

大学生礼仪素养与实践

课程背景：

你知道用人单位在招聘时为什么总是要求“形象气质佳”吗？因为，你的形象就代表了企业的形象！你知道如何在有限的面试时间里让自己从众人之中脱颖而出吗？很简单，只要你拥有专业的形象和优雅的礼仪。细节决定成败，完美的形象和礼仪，将让你拥有与众不同的气质和魅力，将为你赢得你期待的爱情、工作和生活。

礼仪对学生的求职就业有着重要影响。礼仪课程不仅对学生仪表礼仪、沟通技巧及交往原则进行培训,而且更重要的是培养他们尊重他人、做事认真、诚实守信的良好品德,促进学生就业观和价值观的转变，促进学生对于礼仪在就业中的作用的认识，加深了学生对于礼仪在实际工作中的作用的理解，对学生就业起到了积极的推动作用。

大学生[礼仪培训](#)的宗旨是：良好的礼仪是帮助一个人走向成功的重要条件之一，也是走向社会，走向工作岗位的基础。礼仪从一般意义上说是指人际交往中的沟通技巧。学习与运用礼仪讲究的是以尊重为本，善于表达并且要注意礼仪的规范性。

现代社会越来越尊重人的个性发展，自由度大了，对人的文明礼仪要求也高了。文明礼仪是社会文明程度的重要标志。几千年的人类文明史证明，人们对悦人的仪容和文雅的仪态一直孜孜以求。

课程收益：

1. 通过培训使学生了解礼仪起源与发展，掌握礼仪内容、特性和功能
2. 通过培训使学生使学生将礼仪知识应用于日常生活中，学以致用

3. 通过培训使学生掌握礼仪修饰重要性，了解礼仪仪容、仪表、仪态，日常沟通，待人接物等对个人及团队的重要性
4. 通过培训使学生有更多自信，更好的形象，赢得更多交友、求职、就业、合作、服务社会的机会，为职业生涯打下良好基础
5. 通过培训使校园人文环境更加和谐，提升学校软实力与竞争力

