# 关于个人礼仪资料

来源：网络 作者：青苔石径 更新时间：2024-07-04

*关于个人礼仪资料 我们今天所提倡的个人礼仪是一种文明行为标准，其在个人行为方面的具体规定，无一不带有社会主义精神文明高尚而诚挚的特点。那么，下面是第一范文网为大家准备的关于个人礼仪资料，希望可以帮助大家! 关于个人礼仪资料 讲究个人礼仪是社...*

关于个人礼仪资料

我们今天所提倡的个人礼仪是一种文明行为标准，其在个人行为方面的具体规定，无一不带有社会主义精神文明高尚而诚挚的特点。那么，下面是第一范文网为大家准备的关于个人礼仪资料，希望可以帮助大家!

关于个人礼仪资料

讲究个人礼仪是社会成员之间相互尊重、彼此友好的表示，这也是一种德，是一个人的公共道德修养在社会活动中的体现。 行为心表，言为心声 是众所周知的，个人礼仪如果不以社会主义公德为基础，以个人品格修养、文化素养为基础，而只是在形式上下功夫，势必事与愿违。因为它无法从本质上表现出对他人的尊敬之心，友好之情，因而也就不可能真正地打动对方，感染对方，增进彼此间的友谊，融洽彼此间的关系。那些故作姿态，附庸风雅而内心不懂礼，不知礼的行为，或人前人后两副面孔的假文明、假斯文行径均属 金玉其外，败絮其中 者所为，众人将对此嗤之以鼻。 诚于中则形于外 ，只有内心具备了高尚的道德情操，才能有风流儒雅的风度，只有有道德、有修养、有文化、有学识的人才能 知书达礼 ，才能严于律己，宽以待人，自觉按社会公德行事，才能懂得尊重别人，就是等于尊重自己，懂得遵守并维护社会公德，就是为自己创造一个文明知礼、轻松愉快的生活环境的道理，才能真正成为明辨礼与非礼之界限的社会主义文明之人。

对个人来说，个人礼仪是文明行为的道德规范与标准，就国家而论，个人礼仪乃属一种社会文化，它是构成社会主义精神文明的基本要素，也是一个国家文化与传统的象征，更是一国治国教民的经典。素有 礼仪之邦 美誉的中国，从古至今一直就十分崇尚 礼 ，也极为重视礼仪教化。历代君主、诸路圣贤均把礼仪视作是一切的准绳，认为一切应以礼为治，以礼为教。关于个人礼仪与社会文明的问题，我们的先人也有过不少的论述。如《论语.为政》中说： 道之以政，齐王以刑，民免而无耻;道之以德，齐王以礼，有耻且格。 其大意为：用政权推行一种 道 ，并用刑律惩处违 道 者，老百姓想的是如何逃避惩处而不看行为的对错和荣辱，用德来推行 道 ，以礼教化人民，老百姓懂得对错、荣辱，并会自觉地遵守之。这十分清楚地说明了在古代，人们对个人礼仪所产生的社会效应就有了较为深刻的理解，《天子》中的 礼仪谦耻，国之四维 ，更明白、直接地将 礼 列为立国四精神要素之首，也可见其突出的社会作用。无数事实证明了个人礼仪对一个社会的净化与美化起着积极的作用。个人礼仪所形成的一种具有较强约束力的道德力量，使每一位社会成员能够自觉按社会文明的要求，调整行为，唾弃陋习，最终将自己的言行纳入符合时代之礼的轨道，以顺应社会发展的潮流。可以说，个人礼仪从一个侧面也反映了一个社会的文明程度。

