

任务5： 正确的坐



正确的坐

女士常用坐姿

1、标准式

身体的重心垂直向下，双腿并拢，大腿和小腿成90度角，两脚内侧并在一起，脚尖朝前。双手虎口相交轻握放在两腿之间，挺胸直腰，面带微笑。



正确的坐

女士常用坐姿

2、后屈式

身体的重心垂直向下，双膝并拢，两小腿向后屈回，脚尖着地，双手虎口相交轻握，放在两腿之间，挺胸直腰，面带微笑。



正确的坐

坐姿的基本要求

→ 入座时要轻稳。

→ 入座后上体自然挺直，挺胸，
双膝自然并拢

→ 头正、嘴角微闭，下颌微收，
双目平视，面容平和自然。

→ 坐在椅子上，应座满椅子的2/3
，脊背轻靠椅背

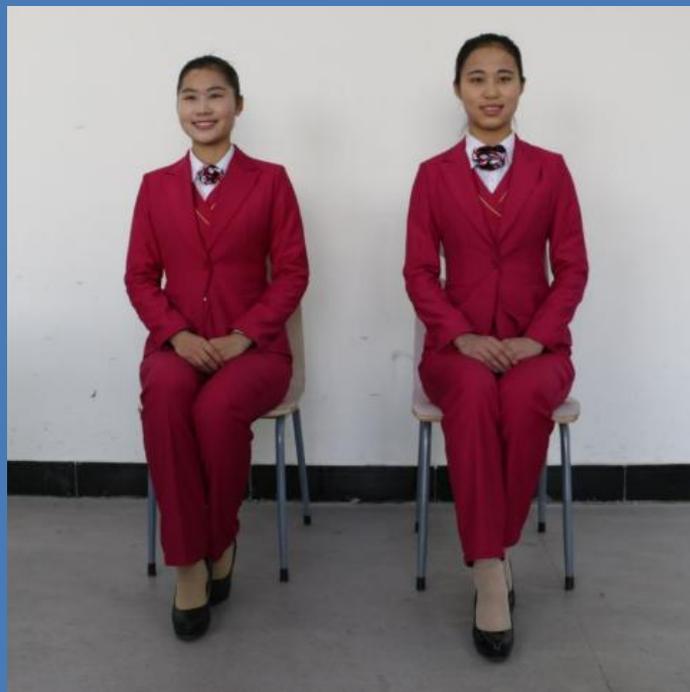
→ 离座时，要自然稳当。

正确的坐

女士常用坐姿

3、前伸后屈式

身体的重心垂直向下，双膝并拢左脚前伸右脚后屈或右脚前伸左脚后屈，双手虎口相交轻握放在两腿之间，挺胸直腰面带微笑。



正确的坐

女士常用坐姿

4、前交叉式

身体的重心垂直向下，双腿大腿并拢，小腿在身体正前方交叉，脚尖向前，双手虎口相交轻握放在两腿之间，挺胸直腰面带微笑。



正确的坐

女士常用坐姿

6、侧挂式

在侧点式的基础上，两腿重叠摆放，两脚脚尖绷直，前一只脚的脚尖收回至后一只脚的小腿后方。双手虎口相交轻握，放在处在上方的腿上，挺胸直腰，面带微笑。



正确的坐

女士常用坐姿

5、侧点式

身体的重心垂直向下，双腿并拢，大腿和小腿成90度角，双脚向左或向右平行移动，使小腿向左或向右倾斜45度，倾斜后两腿保持并在一起，脚尖点地。双手虎口相交轻握放在两腿之间，挺胸直腰，面带微笑。



正确的坐

女士常用坐姿

6、侧挂式

在侧点式的基础上，两腿重叠摆放，两脚脚尖绷直，前一只脚的脚尖收回至后一只脚的小腿后方。双手虎口相交轻握，放在处在上方的腿上，挺胸直腰，面带微笑。



正确的坐

男士常用坐姿

1、标准式

身体的重心垂直向下，双腿并拢，大腿和小腿成90度角，两脚内侧并在一起，脚尖朝前。双手放于大腿靠近膝盖处，挺胸直腰，面带微笑



正确的坐

男士常用坐姿

2、分膝式

身体的重心垂直向下，两腿平行，两膝分开，与肩同宽，小腿与地面垂直，脚尖朝向正前方，双手放于大腿靠近膝盖处，挺胸直腰，面带微笑。



正确的坐

坐姿的禁忌



- 1、女士不能两膝分开。
- 2、和客户一起入座或同时入座的时候，要分清尊次，一定要请对方先入座。
- 3、不要在别人面前就座时出现仰头、低头、歪头、扭头等情况。
- 4、一般要坐椅面的2/3。
- 5、抖腿是很不礼貌的动作；

正确的坐

坐姿的禁忌



- 6、双脚纠缠座位下方部位
- 7、绝对不要把双腿分开伸得很长
- 8、坐立和起立的时候一定要保持一种平稳的速度
- 9、千万不要坐立不安左右晃动

正确的坐

坐姿的训练方法



1、坐姿

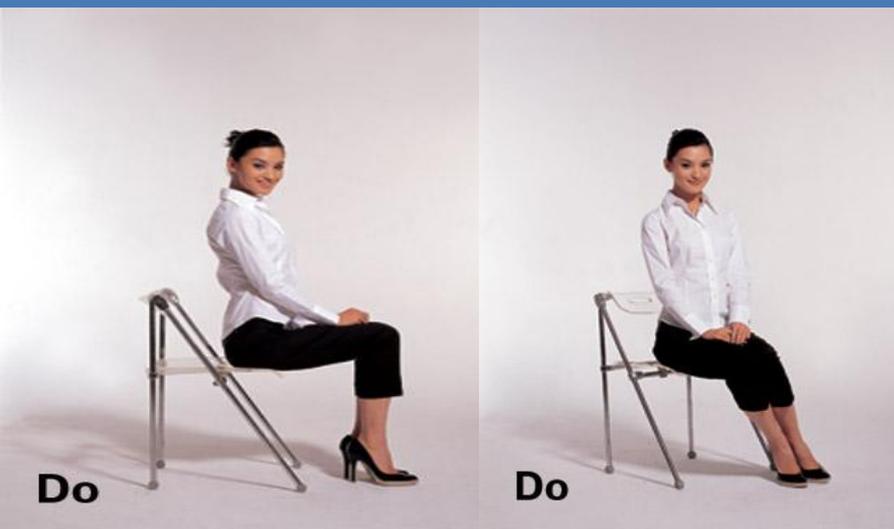
以优雅、正确的姿势在座位前站好，注意与椅子间的距离，不能靠太近，否则会向后倒下，并且坐得太满；也不能离得太远，要不就会跌到地上了。右脚稍后撤，右小腿触及椅子以感觉椅子的存在。保持上身直立，慢慢放低身体。



如果穿的是裙装，在落座时要用双手手背从腰以下、臀以上处从上之下整理裙装，以防坐出褶皱或因裙子被打折坐住，而使腿部裸露过多。

正确的坐

坐姿的训练方法



2、坐姿

上体直立，头正目平，嘴微闭，面带微笑；胸微挺，腰伸直；臀部坐在椅子中央，只坐椅子的2/3部分，这样身体的重心刚好在大腿上面，可以稳定双腿。

3、起立

起立时，右脚先向后收半步，然后站起，保持上体直立。

正确的坐

Thank you !