课程时间：根据课时调整

课程对象：大学生、即将踏入社会的大学毕业生

课程方法：幽默授课+学员互动+案例分析+情景展示+实战演练

课程比例：基础礼仪知识讲授 30%+案例分析 20%+互动式体验 10%+实操演练 40%

课程大纲

第一讲：树立卓越的大学生礼仪交往意识和心态

一、重新认识礼仪新概念

1. 什么是礼仪？
2. 礼仪的核心是什么？
3. 礼仪的起源及发展
4. 礼仪的特性与功能
5. 礼仪的作用及重要性

二、礼仪与其他学科的关联

- 1、礼仪与人际关系
- 2、礼仪与美学
- 3、礼仪与民俗学
- 4、礼仪与心理学
- 5、礼仪与动作语言学

三、礼仪的八大原则

1. 宽容原则
2. 敬人原则
3. 自律原则
4. 尊重原则
5. 适度原则
6. 真诚原则
7. 随俗原则
8. 平等原则

第二讲：大学生礼仪形象塑造——脱颖而出的你

一、首轮效应、55387定律

1. 形、气神—瞬间感受的亮点
2. 你的身份应体现出的精神面貌
3. 让他人对你产生信任感的塑造艺术

二、如何提升大学生的亲和力——仪容礼仪

1. 仪容礼仪——大学生形象打造

- 1) 印象管理，亲和力妆容塑造
- 2) 面部妆容打造注意事项
- 3) 发式、发型、发色职业要求
- 4) 面部、手部、皮肤的护理

2. 大学生仪容禁忌及注意事项

- 1) 香水使用技巧及禁忌

2) 体毛、面部毛发、指甲处理等注意事项

3) 口腔、身体异味处理等注意事项

三、大学生仪表形象规范——仪表礼仪

1. 男学生着装细节及禁忌——穿出您的风度

1) 着装 TPO 原则

2) 三色原则

3) 三一定律

4) 衬衣的穿着要领

5) 领带选择及搭配

6) 服装配饰的金科玉律

7) 皮鞋、袜子选择与搭配

8) 男学生着装的禁忌

2. 女学生的着装细节及禁忌——穿出您的品味与风采

1) 着装 TPO 原则

2) 职业套装款式与颜色

3) 女性着装之裙装与裤装的较量

4) 鞋、包色彩与款式的选择

5) 丝袜与职业着装的极端搭配

6) 丝巾选择与搭配

7) 服装配饰原则、佩戴与禁忌

8) 日常着装及衣橱必备

9) 女学生着装禁忌

第三讲：大学生仪态礼仪——恰到好处的举止

一、大学生仪态礼仪——魅力无限

1. 面部目光礼仪

- 1) 善用你的“目光”
- 2) 把控目光的视线，三种注视部位及角度
- 3) 交谈时的目光注视时间及技巧
- 4) 友善和蔼目光练习法

2. 微笑的力量——人类最美语言

- 1) 微笑的好处
- 2) 微笑标准，真诚的语言
- 3) 实用微笑练习法

3. 洗耳恭听——大学生的语音语调

- 1) 口有敬语、秒口生花
- 2) 语音语调、轻声细语不刺耳
- 3) 吐字清晰、注意场合
- 4) 练习发音及发声方法，字母法、打嘟法、咬苹果法等

二、大学生的手势礼仪——赢在指尖的优雅

1. 指引手势礼仪
2. 请入座手势礼仪
3. 邀请手势礼仪
4. 清点人数手势礼仪

三、大学生的仪态礼仪塑造

1. 字体语言的力量，冠军姿态

2. 魅力站姿礼仪——你的站姿迎来是敌还是友

- 1) 女士的三种常用站姿及手位
- 2) 男士的三种常用站姿及手位
- 3) 身体复位站姿训练
- 4) 十一点站姿训练

3. 端庄坐姿礼仪——端庄大方是你的名片

- 1) 女士常用的五种坐姿
- 2) 男士常用的三种坐姿
- 3) 坐姿注意事项及禁忌

4. 气质走姿礼仪——沉稳踏实是你的代言词

- 1) 走姿的注意事项
- 2) 出行顺序及位置

5. 优雅蹲姿礼仪——优雅大气是学习榜样

- 1) 女士的两种蹲姿礼仪
- 2) 男士的蹲姿礼仪及注意事项

第四讲：大学生交往礼仪——细节决定成败

一、大学生通讯礼仪

1. 微信礼仪

- 1) 微信头像、名称、签名
- 2) 微信发出时间
- 3) 微信发出和接收信息

- 4) 微信收发文件等注意事项
- 5) 最低效的开场白
- 6) 慎用微信表情，语音、视频等
- 7) 添加微信好友礼仪
- 8) 推荐微信好友或名片至他人
- 9) 随意拉人建群及朋友圈内容等

2. 电话礼仪

- 1) 接听电话时用语、表情、礼节
- 2) 接听座机电话注意事项
- 3) 拨打电话的时间、空间、时长
- 4) 转接电话的注意事项
- 5) 日常手机使用礼仪

3. 邮件礼仪

- 1) 邮件收发礼仪及注意事项

二、大学生日常相处礼仪

1. 问候礼
2. 欠身礼
3. 鞠躬礼
4. 拥抱礼
5. 称谓礼
6. 介绍礼
7. 握手礼

8. 名片礼

9. 洗手礼

三、大学生接待礼仪

1. 来访接待礼

2. 上下楼梯礼

3. 上下电梯礼

4. 位次排序礼

5. 接待敬茶礼

6. 物品递送礼

7. 签字礼仪

8. 合影礼仪

9. 告别送客礼

第五讲：课程收尾

1. 回顾课程

2. 答疑解惑

3. 合影道别