由此可见，个人礼仪不仅是衡量一个人道德水平高低和有无教养的尺度，而且也是衡量一个社会、一个国家文明程度的重要标志。

基本特征：

个人礼仪的基本特征概括起来讲有五个方面：

第一，以个人为支点。个人礼仪是对社会成员个人自身行动的种种规定，而不是对任何社会组织或其它群体行为的限定。但由于每个群体都是由一定数量的个体所组成的，每一个社会组织也都是由一定数量的组织成员所构成的。因此，个人行为的良好与否将直接影响着任一群体、社会组织乃至整个社会的生存与发展。从此意义看，我们强调个人礼仪，规范个人行为，不仅是为了提高个人自身的内在涵养，更重要的是为了促进社会发展的有序与文明。

第二，以修养为基础。个人礼仪不是简单的个人行为表现，而是个人的公共道德修养在社会活动中的体现，它反映的是一个人内在的品格与文化修养。若缺乏内在的修养，个人礼仪对个人行为的具体规定，也就不可能自觉遵守、自愿执行。只有 诚于中 方能 行于外 ，因此个人礼仪必须以个人修养为基础。

第三，以尊敬为原则。在社会活动中，讲究个人礼仪，自觉按个人礼仪的诸项规定行事，必须奉行尊敬他人的原则。 敬人者，人恒敬之 ，只有尊敬别人，才能赢得别人对你的尊敬。在社会主义条件下，个人礼仪不仅体现了人与人之间的相互尊重和友好合作的新型关系，而且还可以避免或缓解某些不必要的个人或群体的冲突。

第四，以美好为目标。遵循个人礼仪，尊重他人的原则，按照个人礼仪的文明礼貌标准行动，是为了更好地塑造个人的自身形象，更充分地展现个人的精视风貌。个人礼仪教会人们识别美丑，帮助人们明辨是非，引导人们走向文明，它能使个人形象日臻完美，使人们的生活日趋美好。因此，我们说，个人礼仪是以 美好 为目标的。

第五，以长远为方针。个人礼仪的确会给人们以美好，给社会以文明，但所有这一切，都不可能立竿见影，也不是一日之功所能及的，必须经过个人长期不懈的努力和社会持续不断的发展，因此，对个人礼仪规范的掌握切不可急于求成，更不能有急功近利的思想。

培养与形成：

我们已知道，良好的个人礼仪、规范的处事行为并非与生俱来，也非一日之功。是要靠后天不懈努力和精心教化才能逐渐地形成。因此，可以说个人礼仪由文明的行为标准真正成为个人的一种自觉、自然的行为的过程是一个渐变的过程。而完成这种变化则需要有三种不同的力量，即：个人的原动力，教育的推动力以及环境的感染力。

个人的原动力

个人的原动力，亦称个人的主观能动性，它是人的行为和思想发生变化的根本条件，也是人提高自身素质，形成良好礼仪风范的基本前提。作为社会个体，我们每个人只有首先具备了勇于战胜自我，不断完善自身的思想意识，才能发挥自己的主观能动性，行动中才可能表现出较强的自律性，自觉克服自身的不良行为习惯，自觉抵御外来的失礼行为，与此同时，努力学习，不断进取，使个人礼仪深植人心，真正成为优良个性质量的重要组成部分。所以说，个人礼仪的形成需要个人的原动力，需要个人的自律精神。

日常交往中的礼节

遵守时间、不得失约

这是国际交往中极为重要的礼貌。参加各种活动，应按约定时间到达。过早抵达，会使主人因准备未毕而难堪;迟迟不到，则让主人和其它客人等候过久而失礼。因故迟到，要向主人和其它客人表示歉意。万一因故不能应邀赴约，要有礼貌地尽早通知主人，并以适当方式表示歉意。失约是很失礼的行为。

尊重老人和妇女

这是一种美德。在很多国家的社交场合，经常会看到这样的情景：上下楼梯、车辆，进出电梯，让老人妇女先行，主动予以照顾。对同行的老人妇女，男子帮助提拿较重物品。进出大门主动帮助老人妇女开门、关门，帮助他们穿脱大衣外套。同桌用餐，两旁若是老人或妇女，男子应主动照顾，帮助他们入离座位等。

