

形体梳理 • 仪态塑造 • 礼仪养成

形体礼仪 实用教程

Physical etiquette

● 杨静 著



个人礼仪 • 社交综合礼仪 • 求职面试礼仪

中国铁道出版社

中国礼仪文化 · 商务礼仪 · 社交礼仪

形体礼仪 实用教程

Formal Etiquette Application

· 教材 ·



PLANNED TO BE PUBLISHED IN SEPTEMBER

中国礼仪文化

形体礼仪实用教程

杨 静 著

中国戏剧出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

形体礼仪实用教程 / 杨静著. —北京: 中国戏剧出版社, 2013.2

ISBN 978-7-104-03843-6

I. ①形… II. ①杨… III. ①形体—礼仪—教材 IV. ①K891.26

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第247322号

形体礼仪实用教程

策 划: 肖 楠

责任编辑: 肖 楠

责任印制: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

出 版 人: 樊国宾

社 址: 北京市海淀区紫竹院路116号嘉豪国际中心A座10层

网 址: www.theatrebook.cn

电 话: 010-58930221 58930237 58930238
58930239 58930240 58930241 (发行部)

传 真: 010-58930242 (发行部)

读者服务: 010-58930221

邮购地址: 北京市海淀区紫竹院路116号嘉豪国际中心A座10层 (100097)

印 刷: 北京鑫海达印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 15

字 数: 250千

版 次: 2013年2月 北京第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-104-03843-6

定 价: 28.00元

版权专有, 违者必究; 如有质量问题, 请与出版社联系调换。

前言

礼仪是在人际交往活动中，以一定的、约定俗成的程序和方式来表现的律己敬人的行为，是一门行为科学。礼仪又是人类文明延续的结果，是一个国家、民族、地区和个人道德文化水准发达程度的重要标志，也是一个团体、组织和个人修养和与形象的具体反映。通过学礼仪、讲礼仪、用礼仪，人能够自觉建立一种内心的道德信念、礼貌修养准则，获得一种内在的力量，在与其他人交往时，自觉地按礼仪规范去做，使大家或彼此间相处得和谐、愉快。

随着国际间政治、文化、经贸等各个领域的交流日益频繁，无论是政府部门、学校、企业还是个人，规范的礼仪都将是顺应时代进步，树立自身形象，提高竞争力的前提。温文而雅、从容大方、彬彬有礼已成为现代人的一种文明标志，而礼貌的举止行为是一种修养，更是一个人无形的财富，培养优雅的礼仪是每一位现代人不可缺少的必修课。

礼仪对人的要求包括“表”和“里”两个方面，“表”为优雅得体的言行举止，“里”为人为善的道德观念。“里”的美由“表”的美所展现，形体美是“表”的一个具体表现方面，是个体在举手投足之间表现出的自然优雅的气质，形体美的建立必须依靠适宜的指导和不间断的练习，将肢体表情的训练运用到十分纯熟的地步，以至于化为个人生活的一部分，这样的举止行为才能显现美的效果。正如弗朗西斯·培根所说“在美的方面，相貌的美高于色泽的美，而秀雅合适的动作美又高于相貌的美”。因此，塑造完美的形体、良好的气质修养与仪态礼仪，是一个渐进的“养成”过程。

《形体礼仪实用教程》共十章三十八节，图文并茂，不同于同类书籍“纸上谈兵”的模式，坚持采用以理论为主，结合实践训练，注重全面性、实操性和直观性，语言简洁、明快、流畅，配有大量案例，图片清晰、直观。形体训练部分从“形”的训练着手，系统介绍形体塑造和肢体语言的基本理论，体会“提”、“收”、“挺”、“控”的形体感觉及精神状态，强化形体气质；同时对身体各部位进行梳理、修饰，以塑造良好的形体。

