



中等职业教育精品系列教材

ZHONGDENG ZHIYE JIAOYU JINGPIN XILIE JIAOCAI

# 现代礼仪

## Xiandai Liyi

主编 / 张汉林



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

中等职业教育精品系列教材

# 现 代 礼 仪

主 编 张汉林

副主编 晏 红

立信会计出版社

### 图书在版编目(CIP)数据

现代礼仪/张汉林主编. —上海:立信会计出版社,  
2008. 8

(中等职业教育精品系列教材)

ISBN 978-7-5429-2155-0

I. 现… II. 张… III. 礼仪 — 专业学校 — 教材  
IV. K891. 26

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 135590 号

策划编辑 赵新民

责任编辑 赵新民

封面设计 周崇文

### 现代礼仪

---

|      |                                         |
|------|-----------------------------------------|
| 出版发行 | 立信会计出版社                                 |
| 地 址  | 上海市中山西路 2230 号 邮政编码 200235              |
| 电 话  | (021)64411389 传 真 (021)64411325         |
| 网 址  | www.lixinaph.com E-mail lxaph@sh163.net |
| 网上书店 | www.lixinbook.com Tel: (021)64411071    |
| 经 销  | 各地新华书店                                  |

---

|     |                                 |
|-----|---------------------------------|
| 印 刷 | 立信会计常熟市印刷联营厂                    |
| 开 本 | 787 毫米×1092 毫米 1/16             |
| 印 张 | 9                               |
| 字 数 | 218 千字                          |
| 版 次 | 2008 年 8 月第 1 版                 |
| 印 次 | 2008 年 8 月第 1 次                 |
| 印 数 | 1—3 500                         |
| 书 号 | ISBN 978-7-5429-2155-0/G · 0058 |
| 定 价 | 15.00 元                         |

---

如有印订差错 请与本社联系调换

# 前言

## FOREWORD

现 代 礼 仪 现 代 礼 仪 现 代 礼 仪

我国是一个具有五千多年历史的文明古国,中华民族素以“礼仪之邦”享誉世界。礼仪作为人类文明的载体,反映着一个国家、一个民族的文明程度,在现实生活中起着调节人际关系,促进社会和谐,保障社会稳定,规范个人行为,培养高尚道德情操等多方面的积极作用。自古至今,礼仪也一直被作为衡量一个人为人处世的道德标准之一,也是体现民族素质的一个重要方面。

礼仪教育是德育工作的主要内容,也是职业教育的重要组成部分。作为一名职业学校的学生,首先要掌握校园礼仪、家庭礼仪、交往礼仪、公共礼仪和求职礼仪等基本礼仪知识,自觉养成懂礼仪、有礼貌、讲文明的习惯,使自己的仪容仪表、言谈举止、气质风度符合一个时代青年的标准,而这也是成为一名德才兼备的合格毕业生的必备条件。为此,我们组织编写了这本符合职业教育特点和要求的礼仪教材。

参加本书编写的有张汉林(绪论)、张少丕(第一章、第二章)、晏红(第三章、第四章)、李成立(第五章),全书由张汉林修改定稿并任主编,晏红任副主编。

本书在编写过程中,参阅了礼仪方面的专著、教材和网站上的一些资料。在此向相关作者表示感谢!

编写符合职业教育特点的礼仪教材,是一个创新,也是一个尝试。由于时间仓促,加之礼仪内容宽泛,不同地区、不同民族、不同信仰都有不同的礼仪规范和要求。另外,随着时代的变迁,人们接受教育水平和素质的提高,礼仪规范的标准也在发展变化之中,所以书中疏漏和不妥之处在所难免,还需要不断地完善、改进。恳请各位同行、广大读者提出宝贵意见,以便再版时进行修正、补充。

编 者

2008年7月

# 目录

## CONTENTS

课 · 代 礼 仪 现 代 礼 仪 现 代 礼 仪

|                |          |
|----------------|----------|
| □ 绪 论          | 001      |
| 思考与练习          | 008      |
| □ 第 一 章        | 校园礼仪 009 |
| 第一节 个人礼仪       | 009      |
| 第二节 师生礼仪       | 028      |
| 第三节 课堂礼仪       | 035      |
| 第四节 校园公共场所的礼仪  | 042      |
| 思考与练习          | 049      |
| □ 第 二 章        | 家庭礼仪 050 |
| 第一节 家庭成员间的礼仪   | 050      |
| 第二节 来客接待与做客的礼仪 | 065      |
| 第三节 邻里之间的礼仪    | 067      |
| 思考与练习          | 071      |
| □ 第 三 章        | 交往礼仪 073 |
| 第一节 见面礼仪       | 073      |
| 第二节 探病和馈赠的礼仪   | 090      |
| 第三节 宴会礼仪       | 093      |
| 第四节 电话礼仪       | 106      |
| 思考与练习          | 111      |

