

最新文明餐桌的内容 餐桌文明心得体会模板10篇

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zhuanti/fanwen/152753.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

文明餐桌的内容篇一

作为人类的基本需求，饮食是人的本性之一。而在饮食过程中，如何维护餐桌文明显得尤为重要。正是因为餐桌文明的存在，整个餐桌氛围才会和谐、愉悦，各种食材和饮品才能更有效地被消化吸收。在此，我想分享一下自己关于餐桌文明心得与体会。

一、文明就是礼貌。

众所周知，餐桌文明的第一条原则就是要讲礼貌。说起来容易，做起来却难。但是，没有了饭桌上的礼仪，每个人的餐桌行为就不见得一定能打动别人。出门在外用餐，握刀叉、喝汤等餐桌礼仪技巧一定要掌握好，姿态端正，尽量少吐槽或诋毁任何人或事物，把台面上的食物之外的话题控制在良好的水平之内，就是基本的尊重。

二、少言多语秉持平和态度。

走在路上，看电视，自然景观等各种环境下的影响和自己个别的情感等方面，都会让我们的心情总是时好时差。因此，在饮食过程中，我们也许会因为某些原因，自己感到郁闷和不爽，但这时候我们也不能在台面上表露出来。让每个人都感受到团圆、快乐和温馨，如果有不愉快的事情或话题，最好能借助口才，说出自己的情感，化纠纷为和平，让整个餐桌笼罩在良好的氛围之中。

三、细心卫生重要。

无论他人还是自己，消化系统上都和平常保养身体一样重要，对因此也包括餐桌的整洁。餐桌上不能有难闻的味道，更不能有球鞋、狗狗、外衣或者其他残留物污染环境。而且厨师在做菜的时候，一些不合适的条件也是不能忽略的。在餐桌上，仔细检查饭菜，对于眼目观察不惯的地方，一定要及时向服务员反馈，尽可能快地解决问题，避免卫生问题对身体造成不良影响。

四、节约粮食做好节约工作。

在我们身边还有许许多多无助和人民，我们应该自觉做到节约粮食，尽可能的减少餐桌上的浪费。每个人都应该尽量少点，少压，小份量，不整取太多根据平时心态调节和节约，这种形态下的

饮食对环境和食材资源相对而言也是一种承担和减少破坏。做到这一点，需要的是从小组织自己的思想和行动，需要相互勉励去完成。

五、传承好习惯需要践行。

餐桌文明已经开始深入人心，但现实问题依旧存在。面对这些问题，我们首先需要改变自己，切实做到餐桌文明。每个人都要成为发起者和践行者，主动参与到餐桌文明的传承之中。让我们以身作则，不断传承和积累文明的形态，倡导每位市民行为文明，维护卫生，减少资源消耗，共同建设和谐社会。

文明餐桌的内容篇二

第一段：引言（100字）。

餐桌文明，这不仅是一种良好的生活习惯，也是向他人展现自己教养的一种方式。在日常生活中，我们常常遇到不文明、不礼貌、不卫生的餐桌行为，这些行为不仅影响个人形象，也会给周围的人带来不良的感受。因此，我们需要始终保持餐桌文明，尊重他人，传递正能量。

餐桌文明，涉及到饮食方面的很多礼仪和行为方式。如：用餐时要以微笑为主，不嘈杂喧闹，不用手指指着别人或者饭菜；不大声说话，不猛灌热饮料，不打嗝放屁；用餐时不随意吐痰、咳嗽，不爬桌子打闹等等。这些细节都能够体现出我们对他人的尊重，向他们展示我们的修养。

保持餐桌文明的重要性是多方面的。首先，美好的餐桌礼仪可以彰显一个人的个人修养和家教，同时也是社交场所交际的规范和要求，可以为自己赢得他人的尊敬和信任。其次，餐桌文明行为可以增强家庭的和谐与团结，对孩子的形成良好的道德观念具有积极和深远的意义。最后，餐桌文明也是对环境的尊重，使我们保持环境整洁、优雅、卫生，为健康生活提供优美的环境。