本书通俗易懂，深入浅出，易于接受，有较强的行为指导意义。

本书主要基于长期的教学研究、实践和体会，对于个人主观臆断之处，敬请广大读者不吝赐教。

在本书写作过程中，参阅借鉴了一些相关的资料和文献，在此一并致谢！

作者

2012年10月10日于郑州

目 录

第一章 礼仪概述	1
第一节 礼仪的概念	1
第二节 形体、仪态与礼仪	8
第二章 身势语言	14
第一节 站姿	14
第二节 行姿	19
第三节 坐姿	23
第四节 蹲姿	30
第五节 手势	31
第六节 握手	37
第七节 拥抱、鞠躬、拱手和作揖	41
第三章 形体美塑造	46
第一节 形体美的标准	46
第二节 营养与健康	52
第三节 如何获得形体美	62
第四章 视觉语言	85
第一节 目光	85
第二节 微笑	91
第五章 物体语言	95
第一节 介绍	96
第二节 名片	102
第三节 奉茶	106
第四节 着装	109
第五节 个体形象设计	125
第六章 空间语言	131
第一节 空间距离	131
第二节 界域姿势	136

第三节	方位座次	139
第四节	位置	141
第五节	电话礼仪	143
第七章	宴请礼仪	148
第一节	宴会	148
第二节	中餐宴会	152
第三节	西餐宴会	155
第八章	校园礼仪	161
第一节	校园礼仪与修养	161
第二节	和谐师生关系	163
第三节	校园公共礼仪	166
第九章	综合交际礼仪	170
第一节	办公交际礼仪	170
第二节	舞会交际礼仪	179
第三节	涉外交际礼仪	182
第十章	求职应聘礼仪	188
第一节	求职应聘基本礼仪	188
第二节	求职应聘方法与技巧	196
第三节	求职应聘形象设计	204
第四节	面试礼仪	215
第五节	求职应聘应避免的失误	226
后 记		233
主要参考文献		234

章前启示

国尚礼则国昌，家尚礼则家大，身尚礼则身正，心尚礼则心泰。

——我国明代著名思想家颜元

不学礼，无以立。

——孔子

人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁。

——荀子

不是因为这些事情难以做到，我们才失去信心，是因为我们缺乏自信心才使这些事情难以做到。

——塞涅卡（古希腊哲学家）

第一章 礼仪概述

第一节 礼仪的概念

人类的活动在受自然规律的影响和制约的同时，还受社会规律以及由社会规律决定的各种社会规范的影响和制约。在这些社会规范中，除了道德规范和法律规范外，还有一个很重要的方面——礼仪规范。礼仪是人们在现代生活中处理人际关系时用来约束自己以示尊敬他人的行为准则；礼仪的本质是尊敬友善，相互谦让；礼仪的目的是为了让人们能轻松愉快地交往；礼仪的基本原则是“为他人着想”。礼仪，作为人类历史发展中逐渐形成并积淀下来的一种文化，始终以某种精神的约束力支配着每个人的行为。礼仪是人类文明的重要标志，是适应时代发展、促进个人进步和成功的重要标志。（见图1-1-1）



图 1-1-1

一、礼仪的涵义

1. 什么是礼仪

是对礼节、仪式的统称。“礼仪”一词常被人们挂在口头，但对这个词进行科学、准确的定义却很不容易，因为礼仪是一个比较复杂的概念。

广义上讲，指一个时代的典章制度；

狭义上讲，指人们在社会交往中由于受历史传统、风俗习惯、宗教信仰、时代潮流等因素的影响而形成，既为人们所认同，又为人们所遵守，以建立和谐关系为目的的各种符合礼的精神及要求的行为准则或规范的总和。

“礼”的涵义主要有以下四个方面：

- (1) 表示敬意的通称。如礼貌、敬礼等。
- (2) 表示尊敬或表示隆重而举行的仪式。如婚礼、典礼、丧礼等。
- (3) 泛指社会生活中的某种社会准则、道德规范。如《论语·为政》中所说的“齐之以礼”，朱熹注曰“礼，谓制度品节也”。
- (4) 指礼物。如送礼、礼品等。

