

大学生个人礼仪修养培养计划(通用8篇)

教学计划既要符合教材的要求，又要兼顾学生的个体差异和综合素养的培养。以下是一些建议和指导，帮助你制定一份科学合理的学习计划。

大学生个人礼仪修养培养计划篇一

>大学生的个人礼仪要点

1. 服饰礼仪

通常，服饰的基本运用原则是时间(time)□地点(place)和场合(occasion)三者兼顾，简称t.p.o原则。

“t”原则，即时间原则，主要是指穿戴服饰时应考虑时代性、四季性、早晚性。也就是说，服饰应顺应时代发展的主流和节奏，穿戴应考虑春、夏、秋、冬季的气候环境，服饰应根据每天的早、中、晚气温变化而调整。

“p”原则，即地点原则，主要是指服饰穿戴者将要出现的空间环境。地点原则要求公关人员对即将到达的正式场境有一个了解或估计，然后再选择自己应穿的服装和应戴的饰品，尽量做到在种类、质地、款式、花色等方面与所要参加的地点相协调。

“o”原则，即场合原则，主要是指服饰打扮应顾及活动场所的气氛、规格。庄重、严肃的庆典、仪式活动应尽量正规；轻松、愉快的郊游、远足应尽量随便。

2. 体姿礼仪

体姿，就是人的身体姿态，又称仪态，包括人的站姿、走姿、

坐姿、手姿以及表情等等。人除了用语言表达思想以外，还常应用体姿表现内心活动。达·芬奇说：“从仪态知觉人的内心世界，把握人的本来面目，往往具有相当的准确性和可靠性。”用优美的体态表达礼仪，比用语言更让受礼者感到真实、美好和生动。

大学生礼仪常识——举止礼仪

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、收颌、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_、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、起姿：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。

大学生礼仪常识——接听电话礼仪

- 1、学会规范用语：喂，你好，请问您找谁，请稍等，不用谢，再见等等。
- 2、如受话人不在，应客气地询问：要留口信吗？
- 3、对来电者不无端盘询
- 4、同学家长来电话，可称呼叔叔或阿姨
- 5、不在公共场合打涉及个人隐私的电话；通话时音量适中
- 6、与人交往过程中需接电话先致歉或征得同意，并及时结束通话
- 7、通话结束时，应稍候，估计对方话机离耳后再挂断
- 8、误拨号码，应主动致歉
- 9、别人通话时与通话人保持适当距离
- 10、如果对方短信致你，“收到”一定要仔细阅读并及时“回复”

大学生礼仪常识——课堂礼仪

- 1、穿着整齐
- 2、如果老师在教室，应向老师致意
- 3、如果迟到，应向老师报告致歉
- 4、带好相关书籍与笔记本，最好不带与上课内容无关的物品、书籍

- 5、 发言或提问要举手经老师同意并起立
- 6、 上课不睡觉，不吃零食，听课不出声
- 7、 手机等通讯工具应关闭或调至无声状态
- 8、 下课不起哄，按秩序离开教室
- 9、 最后一个离开教室，应自觉关灯，关门

大学生个人礼仪修养培养计划篇二

1、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。

2、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。

3、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。

4、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。

5、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。

6、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。

7、不要小看仪表

撒播美丽，收获幸福，仪表是一种心情

8、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。

9、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。

10、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。

一、礼仪的含义和重要性

礼仪是对礼节、礼貌和仪式的统称。

1、礼貌是指人们在相互交往过程中表示敬重和友好的行为规范。

2、礼节是人们在日常生活中，特别是在交际场合中相互表示尊敬、祝颂、问候、致意、哀悼、慰问以及给予必要协助和照料的惯用形式。如：握手、鞠躬、拥抱、接吻、致意、微笑等都属于礼节。不同民族、国家有不同礼节，礼节也随时代发展而发展。

3、仪式是一种正式的礼节形式，是指为表示礼貌和尊重在一定场合举行的、具有专门程序、规范化的活动。

礼仪是一个人乃至一个民族、一个国家文化修养和道德修养的外在表现形式，是做人的基本要求。中华民族自古以来就非常崇尚礼仪，孔夫子曾说过：“不学礼，无以立。”就是说一个人要有所成就，就必须从学礼开始。在现代社会，虽然一个国家、一个民族的综合国力所包含的内容十分广泛，但在评价一个国家、一个民族时，通常是从这个国家、这个民族人们的言行举止、文明习惯所体现的公民素质与精神面貌入手的。因为，从国家和民族的角度讲，礼仪是一个国家、一个民族，社会风貌、道德水准、文明程度、公民素质的重要标志。从个体的角度说，礼仪是一个人思想觉悟、道德修养、精神面貌和文化教养的综合反映。通过一个人在社会生活中对礼仪运用的程度，可以察知其教养的高低、文明的程度和道德的水准。可