第四段：如何培养餐桌文明（300字）。

实践证明，培养餐桌文明，应从儿童时期开始，把文明礼仪教育变成一种生活习惯。首先，家长要为孩子树立正确的餐桌文明观念，不要让孩子从小就形成不良的用餐习惯，这样会影响孩子的身心健康。其次，多与孩子一起吃饭，讲解餐桌礼仪知识，向孩子演示正确的用餐方式，让孩子在欢乐的氛围中自然而然地学习。最后，学校也应该把餐桌文明作为日常教育内容进行培养，学习专门的餐桌文化课程，让孩子更好地了解餐桌文明。

第五段：总结（200字）。

餐桌文明是一个人价值观、人品修养、身份地位的展示之所在。我们要时刻保持餐桌文明，尊重他人，养成良好的饮食习惯，促进和谐共处和家庭的和睦相处。同时，我们也要通过自己的努力去引领他人，推动餐桌文明的普及，让社会更加文明，更加美好。

文明餐桌的内容篇三

西方各国葡萄酒餐桌礼仪，生活中很多的饮食习惯都关乎着自身的健康，在面对各种营养的时候，我们要如何选择，这是个与健康直接相关的问题。如何选择营养？怎样选择饮食？无论如何吃都会给身体带来一定的影响。

葡萄酒的历史是很悠久的，葡萄酒是西方人常用的佐餐饮料，所以一般都是先点菜，再根据菜的需要点酒。

按照通常的惯例，在开瓶前，应先让客人阅读酒标，确认该酒在种类、年份等方面与所点的是否一致，再看瓶盖封口处有无漏酒痕迹，酒标是否干净，然后开瓶。

西方各国的宴会敬酒一般选择在主菜吃完、甜菜未上之间。敬酒时将杯子高举齐眼，并注视对方，且最少要喝一口酒，以示敬意。

在上酒的品种上，应按先轻后重、先甜后干、先白后红顺序安排；在品质上，则一般遵循越饮越高档的规律，先上普通酒，最高级酒在餐末敬上。需要注意的是，在更换酒的品种时，一定要换用另一杯具，否则会被认为是服务的严重缺陷。

另外，我国在酒宴上常有劝酒的习惯，而世界上不少国家却以此为忌。

我们用餐需注意的礼仪都有哪些，健康的饮食习惯才能为我们拥有健康的身体保驾护航，正确的饮食观念也为我们增添了健康的元素。在日常生活中能养成健康的饮食习惯是拥有健康身体的关键。

我们用餐需注意哪些礼仪呢？在某种意义上，用餐时的礼仪和修养能反映出人的教养程度，文雅的举止，不仅体现了一个人的良好的修养，同时也是对他人的尊重，当开始用餐时，特别要注意以下几点：

应在主人举杯示意开始时，客人才能开始，客人不应抢在主人前面。就餐结束后，在主人还没有示意结束时，客人不能先离席。

夹菜要文明，应等菜肴转到自己面前时，自己再动筷，不要抢在邻座的前面，一次夹菜也不宜太多。

要细嚼慢咽，这不仅有利于消化，也是餐桌上的礼仪要求。决不能大块往嘴里塞，狼吞虎咽，这样会给人留下贪婪的印象。

用餐的动作要文雅，夹菜时不要碰到邻座，不要把盘子里的菜拨到桌上，不要把汤拨翻。不要发出不必要的声音，如喝汤时“咕噜咕噜”，吃菜时嘴里“叭叭”作响，这都是粗俗的表现。用餐结束后，可以用餐巾、餐巾纸或服务人员送来的小毛巾擦擦嘴，但不宜擦头颈或胸脯。

文明餐桌的内容篇四

- 1、请客要早通知，6：00入席，5：50才叫客人来，不合适。
- 2、主人家不能迟到；客人应当迟到5 - 10分钟，这是非常体贴的客人哦，注意掌握，自然宾主皆欢。
- 3、要是坐圆桌子，对着大门的是主座，或是背*墙、柜台的；讲究些的饭店，会用餐巾予以区分，餐巾最高大的位置不能随便坐哦，除非你打算好请客喽：

