# 谈话时的姿势礼仪

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2025-03-16

*谈话时的姿势礼仪 谈话技巧是一门艺术 ,它能通过个人魅力的展示 ,那么你们知道谈话时的姿势是怎样的吗?面是第一范文网小编为大家整理的谈话时的姿势礼仪，希望能够帮到大家哦! 谈话时的姿势礼仪 谈话的姿势表情语 谈话中，应伴有微笑、点头等礼节，...*

谈话时的姿势礼仪

谈话技巧是一门艺术 ,它能通过个人魅力的展示 ,那么你们知道谈话时的姿势是怎样的吗?面是第一范文网小编为大家整理的谈话时的姿势礼仪，希望能够帮到大家哦!

谈话时的姿势礼仪

谈话的姿势表情语

谈话中，应伴有微笑、点头等礼节，以示对对方的尊重;同时目光应有意识地注视对方，以示对所谈内容的关注。谈话时，目光的投射区域通常应根据交往的场合和对象的不同而异。通常情况下，相互目光接触的距离以1～2米为宜，胸部至头顶上方5厘米左右，两肩外侧10厘米左右即可。

谈话的姿势体态语

谈话时，无论是站还是坐着，身体的姿势都应端正。如果面前没有桌子，通常双手可以放在大腿或座椅的扶手上;如果有桌子，双手应摆放于桌面上。双手摆放的姿势通常有三种：

第一种，双手分开放。

第二种，双手交叉放。

第三种，双手相叠放。

无论选择哪种摆放姿势，切忌双肘支在桌面上，通常腕关节至肘关节的2/3处接触桌面即可。同时，谈话中手势的运用不要过多过于频繁，幅度不要过大变化过快。运用的范围应控制在目光所接触的区域内。

谈话的姿势界域语

界域语，是指谈话者之间以空间距离所传递的信息，它是人际交往的一种特殊的体态语言，也叫交往的空间距离。在人际交往中，人与人之间的距离是有一定规范的。心理学家把人际交往的空间划分成四个区域。

亲密区域。0～45厘米以内，是人际交往中最小的距离。有着极其严格的对象及场合的限定。亲密区域只适于亲人、恋人、夫妻之间的谈话。不适合在社交场合、公众场合与一般的同性或异性之间出现。

个人区域。45厘米～1米之间，通常适于熟悉的朋友、同事在公开的社交场合的谈话距离。

社交区域。1～3米左右，这种距离通常用于与个人关系不是很熟悉的人之间。可在多种场合使用，如接待宾客，上下级谈话，与人初次交往时等。

公共区域。3米以外，是人们在较大的公共场合所保持的距离，如公园散步、路上行进、讲演、集会等场合。

在谈话中，人与人之间应保持一定的距离，谈话才会轻松自如。

谈话的声音

无论是在日常工作里还是其他的社交场合中，都应注意不要高声说话，以免妨碍他人，引起他人的反感。说话时的语调应尽量柔和、悦耳。平时应有意识地加以训练，还可以经常阅读书报，掌握丰富的词汇，增强表达能力。除此以为，还要注意谈话中的姿势，善用表情语、体态语和界域语。

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！