**“礼仪之美”四川农业大学社团礼仪培训圆满举行**

2018年19：30-21：30，四川农业大学学生职达社和四川农业大学演讲与口才协会举行了第一次团日活动暨礼仪培训会，有幸请到了四川农业大学艺术与传媒学院的周琴老师给全体成员进行礼仪培训。旨在教会同学们在各自的大学生活中明确礼仪，做到有礼有节，以爱与自由为天空，以温良谦逊为翅膀。

19：30礼仪培训会正式开始，主持人组织大家齐唱团歌，介绍周琴老师。周琴老师从“礼仪是什么？”、“如何做到有礼有节？”、“礼仪与大学生生活”三方面展开培训。

**礼仪是什么？**

礼仪是人们在社会交往活动中，为了相互尊重，在仪容、仪表、仪态、仪式、言谈举止等方面约定俗成的，共同认可的行为规范 。礼仪是对礼节、礼貌、仪态和仪式的统称。同时，周琴老师强调做到有礼仪的目的是为了实现相互尊重，提醒我们借助已有的知识，融入更好的生活。

**如何做到有礼有节？**

在这一部分，周琴老师提到了着装TOP原则，即人们在选择服装时，应力求使自己的着装及其款式与着装的时间、地点、目的协调一致，较为和谐搭配。同时，周琴老师也对在不同的场合，对发型、妆容、服装的要求进行了讲解，即以“貌”识人；在以“行”辨人模块，周琴老师特意邀请同学们上台站姿，周琴老师也对站姿、坐姿、蹲姿进行了示范；在与他人交流时要注意语调与语气的变化，力求温和地与他人交流，即以“声”识人。

**礼仪与大学生生活**

周琴老师特意讲解了公文礼仪，即简历、自荐书要做到规范、简洁。同时，周琴老师还强调了时间礼仪和电话礼仪。在打电话时要学会甄别信息注意防骗，跟老师打电话要注意时间，礼貌用语等。

在周琴老师讲解完，我们组织大家玩了“我有你没有”游戏，大家热情高涨，参与度高。输的同学进行即兴演讲，演讲与口才协会会长王渝雅、学生职达社会长张赛赛、副会长李雯静对其进行点评。

21：30，主持人对本次活动进行总结，组织大家齐唱团歌，合影留念，本次活动圆满结束。

成熟的礼仪内化于心，没有刻意的条文规则，却能让人舒服自由。通过本次活动，学生职达社和演讲与口才协会之间的感情更近了一步，两个协会的成员也结识了更多的朋友，收获满满。

“我希望大家真的能意识到礼仪这个问题，礼仪不是封建，不是迂腐，不是捆绑了你的自由，恰恰相反，礼仪是尊重，它为你的爱与自由插上翅膀。”活动结束，演协会长在讲台上社员们做着很真诚的分享。

文/四川农业大学学生职达社 张赛赛 李雯静