## □ 第四章

### 公共礼仪 ..... 112

#### 第一节 行路礼仪 ..... 112

#### 第二节 乘车、乘船、乘飞机的礼仪 ..... 115

#### 第三节 购物、旅游观光、入住宾馆的礼仪 ..... 120

#### 思考与练习 ..... 123

## □ 第五章

### 求职礼仪 ..... 124

#### 第一节 写求职信的礼仪 ..... 124

#### 第二节 面试礼仪 ..... 130

#### 第三节 试用期的礼仪 ..... 135

#### 思考与练习 ..... 138

# 绪 论

我国《公民道德建设实施纲要》中明确指出,要在全社会大力倡导“爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献”的基本道德规范,开展必要的礼仪、礼节、礼貌活动,规范人们的言行举止,努力提高公民道德素质,促进人的全面发展,培养一代又一代的“四有”公民。胡锦涛总书记在中国共产党“十七大”报告中指出:“大力弘扬爱国主义、集体主义、社会主义思想,以增强诚信意识为重点,加强社会公德、职业道德、家庭美德、个人品德建设,发挥道德模范榜样作用,引导人们自觉履行法定义务、社会责任、家庭责任。加强改进思想政治工作,注重人文关怀和心理疏导,用正确的方式处理人际关系。动员社会各方面共同做好青少年思想道德教育工作,为青少年健康成长创造良好社会环境。”还指出:“教育是民族振兴的基石”,“要全面贯彻党的教育方针,坚持育人为本、德育为先,实施素质教育,提高教育现代化水平,培养德、智、体、美全面发展的建设者和接班人,办好人民满意的教育”。国家对于教育给予高度的重视,认为是“民族振兴的基石”,又进一步强调了“德育为先”,树立了培养“爱国守法、明礼诚信”和“德、智、体、美全面发展的建设者和接班人,办好人民满意的教育”等远大目标。这些都要求我们要重视礼仪教育、加强礼仪教学。礼仪教育对培养文明有礼、道德高尚的高素质人才有着十分重要的意义。

## 一、礼仪的含义

### (一) 什么是礼仪

学习礼仪首先要知道什么是礼仪。中国古代的思想家荀子说:“人之所以为人者,礼仪也。”孔子说:“礼者,敬人也。”《礼记》上说:“夫,礼者,自卑而尊人也!”由此可见,礼仪是

人类社会文明的象征,是人类社会发展到一定阶段的产物,是人类和动物的根本区别。文明社会的文明礼仪是相对于野蛮社会的愚昧野蛮而言的。人类社会在蒙昧的原始阶段,在茹毛饮血的生活方式中,只有野蛮的动物式的弱肉强食和自相残杀,没有社会制度,没有行为规范。人类社会到了奴隶制时代,奴隶制国家的出现、奴隶制国家制度的产生才使人类真正进入了文明时代。中国西周时期的《周礼》就是中华民族最早的礼学经典,可以说《周礼》是中华民族文明的象征。人类社会有了社会制度,就有了尊卑秩序,就有了和谐谦让,就有了礼仪。

所以,从根本上讲,礼仪是人类的相互交往中所表现出的对他人的某种敬意而自谦的行为规范。礼仪的根本内容是“约束自己,尊重他人”;礼仪的目的是为了让人们能轻松地交往;礼仪的基本原则是“为他人着想”;“己欲立而立人,己欲达而达人”,“己所不欲,勿施于人”。

礼仪是在人际交往中,以一定的、约定俗成的程序、方式来表现的律己、敬人的过程,涉及穿着、交往、沟通、情商等内容。从个人修养的角度来看,礼仪可以说是一个人内在修养和素质的外在表现。从交际的角度来看,礼仪可以说是人际交往中适用的一种艺术,一种交际方式或交际方法。从传播的角度来看,礼仪可以说是在人际交往中进行相互沟通的技巧。

