古人一种日常起居习俗，它起源于商周时期，并一直延续到我国的唐代时期，长达20xx多年。而其坐姿又有不同种类，如下：

其一是席地而坐，其坐姿是这样的：两膝跪在席上，两脚背朝下，臀部落在脚踵上，坐姿有点像跪。这种姿势，我个人认为，有点接近日本的跪礼中的“正座”;其二为跽，也称长跪，姿势为：在席地而坐的姿势时，臀部离开脚后跟，上身笔直，这时人的身体似乎加长，故又称长跪，这是一种将要站起来的准备姿势，有时也表示对别人尊敬的意思;其三为蹲踞，也称居，具体姿势是：脚板着地，两膝耸起，臀部向下而不贴地，像我们现在正常蹲下一样;其四为箕踞，具体为：臀部贴地，两腿分开平伸，上身与腿成直角。只是一种特别随便的坐法，也是古代也是最不恭敬的坐法之一，这也许和现代坐时跷二郎腿是一样不受欢迎的吧。

而现在，我们虽然不需要有遵循那么严格的规矩，但还是要懂得最起码的坐姿，便是要上半身挺直，放松双肩，双膝并拢，给人一种大方、优雅之感，这时还有一个很重要的问题，很多同学喜欢跷二郎腿，并已经形成习惯。翘二郎腿不仅仅会影响腿型，而且会给人一种太过随意，不尊重别人的感觉，我曾经听说一个真实的事情，一个素质很高的学生在老师的推荐下去公司面试，结果却令老师意外，学生并没有被录取，询问原因才知道，他开始时表现很好，坐姿很标准，回答问题流畅自然，老板对他很满意，可聊着聊着，他便翘起了二郎腿，背也很自然地蜷起来，最后被老板驳回了。这就说明很重要的一点，不要临时抱佛脚，注意自己平时的一些礼仪的细节，养成好的习惯，那么无论出现什么状况，我们总会从容不迫去面对，并取得成功。

再说古代的站姿，自古以来“站似一棵松”是受人赞美的，在《礼记·曲礼上》记载，“立如齐”“立勿跛”“立不中门”说的意思就是站的时候要呈立正姿势，不能站在门中间，就是在现在，我们的长辈还会教导我们不要站在门中间的门框上，是不礼貌、不尊重别人的行为。所以我们在站立的时候要懂得一些忌讳，并且姿势要优美，放松并挺直腰板，给人一种自信、大方的感觉。

在古代的行走也分多种，行指走路，走即是跑，步是徐行，奔是跑，趋是小步快跑，而趋在古代是比较有讲究的，它是一种恭敬的动作，一般情况下都需要趋，特别是在长辈、老师、君王面前等。平日里，我们不需要像模特走路一样优美夸张，还是需要抬头挺胸，走直线。我觉得在和长辈一起走时，应配合长辈的步伐，不能自己走得飞快或很慢，显得不礼貌，也会让他们感到不舒服。

二、礼貌用语

在中国五千年的历史当中，仁和礼占有重要的地位，孔子曾提出“仁者爱人”“克己复礼”，即有博大宽广的胸怀，宽容爱人，尊重别人，和他人和睦相处，克制自己的言语，约束自己，符合礼的要求，在这种言语要求的情况下，人们之间往往形成和睦友爱的和谐关系，而礼貌用语正体现了这一点。古代很多礼貌用语如宾客到来的时候，主人会说“光临”;请别人接收东西时，会说“笑纳”;求别人指点时，会说“赐教”;身体不适时，会说“欠安”赞美别人的见解会说“高见”等等。这些礼貌用语在现代几乎不常用了，但它的影响还在，如我们在向别人咨询时，通常“请问，你知道怎么走吗?”当向别人请求帮助，表示感谢“让您费心了!”当需要考虑一下再回答别人问题时，“我再斟酌斟酌。”

