# 空姐的标准坐姿礼仪有哪些

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2024-12-10

*空姐的标准坐姿礼仪有哪些 空姐的标准坐姿比常人更严格要求。下面是第一范文网小编给大家搜集整理的空姐的标准坐姿礼仪有哪些文章内容。希望可以帮助到大家!空姐的标准坐姿礼仪 坐姿是一种可以维持较长时间的工作劳动姿势，也是一种主要的休息姿势，更是人...*

空姐的标准坐姿礼仪有哪些

空姐的标准坐姿比常人更严格要求。下面是第一范文网小编给大家搜集整理的空姐的标准坐姿礼仪有哪些文章内容。希望可以帮助到大家!

空姐的标准坐姿礼仪

坐姿是一种可以维持较长时间的工作劳动姿势，也是一种主要的休息姿势，更是人们在社交、娱乐中的主要身体姿势。良好的坐姿不仅有利于健康，而且能塑造沉着、稳重、文雅、端庄的个人形象。

标准的坐姿要求入座时要轻、稳、缓。走到座位前，转身后轻稳地坐下，落座后至少10分钟左右时间不要靠椅背。时间久了，可轻靠椅背。男士坐下时，要挺直脊背让身体重心下垂，两腿与肩部同宽，双手可以自然地放在双腿上。但在与人交谈或作会议发言时，不要坐满整个椅部，让臀部与椅背略有空隙，大腿和小腿成90度角，以表现出男性的练达和自信。不要把小腿交叉蜷缩在椅下，这样显得腿短且姿态窝囊。

女士则是膝盖并拢，永远都不能分开双腿，因为这体现着女性的修养。腰脊挺直，双手自然相叠放在一条腿上，背部直立不能完全倚靠在椅背上，坐满椅子的2/3即可。落座的时候，应从座位左侧入座。女士着裙装入座时应将裙子后片向前拢一下，以显得端庄、文雅，不要坐下后再拉拽衣裙，那样不优雅，然后坐下把双手放在一条腿上，动作轻盈而协调;起立时右脚先向后收半步，站起，向前走一步，再转身走开。任何时候不能露出大腿。

一般情况下，女性不跷二郎腿，若坐的时间较长，并且在非正式场合，可以跷二郎腿，但要斜放双腿，而且是在不影响他人的前提下。另外，有些餐厅、酒吧、首饰店、银行里有高脚椅，坐的时候应该是一只脚落地，一只脚蹬在椅子的横杠上，尽量不要把两腿全部蜷缩在椅子的横杠上，女性的双腿仍然不能分开，而是要尽力并拢。

坐姿有几点是应该注意的：任何时候都不能抖腿、大幅度跷二郎腿、用一只脚在地上打拍子或者双腿分开太大;女士坐姿要求两膝不分开，即使想跷腿，两腿也要合并;与客户一起入座或同时入座的时候，要分清尊次，一定要请对方先入座。一般讲究左进左出，这是 以右为尊 的一种具体体现;坐的时候动作要轻，别坐得吱呀乱响，两脚交叠而坐时，悬空的小腿要向回收，并将脚尖屈向下，以给人高贵、大方之感。不要在别人面前就座时出现仰头、低头、歪头、扭头等情况;和客户交谈的时候，可以面向正前方，或者面部侧向对方，但不能把后脑勺对着对方;一般在工作场合或有客户拜访时，坐椅面的2/3就比较合乎礼节，通常不应当把上身完全倚靠着椅背;在跟客户交谈时，为表示重视，不仅应面向对方，而且同时要把整个上身朝向对方。作为女士，坐姿的选择还要根据椅子的高低以及有无扶手和靠背，两手、两腿、两脚还可有多种摆法，但两腿叉开，或成四字形的叠腿方式是很不合适的。

空姐的标准坐姿

【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。

【前伸式】稍自由场合，男女生都适用。在标准坐姿基础上，两小腿向前伸出，两脚并拢，脚尖不能翘起。

【前交叉式】正式及非正式场合，男女生适用。在前伸式坐姿基础上，右脚后缩，与左脚交叉，两踝关节重叠，两脚尖着地。

【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。

【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。

【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。

【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。

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！