# 举止的类型有哪些

来源：网络 作者：浅语风铃 更新时间：2025-05-11

*举止的类型有哪些 举止通常被称为是 人体语言 , 就是人的体态姿势、动作表情。它可以表达人的思想感情, 体现人的精神风貌, 正所谓 坐有坐相, 站有站姿 。讲究举止, 能够展现一个人健康的身体、心理和人格, 树立良好的礼仪形象。下面是第一范...*

举止的类型有哪些

举止通常被称为是 人体语言 , 就是人的体态姿势、动作表情。它可以表达人的思想感情, 体现人的精神风貌, 正所谓 坐有坐相, 站有站姿 。讲究举止, 能够展现一个人健康的身体、心理和人格, 树立良好的礼仪形象。下面是第一范文网小编给大家搜集整理的举止的类型。

举止的类型有哪些

举止不仅仅是举手投足, 还包括站、坐、跪、卧、行走、弯腰, 也包括头、手、腿各部位的动作以及表情等。

站姿。站立是人们生活中的一种基本举止。优美规范的站姿, 能够给人留下美好印象。基本要求是 立如松 , 做到头正、肩平、臂垂、胸挺、腿拢。站立时双手可以自然垂下, 也可以叉手、背手, 正式场合一般不要叉腰、袖手、抱臂或把双手插在口袋里。

坐相。坐姿和站立一样, 也是人们的基本举止。正确优雅的坐姿能体现一个人的礼仪修养。基本要求是 坐如钟 , 做到稳重、静态、直挺、端正。坐时双手放在膝盖上或沙发的扶手上, 也可以双手相叠或相握。两腿并拢或交叉, 女士可以双腿并拢交叉斜向一侧, 男士则可以平踏地上, 双膝稍微分开。不论男女, 不能跷起 二郎腿 或抖动双腿。

蹲姿。下蹲的动作尽管使用频率不高, 却很能体现一个人的举止修养。弯腰下蹲, 稍不留意, 就会前俯后撅, 出现不雅姿态。尤其是穿着裙子的女士下蹲, 要注意大腿紧靠, 一脚在前脚掌着地, 另一脚在后提起脚跟, 臀部向下, 上身稍向前倾。男士下蹲双腿可以有一定的距离。

步态。行走步态是一种动态造型, 优美的步态能给人美感。古人提出 行如风 , 就是要求行走要像 风一样轻盈。步态的基本要求是稳健、敏捷、轻盈, 做

到正直、挺胸、收腹、直腰, 步位直、步幅适度、步速平稳、甩手自然、后退转身轻缓。行走时要防止低头驼背、迈八字步、扭腰摆臀、大甩双臂、左顾右盼。

手势。手势在举止中扮演重要角色, 发挥特殊的作用。手势助说话, 可以加重语气, 增强感染力。规范的手势是手指并拢, 手掌自然伸直, 掌心向内或向上, 拇指自然松开, 手腕伸直, 肘关节自然弯曲。做手势讲究自然、流畅、优美、协调, 避免做作、僵硬、夸张。

表情。表情是面部动作, 是内心情感在面部的表现。在公务活动中主要是目光、微笑等表情的运用。在不同的场合目光运用不同, 见面时要目光对视或行注目礼, 交谈时要保持目光接触, 发表讲话时要用目光扫视全场。保持微笑, 显得亲切、温馨。微笑要自然、真诚、协调, 防止生硬、虚伪和勉强。

举止的礼仪

鞠躬

鞠躬是我国古代传统礼节之一，至今仍是人们见面表示恭敬、友好的一种人体语言。和握手相比，鞠躬表达的敬意更深一些，常用于婚丧节庆、演员谢幕、讲演、领奖等场面以及下级对上级、服务员对客人、初次与朋友见面。特别是在大众场合个体与群体的交往时，个人不可能和许多人逐一握手，则以鞠躬代之，既恭敬，又节约时间，值得大大提倡。

拱手(抱拳)

拱手礼是一种极具民族特色的礼节，而且它既可以避免人数众多时握手的不便，又可以不受距离的限制，特别适用于春节拜年、单位团拜、亲朋好友聚会或向别人祝贺时。

起立

这是向尊长、来宾表示敬意的礼貌举止。常用于上课前学生对老师，开会时对重要领导、来宾、报告人到场时的致敬。平时，坐着的位低者看到刚进屋的位尊者，坐着的男子看到站立着的女子，或者在送他们离去时，也都要用起立以表示自己的敬意。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！