礼仪存在于人际交往的一切活动中,是有形的。礼仪基本形态既受社会的基本原则制约,又受社会物质水平的影响。中国古代的大思想家管仲说:“仓廩实而知礼节,衣食足而知荣辱。”礼仪的形成带有民族习俗的深刻烙印。有道是:“礼出于俗,俗化为礼。”礼仪的发展受历史传统、民族文化的影响,不同的民族,同一民族的不同历史时期,有着不同的礼仪规范。

礼仪是人类文明内涵的外在表现。如在人际交往中,为了表示对他人的尊敬、敬重、热情、诚恳而在语言上使用敬语和谦辞:“你好”、“请问”、“贵姓”、“请谅解”、“劳驾您”、“拜托”、“请指教”、“请关照”。在行动上表现出一些举止行为:握手、鞠躬、敬礼、点头、挥手、鼓掌、跪拜等。

## (二) 礼仪的表现形式

“礼貌”是表示人们交往时相互敬重的行为规范,主要是指个人在与他人的交往中所表现出的行为、语言的谦恭、热情、友善、和蔼,言行举止得体,不违规,不超格,个人风度、

气质温文尔雅,在日常生活学习和工作中表现为尊老爱幼、善待同事。对待他人,一个微笑,一个鞠躬,一声“您好”,一声“谢谢”,一声“再见”,一句“祝您一路平安”都是礼貌的表现。问候语“你好”,祈使语“请”,致歉语“对不起”,致谢语“谢谢”,告别语“再见”,这日常生活中“五句话,十个字”的文明礼貌用语是对礼仪的基本要求。

“礼节”是礼貌的具体表现形式,是礼貌在语言行为仪表等方面的具体规定,是人们在日常生活中特别是交际场合相互表示尊敬、祝福、问候之意的惯用形式。在形式上它有严格的仪式,在内容上它反映着某种道德规则,反映着对人的敬重和友善。如当客人到来时主人迎上前去亲切握手;当观众对你的表演热烈鼓掌时,你要鞠躬致谢;当朋友或同事生病时,要前去慰问;在老人生日时,要前去祝寿;当客人告别时要起身送行等。

“礼仪”则是对礼节、仪式的统称。它是指在人际交往中,自始至终地以一定的约定俗成的程序、方式来表现的律己敬人的完整行为。显而易见,礼貌是礼仪的基础,礼节是礼仪的基本组成部分。礼仪在层次上,高于礼貌和礼节,其内涵更深、更广。在现代社会,礼仪表现为人们社会交往中用来表示尊重友好的一系列行为道德、社会规范的惯用形式。如接待外宾时鸣放礼炮、排列仪仗队、奏两国国歌、儿童敬献鲜花;当我们走进宾馆大门时服务人员站立两旁、点头问好等。

## 二、学习礼仪的重要意义

礼仪是社会文明的象征,是人际关系的润滑剂,是建立社会主义和谐社会的精神基础。礼仪又是个人乃至一个民族素质的重要组成部分。讲礼仪可以使一个人变得有道德,讲礼仪可以塑造一个理想的个人形象,讲礼仪可以推动你的事业成功,讲礼仪可以使社会更加安定。一个人生活在社会上,要想让别人尊重自己,首先要学会尊重别人。掌握规范的礼仪,能为交往创造出和谐融洽的气氛,建立、保持、改善人际关系。

在现代社会中礼仪无处不在,无处不有,它渗透在人们生活的方方面面。它在处理人际关系中,在人际沟通中,在商务活动中;在国际交往中发挥着越来越大的作用。具体地说,礼仪在现代社会中的作用可以从以下几个方面体现出来。

### (一) 礼仪可以促使你的事业走向成功

一个人事业的成功,无非靠个人两个方面的因素:一是情商,二是智商。社会学研究

认为,在人们的成功之路上,情商的因素占百分之八十,智商的因素只占百分之二十。情商的因素是什么?主要的就是如何处理人的关系,是一个人在自己的生活圈子里,如何去影响他人,感召他人,团结他人,如何去调动周围人们的积极性,让更多的人能够为实现统一的意志而共同奋斗。在今天的社会主义市场经济条件下,举目观察我们身边的成功人士,很多企业家和个体老板,并没有高学历、高职称,他们成功的关键不完全是他们的智商,而是他们的情商,是他们一定的道德观念,一定的礼仪修养才使他们能够团结周围的一群人去为某种目标而不懈地奋斗,才使他们的事业最终走向成功!

