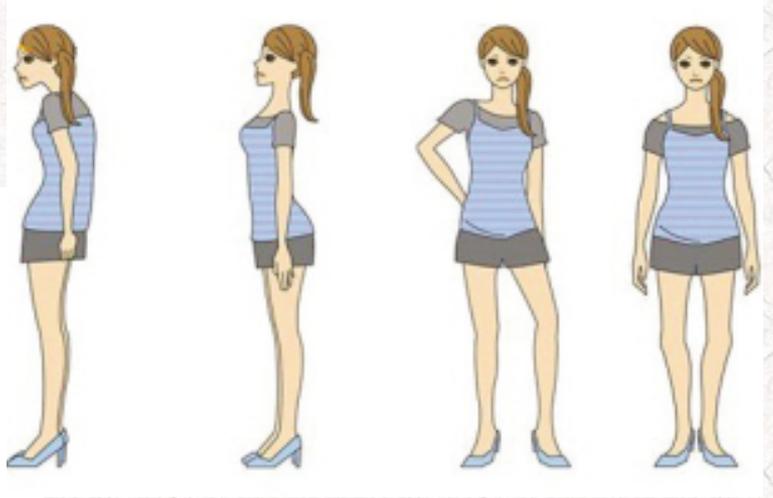


个人礼仪一站、坐、走





<http://gracehellen.blog.sohu.com>



目录

站姿

坐姿

走姿



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。

单击此处添加段落文字内容

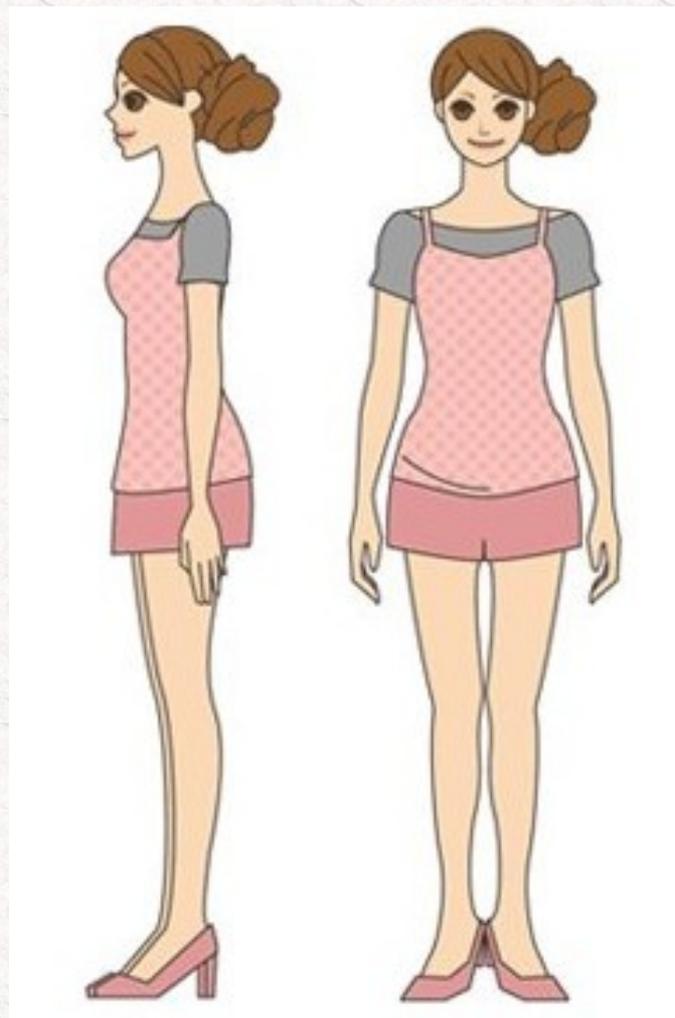
单击此处添加段落文字内容

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) 侧面看，头部肩部、上体与下肢应在一条垂直线上



手位

站立时，双手可取下列之一手位：

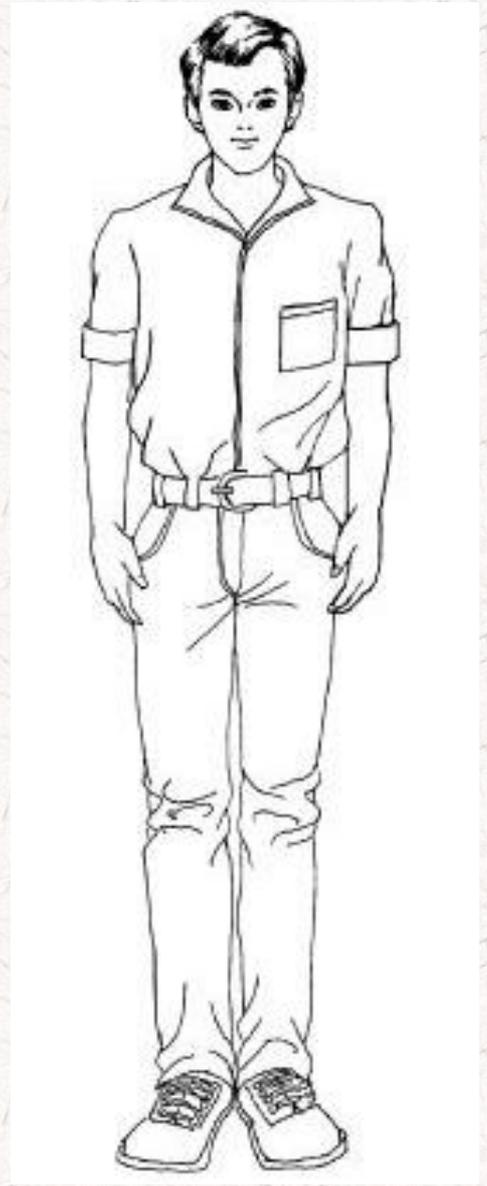
- (1) 双手置于身体两侧
- (2) 右手搭在左手上叠放于体前
- (3) 双手叠放于体后
- (4) 一手放于体前一手背在体后

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。







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。

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。

1 2





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。

手位

坐时，双手可采取下列手位：

- (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

脚位

坐时，双腿可采取下列姿势：

- (1) 标准式
- (2) 侧腿式
- (3) 重叠式
- (4) 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/926151233150010133>