# 演讲与口才:体姿语的作用

来源：网络 作者：醉人清风 更新时间：2025-03-12

*体姿语的作用同仪表 　　体姿是肢体语言中另一个重要组成部分，且与人的相貌有着同等的重要性，对一个人整体形象的塑造有着很重要的作用。不同的是，外表相貌是天生的，而体姿则可以通过后天的训练达到尽可能理想的状态。 　　（1）坐姿语　　坐姿语就是通...*

体姿语的作用同仪表

　　体姿是肢体语言中另一个重要组成部分，且与人的相貌有着同等的重要性，对一个人整体形象的塑造有着很重要的作用。不同的是，外表相貌是天生的，而体姿则可以通过后天的训练达到尽可能理想的状态。

　　（1）坐姿语

　　坐姿语就是通过各种坐的姿势来传递信息的语言，包括就座和坐定的姿势。入座时要轻而缓，走到座位前转身，轻稳地坐下，不应发出嘈杂的声音。坐下后，上身保持挺直，头部端正，目光平视前方或交谈对象。腰背稍靠椅背，在正式场合，或有尊者在座，不能坐满座位。两手掌心向下，叠放在两腿之上，两腿自然弯曲，小腿与地面基本垂直，两脚平落地面。另外，男子应注意两膝间的距离以松开一拳或二拳为宜，女子则以不松开为好。非正式场合，允许坐定后双腿叠放或斜放。

需要指出的是，无论是哪一种坐姿，都要自然放松，面带微笑。特别是在社交场合，不可仰头靠在座位背上或低着头注视地面；身体不可前俯后仰，或歪向一侧；双手不应有多余的动作；双腿不宜分开过大，也不要把小腿搁在大腿上，更不要把两腿直伸开去，或反复不断抖动。这些都是缺乏教养和傲慢的表现。

　　（2）站姿语

　　站姿语就是通过站立的姿态传递信息的语言。站立是人们生活、工作及交往中最基本的举止之一。正确的站姿是站得端正、稳重、自然、亲切。上身正直，头正目平，面带微笑，微收下颌，肩平胸挺，直腰收腹，两臂自然下垂，两腿相靠直立，两腿靠拢，脚尖呈“v”字形。女性两脚可并拢，肌肉略有收缩感。如果站立过久，可以将左脚或右脚交替后撤一步，但上身仍须挺直。

日常交际中，从一个人的站姿就可以看出一个人的状态。如有人站立时喜欢用一只腿做支撑，有的人站立时喜欢倚靠在什么东西上，还有的人站立时全身不够端正、双脚叉开过大、双脚随意乱动、无精打采、自由傲慢等。这些站姿都不是可以在正式场合运用的站姿，都会被看做是不雅或失礼。

　　（3）走姿语

　　走姿语就是通过行走的步态传递信息的语言。与坐姿语和站姿语所不同的是，走姿语是动态的。

日常交际中，人的走姿语可分为如下几个类型。一种是稳健自得型，即行走的时候，步履稳健，昂首挺胸，仰视阔步，步伐较缓，步幅较大。这种走姿所表达的就是“愉快、自得、有骄傲感”。第二种是自如轻松型，即行走时心情轻松，步子的幅度适中，步速不紧不慢，上身直立，两眼平视，两手摆动自然。这种走姿所表达出来的含义就是“自如轻松，比较平静”。第三种是庄重礼仪型，即行走的时候，上身挺直，步伐矫健，双膝弯曲度小，步姿幅度和速度都适中，步伐和手的摆动有强烈的节奏感，眼睛正视前方。“庄重、热情、有礼”是这种走姿所要传达的主要含义。

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！