- 4、主人右手边的是主客，左手边的是次重要的客人；门边面对主人的，自然是跑腿招呼的陪客坐的啦。
- 5、做客人的不能直接向点菜员吆喝指点，应该乖乖坐等主人家点菜；如果客人确实有严重的忌口或爱好，应当轻轻告诉主人家，主人自然要替他做主，满足客人小小或大大的要求。
- 6、主人家，不点或少点需要用手抓或握着吃的菜，比如蟹、龙虾腿、排骨等等。一顿饭来上三个这样的菜就没治了。还有什么礼仪可讲！
- 7、不勉强也不反对别人少量饮酒，无酒不成宴嘛！
- 8、上酒水上菜了！老外喜欢自夸手艺，国人可不作兴吹嘘自己点的菜，主人家细心观察凉菜上齐、每位杯中都有酒水后，当立即举杯，欢迎开始之类的，转动圆盘或是示意右手边的主客动第一筷。主客可别推让太久哦，大家肚子都饿了，就等你开吃了！吃了的别忘了赞美一下哦。
- 9、之后的每道菜一上来，虽然服务员与主人还是会转到主客面前，但并不用太拘泥啦，如果正好在我面前，又没人转动圆盘，我也会先夹一小筷子尝尝的！
- 10、主人家要常常转圆盘，照顾到绝大部分客人；陪客则补充招呼服务一下；客人的手能不碰圆盘而吃完整餐，则宾主又皆欢啦。
- 11、如果没有服务员分菜或是公筷、公勺，夹菜的时候可要先看好，切不可用自己的筷子在盘中挑来拣去，甚至搅拌！不是每个人都像爱人一样不介意你筷子上的口水的！通常看准了拣距离自己最近的那部分。
- 12、最好让筷子上的食物在自己的接碟中过渡一下，才送入口中。可以使吃相看起来不是那么急切。
- 13、食物在口中咀嚼时，切记的大事就是闭紧双唇，以免说话、物体掉落、汁水外溢，以及免得发出“骠叽骠叽”的倒胃口声响。
- 14、无论是用餐期间或用餐前后，都应当背部挺直，尽量往后坐椅子而不*。用餐期间，基本上双手都在桌面以上。
- 15、一个太好胃口的主人，和正在减肥的客人，不适宜这样的饭局哦。

文明餐桌的内容篇五

在当今社会，在吃饭的时候，我们经常会看到一些人带着随意、不文明的态度用餐，甚至会有“上桌抢菜，一切为了自己”的现象。而一个文明的、有礼貌的用餐礼仪不仅体现了一个人的素质，更是展示一个国家文明程度的重要标志。因此，建立和弘扬餐桌文明，需要每个人的认真执行和积极践行。

第二段：从家庭开始，培养餐桌文明。

从小，家庭就是一个人所处的第一社会，也是培养人们社交能力和文化素质的重要环境。因此，

从家庭开始培养餐桌文明十分重要。在家中，家长应该为孩子们营造一个良好的用餐环境，教育他们尊重食物、懂得分享，并且要求孩子们规范用餐的仪式，例如洗手、用餐前祷告，保持姿势合理优美等等。只有在家庭中树立良好的餐桌文明，孩子们才能够在接下来的生活中懂得更多的礼仪知识，提高文化素质和社交能力。

第三段：在公共场合，遵守规矩。

在公共场合用餐时，尤其应该秉持餐桌文明。例如在饭店用餐时，不应该大嚼大咽、说话声音过大；队伍排队取餐时不要推搡、挤压，以免引起冲突；更不能把剩菜剩饭倒在桌子上，保持桌面清洁卫生，尊重服务员的工作等等。只有遵守场合规矩，相互尊重，才能体现文明、和谐、友爱的社会风貌。

第四段：礼仪，是一种修养。

除了在日常休闲娱乐中的用餐礼仪外，正式的宴会礼仪也非常重要。在国际事务、商业等各领域的活动中，用餐礼仪是表现出一个人的个人魅力和修养的窗口。如使用刀叉、点菜等生活技巧是必备的，饮食的切割和搭配也需要细心悉心的学习掌握。只有培养良好的用餐礼仪和成功的交际能力，才能够在事业上发挥更加重要的作用。

第五段：结语。

餐桌文明的牵动，带动着人们生活和工作规范和协调，是爱国主义精神的体现，也是中华民族文化传承的重要内容。只有每个人都能够珍惜食物、保持文明，建立起一个文明和谐的用餐环境，才能够共创美好的社会。让我们从我们自己的用餐出发，积极践行餐桌文明，为建设美好的和谐社会贡献自己的力量。

