

坐姿训练

在课堂教学中，教师要注意如下几个方面。

- (1) 教师要准确、清晰地讲解动作要领并进行标准示范，学生根据教师语言提示认真进行姿态练习。
- (2) 教师要注意课堂气氛的调动，使学生保持饱满的精神状态。
- (3) 训练过程中注意个别指导，及时纠正错误。
- (4) 教师要运用具体情境来讲授不同姿态的要求。
- (5) 训练过程中要灵活运用教学方法，是学习者保持良好的学习兴趣。
- (6) 根据学习者的实际情况适时调整训练内容和强度。
- (7) 注意在训练过程中选择典型音乐进行辅助教学。

1. 坐姿的基本要求

坐姿包括入座、落座和离座三个过程，每个过程又有其相应的基本要求。

1) 入座

入座要求保持轻、稳、缓。入座有如下两种方式。

(1) 侧身走进座椅，从座椅的左侧轻轻落座。一般坐满椅面三分之二的位置，不要坐满或只坐很少一部分。

(2) 面向座椅，直接走到座位前，转身后站稳，右脚向后撤半步，用小腿确定座椅的位置，轻稳地坐下，收回左脚与右脚并拢。如果女士着裙装，落座前，应先将裙装下摆收拢一下，不可以落座后再整理衣裙。

2) 落座

落座时同站姿一样，上体总体要求正直、舒展，下体根据不同场合

要求形成不同姿态。具体要求如下。

(1)两眼平视前方，嘴唇微闭，微收下颌。

(2)两肩平正放松，立腰、挺胸，上身自然挺直。

(3)双脚并拢，左右大腿大致平行，膝弯曲大致成直角，双脚平放在地面上，手轻放在大腿上。男士可在此基础上，膝盖稍分开一拳的距离，双脚分开。

3) 离座

离座前，先以语言或动作向周围的人示意或暗示，请他们做好心理准备；右脚向后收半步，轻稳站起，站稳后从座椅左侧离座。

2.常用坐姿介绍

跟据不同场合、不同礼仪规范的要求，坐姿也有所不同。以下简单介绍最常用的几种坐姿。

1) 双腿垂直式

双腿垂直式坐姿的做法是：双膝并拢，小腿垂直于地面，双脚跟和脚尖靠拢，双手放置于膝盖上。男士双脚稍分开。

适用场合：谈判、谈话、会谈等比较严肃和正式场合。

2) 双腿前后式

双腿前后式坐姿的做法是：大腿靠拢，膝盖夹紧，两腿前后放在一条线上，右脚在前，左脚在后，双手交叉相握，放置于腿上。

适用场合：在比较轻松、随便的非正式场合，如谈话。倾听他人教导等。

3) 双腿转体式

双腿转体式坐姿的做法是：双脚并拢放在右侧，上身和双腿同时向左转 45 度，双手交叉相握，放置于腿上，眼看一点。

适用场合：在特定的礼仪场合和与旁边的人交谈时，可采用此坐姿。

4) 双腿交叉式

交叉式坐姿的做法是：双腿双膝并拢，双脚在脚踝部交叉。此坐姿双腿不能向前方直伸，双手交叉相握，放置于腿上，眼看一点。

适用场合：适用于各种场合

4) 双腿重叠式

双腿重叠式坐姿的做法是：双腿上下叠放在一起，两腿之间要夹紧、没有缝隙，叠放在上面的脚尖朝向地面。

适用场合：适用于娱乐主持人或穿裙装的女性，也可在比较随意的场合或较熟悉的朋友面前运用。

3.易出现的不良坐姿

1) 动作幅度过大、过急

在入座过程中，节奏太快，动作不轻稳，易给人造成做事潦草、忙乱的不良印象；离座时出现急、快的情况，易刮倒座椅、发出响声等问题，也会影响个人形象。

2) 坐姿不端正

上身放松，半坐半躺在座椅上，或者完全摊在椅子上；上身在坐立的过程中不停地晃动、左右歪斜、前仰后合等，以上坐姿均是素质低、没有修养的表现。

3) 手臂位置不恰当

手臂应根据脚位摆放在适合的位置上，以表现优雅的姿态。以下是不恰当的手臂位置：手夹在两腿之间、双手抱在腿上、手插在衣袋中、手摆弄物件等。

4) 双腿姿态不规范

两腿叉开很大距离，两脚并拢，而两膝距离较大，两腿向前伸度太大，两腿不停抖动双腿交叉时没有收紧。两膝之间有距离，双腿重叠式，一条腿翘起（俗称二郎腿）。在日常工作和生活中应尽量避免以上不规范的坐姿。

