# 求职面试必知礼仪 坐姿有讲究

来源：网络 作者：雪海孤独 更新时间：2025-04-23

*几轮面试下来，职场面试者发现与面试官交谈，特别是与多位面试官交谈时，会有莫名的紧张感。于是坐立不安，手脚不听使唤，无法专心回答面试官的问话，导致整场面试糟糕透了。这些举动肯定都被面试官看在眼里，结果可想而知。下面和各位职场白领们共同讨论关...*

几轮面试下来，职场面试者发现与面试官交谈，特别是与多位面试官交谈时，会有莫名的紧张感。于是坐立不安，手脚不听使唤，无法专心回答面试官的问话，导致整场面试糟糕透了。这些举动肯定都被面试官看在眼里，结果可想而知。下面和各位职场白领们共同讨论关于职场面试的坐姿礼仪。

一.求职面试入坐姿势

1、坐姿包括坐姿和坐定的姿势。如果面试官让你坐下，你不用故意客套地说：您先坐。神态保持大方得体即可。入座时要轻而缓，不要发出任何嘈杂的声音。面试过程中，身体不要随意扭动，双手不应有多余的动作，双腿不可反复抖动，这些都是缺乏教养和傲慢的表现。有些人因为紧张，无意识地用手摸头发、耳朵、甚至捂嘴说话，虽然你是无心的，但面试官可能会因此而认为你没有用心交谈，还会怀疑你话语的真实性。

2、不同性别，对于面试就座时的礼仪要求也不同。男性就座时，双脚踏地，双膝之间至少要有一拳的距离，双手可分别放在左右膝盖之上，若是面试穿着较正式的西装，应解开上衣纽扣。

3、女性在面试入座时，双腿并拢并斜放一侧，双脚可稍有前后之差，如果两腿斜向左方，则右脚放在左脚之后;如果两腿斜向右方，则左脚放置右脚之后。这样对方从正面看双脚是交成一点的，腿部线条更显修长，也显得颇为娴雅。若女性穿着套裙，入座前应收拢裙边再就坐，坐下后，上身挺直，头部端正，目光平视面试官。坐稳后，身子一般占座位的2/3，两手掌心向下，自然放在两腿上，两脚自然放好，两膝并拢，面带微笑保持自然放松。

二.面试交谈，距离礼仪

职场面试人员进入面试室，一坐下来就习惯地将椅子往前靠。由于这位面试官非常亲切，面试者慢慢变得轻松起来，开始讲述自己对这份工作的向往，说到激动的地方，就不由自主将身子探得更近了。看着兴奋演说、唾沫横飞的面试者，面试官似乎有些尴尬，而此时的面试者已经失礼了。

交谈的目的是为了与别人沟通思想，要做到愉快地交谈，除了要注意说话的内容外，还应注意与主考官保持一定的距离，这样才能让对方听得清楚、明白。西欧一些国家从卫生角度研究出，人说话时，可产生170左右个飞沫，可飘扬1米远，最远达1.2米，咳嗽时能排出460左右个飞沫，最远可喷出9米远，就更别说打喷嚏会产生多少病菌了。也就是说，保持适当距离交谈，也是对别人的礼貌。

1.保持距离合乎礼仪

从礼仪上说，说话时与对方离得太远，会使对方误认为你不愿向他表示友好和亲近，这显然是失礼的。但是如果离得太近交谈，一不小心就会把口沫溅在别人脸上，这是最尴尬的。因此，从礼仪角度来讲，一般与主考官保持一两个人的距离最为适宜。这样做，既让对方感到亲切，同时又保持一定的社交距离，在人们的主观感受上，这也是最舒服的。

2.保持距离交谈更有效

在求职面试中，人作为一个整体形象，双方交谈传递信息，不仅凭借语言，而且还要依赖身体语言来发挥魅力，如手部动作、表情变化等。美学原理告诉我们，距离能产生美。说明距离在交谈中还是能起到一定作用的。面试时选择一个最佳位置和最佳距离，才能够更好地发挥。

面试交谈时，无论是从卫生角度还是从文明礼貌角度来考虑，都应该与人保持一定的距离，这样，有利于大家的身体健康，对双方都是有利的。倘若交谈时忽然想打喷嚏、清喉咙，要转过身行事，最好是取出手帕或餐巾纸捂住口，做过之后要表示歉意。

三.礼貌起身，离开有礼

面试交谈完后，要礼貌起身。起立的动作最重要的是稳重、安静、自然，绝不能发出任何声音。入座通常由左边进入座位，起立时可由左边退出。一般我们坐椅子时， 有上座的专门规定，进入房间可由左边开始坐，站立时也要站在椅子的左边，无论是就坐还是起身都不要发出任何声音。

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！