文明餐桌的内容篇六

今天，我从何老师的。

作文。

课上了解到英国父母从餐桌上开始教育孩子的故事，给我很大的启发，餐桌的文明礼仪是一项必不可少的社会技能。

我细细阅读，发现了英国父母非常注意鼓励孩子自己用餐。这倒没什么，可是英国的孩子居然从一周岁就开始自己尝试进餐了。要知道，我小时候，要吃一顿饭，可是“千呼万唤始出来”，老爸老妈千哄万哄的，我才可能吃上那么一两口，直到上小学，偶尔还是父母亲喂我呢。我还知道英国的父母在孩子五岁左右就让孩子帮忙在厨房里做一些力所能及的杂事，他们认为，这样不仅可以减轻家长的负担，而且也能锻炼孩子自己劳动的能力。再回头看看我自己，到了七岁，都还没有帮父母在厨房中做过什么事儿，有时候一时兴起，想起来了，去厨房里晃悠几圈。原本想摆放餐具吧，爸妈又怕我摔了，到了吃饭时，又是一个三请四请请不动，老爸老妈叫了好几遍，应了好几声，才心不甘情不愿地走出来。自然，餐前工作是一项都未做。吃完饭，“拍拍屁股”走人喽！

原来，何老师也是让我们接受一些教育啊。我如梦初醒，忽然意识到，我一定要帮助爸爸妈妈做

一些自己力所能及的事儿，无论是餐桌上的，还是生活中的。我总不能被比我还小的孩子该比下去吧!

。

文明餐桌的内容篇七

文明餐桌是指在用餐时要遵循一定的行为规范和礼仪道德，使用餐过程更加有素，更加文明。作为家长，我们应该培养孩子们形成良好的餐桌习惯，并以身作则，给孩子们树立榜样。

第二段：培养良好的餐桌习惯。

培养孩子们良好的餐桌习惯是家长的责任。首先，要教导孩子们进餐时坐直，不左顾右盼，不大声喧哗；其次，要教育他们讲究卫生，不乱扔餐巾纸，不啃骨头、舔手指；最后，要教孩子们谈吐文明，不互相打闹，也不随便评论食物的好坏。通过这些培养，孩子们在成长过程中会养成良好的用餐习惯，不仅能提高他们的素质修养，还能给人留下良好的印象。

第三段：家长以身作则。

要让孩子们养成良好的餐桌习惯，首先要家长以身作则。作为家长，我们要做到示范、引导和监督。在用餐时，我们要做到举止文明，不在餐桌上大声喧哗，不随便评论食物的好坏，像孩子们展现一个文明餐桌的样本。同时，我们还要引导孩子们正确的餐桌礼仪，教导他们如何使用餐具，如何懂得与人分享等。最重要的是，我们要对孩子们的行为进行监督和引导，及时纠正他们的不良餐桌习惯，帮助他们养成良好的用餐礼仪。

文明餐桌习惯的养成对孩子们的成长有着重要的影响。首先，良好的餐桌习惯不仅展现了一个人的素质修养，也是一种尊重他人的举止。良好的用餐礼仪能够让人们更好地享受康乐生活。其次，文明餐桌可以增进家庭成员之间的感情。在一起共进晚餐的时候，家庭成员可以互相交流感受，增进彼此之间的了解，这有利于家庭和谐。最后，文明的餐桌习惯也有助于我们在社交场合更好地融入。在社交聚会中，表现优雅大方的文明餐桌举止将会给人留下深刻的印象，并有助于建立良好的人际关系。

作为家长，培养孩子们养成良好的餐桌习惯是责无旁贷的事情。家长应以身作则，引导孩子们形成文明的用餐习惯，从小培养他们的礼仪修养，让他们在成长过程中有良好的社交技巧，能够与人和谐相处。同时，家长也可以通过文明餐桌培养深厚的家庭感情，使家庭更加和谐美满。文明餐桌习惯的培养不仅对孩子的个人成长有益，也对整个社会的文明进步有着积极的促进作用。因此，我们家长应该牢记文明餐桌的意义和好处，尽可能地在日常生活中给孩子们树立榜样，培养他们良好的餐桌习惯。

