# 个人礼仪的站姿和蹲姿

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2025-05-12

*个人礼仪的站姿和蹲姿 站姿是人的一种本能，是一个人站立的姿势，它是人们平时所采用的一种静态的身体造型，同时又是其它动态身体造型的基础和起点。下面是第一范文网小编给大家搜集整理的个人礼仪的站姿和蹲姿。 个人礼仪的站姿和蹲姿：男士标准站姿礼仪 ...*

个人礼仪的站姿和蹲姿

站姿是人的一种本能，是一个人站立的姿势，它是人们平时所采用的一种静态的身体造型，同时又是其它动态身体造型的基础和起点。下面是第一范文网小编给大家搜集整理的个人礼仪的站姿和蹲姿。

个人礼仪的站姿和蹲姿：男士标准站姿礼仪

头部：头正、稍抬，下颌内收。

躯体：挺胸，收腹，塌腰。

三种脚位：

①双腿直立式：双膝相靠，后脚跟并拢，直立;此种脚位适合于短时间站立，迎送宾客等场合;

②分腿站立式：两腿分开约一肩宽，双膝直立;

③单腿直立式;以单腿轮换为支点，另一腿往侧前方斜放：做军队队列中的 稍息 状，适合于长时间站立时使用。

脚位禁忌：

①内八字形;

②双腿交叉站立;

③弯腿站立。

个人礼仪的站姿和蹲姿：女士标准站姿礼仪

头部：头正稍抬，下领内收。

躯体：挺胸，收腹，双肩稍外撇。

三种脚位：

①两脚前后直立式：前脚后跟紧靠后脚脚心弯曲部分直立;

②两脚平行直立式：两脚后跟紧贴，脚尖向外呈八字站立;

③两脚前后分腿站立式：前脚朝前迈半步，脚尖朝前或稍往外撇，前脚后脚跟与后脚的后脚跟在同一条竖线上，后脚脚尖平行朝外站立，重心最好落在前脚。

脚位禁忌：

①分腿直立;

②内八字形;

③双腿交叉站立;

④弯腿站立。

五种手位：

①平行侧放式：将双手侧放在两腿外侧，手掌平伸，中指指尖紧贴裤缝中线最适合于两脚平行直立式脚位;

②两手腹前交叉式;一掌平抚前腹，另一手轻握该掌手腕部分;两掌可以交换位置;此时，脚位最好是双脚前后直立式或平行直立式两种;

③两手胸前相握式：两手胸前扣握：左右手均可在上，此时三种脚位都可采取这种手位;

④两手万福式：两手相扣或两掌相抚，放于身体一侧，形似古人道万福状。注意哪支脚在前，则将手放于哪一侧，肘部要上抬，两手扣或两掌相抚均应在平面位置，此种脚位最适合于两脚前后直立式和两脚前后分腿站立式;

⑤两手后背放：两手自然后背，在后背自然相握，此时手位可以适用于两脚平行直立式。

个人礼仪的站姿和蹲姿：男生正确的蹲姿

基本蹲姿

1.下蹲拾物时，应自然、得体、大方，不遮遮掩掩。

2.下蹲时，两腿合力支撑身体，避免滑倒。

3.下蹲时，应使头、胸、膝关节在一个角度上，使蹲姿优美

个人礼仪的站姿和蹲姿：女生正确的蹲姿

1.下蹲拾物时，应自然、得体、大方，不遮遮掩掩。

2.下蹲时，两腿合力支撑身体，避免滑倒。

3.下蹲时，应使头、胸、膝关节在一个角度上，使蹲姿优美。

4.女士无论采用哪种蹲姿，都要将腿靠紧，臀部向下。 需要我们注意以下几个方面：

(1)弯腰捡拾物品时，两腿叉开，臀部向后撅起，是不雅观的姿态。两腿展开平衡下蹲，其姿态也不优雅。

(2)下蹲时注意内衣 不可以露，不可以透 。

保持正确的蹲姿需要注意三要点：迅速、美观、大方。若用右手捡东西，可以先走到东西的左边，右脚向后退半步后再蹲下来。脊背保持挺直，臀部一定要蹲下来，避免弯腰翘臀的姿势。男士两腿间可留有适当的缝隙，女士则要两腿并紧，穿旗袍或短裙时需更加留意，以免尴尬。

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！