“仪”的涵义主要有以下五个方面：

- (1) 指法度、准则。如《墨子·天志》所说的“置此以为法，历此以为仪……”。
- (2) 指典范、表率。如仪仗、礼仪小姐，“上者，下之仪也”等。
- (3) 指形式、程序。如司仪、仪式等。
- (4) 指容貌、风度。如仪表、仪态等。
- (5) 指礼物。如贺仪、谢仪等。

礼仪的表现形式有：礼节、礼貌、仪态、仪表、服饰、仪式、器物等。（见图1-1-2）



图 1-1-2

礼与仪的关系

中国古代的“礼”和“仪”实际是两个不同的概念。“礼”是制度、规则和一种社会意识观念；“仪”则是“礼”的具体表现形式，它是依据“礼”的规律和内容，形成的一套系统而完整的程序。不同的“礼”有不同的形式。“礼”是“仪”的标准，“仪”则将“礼”具体化、形象化。

礼仪是“礼”和“仪”复合而成的一个词语。从词源上追溯，礼仪一词出自《诗经》“献酬交错，礼仪主度”。按古代“礼”和“仪”的涵义解读“礼仪”，意思就是用一定的制度、规范 and 标准，按照一定的形式去“事神”、“致福”。在现代社会，礼仪的涵义没有古代那么宽泛，主要指人们在社会交往中，相互之间为了表示尊重、敬意、友好而约定俗成的、共同遵守的行为规范和交往程序，包括语言、仪表、风度、礼貌、礼节、礼典以及仪式等。

礼与仪即谓思想与形式。仪好比是礼的外壳，思想是礼的灵魂。只有形式没有思想，那就成了没有灵魂的躯壳，形式是为内容服务的。只有思想而没有躯壳，那就成了无处寄寓的游魂，思想要借由某种形式才能显示出来。因此，礼与仪互为依存，缺一不可，否则就不是真正意义上的礼仪。但是，礼的形式即“仪”，最为直观，最容易引起人的注意，学起来也不困难，因此，人们总是喜欢在礼的外在形式上下工夫。礼的思想内涵是外在形式出现的理由，但深藏在心中，别人无法看到，而且追求思想境界很难，因此每每被人有意无意地忽略。于是就出现了重形式、不重内容的礼仪活动。这个道理，可以用《左传》中一个非常著名的故事来说明。

鲁昭公到晋国去访问，抵达国都郊外时，晋君派大臣到宾馆去慰劳他，这一礼节称为“郊劳”。晋人迎接鲁君的仪式从郊劳开始，步步为礼，极其复杂。鲁昭公居然一点都没做错，晋国人看了佩服得不得了，说他真是懂礼呀！晋国有一位叫女叔齐的大夫说：“他哪是懂礼呀，他做的不过是‘仪’罢了。礼的根本是要治国安邦，现在鲁国的政治非常混乱，而鲁昭公还到处欺骗大国、陵虐小国，甚至做些乘人之危的事情。灾难就要降临到头上了，他却浑然不知。他不把精力放在礼的根本上，却屑屑于礼仪的末节，这样的人怎么算是懂礼呢？”女叔齐把昭公的行为举止称为“仪”，真是一针见血。礼的根基是内心的德，根基全无，外表虽然做得像模像样，也只是“作秀”而已。

我们从大量的礼仪现象认识到，大多数礼仪形式的诞生都是约定俗成的过程，而这个产生往往是从下意识、不自觉的行为中产生的。比如握手礼，传说是远古人类为了防身和狩猎随身带着木棒、石块，路上遇到陌生人，为了表示没有恶意，就放下手中的武器，伸开双手让对方看，甚至让对方抚摸，以此表示亲善。这种方式由于简单易行，易于理解，所以逐渐被人们认同，并不段演变，形