## (二) 礼仪是联系人际关系的纽带

人是具有社会性的,人的生存离不开人类社会,人类社会的构成包含着各种人际关系,各种人际关系的和谐,就是整个人类社会的和谐。在各种人际关系中有最基础的血缘关系,如父子女、母子女关系;兄弟姊妹关系;祖孙关系;舅甥关系;表姊妹关系等。维系这些关系的基本理念是道德伦理。道德伦理具体的形式化为基本的礼仪规范,即父慈子孝,尊老爱幼,孝悌仁爱。为人子者应该孝顺父母,尊敬长者。为人父母者要关爱、教育子女。兄要爱弟,弟要尊兄。在人们的基本生活圈中有最基本的邻里关系。人们常说:“远亲不如近邻”。邻里关系的基础是互相体谅,互相尊重,互相帮助。平日见面,互道一声问候,有了喜事道一声祝贺,有了困难竭力相助。在人们的社会生活中,有师生关系,有上下级关系,有同事关系,有朋友关系等。在师生关系中,为人师者,要以身教人,要关爱学生;作为学生,要尊敬老师,认真完成学业。在上下级关系中,上级要关怀下级,体谅下级;下级要服从上级,尊重上级。在这方面,孔老夫子所言的“君君,臣臣,父父,子子”就是这方面礼仪规范的高度概括。

## (三) 礼仪是塑造高尚人格的途径

礼仪是一个国家、一个民族、一个单位的文明程度、社会风尚和道德水准的重要标志,也是一个人思想觉悟、文化修养、精神风貌的重要标志。我国著名思想家颜元说:“国尚礼则国昌,家尚礼则家大,身尚礼则身修,心尚礼则心泰。”在社会生活中,礼仪对提高道德素质,对塑造高尚人格具有十分重要的教育和导向作用。一个人如果时时处处都能够遵守礼仪规范,识大体,顾大局,严于律己,宽以待人,他就必然具有高尚的人格魅力。一个礼仪修养较高的人,他的行为表现必然是气质高雅、举止得体、文质彬彬。

#### (四) 礼仪是建设社会主义和谐社会的需要

和谐社会包括人类社会与自然的和谐、国家与组织的和谐、组织与组织的和谐、组织与个人的和谐、个人与个人的和谐、个人身心的和谐等方面。构建和谐社会需要有伦理道德理念、制度、规则、传统、风俗的支撑,这其中的“伦理道德理念、制度、规则、传统、风俗”就包括礼仪的范畴。在社会主义和谐社会的建设过程中,如果没有人们的相互尊重、相互理解、相互谅解、相互支持,没有尊老爱幼的伦理观念,没有爱国守法、爱岗敬业、忠于职守、诚实守信的传统美德,建设社会主义和谐社会就是一句空话。

#### (五) 礼仪是当今社会国际交往的需要

随着社会主义市场经济的发展,中国经济已和世界经济融为一体。随着我国改革开放的逐渐深入,我国的国际交往也越来越频繁。在日益频繁的国际交往中,一个企业的工作人员在涉外场合的行为举止,不仅仅是一种私人行为,更会产生一定的对外影响。一个公司、企业、社会团体的代表在对外场合的言谈行为,不仅关系到本公司、本社团的形象,影响到买卖交易的成败,有时甚至影响到国家的荣誉。

在涉外事务中,每个公民应遵循一条基本准则:当你面对国际友人时,你就是“中国人”,是中国人的代表,你的言谈举止,决定国际友人对我们国家的评价。为了维护我们国家的对外形象,我们不仅应当学习民族传统的礼仪知识,还要学习国际上通用的礼节与礼仪规范。

### 三、学习礼仪的方法

礼仪是专门研究行为规范的,学习礼仪是一个知、情、意、行统一的过程。学习过程既是获取知识,又是开发智力、培养能力的过程。强调学、思、习、行的统一和在“知行统一”的过程中发生作用,要做到博学、慎思、时习、笃行,就要从以下几个方面努力。

