

任务5 正确的坐

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、坐姿的基本要求

1、入座时要轻稳。从座位的左边入，左边出。女士着裙装要先轻拢裙摆，而后入座。

2、入座后上体自然挺直，挺胸，双膝自然并拢（男士可稍分开，不超过肩宽），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。

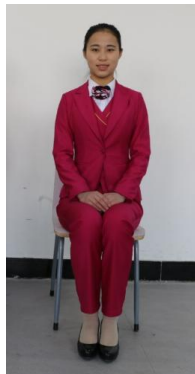
4、坐在椅子上，应座满椅子的2/3，脊背轻靠椅背。

5、离座时，要自然稳当。

二、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。



女士标准式坐姿

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。



女士后屈式坐姿

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。



女士前伸后屈式坐姿

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。



女士前交叉式坐姿

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。



女士侧点式坐姿

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。



女士侧挂式坐姿

三、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。



男士标准式坐姿

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。



男士分膝式坐姿

四、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。一般讲究左进左出。
- 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。避免把背部很舒适地靠在椅子上，让整个人陷在座位当中，那样会给人慵懒的感觉。
- 5、抖腿是很不礼貌的动作；不要翘二郎腿，并双手扣住膝盖不停晃动脚尖，这是一种傲慢无礼的表现。
- 6、双脚纠缠座位下方部位，容易让人判断为那是由不自信引起的局促不安。

7、绝对不要把双腿分开伸得很长，那样不仅仅让人产生这个人没有教养的想法，还会让人产生这个人对我带有满不在乎态度的想法。

8、坐立和起立的时候一定要保持一种平稳的速度，否则会把座位弄响，引来别人的白眼。

9、千万不要坐立不安左右晃动，这样会给人感觉缺乏个人修养。

五、坐姿的训练方法

1、入座



女士入座

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，否则就会向后倒下，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。

2、坐姿



女士入座

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。

六、小知识：不同坐姿的心态

坐的动作和姿势多种多样。不同的坐姿反映着不同的心理状态，但我们不应当把某种坐姿反映某种心理状态作为固定的模式。坐姿应当从人的生理因素、心理因素、社交因素等多方面出发，作出大致的判断。

1、猛坐与轻坐

人在落座时，不同的心境、不同的个性，其动作的大小、快慢、轻重各不相同。一般地说：

同自己熟悉要好的亲友会面时，性格开朗的人，落座时动作幅度大，速度快；同初次交往的人相会，会见尊长时，个性文静的人，落座时动作小而轻缓。

大喜大怒时，性格强悍的人、不拘小节的人，落座时动作大而猛；悲怨沉思时，性格谨慎的人，落座时动作小而迟缓。

以上落座形式，只是指一般情况而言。对于一个文化修养程度高、自控能力强的人，以上判断就不一定是准确的。所以观察对方落座动作，分析对方的心境、性格时，要考虑多种因素。我们自己在落座时，不论当时心境如何，个性如何，都应当从礼仪出发，善于自我控制，做到轻重适度，为自己塑造良好的形象。

2、深坐与浅坐

与人交谈时，坐得靠后——深坐或坐得靠前——浅坐，可以反映不同的心理状态和待人态度。深坐，表现出一定的心理优势和充满自信；浅坐，表现出尊重

和谦虚；过分的浅座，则有自卑和献媚之嫌了。

3、张腿坐与并腿坐

男子张开双腿而坐，表示个性奔放坦率，胸怀开阔，且有较强的自信和支配欲。女性张腿而坐是不雅观的，不论何时、何地、任何情况，都不可采取这种坐姿。

男子并腿坐，表示出严肃、郑重和认真。女子常常采用这种坐姿，表现出端庄和郑重。

4、其他坐姿

有的人，在同要好的亲友交谈时，倒坐椅子，两臂扒在椅子背上，显得亲切、真挚、坦诚。当然仅限于这种场合。

有的人喜欢把脚架放在桌子上，这种姿势是一个人放荡不羁，傲慢无礼的表现，令人望而生厌。

有的人半躺半坐，形象颓废，甚至显得放肆，应当避免。在人体语言中，人的躯干、四肢、手势、面部五官各具特点，都可以作为表情的工具，显示出不同的心态。不过，在社交礼仪中，坐姿所起作用更些，所占位置更重要些，更应当重视。