

正青春·悦未来·大学生礼仪

“社会文明程度得到新提高”是我国“十四五”时期经济社会发展的主要目标之一。《新时代公民道德建设实施纲要》提出，礼仪礼节是道德素养的体现，也是道德实践的载体。中国青年要**守正精神**，**体现自信的新时代青年形象**，青年是整个社会力量中最积极、最有生气的力量。开展大学生礼仪教育规范言行举止，塑造自信形象，掌握社交规则，增进人际沟通，让大学生在真正走进社会时具有相应的软实力也是时代发展的必修，也是各个大大学院积极拓展和开设的课程。

开展大学生礼仪教育规范言行举止，塑造自信形象，掌握社交规则，增进人际沟通，**让大学生在真正走进社会时具有相应的软实力也是时代发展的必须，同时对继承优秀传统文化，强化大学生的民族认同感，也有着重要的作用。**

【课程大纲】

第一篇：内外兼修个人礼仪

第一章：中华文明，礼仪行天下

大学生与时俱进与礼同行

坚持文化自信，秉持开放包容

坚持内外兼修，塑造礼仪风范

坚持文泽于心，方能礼行于身

坚持知行合一，守正才能创新

大学生礼仪修炼五项原则

第二章：着装礼仪，绽放自信风采

形象美学的意义与通则

心理学效应与形象管理

科学精准选择最适合的色彩

清晰定位找到最适合的风格

大学生正装的选择及标准

大学生日常装的审美及扬长避短之道

第三章：举止礼仪，无声却有形的尊重

传统文化中的举止魅力

举止语汇中的魅力

展示才华气度的站姿礼仪

体现修养内涵的坐姿礼仪

呈现品格风范的手势礼仪

彰显自信气质的行姿礼仪

第四章：言辞礼仪，恰到好处的艺术

“EPTS 语言引擎的魔力

具有感染力的声音技巧

敬语与谦语中的文化内涵

符合大脑接收规律的表达

一语中的的说明才有价值

第二篇：得体规范社交礼仪

第五章：问候致意，你的热情灿如阳光

不可忽视的称呼“三原则”

打动人心的称呼礼仪

得体的称呼礼仪四要素

温暖热情的问候礼仪

大有讲究的六种“致意礼”

第六章：介绍礼仪，良好教养蕴涵其中

介绍礼仪，掌握规则方能有自信

闪亮登场自我介绍五部曲

有礼有面为他人做介绍

架起沟通桥梁的中间介绍

第七章：社交会面，深谙礼仪才能融洽愉快

高度、距离、位置礼仪有讲究

引导、陪同、行进的方位礼仪

握手礼仪之“三优先两主动五步曲”

寒暄礼仪之“四优先两禁忌”

名片递接中的“五步流程”

微信礼仪之“一二三四五”

第八章：沟通礼仪，顺畅人际关系的基础

打开沟通中壁垒

沟通的黄金法则

倾听礼仪，让沟通更有价值

让人倍感尊重的倾听方式

肢体语言和有声语言的回应技巧

第九章：面试礼仪，自信敲响未来的大门

面试礼仪之全面准备

面试礼仪之得体形象

面试礼仪之问答介绍

面试礼仪之举止有度

面试礼仪中的制胜细节

第十章：团队礼仪，同心协力做得更好

分工明确，但更重视合作

勇于担当，提升工作效率

善于沟通，快速解决问题

目标一致，让团队更有力量

第十一章：国际礼仪，知己知彼高情商社交

国际礼仪与涉外礼仪的定义

国际礼仪十项基本原则

国际礼仪尊重三要素

国际礼仪“3A”法则

国际礼仪之“TPO”原则

中外礼仪四种差异与规范

中外礼仪形成差异化分析

国际礼仪中你必须知道的规则

第三篇：融会贯通活动礼仪

第十二章：演讲礼仪，光芒四射就在那一刻

演讲形象塑造三规范

精彩演讲四要素

“PREP 结构”在演讲中的运用

舒弛得体的无声肢体语言运用

魅力演讲姿态操

第十三章：颁奖礼仪，锦上添花的艺术

颁奖礼仪人员职责

颁奖礼仪规范举止

颁奖礼仪人员动线

颁奖礼仪流程演练

获奖人员言行举止礼仪

第十四章：接待礼仪，张弛有度中的尊重

接待之依礼而行

接待之精心准备

接待之迎接三要素

接待之规范引导礼仪

接待之尊重座次礼仪

接待之热情奉茶礼仪

接待之融洽沟通礼仪

第十五章：视频会议，隔屏不隔礼

视频会议体面行为指南

视频会议设备操作礼仪

视频会议时间管理礼仪

视频会议形象管理礼仪

视频会议六步流程规范

视频会议主持礼仪

第十六章：餐桌礼仪，优雅得体的秘密

中餐餐桌座次规范

餐桌沟通与大方举止

中餐特色与中餐餐序

点菜礼仪与餐桌禁忌

布菜与取菜礼仪

餐桌沟通与交流

西餐之“六 M”特色

西餐座次六大原则

西餐餐具的语汇与使用

西餐餐序与享用规范