文明餐桌的内容篇八

“吃饭不能吧唧嘴”“喝汤不许吸溜”“夹菜不能翻菜、不能游筷”……这些话相信大家都不陌生，小时候与家人围坐在一起吃饭时，父母总会教导我们诸如此类的餐桌礼仪。这些在家庭餐桌上世代相传的饮食传统礼仪，已然深入到我们血液中，与我们的生活如影随形。

“和朋友外出就餐时，如果对方乱翻菜的话，我会觉得这很不尊重我，会直接向对方指出。”今

年25岁的小江表示，许多餐桌礼仪都是从小父母长辈耳提面命的，身边很多朋友也同样对此很认同，因此总体而言自己身边的饮食礼仪氛围还算较好。

家住空港经济区溪南街道的陈先生前阵子却遇到一件令他既欣喜又惭愧的事情。有一天他和在读幼儿园的儿子到亲戚家做客，正当大家在一起吃水果的时候，儿子突然“教训”他说：“吃东西不能吧唧嘴。”陈先生一时瞠目结舌，随后便大大方方地向儿子承认错误并表扬了他。原来，幼儿园老师在午餐时就向小朋友们灌输了餐桌礼仪知识，儿子听在耳里，就记住并身体力行了。“这些饮食礼仪直接关系到一个人的素质，”陈先生深有感触地说，“特别是对于小孩子，身为父母和师长应当以身作则，引导他们养成文明的就餐习惯，做个餐桌上的文明人。”

在潮汕传统文化里，为什么有诸多关于饮食礼仪具体而微的“规定”呢？甚至还有诸如“食品管人品”的格言来说明饮食礼仪的重要性？市文化研究会会长彭妙艳认为，这是因为饮食在人们日常生活中占据了十分重要的地位，作为人日常生活的一部分，食相最能显示一个人的修养和文化状况，因而历来受到人们充分注意和重视。而另一方面，家长们也因此十分重视小孩在餐桌上的文明表现，甚至可以说将之当做文明礼仪的重要课程来看待。

宴席上座位的主次与用菜次序的先后，体现着尊卑长幼之间应有的尊重与关怀；

不能大声咀嚼、不能箸匙并举、不能翻寻食物等规定，则体现了用餐的优雅与文明；

提倡满足于粗茶淡饭，不浪费食物，体现了保持节俭的风尚；

坚持用餐环境的卫生和整洁，体现了重视与他人共餐时的感受；

不能因夹菜摇曳洒落大量物屑汤汁、不能弄得花脸油唇等说法，则体现于仪态的得当与文明。

“坚持传统饮食礼仪，不仅体现了对优秀传统文化的传承，更重要的，它还是当今社会上维系着人们和谐共处的纽带。”在彭妙艳看来，文明用餐是做一个守礼文明公民所不能轻视的行为，每个人都必须从小做起，从平时做起，持之以恒。唯有如此，每个人以及整座城市的文明形象才能有效树立。

虽然社会不断变化，但是许多潮汕传统餐桌礼仪仍广为社会所认同，也符合现代文明标准。

- 1.吃饭时，不能在菜盘子里乱翻，不能吧唧嘴，那样显得很没礼貌。
- 2.在外面招待客人，点菜不能上“七个菜”，因为七个菜是敬死去的人的。
- 3.吃饭时，手要扶着碗，不能一只手放在桌下。
- 4.家里来客人了，添饭时不能说“还要饭吗？”因为“要饭的”是乞丐的意思。
- 5.忌用“鸳鸯筷”。两支筷子要同一颜色，同一长度。
- 6.筷子摆放要放在饭碗的右边，忌把筷子分放在碗的两边，这意味着快分开，因筷与快谐音。筷头应朝座位，忌倒放过来，倒放则为祭祀之用。

7.筷子不能立插在米饭中，这是祭死人的方式。

8.不能用筷子敲盘碗。这是乞丐讨吃的手法，也是逗猫狗等牲畜进食的信号。

世界顶级礼仪大师威廉·汉森说：“善于观察的人，只用一顿饭的功夫，便可知你父母生活的背景怎样，你的教育背景如何。”

餐桌上的礼仪，与一个人自小所受的家庭教育密切相关。餐桌礼仪不雅的人，首先反映的不是他的恶习，而是他父母的教育，他所在家庭的整体素养。可别小看了饭桌上的那点事，它将决定你孩子未来的成功与否。