成握手礼。

约定俗成的礼仪规范，一旦形成，便会有强大的生命力。许多礼仪所以能代代沿袭就是有力的说明，要想硬性改变是极为困难的。

2. 具体解释

(1) 礼仪是一种行为准则或规范。一个人要进入某一地域，就要对这一地域里人的习俗和行为规范有所了解，并按照这样的习俗和规范约束自己的言行。

(2) 礼仪准则或规范是一定社会阶段人们约定俗成、共同认可的。在社会实践中，礼仪往往首先表现为一些不成文的规矩、习惯，然后才逐渐上升为大家认可的，可以用语言、文字、动作进行准确描述和规定的行为准则，并成为人们自觉学习和遵守的行为规范。

(3) 礼仪可以有有效的展现施礼者和受礼者的教养、风度与魅力，它体现着一个人对他人的认知水平、尊重程度，是一个人的学识、修养和价值的外在表现。一个人只有在尊重别人的前提下，才会被他人尊重，人与人之间和谐的关系，也只有在这种互相尊重的过程中，才能逐步建立起来。

3. 不同角度的解释

(1) 个人修养角度：是一个人内在修养和素质的外在表现。即教养、素质体现于交往礼节的认知和应用。

(2) 道德角度：是为人处世的行为规范或标准做法、行为准则。

(3) 交际角度：是人际交往中适用的一种艺术。

(4) 民俗角度：是在人际交往过程中必须遵守的律己敬人的习惯形式，即是在人际交往中的待人以尊重、友好的习惯做法。简言之，礼仪是待人接物的一种惯例。

(5) 传播角度：是一种人际交往中进行相互沟通的技巧。

(6) 审美角度：是一种形式美。它是人心灵美的必然外化。

二、礼仪的种类

依据其适用对象、适用范围的不同，礼仪包括以下几种：

1. 一般礼仪：包括言谈、举止、特征和方法等。

2. 礼仪修养：涉及礼仪修养的本质、意义、特征和方法等问题。

3. 个人礼仪：主要包括言谈、举止、服饰等方面的礼仪要求。

4. 家庭礼仪：礼仪在家庭及亲友交往范围内的运用为家庭礼仪，它包括家庭称谓、问候、祝贺、赠礼、家宴及家庭应酬等等。

5. 社交礼仪：从家庭走向社会，进行社会交往，是礼仪行为向大社会的拓展。通常包括见面与介绍的礼仪、拜访与接待的礼仪、交谈与交往的礼仪、宴请与馈赠的礼仪、舞会与沙龙的礼仪、社交禁忌等等。

6. 公务礼仪：是人们在公务活动过程中所遵循的礼仪规范，它存在着自身的特殊性。在礼仪的一般原则指导下，把握公务活动过程中特殊的礼仪规范，可以提高公务活动的效率。

7. 礼仪文书：是人们在日常交往过程中，用书信和其他文字方式表达情感、互通信息、加深友谊的礼仪形式。常见有：礼仪书信（如邀请函、贺信、感谢信等）、礼仪电报、请柬、名片、贺年片、题词、唁电、碑文等。

8. 商务礼仪：与一般的社交礼仪不同，它体现在商务活动的各个环节中。对于商业企业来说，从商业采购到销售、售后服务等，每一环节都与企业形象息息相关。因此，商业企业及其每一个成员，如果能够时时按照商务礼仪的要求去开展工作，对塑造良好的形象，促进商品销售，将会起极其重要的作用。商务礼仪主要包括柜台接待礼仪、商务洽谈礼仪、推销礼仪、商业仪式等等。

9. 习俗礼仪：不同国家、不同的民族存在着不同的风俗习惯，充分了解不同的这些风俗习惯，并在社交往来中自觉尊重这些风俗习惯，有助于促进交往的成功。习俗礼仪的主要内容包括日常生活礼俗、岁时节令礼俗、人生礼俗（如婚嫁礼俗和丧葬礼俗）等。