#### (一) 通过“多闻”、“多见”增强观察力

我国古代教育家所主张的“博学”,主要是指多问、多闻、多见、多识而言,即通过问、闻、见、识等形式获得丰富的感性知识,以达到“博学”的水平。古代教育家在治学中历来

重视多问、多闻、多见、多识在博学过程中的作用,如孔子主张“敏而好学,不耻下问”。学习,不但要从书本中学,还要从日常生活中学,有道是“处处留心皆学问”。有不少人虽然没有读过几本书,但他们的社会阅历却十分丰富,处理人际关系的能力却很强,他们不仅知礼,而且也很会用礼。他们虽然文化程度不高但却不失文雅。归根结底就是他们能够留心日常生活中的学习。在亲身经历的事物中,要用心观察事物、体验事物,这是“博学”中的基本功。

古代教育家强调在“博学”中培养观察力,今天看来是符合科学道理的。因为多问、多闻、多见、多识等多种形式的观察是一种对社会生活现象进行主动地、积极地感知的过程。在学习中有目的地观察事物,可以获得更多的感性认识,在知识的运用过程中可以唤起更多的联想和想像,而且能够从比较中抓住事物的主要特征,使感性认识上升为理性认识。

## (二) 通过“学思”结合培养思维能力

我国古代教育家主张学习不要停留在感性认识上,要特别重视学习过程的思维活动。如孔子认为,从“闻、见”中所得的知识,必须经过思考加以分析、整理、引申、归纳,提高到理论的高度,如果仅仅有了思考而不以所学为依据,那也是属于空想而且是很危险的。所以他说:“学而不思则罔,思而不学则殆”(《论语·为政》)。他的学生子夏也曾提出“博学而笃志,切问而近思”的命题,这个命题进一步体现了孔子的“学”、“思”结合的思想。如何培养、训练思维能力,我国古代教育家积累了许多朴素的教学经验。其中最主要的训练方法是重视教学过程中设疑和问难。问和疑是一对嫡亲姐妹,要多问,就要多疑;要好问,就要好疑。孔子就是这么做的。他在“君子九思”(《论语·季氏》)中提出“疑思问”的主张,所谓“有疑”就要多“思问”。他提倡遇事多问几个“如之何”,以便开动脑筋,展开思维。在学习的全过程中要贯穿积极的思维活动,以便养成思考的习惯,学会思考的方法,形成思维能力。人们在学习思考的过程中,达到了对事物的理解,只有理解了才可能变成自觉的行动。学习礼仪的过程,就是一个思想道德的思考认知过程。

## (三) 通过“学”与“习”结合逐渐丰富自己

何谓“习”,《论语》一书中“习”字出现过多次,即“学而时习之”、“传不习乎”、“习相远

也”。这里的“习”字,都与掌握知识有关,即对已学的知识、技能进行复习和巩固,含有温习、练习、实习的意思。“时习”阶段的要求,是对所获得的知识及时地、经常不断地进行复习,以便把它们巩固、保持下去,以免遗忘。“学”是一个对知识的接纳、吸收、认知的过程,“习”是一个对知识的熟记、掌握、练习的过程。对礼仪的学习,既要学习吸收民族传统文化的营养,留心观察社会时代的发展,从自己生存的环境中学习总结,还要放眼观察国际社会。不仅要学习中国礼仪,还要学习国际礼仪,要在学习中积累知识,丰富自己。

#### (四) 通过“学”与“行”相结合,培养实际操作能力和综合能力

我国古代教育家在“时习”阶段肯定了练习在认识过程中的重要作用,以之为实行前的准备;另一方面,又主张在“笃行”阶段“学”必须和实践、行为相结合,作为认识的最终考验。孔子说:“君子耻其言,而过其行”,“君子讷于言,而敏于行”。他认为言行必须一致。学习的过程是一个理论联系实际的过程,无论什么理论,如果只是停留在理论阶段并不准备付诸实践,这种理论就是毫无意义的理论。礼仪的学习更是这样,学了就要付诸实践,要把礼仪规范、礼仪知识具体地、灵活地应用于社会实践中去,既不能学而不用,又不能机械地死用。在实际生活中,不知礼会显得缺乏教养,机械地、死板地套用礼仪也会给人留下笑柄。

我国古代教育家总结的学、思、习、行的学习过程结构模式是科学性很强的有机统一体。在学习礼仪过程中,根据“知”中有学、思、习,“习”中也有学与行的道理,通过“自我评价”,又把“行”反馈到“知”,使“行”与“知”贯通起来,构成一个“认识——实践——再认识——再实践”的循环往复活动过程。通过这种反馈活动既对学习开始时制定的预期目标进行验证,同时也起到了对学习行为的强化作用,使学习者在“再认识”和“再实践”的过程中,强化了对各种能力的综合培养。

