

坐婆礼仪







- [坐姿.mp4](#)

坐姿礼仪



- 一、坐姿的基本要求：入座时要轻、稳、缓。要坐得端正、稳重、自然、优雅，给人一种舒适感。要求上身直立，头正肩平，目视前方，脸带微笑。
- 二、坐姿的基本要领：走到座位前转身，后退半步，轻按一下裙子入座，坐椅中三分之二处。男子腿距可以松开一拳为宜。

三、坐姿的种类

- 1、【标准式】
- 正规场合适用。上身挺直，双肩平正，两臂自然弯曲，两手交叉叠放在两腿中部，并靠近小腹。两膝并拢，小腿垂直于地面，两脚保持小丁字步。



• 2、【屈直式】

- 正式和非正式场合，男女生适用。右脚前伸，左小腿屈回，大腿紧靠，两脚前脚掌着地，并在一条直线上。





- 3、【后点式】

- 较正式场合，女生使用较多。两小腿后屈，脚尖着地，双膝并拢。

• 4、【前交叉式】

- 正式及非正式场合，男女生适用。在标准式坐姿的基础上，右脚后缩，与左脚交叉，两踝关节重叠，两脚尖着地。可以内收，也可以侧放，但不要向前方直直伸出去。



- 5、【侧点式】

- 稍正式场合，女生适用。两小腿向左倾斜，两膝并拢，右脚跟靠拢左脚内侧，右脚掌着地，左脚尖着地，头和身躯向左倾斜。注意大腿小腿要成90度，小腿要充分伸直，尽量显示小腿长度。



• 6、【侧挂式】

- 稍正式场合，女生适用。在侧点式基础上，左小腿后屈，脚绷直，脚掌内侧着地，右脚提起，用脚面贴住左踝，膝盖和小腿并拢，上身右转。

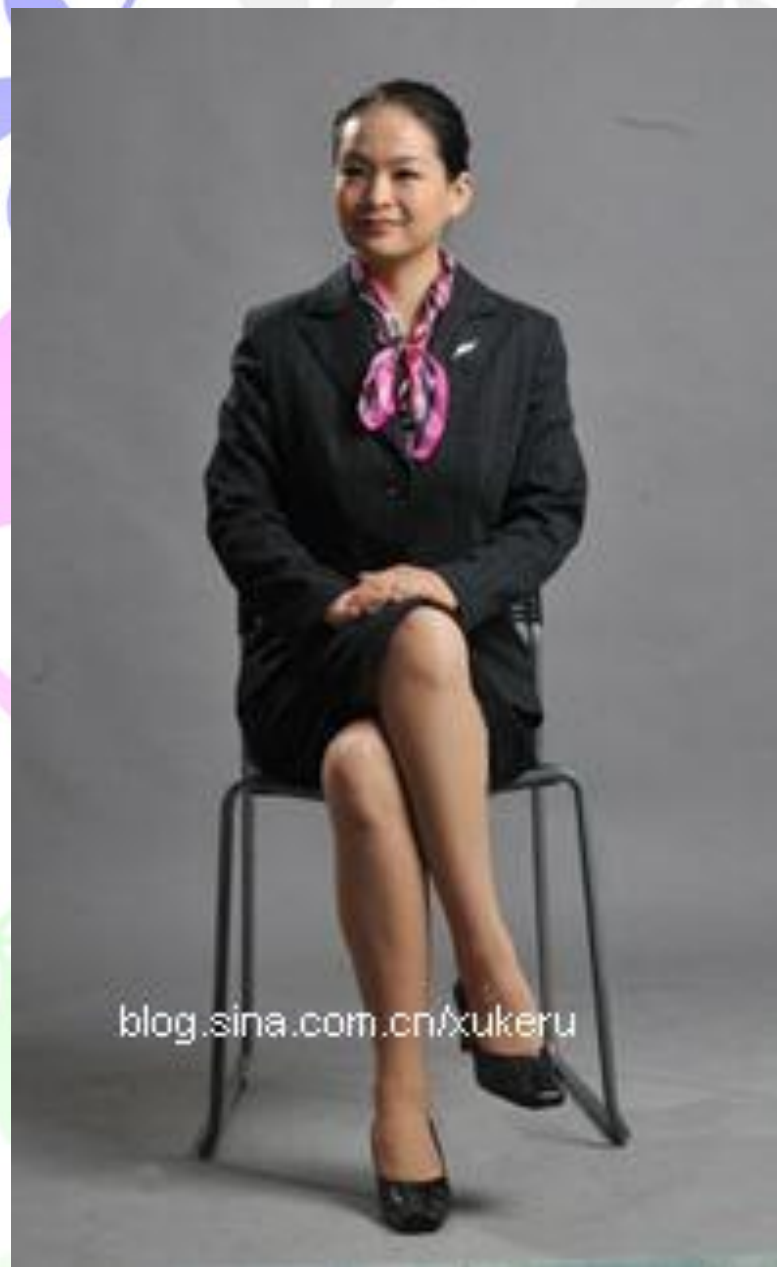


- 7、【斜放式】
- 稍正式场合，女生适用。在侧点式的基础上，一脚搭在另一脚上，脚尖向下



- 8、【重叠式】

- 也叫二郎腿或标准式架腿。二郎腿通常被认为是一种不庄重的坐姿，尤其有损女性形象，其实二郎腿也可以翘得优雅。要点是上边小腿往回收，脚尖向下。





前伸式

側身前伸式

標準式

側伸式

- 
- 四、坐姿四忌
 - 二郎腿坐姿
 - 搁腿坐姿
 - 分腿坐姿
 - O形腿坐姿