三、礼仪的原则

1. 遵守原则

在交际应酬中，每一位参与者都必须自觉、自愿地遵守礼仪，用礼仪去规范自己在交际活动中的言行举止。任何人，不论职位高低、职位大小、财富多寡，都有自觉遵守礼仪的义务，否则，就会受到公众的谴责。

2. 自律原则

礼仪规范由对待个人的要求和对待他人的做法两大部分构成。对待个人的要求，是礼仪的基础和出发点。学习、应用礼仪，最重要的是要自我要求、自我控制、自我约束、自我对照、自我反省、自我检点。

3. 敬人原则

在礼仪的两大构成部分中，有关对待他人的做法这一部分，比对待个人的要求更为重要，这一部分实际上是礼仪的重点和核心。而对待他人的诸多做法中关键的一条，就是要敬人之心常存，处处不要失敬与人，不可伤害他人的个人尊严，更不能侮辱对方的人格，掌握了这一点，就等于掌握了礼仪的灵魂。

尊重他人是一种美德。常言道：“你敬我一尺，我敬你一丈”，就是说在你尊重别人的同时，也会使自己的自尊心得满足。在现实生活中，我们会发现那些越是有道德、有修养、有文化的人，就越是谦虚、谨慎，待人和善、宽厚，时时都关心着他人的存在。在与人的交往中，他们有时宁可把“自尊”放在第二位，也不会对别人无理，表现出一种“虚怀若谷”的高尚境界。他们甚至在个人

独处的时候，也还要讲究“慎度”。我们与这样的人交往，会感到非常快乐和满足，所以大家都愿意和他交往，当然，他也赢得了人们的尊敬。

4. 宽容原则

要求人们在交际活动中运用礼仪时，既要严于律己，更要宽以待人。要多容忍他人，多体谅他人，多理解他人，切不可求全责备、斤斤计较、过分苛求、咄咄逼人。

5. 平等原则

在礼仪的核心点，即尊重交往对象、以礼相待这一点上，对任何交往对象都必须一视同仁，给予同等程度的礼遇。不允许因为交往对象彼此间的年龄、性别、种族、文化、职业、身份、地位、财富以及与自己的关系亲疏远近等方面有所不同，厚此薄彼，给予不同待遇。

礼仪应注重仪表，因为一个人的仪表可以折射一个人的内心深处。但决不能以貌取人，以对方的外貌来决定自己对他要采取的态度，这种做法是非常不明智的、不可取的，有些庸俗，可能还有些危险。

讲礼仪不能以权取人，不要对权大官高的阿谀逢迎、献媚取宠；不要对平民百姓趾高气扬、不屑一顾。无论职位高低、权利大小，在人品上是平等的。孔子早就告诫人们要“上交不谄，下交不渎”。应根据不同交往对象，采取不同的具体方法。

6. 从俗原则

由于国情、民族、文化背景的不同，必须坚持入乡随俗，与绝大多数人的习惯做法保持一致，切勿目中无人、自以为是。

7. 真诚原则

真诚守信，是建立良好人际关系的基本条件。

真诚，就是要待人真实诚恳，是一个人外在行为与内在道德的有机统一。在与人的交往中，要心口一致、表里一致、言行一致、前后一致，只有这样才能取得人们的信任。在人际交往中运用礼仪时，务必诚实无欺，只有如此，自己在运用礼仪时所表现出来的对交往对象的尊重与友好，才会更好的被对方理解并接受。

8. 适宜原则

这要求在应用礼仪时，为了保证取得成效，必须注意技巧极其规范，特别要注意做到把握分寸，认真得体。当然，运用礼仪要真正做到恰倒好处，恰如其分，只有勤学多练，积极实践。

四、大学生与礼仪

大学生作为一个高度文明社会的现代天子之骄，同样每天都不可避免的要同各种各样的人或事打交道。学生在老师的教育下成长，老师的教诲和榜样，将

影响学生的一生。在日本的公交车上，人们见到穿着校服的师范学生，都会起来让座。如何营造和谐的师生关系、与老师交往的礼仪规范将是大学生们值得重视的。（见图1-1-3）