见,礼仪学习对形成文明有礼、道德高尚的高素质人才有着十分重要的意义。

二、礼仪的功能

1. 礼仪教育是培养大学生道德素质的起点。

礼仪本身是一种既具有内在道德要求,又具有外在表现形式的行为规范。谦恭的态度、文明礼貌的语言、优雅得体的举止等方面表现出来的,是人的内在文化修养、道德品质、精神气质和思想境界等。没有内在的修养,外在的形式就失去了根基。内在的良好道德品质、文化修养只有通过一定的外在形式表现出来,才能在现实的社会生活中具有实际的意义和作用,离开了一定的外在表现形式的抽象道德理论和思想是空洞和无用的。所以礼仪教育是培养大学生高尚道德品质的和道德情操的起点。没有对礼仪的正确认识,对礼仪精神内涵的深刻理解和把握,就不可能产生积极的道德情感和正确的道德判断能力。

2. 礼仪学习能提高大学生的心理素质。

礼仪自古以来就被用来为君子的修身养性之道。古人学礼的目的有三:所谓的“修身、治国、平天下”,修身便是其中的第一目的。而良好的性情修养就是一种良好心理的体现,表现为客观成熟的心态,较强的自我调适和自我控制能力,能够恰当确切地摆正自己的位置,并以此为出发点有效地规范行为,体现出良好的自我意识和妥善的处世风格:表现为有理性,有较强的控制力。其中理性是事业成功的重要素质。一些大学生在学习和生活中由于缺乏礼仪修养加之青年气盛往往很难控制自己的情绪,有的同学拳头挥向同学之后往往很懊悔,当时没有控制自己的情绪。而在礼仪学习中能很好地培养学生的自控力。孔子的“非礼勿视,非礼勿听,非礼勿言。”都是培养人的理性。良好的礼仪风范是在克制并渐渐消除自己不良的习性、欲望,天长日久磨炼形成,自然地流露出来的。

大学生个人礼仪修养培养计划篇三

大学生对树立良好的自身形象，加强自信心有重要意义。下面小编就为大家整理了关于大学生个人方面的形象礼仪，希望能够帮到你哦！

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，它既要自体协调大方，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。

语言是人类交往沟通活动的基本工具。人们靠语言交流思想，传递信息，表情文明的语言树立人文明的形象，雄辩的语言树立人雄辩的形象，幽默的语言树立人幽默的形象，虚伪的语言树立人虚伪的形象。

风度是指一个人的风貌仪表和举止态度，同时也是指一个人精神、气质、品的外显表现。因此风度实际包括精神状态、仪表礼节、行为态度和言辞谈吐。它实际反映出人的道德、品格、性格气质、学识修养、处世态度等。有人说，高雅的风度是通向朋友心灵的畅通无阻的护照这是每位渴望择业成功的大学生朋友都值得拥有的护”。

仪表是大学生自我形象的重要方面。仪表形象主要是指一个人的仪容和体形。它是由个体生理特征和服饰共同构成的一种直观的外在形象，仪表之美是人类的天然美，具有仪表美的人为自己赢得了获取成功的最初机会，因为现代社会中人们习惯用美的标准来观赏人、评价人、选择人。

在招聘时，大学生求职形象如何看起来似乎是主观的’东西，

是招聘人的主观印象，实际上是客观的，是大学的行为产生的效果。从生理学角度说，行为就是包括脸部在内身体各部位做出的动作，这些动作可以是有意识的也可以是无意识的。人们的举手足，一颦一笑，都会给人持久的印象，并产生意想不到的效果，行为动作，对人的造型是不可等闲视之。

|||||

大学生个人礼仪修养培养计划篇四

这句话是伴随着市场经济的迅速发展、消费者权益运动的日益高涨，由西方企业界提出来的，是“顾客就是上帝”这句口号的具体体现。

这句话真正的含义并不是说，顾客真是对的，而应该让他觉得，他是对的。

2、视顾客为亲友

只有用高质量的情感服务接待每一位顾客，才能使顾客以更大的热情对你的单位予以关注和支持，单位和顾客的关系才能步入良性循环轨道。

在服务实践中，对顾客以亲友相待，应以微笑的面孔、百倍的热情欢迎每一位顾客的光临。在为顾客服务中，应该想顾客之所想，体察顾客心理，解决好顾客的各种难题。

3、把顾客视为单位的主宰

单位把顾客作为单位的主宰，既是由单位的经济属性，即谋求更高盈利的原始经营动机决定的，也是社会属性决定的奉献和获取经济利益相统一的服务理念的具体体现。

4、强化现代服务理念，提升服务品位

理念支配人的行为，服务理念决定着企业的服务面貌。市场经济的发展，带来企业服务竞争的升级，迫切要求企业迅速更新理念，在现代服务理念支配下，把服务问题提高到战略高度来认识，在服务上不断追求高目标，提升服务品位，创造服务特色。