周六和朋友吃饭，其中有对夫妇带了个9岁的小男孩，席间小孩子一直没消停，没吃几口就到处乱跑，从其他客人身边挤进餐桌，扒着自己喜欢的菜吃，最后自己碗里放了一堆菜没吃完。

可孩子妈妈像没事人一样，只顾着跟周围的人聊天，仿佛没有看到好几个客人被孩子溅了一身的汤汁。

在聊天的时候，那位妈妈说了很多孩子学习的事，各科成绩都挺好，个儿高长得帅，是班上的升旗手。即便这样妈妈还不满意，说打算给孩子报一个外面的培优班。

照趋势发展下去，30年后，这个孩子会不会变成一个高工资、高成就和高社会地位的“三高”人士？即便这样，我觉得，就凭孩子的表现和妈妈的态度，他将来恐怕要绊倒在“教养”两个字上。

为什么这么说？因为我听过这样一件事情。

前几天，有个朋友跟我讲了他们公司招聘时发生的一件事：当时有个应聘的新人，名牌大学毕业，简历漂亮极了，笔试高分录取，被邀参加公司高管出席的面试饭局。

餐饮礼仪非常重要，因为餐饮是我们生活中必不可少的社会活动。我们和同事一起吃饭、和朋友一起吃饭、和家人一起吃饭，在饭桌上谈生意，在饭桌上联络感情，在饭桌上发展关系。

可以肯定的说：养成良好用餐礼仪，这是保证孩子将来进入社会后事业成功的重要前提。这种教养的养成，是父母留给孩子最有价值的无形资产，这种资产是永恒而无限的。

在餐桌上，越来越多的父母们关注着孩子的营养，却对孩子的教养关心甚少。

我们见惯了孩子吃相上的不雅：有趴在桌上把盘里的食物翻江倒海扫了又扫的，有看到喜欢的菜不顾一切往自己碗里夹的，有喝汤时吧唧着嘴呼呼有声的……对此，家长却见怪不该、习以为常，甚至宠溺的一笑置之。

当你忽视了孩子的餐桌礼仪，你就关闭了孩子展示自己的一扇门。餐桌上，孩子通过坐姿、动作、神态、表情、目光等，已经用无声的、丰富的语言在告诉人们你是谁、你有什么心态，你尊重他人或者旁若无人，你是对生活充满自信的成功者还是消极对待人生的失败者。一顿饭的时间，足够让你了解一个人。

因此，培养孩子餐桌上好的肢体语言，还意味着帮他矫正一种散漫的失败者的坏习惯，养成一种得体、有度的成功者习惯。

- 1、用餐前(长者先，幼者后)，家人各就各位，全家人坐定后，方可动筷;
- 3、用餐过程中，随时保持桌面的整洁;
- 4、用餐时，细嚼慢咽，餐食在口中不说话;吃东西，喝汤不出声;
- 5、不翻捡盘中食物，有些菜食使用公筷;筷子上沾有食物时不夹菜;
- 6、不可挥动餐具指人;
- 7、三餐定时、定量、不偏食、不暴食，珍惜食物不浪费;
- 8、退席时要将残渣收拾在自己的碗内，坐椅放正，向同桌上告退说：“请慢用，我先走了”。

文明餐桌的内容篇九

作为一名学生，每天都要面临很多事情，例如上课、完成作业等等。而在每个同学心中，最期待的莫过于中午的饭菜时间了。然而，我们在美味佳肴的同时，是否还能保持一个文明的餐桌呢？今天，我将与大家分享一下我在文明餐桌学习中的心得体会。

餐桌是我们学生每天接触最多的地方，而文明餐桌则是要求我们在就餐时遵守一定的行为规范，尊重他人的同时塑造自己的良好形象。文明餐桌不仅仅是吃饭，更是培养我们的文明礼仪意识、注意卫生健康的机会。学校为了让我们培养良好的用餐习惯，也组织了一系列的活动和课程来引导我们。

文明餐桌的重要性不容忽视。首先，文明餐桌可以培养我们的自我约束力和自觉性，使我们在就餐时不会过分追求自己的享受和满足，而是将更多的关注放在与他人的交流和相互尊重上，从而提高我们的公共意识。其次，文明餐桌还可以增强我们的社交能力，培养我们良好的待人处事态度。通过与同学们一起就餐，我们可以学会尊重他人的食物和习惯，增进友谊，建立和谐的班级关系。