国际礼仪培训师万里红说:无论时代怎么变化,礼仪的必要性是不会改变的。一个人无论他接受教育的程度有多高,如果不懂礼仪,就不会被别人接受。作为一名青年人,还有一段很长的人生道路要走,走什么路,做什么人完全取决于自己。学礼仪提高你的品格,净化你的灵魂,对人以礼相待,对自然心存感激,那么,美丽丰富的人生就属于你!从现在起我们一起来学礼、知礼、守礼!让我们从自己做起,共同为提高国民素质尽一点力,让我们做一个在世界上受人尊重的中国人!



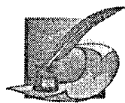
## 思考与练习

1. 我国《公民道德实施纲要》的基本内容是什么?
2. 我国古代文化经典中关于礼仪的论述有哪些?
3. 中国古典文化经典中的“三礼”是什么?
4. 通过本章的学习你对礼仪有哪些认识?
5. 最简单的五句文明礼貌用语是什么?

# 1

## 第一章

## 校园礼仪



### 学习目的

使学生理解职业学校学生鲜明的职业特点,懂得每一个人的仪容仪表、仪态举止、着装发型、文明语言既是自身个性的体现,又是校风校貌的重要组成部分,能够自觉讲究礼貌、礼节,注重仪态、举止、服饰、语言的规范,展示出职业学校学生的完美形象。

### 第一节 个人礼仪

#### 一、仪态举止

仪态是指人在行为中表现出来的姿势,主要包括站姿、坐姿、步态、蹲姿等。“站如松,坐如钟,行如风,卧如弓”,是中国传统礼仪的要求,在当今社会中已被赋予了更丰富的含义。随着对外交往的深入,我们要学会用兼收并蓄的宽容之心去读懂对方的姿态,更要学



会通过完善自我的姿态去表达自己想要表达的内容。

举止是一种不说话的“语言”，它真实地反映了一个人的素质、受教育的程度及能够被人信任的程度。培根有句名言：“相貌的美高于色泽的美，而优雅合适的动作美又高于相貌的美，这是美的精华。”大方、得体、优雅的举止，不仅可以塑造自身美好的形象，而且还可以使各种礼仪表现得更充分、更完美。

### （一）正确的站立姿势

站姿是指人的双腿在直立静止状态下所呈现出的姿势。站姿是步态和坐姿的基础，一个人想要表现出得体雅致的姿态，首先要从规范站姿开始。

人的正常站姿，也就是人在自然直立时的姿势，即所谓的“站有站相”。其标准的站立是“立正姿势”，要求是上半身挺胸收腹、腰直、双肩平齐舒展，精神饱满，双臂自然下垂，两眼平视，嘴微闭，面带笑容；下半身双腿直立，身体重心在两脚之间。女士的双膝和双脚要靠紧，双脚也可调整成“V”字形；男士的双脚间可稍分开点儿距离，但不宜超过肩宽，双脚也可调整成“V”字形。所谓“站如松”，是指人的站立姿势要像松树一样直立挺拔，双腿均匀用力。

工作场合可以根据自身条件选择以下站姿：

（1）外交官式站姿：双腿微微分开，挺胸抬头，收腹立腰，双臂自然下垂，下颌微收，双目平视。

（2）服务员式站姿：挺胸直立，平视前方，双腿适度并拢，双手在腹前交叉，男性右手握住左手腕部，女性右手握住左手的手指部分。双腿均匀用力。

（3）双手背后式：挺胸收腹，两手在身后交叉，右手搭在左手腕部，两手心向上收。

（4）体前单屈臂式：挺胸收腹，左手臂自然下垂，右臂肘关节屈，右前臂至中腹部，右手心向里，手指自然弯曲。

无论何种站立姿势，都不宜将手插在裤袋里或交叉在胸前，更不要下意识地做小动作，切忌东倒西歪，耸肩勾背，或倚墙靠桌，双腿交叉等。

### （二）正确的坐姿

坐姿同样有美与丑、优雅与粗俗之分。正确的坐姿能给人一种安详庄重的感觉，因此，要“坐有坐相”，做到端正、舒展、大方。