关于礼仪姿态训练。 之站姿坐姿走姿蹲。 姿



常见错误站姿





驼

背





站姿、坐姿、走姿的礼仪



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。





(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。





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。







"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。







(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。

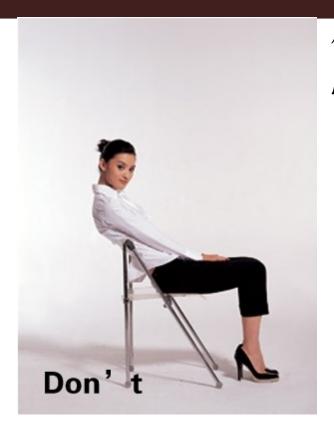




(六)站姿训练

- 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。





(一) 正确的坐姿要求

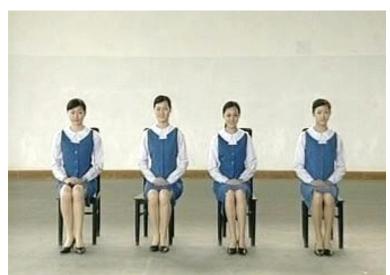
- (1)入座时要轻稳。
- (2)入座后上体自然挺直,挺胸,双膝自然并拢,双腿自然弯曲,双肩平整放松,双臂自然弯曲,双手自然放在双腿上或椅子、沙发扶手上,掌心向下。
- (3) 头正、嘴角微闭,下颌微收,双目平视,面容平和自然。
- (4) 坐在椅子上, 应座满椅子的2/3, 脊背轻靠椅背。
- (5) 离座时, 要自然稳当。











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。







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