



礼仪规范教程

第二节 仪态礼仪训练



高等教育出版社



H E P

站姿、坐姿、走姿的礼仪



高等教育出版社





H E P



第二节 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。



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



第二节 站姿、坐姿、走姿的礼仪



(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。



第二节 站姿、坐姿、走姿的礼仪



(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。



第二节 站姿、坐姿、走姿的礼仪



(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。



第二节 站姿、坐姿、走姿的礼仪



(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。



第二节 站姿、坐姿、走姿的礼仪



(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。



第二节 站姿、坐姿、走姿的礼仪



(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



第二节 站姿、坐姿、走姿的礼仪



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

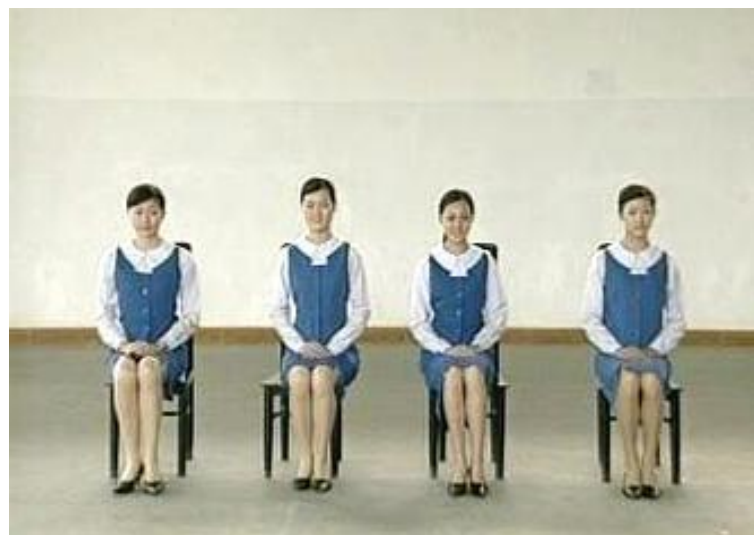
- (1) 入座时要轻稳。
- (2) 入座后上体自然挺直，挺胸，双膝自然并拢，双腿自然弯曲，双肩平整放松，双臂自然弯曲，双手自然放在双腿上或椅子、沙发扶手上，掌心向下。
- (3) 头正、嘴角微闭，下颌微收，双目平视，面容平和自然。
- (4) 坐在椅子上，应座满椅子的2/3，脊背轻靠椅背。
- (5) 离座时，要自然稳当。



第二节 站姿、坐姿、走姿的礼仪



男士正确坐姿



女士正确坐姿



第二节 站姿、坐姿、走姿的礼仪



(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



第二节 站姿、坐姿、走姿的礼仪



(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



第二节 站姿、坐姿、走姿的礼仪



标准式



侧腿式



重叠式



前交叉式



第二节 站姿、坐姿、走姿的礼仪



(四) 几种基本坐姿

1. 女士坐姿

- (1) 标准式 (2) 侧点式
- (3) 前交叉式 (4) 后点式
- (5) 曲直式 (6) 侧挂式 (7) 重叠式



第二节 站姿、坐姿、走姿的礼仪



标准式



侧点式



前交叉式



后点式



第二节 站姿、坐姿、走姿的礼仪



曲直式



侧挂式



重叠式





(四) 几种基本坐姿

2. 男子坐姿

- (1) 标准式
- (2) 前伸式
- (3) 前交叉式
- (4) 交叉后点式
- (5) 曲直式
- (6) 重叠式



第二节 站姿、坐姿、走姿的礼仪



标准式



前伸式



前交叉式



第二节 站姿、坐姿、走姿的礼仪



交叉后点式



曲直式



重叠式



第二节 站姿、坐姿、走姿的礼仪



(五) 坐的注意事项

- (1) 坐时不可前倾后仰，或歪歪扭扭。
- (2) 双腿不可过于叉开，或长长地伸出。
- (3) 坐下后不可随意挪动椅子。
- (4) 不可将大腿并拢，小腿分开，或双手放于臀部下面。
- (5) 高架“二郎腿”或“4”字型腿。
- (6) 腿、脚不停抖动。
- (7) 不要猛坐猛起。



第二节 站姿、坐姿、走姿的礼仪



(五) 坐的注意事项

- (8) 与人谈话时不要用手支着下巴。
- (9) 坐沙发时不应太靠里面，不能呈后仰状态。
- (10) 双手不要放在两腿中间。
- (11) 脚尖不要指向他人。
- (12) 不要脚跟落地、脚尖离地。
- (13) 不要双手撑椅。
- (14) 不要把脚架在椅子或沙发扶手上，或架在茶几上。



第二节 站姿、坐姿、走姿的礼仪



(六) 坐姿训练

- (1) 两人一组，面对面练习，并指出对方的不足。
- (2) 坐在镜子前面，按照坐姿的要求进行自我纠正，重点检查手位、腿位、脚位。
- (3) 每次训练时间为20分钟左右，可配音乐进行。





三、走姿

走姿是人体所呈现出的一种动态，是站姿的延续。走姿是展现人的动态美的重要形式。走路是“有目共睹”的肢体语言。



第二节 站姿、坐姿、走姿的礼仪



(一) 正确的走姿要求

- (1) 头正。 (2) 肩平。
- (3) 躯挺。 (4) 步位直。
- (5) 步幅适度。
- (6) 步速平稳。



正确的走姿



第二节 站姿、坐姿、走姿的礼仪



(二) 变向时的行走规范

1. 后退步

向他人告辞时，应先向后退两三步，再转身离去。退步时，脚要轻擦地面，不可高抬小腿，后退的步幅要小。转体时要先转身体，头稍候再转。



后退步



第二节 站姿、坐姿、走姿的礼仪



(二) 变向时的行走规范

2. 侧身步

当走在前面引导来宾时，应尽量走在宾客的左前方。髋部朝向前行的方向，上身稍向右转体，左肩稍前，右肩稍后，侧身向着来宾，与来宾保持两三步的距离。当走在较窄的路面或楼道中与人相遇时，也要采用侧身步，两肩一前一后，并将胸部转向他人，不可将后背转向他人。



侧身步



第二节 站姿、坐姿、走姿的礼仪



(三) 不雅的走姿

- (1) 方向不定，忽左忽右。
- (2) 体位失当，摇头、晃肩、扭臀。
- (3) 扭来扭去的“外八字”步和“内八字”步。
- (4) 左顾右盼，重心后坐或前移。
- (5) 与多人走路时，或勾肩搭背，或奔跑蹦跳，或大声喊叫等。
- (6) 双手反背于背后。
- (7) 双手插入裤袋。



第二节 站姿、坐姿、走姿的礼仪



(四) 走姿训练

1. 摆臂训练
2. 步位步幅训练
3. 稳定性训练
4. 协调性训练



第二节 站姿、坐姿、走姿的礼仪

(五) 蹲姿