尊重各国风俗习惯

不同的国家、民族，由于不同的历史、宗教等因素，各有特殊的风俗习惯和礼节，均应予以尊重。例如，伊斯兰教徒不吃猪肉，也忌谈猪，在斋月里日出之后、日落之前不能吃喝;佛教徒不吃荤;印度教徒不吃牛肉;某些国家如印度、印度尼西亚、马里、阿拉伯国家等，不能用左手与他人接触或用左手传递东西;在佛教国家不能随便摸小孩头顶;天主教徒忌讳 十三 这个数字，尤其是 十三日星期五 ，遇上这种日子，一般不举行宴请活动;使用筷子进食的东方国家，用餐时不可用一双筷子来回传递，也不能把筷子插在饭碗中间;东南亚一些国家忌讳坐着跷大腿;伊朗称好不伸大拇指;保加利亚、尼泊尔等一些国家，摇头表示赞赏，点头表示不同意，等等。这些风俗习惯若不注意，会使人误以为对他们不尊重或闹出笑话。新到一个国家或初次参加活动，应多了解，多观察，不懂或不会做的事，可仿效别人。

举止

举止落落大方，端庄稳重，表情自然诚恳，蔼然可亲。站立，身子不要歪靠在一旁，不半坐在桌子或椅子背上。坐时，腿不摇，脚不跷。坐在沙发上不要摆出懒散的姿态。在公共场所不要趴在桌子上，躺在沙发上。走路脚步要轻，遇急事可加快步伐，不可慌张奔跑。谈话时，手势不要过多，不要放声大笑或高声喊人。在图书馆、博物馆、医院、教堂等公共场所，都应保持安静。在隆重的场合，如举行仪式，听讲演，看演出等，要保持肃静。

吸烟

在一些地方、场合，是不允许吸烟的。例如在剧场、商店、教堂、博物馆、会议厅等地不得吸烟。在火车、轮船、飞机上往往分吸烟与不吸烟的座位、车厢等。在工作、参观、谈判和进餐中，一般不吸烟或很少吸烟。不要边走边吸烟。进入会客室或是私人住宅、办公室等，不知道是否允许吸烟时，可询问一下主人。如有妇女在座，应征得她的同意。主人不吸烟，又未请吸烟，则最好不吸烟。在场人多或同座身份高的人士都不吸烟时，则一般不吸烟。

见面时的礼节

介绍

在交际场合结识朋友，可由第三者介绍，也可自我介绍相识。为他人介绍，要先了解双方是否有结识的愿望，不要贸然行事。无论自我介绍或为他人介绍，作法都要自然。例如，正在交谈的人中，有你所熟识的，便可趋前打招呼，这位熟人顺便将你介绍给其它客人。在这些场合亦可主动自我介绍，讲清姓名、身份、单位(国家)，对方则会随后自行介绍。为他人介绍时还可说明与自己的关系，便于新结识的人相互了解与信任。介绍具体人时，要有礼貌地以手示意，而不要用手指指点。

介绍也有先后之别，应把身份低、年纪轻的介绍给身份高、年纪大的，把男子介绍给妇女。介绍时，除妇女和年长者外，一般应起立;但在宴会桌上、会谈桌上可不必起立，被介绍者只要微笑点头有所表示即可。

握手

是大多数国家相互见面和离别时的礼节。在交际场合中，握手是司空见惯的事情。一般在相互介绍和会面时握手。遇见朋友先打招呼，然后相互握手，寒暄致意。关系亲近的则边握手边问候，甚至两人双手长时间地握在一起。在一般情况下，握一下即可，不必用力。但年轻者对年长者，身份低者对身份高者则应稍稍欠身，双手握住对方的手，以示尊敬。男子与妇女握手时，往往只握一下妇女的手指部分。

握手也有先后顺序，应由主人、年长者、身份高者、妇女先伸手，客人、年轻者、身份低者见面先问候，待对方伸手再握。多人同时握手致意不要交叉，待别人握完再伸手。男子在握手前应先脱下手套摘下帽子。握手时双目注视对方微笑致意，不要看着第三者握手。

