# 职场社交舞蹈礼仪

来源：网络 作者：风起云涌 更新时间：2025-03-11

*当你学会了社交舞，你是否也学会了舞场中的社交礼仪?舞蹈礼仪就如我们日常生活中礼仪一样，能让所有行为规范系统化，建立令人愉快的舞会气氛，让人快乐的享受跳舞的乐趣，避免在舞蹈中不经意侵犯到别人。下面是小编收集的一些资料，让我们一起来看看吧。 ...*

当你学会了社交舞，你是否也学会了舞场中的社交礼仪?舞蹈礼仪就如我们日常生活中礼仪一样，能让所有行为规范系统化，建立令人愉快的舞会气氛，让人快乐的享受跳舞的乐趣，避免在舞蹈中不经意侵犯到别人。下面是小编收集的一些资料，让我们一起来看看吧。

1舞会穿着的选择与参加舞会前的准备

参加舞会，无论是男士还是女士都必须穿着整洁得体。服装的选择依据场地及舞蹈的形式而定，除了不失礼节外，又必须兼顾个人在跳舞时的舒适和安全。

女士宜穿裙摆较大、长及脚踝的裙子，使舞姿更飘逸动人。职业套装一般不适宜于舞会。女士们不要忘记戴上华美的首饰，让它们在五彩斑谰的灯光下闪亮。舞会大都在晚上举办，所以要化晚装，再抹上宜人的香水。正规的舞会上，头发最好盘起来，梳成发髻;参加一般的舞会，则发型随意，可以是清汤挂面式的直发，也可以将长波浪吹得莲蓬松松的。穿上高跟鞋，可以使女士的步态、舞姿更动人，还可以避免穿长裙显得拖沓。

男士则要穿比较正规的西装，如：符合西方传统的深蓝色、灰色西装。灯芯绒或格子呢的肘部打补丁的休闲西装不宜出现在十分正规的舞会上。即使是夏天，男土也得穿长裤去参加舞会，穿西装短裤、沙滩裤去跳舞是不礼貌的。男士还要把头发梳理整齐，胡子剃干净，皮鞋擦亮。

越是正式的舞蹈中，所穿着的服装就越正式。例如参加一个纽约市的慈善舞会，男士可着任何无尾半正式礼服，女士则穿着晚礼服。而若是一个当地的舞蹈课程 或研习会，穿着舒适方便，以便专心学习即可。

在不同的舞蹈场合应有相称的服装及形式，在阿根廷探戈舞中就要求极度的盛装，而土风舞又截然不同。每一个舞蹈都像是进入不同的文化背景中，如果你想溶入它们，并享受不同文化习俗的乐趣，不妨展现其差异的形式。

当你有幸接到西式邀请函时，请注意邀请函上对服装的要求，以下是一些穿着上的法典：

白领结：男士著白领结是穿着中最正式的一种。它包括黑色燕尾服，相(White tie)称的长裤，双裤管外侧加两条饰带，白背心，及浆硬的的竖翼领衬杉，女士则着全长的晚礼服，可能的话低胸，裸背，再加及肘长手套更佳。

黑领结：男士著无尾半正式礼服，相称的长裤，双裤管外侧饰缎带，并(Black tie)加腹带，结领结，所谓的black tie并非指黑领结，而是与腹带色彩搭配的领结，女士则着晚礼服。

正式舞服：男士著西装打领带(目前搭配如猎装的非成套西装外套取(Formal)代正式西装外套是可接受的穿法)，女士则着晚礼服。

非正式舞服：适合练舞、上课、研习会，穿着以舒适为佳，但勿着短裤、运(Informal)动鞋，男士著素色T恤、套头背心、套头毛衣、宽松的裤子，女士则有更多选择，运用个人对流行风尚的想像，但可别忘了 带舞鞋。

舞会上的穿着上除了顾及个人的安全舒适外，也该令舞伴轻松愉快的享受共舞的乐趣，请留意下列几点：

a.不管是多非正式的舞，请穿舞鞋，别穿运动鞋或任何胶底鞋，因为它会黏在地板上，当你做转或旋转时会导致膝盖受伤。

b.避色穿无袖或吊带的衣服，尤其在较活跃的舞中，因为触摸到舞伴湿漉漉的及肤并不是件愉悦的事。

c.女士的配件如大耳环、手表、胸针、长项链、大皮带头，在舞池中都是危险物品，它们都可能勾到舞伴的衣服或刮伤、碰肿，都是麻烦的事。

d.袖口低于腋窝的衣着并不合宜，尤其拉丁舞中男士常借助女士的背部，一不小心就会抓到宽松的衣袖。

e.女士长发应往上扎好，或梳理服贴，否则在转圈时头发甩到男士的脸可不好玩。

如果参加迪斯科专场舞会，装扮就不必受以上约束。T恤、牛仔裤，超短裙、运动鞋都可以穿，人们只求在扭摆中宣泄得酣畅淋漓，领带、高跟鞋反倒成了累赘。

无论参加什么舞会，舞会前不要吃蒜、韭菜等带刺激气味的食品，也不要喝酒或大量吸烟，最好漱一下口，或嚼几片口香糖，否则满口异味会使你的舞伴受不了的。

2.邀请舞伴的礼仪

如何邀舞?

邀舞时请用下最惯用句：

我可以请你跳这支舞吗? May i have this dance?

你想跳舞吗? Would you like to dance?

我可以请你跳这支华尔滋/伦巴/探戈吗? May i have this Waltz/Rumba/Tango?

我们共舞好吗? Shall we dance?

想要跳舞吗? Care to dance?

一般由男士邀请女士跳舞，男士可以走到女士面前，目光温和地注视着她，微微欠一欠身，礼貌地问她：我可以请你跳舞吗?当听到女士说可以的时候，男士则试探性地伸出右手，如果女士并没有马上把手递给他，他可以顺势说一声请，然后让女士走在前面，由她在舞场中选一个地方，再由男士带着她跳舞。一曲终了，男士应把女士送回原来的座位，向她表示感谢或称赞她舞跳得真好。

随着习惯的逐渐改变，即使在很正式的场合，现在的女士们也应该感到很平等自在的邀请男士共舞。当你想邀请的舞伴是在一群人当中，这时邀舞时可用视线接触，确定对象，以免每个人都以为自己是被邀请的对象。

对于拟邀请的对象，应确定当时他(她)心中准备想跳舞，当然它并不立即明显，但凭个人判断及常识，当对方正与人夜谈或耳语时不适合去打断他们。如果女士不愿意和某位邀请者跳舞，或不熟悉某种舞步而不想出丑，或确实想休息一会儿，她可以借一些理由推托，如：对不起，我觉得有些累，想坐一会儿， 谢谢，不过我的朋友正在找我，我只好失陪了。女士面对男士的邀请，千万别不声不响，无论是出于顺腆还是出于傲慢，男士都会觉得尴尬。女士婉转拒绝某位男士的邀请后，一曲未终，不要和别的男士共舞。

有时当两位男士不约而同去邀请同一女士共舞时，男士请勿自打退堂鼓，说：你先，你先....那可能会令女士感到不悦，这时较理想的做法是，让女士自己做选择这支曲与谁共舞，而有风度的女士应该把下一支曲保留给另一位男士。

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！