在参与文明餐桌学习的过程中，我深刻体会到了一些事情。首先，我意识到文明餐桌的重要性，并主动遵守规则，不乱扔垃圾，不大声喧哗。其次，我学会尊重他人，不随意挑剔各人的饭菜，不嘲笑他人的饭菜。再次，我积极参与与同学的交流，分享美食和笑声，增进了我们之间的友谊和感情。最后，我还学会了懂得感恩，珍惜每一顿饭。在饭菜丰盛的时候，我会感恩父母的养育之恩；在吃剩饭菜的时候，我会感恩大自然的供给之恩。

第四段：文明餐桌给我带来的变化。

文明餐桌学习给我带来了很大的变化。首先，我改掉了过去吃饭时办公的坏习惯，做到了正坐姿，细嚼慢咽，不见食物扒拉一气。其次，我变得更加爱惜粮食了，不再浪费食物，尽量吃光盘中的食物。再次，我变得更加自主了。我懂得了自己清理餐桌，清点餐具，并主动参与集体清洁餐桌的工作。最后，我在与同学交流中增长了见识，开拓了思维，也更加懂得了人情世故。

第五段：如何提高餐桌文明。

在这个过程中，我也总结出了一些提高文明餐桌品质的方法。首先，我们应该加强宣传，不断提高学生对于文明餐桌的重视程度。其次，我们应该从小事做起，例如不乱扔垃圾、维护餐桌秩序等，慢慢地培养起良好的用餐习惯。再次，我们应该注重家庭教育，让父母成为我们的榜样和引导者，一起营造和睦、文明的家庭餐桌。最后，学校可以通过开展文明餐桌学习班、设置文明餐桌标准等方式进行有针对性的培训，提高学生的餐桌文明素养。

综上所述，文明餐桌学习对于学生的影响是积极而深远的。通过这个过程，我们不仅提高了用餐习惯和文明礼仪，还增进了同学之间的友谊和感情。作为学生，我们应该积极参与这个学习，将文明餐桌精神传递给更多的人。只有在文明餐桌上，我们才能真正体验到美食的乐趣，更能够培养出一个受人尊敬的自己。

文明餐桌的内容篇十

- 1、应等长者坐定后，方可入坐。
- 2、席上如有女士，应等女士座定后，方可入座。如女士座位在隔邻，应招呼女士。
- 3、用餐后，须等男、女主人离席后，其他宾客方可离席。
- 4、坐姿要端正，与餐桌的距离保持得宜。
- 5、在饭店用餐，应由服务生领台入座。
- 6、离席时，应帮助隔座长者或女上拖拉座椅。

（二）香巾的使用

- 1、餐巾主要防止弄脏衣服，兼做擦嘴及手上的油渍。
- 2、必须等到大家坐定后，才可使用餐巾。
- 3、餐巾应摊开后，放在双膝上端的大腿上，切勿系人腰带，或挂在西装领口。
- 4、切忌用餐巾擦拭餐具。

（三）餐桌上的一般礼仪

- 1、入座后姿式端正，脚踏在本人座位下，不可任意伸直，手肘不得靠桌缘，或将手放在邻座椅背上。
- 2、用餐时须温文而雅，从容安静，不能急躁。
- 3、在餐桌上不能只顾自己，也要关心别人，尤其要招呼两侧的女宾。