主人主动、热情、适时的握手是很必要的，这样做会增加亲切感。

握手除是见面的一个礼节外，还是一种祝贺、感谢或相互鼓励的表示。如对方取得某些成绩与进步时，对方赠送礼品时以及发放奖品、奖状、发表祝词讲话后等，均可以握手来表示祝贺、感谢、鼓励等。

军人戴军帽与对方握手时，应先行举手礼，然后再握手。

此外，有些国家还有一些传统的见面礼节，如东南亚佛教国家是双手合十致意，日本人是行鞠躬礼，我国旧时传统是抱拳。对这些礼节应有所了解，在一定场合也可使用。

在西方，亲人、熟人之间见面多是拥抱、亲脸、贴面颊等。夫妻之间是拥抱亲吻，父母子女之间是亲脸，亲额头，兄弟姐妹平辈的亲友都是贴面颊。一般在公共场合，关系亲近的妇女之间是亲脸，男子之间是抱肩拥抱，男女之间是贴面颊，晚辈对长辈一般亲额头，男子对尊贵的女宾往往亲一下手背(手指)以示尊敬。在一些欢迎宾客的场合，或祝贺、感谢的隆重场合，在官方或民间的仪式中，也有拥抱的礼节，有时是热情友好的拥抱，有时则纯属礼节性的。这种礼节，一般是两人相对而立，右肩偏下，右手扶在对方左后肩，左手扶在对方右后腰，按各自的方位，两人头部及上身向左相互拥抱，然后头部及上身向右拥抱，再次向左拥抱后，礼毕。

致意

公共场合远距离遇到相识的人，一般是举右手打招呼并点头致意。在西方男子戴礼帽时，还可施脱帽礼，即两人相遇可摘帽点头致意，离别时再戴上帽子。有时与相遇者侧身而过，从礼节上讲，也应回身说声 你好 ，手将帽子掀一下即可。

与相识者在同一场合多次见面，只点头致意即可。对一面之交的朋友或不相识者在社交场合均可点头或微笑致意。

在外交场合遇见身份高的领导人，应有礼貌地点头致意或表示欢迎，不要主动上前握手问候。只是在领导人主动伸手时，才向前握手问候。如遇到身份高的熟人，一般也不要径直去问候，而是在对方应酬活动告一段落之后，再前去问候致意。

谈话时的礼节

谈话的表情要自然，语气和气亲切，表达得体。说话时可适当做些手势，但动作不要过大，更不要手舞足蹈，不要用手指指人。与人谈话时，不宜与对方离得太远，但也不要离得过近，不要拉拉扯扯，拍拍打打。谈话时不要唾沫四溅。

参加别人谈话要先打招呼，别人在个别谈话，不要凑前旁听。若有事需与某人说话，应待别人说完。有人与自己主动说话，应乐于交谈。第三者参与说话，应以握手、点头或微笑表示欢迎。发现有人欲与自己谈话，可主动询问。谈话中遇有急事需要处理或需要离开，应向谈话对方打招呼，表示歉意。

谈话现场超过三人时，应不时地与在场的所有人攀谈几句。不要只与一、两个人说话，不理会在场的其它人。也不要与个别人只谈两个人知道的事而冷落第三者。如所谈问题不便让旁人知道，则应另找场合。

在交际场合，自己讲话要给别人发表意见的机会，别人说话，也应适时发表个人看法。要善于聆听对方谈话，不轻易打断别人的发言。一般不提与谈话内容无关的问题。如对方谈到一些不便谈论的问题，不对此轻易表态，可转移话题。在相互交谈时，应目光注视对方，以示专心。对方发言时，不左顾右盼、心不在焉，或注视别处，显出不耐烦的样子，也不要老看手表，或做出伸懒腰、玩东西等漫不经心的动作。

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