

# 《生活礼仪》

——圣珍

## 【需求解读】

我国有着五千多年的文明历史，向来有“礼仪之邦”的美誉。在 21 世纪的今天，礼仪越来越多的吸引起人们的注意，人们更加关注自己的礼仪素养。而随着对外交往的日益频繁，礼仪已成为人们生活中不可缺少的组成部分。

礼仪是修身养性、持家立业的基础，是领导者治理国家、管理公司、企业的基础。它不仅是我们日常行为习惯的准则，更是修养自身的武器，它丰富我们内在的品质，使我们更有涵养，更具个人魅力，礼仪是日常生活中，人际关系和谐发展的调节器，具有良好的礼仪素养在人交往时会更加顺畅，同时礼仪也是家庭美满和睦的根基，礼仪是个人外在形象与内在素质的集中表现，第一印象除了外貌还有言谈举止，可以很直观的了解个人的礼仪素养，而随着对外交往的日益频繁，礼仪已成为人们生活中不可缺少的内容，在社会主义市场经济条件下，学习礼仪、弘扬文化是社会主义精神文明的一个重要内容。

## 【课程收益】

1. 掌握日常职业穿戴礼仪规则和言谈举止规范，塑造良好的个人形象；
2. 掌握与人交往及会面的行为礼仪规则，塑造完美的个人形象；
3. 帮助提升个人修养与内涵，打造“快乐·精彩人生”。

**【授课对象】** 礼仪爱好者、公司职员

**【授课方式】** 采用讲师讲述、案例分析、分组讨论、互动答疑、情景模拟演练等方式

**【授课时长】** xx 天/期

## 【课程纲要】

### 礼仪内涵与礼仪通则

- 中国礼仪精髓
- 礼仪中的和谐

➤ 礼仪中的美学

➤ 教养的境界

### **优雅仪态与常用礼仪动作训练**

➤ 优雅站姿

➤ 优雅坐姿

➤ 走得优雅

➤ 挥手的仪态

➤ 手的表情——手位仪态

➤ 等候仪态

➤ 交谈仪态

➤ 问候，送别的仪态

➤ 颌首礼、示意礼、回应礼

➤ 助臂礼仪与禁忌

➤ 餐桌仪态

➤ 捡物的仪态

➤ 路遇礼仪

### **实操训练：常用礼仪动作规范训练**

➤ 演练：肢体语言解读

➤ 用肢体语言表达内心态度

➤ 对他人肢体语言的情景识别与解读

### **服饰文明与服饰礼仪**

➤ 场合着装——（公务场合、社交场合、休闲场合）

➤ 年龄与着装

➤ 形体与着装

➤ 风格与着装

➤ 首饰佩戴

➤ 女性化妆要求与禁忌

### **注目礼仪**

➤ 眼神的含义

➤ 注目礼仪的禁忌

➤ 不同场合注目礼仪区别分析

### **实操演练：基于场景演练注目礼仪**

### **站姿礼仪**

➤ 站姿的交际含义

- 站姿禁忌
- 男女站姿的区别
- 不同场合下站姿的区别

实操演练：基于场景演练站姿礼仪

### 称呼与介绍的礼仪

- 称呼的类别
- 对不同交往对象的恰当称呼的选择与识别
- 自我称呼的礼仪与禁忌
- 居间介绍（为别人介绍）的礼仪与禁忌

案例互动：如何称呼？

### 座位礼仪

- 座位的仪式含义
- 正确座位的方式
- 座位礼仪的禁忌
- 男女座位礼仪的区别分析

实操演练：基于场景演练座位礼仪

### 蹲姿礼仪

- 蹲姿的交际含义
- 不雅的蹲姿
- 男女蹲姿的区别
- 蹲姿禁忌（仪态、场合、要领）

实操演练：基于场景演练蹲姿规范

### 电话礼仪

- 电话接听的规则和禁忌
- 通话过程中危机处理
- 成败在细节---通话中的“为”与“不为”
- 手机的使用礼仪

实操演练：基于场景演练电话礼仪

### 公共场所礼仪

- 乘公交车礼仪
- 乘地铁礼仪
- 乘飞机礼仪
- 乘电梯礼仪
- 洗手间礼仪

- 景点参观礼仪
- 酒店入住礼仪
- 宴请礼仪
- 剧场礼仪

实操演练：基于场景演练注目礼仪

### **交往礼仪：和谐沟通的艺术与技巧**

不同的沟通方式、不同的交际礼仪，都会影响到沟通的效果，人际交往需  
要有礼有节！

- 人际和谐沟通的 3A 原则
- 怎样选择交谈的话题
- 话题禁忌
- 交谈的语言环境
- 控制自己讲话的音量和语速
- 目光的优雅空间
- 过度的关心是一种伤害
- 感谢的技巧
- 拒绝的艺术
- 改变不良的讲话方式
- 倾听的艺术
- 如何把握与对方心理上的距离与空间
- 宽容是一种教养

### **课程回顾与问题解答**