

# 关于礼仪姿态训练 之站姿坐姿走姿蹲 姿



# 常见错误站姿



腹部外凸



驼背





## 一、站姿

站立是人们生活交往中的一种最基本的举止。

站姿是人静态的造型动作，优美、典雅的站姿是发展人的不同动态美的基础和起点。优美的站姿能显示个人的自信，衬托出美好的气质和风度，并给他人留下美好的印象。



## 第二节 站姿、坐姿、走姿的礼仪



### (一) 正确的站姿要求

- (1) 头正。(2) 肩平。
- (3) 臂垂。(4) 躯挺。
- (5) 腿并。
- (6) 身体重心主要支撑于脚掌、脚弓上。
- (7) 从侧面看，头部肩部、上体与下肢应在一条垂直线上。





### (二) 手位

站立时，双手可取下列之一手位：

- (1) 双手置于身体两侧。
- (2) 右手搭在左手上叠放于体前。
- (3) 双手叠放于体后。
- (4) 一手放于体前一手背在体后。



## 第二节 站姿、坐姿、走姿的礼仪



双手置于身体两侧



右手搭在左手上叠放于体前



双手叠放于体后



一手放于体前一手背在体后





### (三) 脚位

站立时可采取以下几种脚位：

- (1) “V”型。
- (2) 双脚平行分开不超过肩宽。
- (3) 小“丁”字型。





## 第二节 站姿、坐姿、走姿的礼仪



“V”型



双脚平行分开不超过肩宽



小“丁”字型







### (四) 几种基本站姿

#### 1. 男士的基本站姿

(1) 身体立直，抬头挺胸，下颌微收，双目平视，嘴角微闭，双手自然垂直于身体两侧，双膝并拢，两腿绷直，脚跟靠紧，脚尖分开呈“V”字型。





### (四) 几种基本站姿

(2) 身体立直，抬头挺胸，下颌微收，双目平视，嘴角微闭，双脚平行分开，两脚间距离不超过肩宽，一般以20厘米为宜，双手手指自然并拢，右手搭在左手上，轻贴于腹部，不要挺腹或后仰。





### (四) 几种基本站姿

(3) 身体立直，抬头挺胸，下颌微收，双目平视，嘴角微闭，双脚平行分开，两脚之间距离不超过肩宽，一般以20厘米为宜，双手在身后交叉，右手搭在左手上，贴于臀部。





### (四) 几种基本站姿

#### 2. 女士的基本站姿

(1) 身体立直，抬头挺胸，下颌微收，双目平视，嘴角微闭，面带微笑，双手自然垂直于身体两侧，双膝并拢，两腿绷直，脚跟靠紧，脚尖分开呈“V”字型。





### (四) 几种基本站姿

(2) 身体立直，抬头挺胸，下颌微收，双目平视，嘴角微闭，面带微笑，两脚尖略分开，右脚在前，将右脚跟靠在左脚脚弓处，两脚尖呈“V”字型，双手自然并拢，右手搭在左手上，轻贴于腹前，身体重心可放在两脚上，也可放在一脚上，并通过重心的移动减轻疲劳。



## 第二节 站姿、坐姿、走姿的礼仪



### (五) 站立注意事项

- (1) 站立时，切忌东倒西歪，无精打采，懒散地倚靠在墙上、桌子上。
- (2) 不要低着头、歪着脖子、含胸、端肩、驼背。
- (3) 不要将身体的重心明显地移到一侧，只用一条腿支撑着身体。
- (4) 身体不要下意识地做小动作。
- (5) 在正式场合，不要将手叉在裤袋里面，切忌双手交叉抱在胸前，或是双手叉腰。
- (6) 男子双脚左右开立时，注意两脚之间的距离不可过大，不要挺腹翘臀。
- (7) 不要两腿交叉站立。





### (六) 站姿训练

1. 背靠墙
2. 两人背靠背
3. 头顶书本
4. 对镜训练







# 优雅的OL？还是慵懒的女人？





### 二、坐姿

坐姿文雅、端庄，不仅给人以沉着、稳重、冷静的感觉，而且也是展现自己气质与修养的重要形式。



## 第二节 站姿、坐姿、走姿的礼仪



### (一) 正确的坐姿要求

- (1) 入座时要轻稳。
- (2) 入座后上体自然挺直，挺胸，双膝自然并拢，双腿自然弯曲，双肩平整放松，双臂自然弯曲，双手自然放在双腿上或椅子、沙发扶手上，掌心向下。
- (3) 头正、嘴角微闭，下颌微收，双目平视，面容平和自然。
- (4) 坐在椅子上，应座满椅子的2/3，脊背轻靠椅背。
- (5) 离座时，要自然稳当。



## 第二节 站姿、坐姿、走姿的礼仪



男士正确坐姿



女士正确坐姿





### (二) 双手的摆法

坐时，双手可采取下列手位之一：

- (1) 双手平放在双膝上。
- (2) 双手叠放，放在一条腿的中前部。
- (3) 一手放在扶手上，另一手仍放在腿上或双手叠放在侧身一侧的扶手上，掌心向下。



## 第二节 站姿、坐姿、走姿的礼仪



双手平放在双膝上



双手叠放于一条腿的中前部





### (三) 双腿的摆法

坐时，双腿可采取下列姿势之一：

- (1) 标准式
- (2) 侧腿式（一）
- (3) 侧腿式（二）
- (4) 重叠式
- (5) 前交叉式





以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/327126116101006201>