# 礼仪宝典之个人坐姿

来源：网络 作者：落花无言 更新时间：2025-07-15

*双腿交叉的“语言”在社交生活中，身体语言的魅力不亚于声音。两个人并排坐在一起的时候，双腿交叉的方向也意味深长。如果他们相互友好，那么他们会在无意中将架在上面的腿朝向对方，这样他们的上身就离得更近；如果并不友好，他们的嘴巴里可能进行着热烈的交...*

双腿交叉的“语言”在社交生活中，身体语言的魅力不亚于声音。两个人并排坐在一起的时候，双腿交叉的方向也意味深长。

如果他们相互友好，那么他们会在无意中将架在上面的腿朝向对方，这样他们的上身就离得更近；如果并不友好，他们的嘴巴里可能进行着热烈的交谈，他们的腿却将内心的不满暴露出来，双腿交叉时，他们会将架在上面的腿转向相反的方向，身体也借以偏离。餐厅就餐时的坐姿最得体的入座方式是从左侧入座。

当椅子被拉开后，身体在几乎碰到桌子的距离站直，领位者会把椅子推进来，腿弯碰到后面的椅子时，就可以坐下来了。就座后，坐姿应端正，上身可以轻靠椅背。

不要用手托腮或双臂肘放在桌上。不要频频离席，或挪动座椅。

用餐时，上臂和背部要靠到椅背，腹部和桌子保持约一个拳头的距离。两脚交叉的坐姿最好避免。

穿着仔裤时的坐姿牛仔裤是目前一般青少年所喜爱的穿着，既显得年轻帅气又轻快方便，除了正式的场合不宜，其他活动如参加生日庆祝或郊游旅行等，均十分轻快自在。但不能因只是穿着简单的牛仔裤，在坐姿上就可随便而忽略了。

穿牛仔裤的坐法，首先身体侧坐，一脚支撑身体的重量，另一脚的足踝靠在这脚的脚尖上。也可以采取盘坐的方式，两脚交叉盘坐，脚尖朝上，两手自然地摆在膝盖上。

如果坐沙发椅，就可不必太拘束，顺其自然地坐着，保持优雅的坐姿即可。面试中的站与坐在陌生的主考官面前坐、立、行等动作姿势正确雅观，不仅表现出自己成熟庄重，而且给人以有教养、有知识、有礼貌的印象。

在面试中，要有意识地控制平常生活中的一些不雅动作和不良习惯。具体说来,要注意以下几点：

(1)站立是求职过程中最基本的举止。站立时身形应当正直，两肩相平，双臂自然下垂于身体两侧，双腿立直，脚跟相靠，两脚尖张开约60度，如果叉得太开是不雅观的。

(2)坐在主考人员指定的座位上，不要挪动已经安排好的椅子的位置。入座时要轻、稳、缓。

一般从椅子的左边入座,离座时也要从椅子左边离开。背后有依靠时,也不能随意地把头向后仰靠,显出很懒散的样子。

就座以后，不能两腿摇晃，或者一条腿放在另一条腿上。双腿要自然并拢，不宜分得很开，女性尤为注意。

(3)小动作往往令主考人反感。下面的动作都要不得：玩弄衣带、发辫、香烟盒、笔、纸片、手帕等分散注意力的物品；玩手指头；抠指甲；抓头发；挠头皮；抠鼻孔；跷起二郎腿乱抖；用脚敲踏地面；双手托下巴；说话时用手掩着口；摇摆下腿等。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找