5) 脚位不雅观

双脚没有平放在地面上，脚尖翘起：以脚蹬踏别的物体。这种姿态会给人造成轻浮、粗俗的形象。

4.坐姿训练方法

坐姿的常用方式较多，在基本坐姿训练的基础上，可以利用具体情境进行训练，同时加强入座和离座的训练，使整体就坐过程连续、流畅，更富感染力。

1) 重视基本坐姿训练

在明确坐姿的基本要求和进行站姿训练基础上，可以进行坐姿训练。在训练过程中，可以采用对镜规范训练、工具辅助训练（如头顶书籍）等方式。初级练习，每次的训练时间应保持在 20~30 分钟之间；以后可随技能的掌握水平，逐渐减少连续练习时间。

2) 运用具体情境练习

为提高学习者的兴趣，调动其积极性，可模拟具体情境进行训练，

如招聘会、见面会、校友会等，把坐姿与情境相结合，由学习者自行设计并保持姿态，达到强化的目的。每次的训练控制在 10~15 分钟，可分多次进行。

3) 加强入座和离座训练

在坐姿训练时，往往较重视姿态训练，忽略过程训练，因此学习者会表现出动作不完整或缺失的现象。入座和离座应分别进行单一动作训练，每次训练控制在 5~10 分钟，单一训练后再合成动作，保持动作的连贯性和准确性，达到体现优雅和庄重坐姿的目的。

5.入座和离座的礼仪细节

作为服务人员，不能随意坐下和起身离开，需要注意一些礼仪方面的细节。

在入座时，应在客人、尊者之后，并坐在适当之处、合礼之处；不要过于突然，最好先致意，并且要轻声，不要发出过大声响；在入座人数较多时，为了避免拥挤，最好从椅子的左侧入座；在坐的同时，要动作优雅，尽量避免弯腰撅臀，又抻（chen）又拽，应先坐下后，再调整。

在准备起身时，也要注意在他人之后；如果有必要要向他人示意；动作要轻缓，根据实际情况，最好从椅子的左侧离开；离开时不要过于突然和匆忙，应先站好再走。

民航人员入座时后撤一小步，轻缓从容入座，女士同时要右手轻抚后裙摆；离座起立时，双脚或右脚向后收半步，然后站起。

坐姿的基本要求

头部端正、两肩平放、立腰、收腹、上体自然挺直。坐下后女士双膝并拢、男士双膝微开。两臂自然下垂，男士双手半握拳放在膝上，女士双手叠放于腿上。为了表示重视，最好坐椅子前三分之二的位置。

6.坐姿的变换

正式场合采用基本坐姿。根据实际场合的不同，坐姿也可有一些变换，较为正式的有开关式、点式、挂式等，还有休闲坐姿双腿重叠式。

7.坐姿禁忌

避免出现的坐姿有：男士双腿叉开过大；女士双膝分开；双腿直伸出去；架腿方式欠妥；腿部抖动摇晃；以脚蹬踏他物；脚尖指向他人；双腿纠缠座位下方部位；坐时上身向前、趴伏或倚靠椅背；双抱在腿上或夹在腿尖、上身向前趴伏。

8.客舱女乘务员坐姿

1) 体态

就坐时一手扳动坐垫，一手整理裙摆，平稳入座；两腿并拢，坐满椅子，上体紧靠椅背；系好安全带（腰带和肩带），双手叠放于腿上。

2) 目光

目光平视前方，关注客舱动态。

9.客舱男乘务员坐姿

1) 体态

就坐时一手扳动坐垫，平稳入座；双脚距离与肩同宽，坐满椅子，上体紧靠椅背；系好安全带（腰带和肩带），双手自然放于腿上。

2) 目光

目光平视前方，关注客舱动态。

注意：就坐后，不可翘起二郎腿或抖动腿脚，避免伸舌头、捂嘴、耸肩、低头、仰头、看读物、打瞌睡、挖鼻子、挖耳朵、打喷嚏时不捂嘴等各种不符合规范礼仪的行为举止。