而大学生在言语方面的改变是紧随潮流的，带有时尚感，例如，当见面时，不再说“你好/您好!”他们认为这样会显得过于死板生硬，过于正式而带有一种距离感，而是说采用带有随意色彩的英文“hi/hello!”或“嗨!”这样显得热情，讨人喜欢。当陌生人见面时，不再询问“您贵姓?”而是直接询问“hi，你叫什么名字啊?”或稍微委婉些“你能告诉我你的名字吗?”当熟人见面的时候，是这样说的“hi，去哪儿啊?”“美女/帅哥，最近咋样啊?”言语中所采用的“美女/帅哥”等这样的词语早已在大学中习以为常，并不显轻浮，反而是对对方的一种赞美和肯定，也是一种礼貌的用语。

与对方说话时也要也应注意一下仪态，语气要亲切并且态度落落大方，最好能够面带笑容，不是虚伪的笑，而是非常自然、友善的笑，从心底发出的笑往往目光带有含笑脉脉会给人一种温暖的感觉。

三、个人修养

道德品质、文化修养的外在表现是个人礼仪，那么个人有良好的修养，才会在礼仪上表现出好的一面来，所以加强个人修养是很重要的。

作为当代大学生，我们不仅仅要畅游书海，丰富自己的内涵，让自己在学识方面日益进步，更重要的是要学会如何做人，首先就是个人的形象气质。不要过分清高，孤傲冷僻的气质只会让人想要远离，要温和淡然。身体发肤受之父母，外在美不一定就会吸引众人，而气质美才是真正的美，才能真正展现个人的魅力。

其次在平日与人交往中应做到以下几点：其一为诚实守信，一个人在社会上立足靠的便是诚信，答应别人的事就要努力做到，这是一种懂礼仪的表现。其二为谦虚宽容，自古以来，谦虚便是中华民族的传统美德，谦虚的人才受大家欢迎，在生活中要懂得宽以待人，总会有人伤害到你，但若无伤大雅都要适当地给予宽容，也正是个人修养的体现。其三为亲切友善，学会发自内心去爱别人，关心帮助别人，待人和善亲切，让大家感受到自己的真心便足够了。

在生活的一些琐事上，也会不经意间体现个人礼仪，举个例子我们经常说的爱护公物，可现实生活中总有人做不到，细心观察就会发现，校园里破坏公物的现象比比皆是：有同学为求近路而不惜践踏草坪;垃圾桶被踢翻;课桌椅上经常会看见各式各样的涂鸦…古人云：“勿以善小而不为， 勿以恶小而为之。”这些行为都对公物造成了损坏，体现了个人修养的缺失，那么外在的礼仪也就没有达到好的标准。其实，我们要做到的很简单：吃完的东西不随手乱丢，看到流浪的小动物能够用一颗善心去爱护它，给饥饿的它们喂喂食，在图书馆控制说话的音量、上下楼时脚步轻轻等等。这些事虽小，但它体现了修养和人品，即个人礼仪的外在表现。

四、结语

作为当代的大学生，我们应当做到孔子所倡导的“克己复礼”，做有修养的，内在美的人对我们来说才是最重要的，当然达到标准的个人礼仪也需要每个人用心去做，成为一文明、有道德修养的大学生。

参考文献：

[1]丛书编委会.中国礼仪文化[m].北京：外文出版社，20xx

[2]刘青，邓代玉.中国礼仪文化[m].北京：时事出版社，20xx.

[3]应忠良.礼仪家园[m].杭州：西泠印社出版社，20xx.

[4] 杨赛，王润清.现代社区礼仪[m].上海：华东师范大学出版社，20xx.

**如何加强个人礼仪修养的方法篇七**

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的方法篇八**

“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的方法篇九**

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的方法篇十**

否具备个人修养，基本不看外表，主要看个人的内在德行。德，即品德，是内在的东西，是个人修养的主要内涵。行，是由内在品德素质决定的外在表现。这两样构成了个人修养。

那么，一个有修养的人到底要具备什么标准呢?

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。

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