- 4、口内有食物，应避免说话。
- 5、自用餐具不可伸入公用餐盘夹取菜肴。
- 6、必须小口进食，不要大口的塞，食物未咽下，不能再塞入口。
- 7、取菜舀汤，应使用公筷公匙。
- 8、吃进口的东西，不能吐出来，如系滚烫的食物，可喝水或果汁冲凉。
- 9、送食物入口时，两肘应向内靠，不直向两旁张开，碰及邻座。
- 10、自己手上持刀叉，或他人在咀嚼食物时，均应避免跟人说话或敬酒。
- 11、好的吃相是食物就口，不可将口就食物。食物带汁，不能匆忙送入口，否则汤汁滴在桌布上，极为不雅。
- 12、切忌用手指掏牙，应用牙签，并以手或手帕遮掩。
- 13、避免在餐桌上咳嗽、打喷嚏、呕气。万一不禁，应说声“对不起”。
- 14、喝酒宜各随意，敬酒以礼到为止，切忌劝酒、猜拳、吆喝。
- 15、如餐具坠地，可请侍者拾起。
- 16、遇有意外，如不慎将酒、水、汤汁溅到他人衣服，表示歉意即可，不必恐慌赔罪，反使对方难为情。
- 17、如欲取用摆在同桌其他客人面前之调味品，应请邻座客人帮忙传递，不可伸手横越，长驱取物。
- 18、如系主人亲自烹调食物，勿忘予主人赞赏。
- 19、如吃到不洁或异味，不可吞入，应将入口食物，轻巧的用拇指和食指取出，放入盘中。倘发现尚未吃食，仍在盘中的菜肴有昆虫和碎石，不要大惊小怪，宜俟侍者走近，轻声告知侍者更换。
- 20、食毕，餐具务必摆放整齐，不可凌乱放置。餐巾亦应折好，放在桌上。
- 21、主食进行中，不宜抽烟，如需抽烟，必须先征得邻座的同意。
- 22、在餐厅进餐，不能抢着付帐，推拉争付，至为不雅。倘系作客，不能抢付帐。未征得朋友同意，亦不宜代友付帐。
- 23、进餐的速度，宜与男女主人同步，不宜太快，亦不宜太慢。

24、餐桌上不能谈悲戚之事，否则会破坏欢愉的气氛。

（四）餐桌摆设

1、中式饭

先叫一个冷盘以刺激食欲，接着叫一锅清汤，热汤有助增加体温，喝过热汤后便开始品尝主菜，通常按照自己的口味叫主菜，但必要叫一碟十足辣味的菜肴，才算得上为一顿合宜的中式饭，以辣味菜肴配食清淡的白饭，使菜肴辣而温和，白饭淡而香浓；一顿饭的压轴食品是甜点，通常是甜汤，如红豆沙、芝麻糊等，亦有其他种类，如布丁、班戟、雪糕等，同样香甜可口。

2、日常饭

日常饭食的摆设是在各座席摆上一个饭碗、一双筷子、一只汤匙、一碟调味酱，用饭后通常会给客人一条热毛巾，代替纸巾抹手及抹嘴巴。所有菜肴同时端上餐桌中央，各人用自己的筷子直接从各碟共享的菜肴夹取食物；汤水一大锅的端上，各人同饮一锅汤。客人用饭时绝对可以来一招“飞象过河”，夹取放在远处的菜肴。由于中国人喜欢全体共享菜肴，他们的餐桌大多数是圆形或方形，而不是西方人多用的长形餐桌。

3、宴会

中国人很少在日常用饭时喝酒，但酒在他们的盛宴上则担当重要的角色。在宴会开始时，主人家必先向客人祝酒，这时客人的饮酒兴致便油然而生，啤酒或汽水都可用来祝酒，要先为别人添酒或汽水，后为自己添加，才合乎礼仪，且要添至近乎满泻为止，以表示尊重对方及彼此友谊，而主人家要尽情灌醉客人，才算合乎礼仪。若你不想饮酒，应在宴会开始时便表明，以免出现尴尬的场面。

（五）文明餐桌注意事项

1.尊重主人

应在主人举杯示意开始时，客人才能开始，客人不应抢在主人前面。就餐结束后，在主人还没有示意结束时，客人不能先离席。

2.夹菜要文明

夹菜要文明，应等菜肴转到自己面前时，自己再动筷，不要抢在邻座的前面，一次夹菜也不宜太多。

3.细嚼慢咽

要细嚼慢咽，这不仅有利于消化，也是餐桌上的礼仪要求。决不能大块往嘴里塞，狼吞虎咽，这样会给人留下贪婪的印象。

4.举止文雅

用餐的动作要文雅，夹菜时不要碰到邻座，不要把盘子里的菜拨到桌上，不要把汤拨翻。不要发出不必要的声音，如喝汤时“咕噜咕噜”，吃菜时嘴里“叭叭”作响，这都是粗俗的表现。用餐结束后，可以用餐巾、餐巾纸或服务人员送来的小毛巾擦擦嘴，但不宜擦头颈或胸脯。

更多 范文大全 请访问 <https://xiaorob.com/zhuanti/fanwen/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发