图 1-1-3

有些人认为：我天生豪放，不拘小节，没有必要学习那些文绉绉的礼仪；还有人认为，礼仪对外不对内，对家人和好友无须讲礼仪。这些观点对吗？

我们常有这样的生活经验，与某人初次谋面后，内心会悄悄嘀咕：“这个年轻人真是的！一点儿礼貌也不懂，不能再交往下去了；”或者是“这个年轻人举止斯文，大方得体，不错不错”。所以对人“以礼相待”可以使相互陌生的人在最短的交往过程中达成沟通和信任。例如：与人见面怎样自我介绍？初次求职见面怎样给用工者留下好印象？与不同层次的人交谈采用怎样的身体姿态？宿舍和课堂中应注意些什么？参加学术报告会的礼仪如何？

这些都需要我们保持自身良好形体的同时，懂得和适当地应用社交礼仪与技巧。礼貌地对待他人，展现当代大学生的风貌，是十分必要的。大学生更多地了解、认识各国、各民族礼仪，尊重他们的习惯，可以在社会交往的许多场合更加得心应手，礼仪知识正式进入课堂，充分说明它在当代社会的重要性。

第二节 形体、仪态与礼仪

一、言语的表达形式

中国人讲究“听其言，观其行”把言语谈吐作为考察人品的一个重要内容。

言语的表达形式有三种：

1. **有声语言**。即自然语言，是发出声音的口头语言。它是以说和听力形式的语言，也称口语。

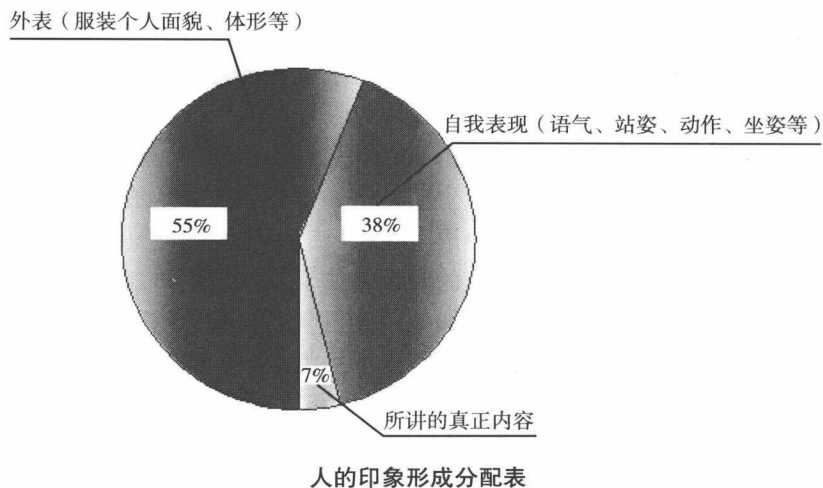
2. **无声语言**。借助非有声语言来传递信息、表达感情、参与交际活动的一种不出声的伴随语言。言谈中的无声语言以身体语言为主，如用眼睛传情、用身体姿势表意等。无声语言包括人体语言、物体语言和空间语言三类。其中，人体语言又分为身势语言和视觉语言。

3. **类语言**。是交际过程中一种有声而无固定语意的语言，也称副语言。如说话时的重音，语调语速的变化等。

这三种语言形式在人际交往中被广泛且经常使用，可以说是三者的相互作用才使人类准确而充分的表达自己的情感成为现实。尤其是无声语言的主要形式——**体语**，体语是人体体态语言的简称，它以人的动作、表情、界域等来传递信息。体语具有形象性，以直观的形象告诉别人所要表达的意思，形体动作使人们的交往更富有表达性和渲染性。体语还具有约定性，即形体被赋予了他人所能理解的意义，也有约定成俗的意思。比如，“摇头不算点头算”，在许多国家和地区能被使用不同语言的人所理解。体语它以神奇的功力，弥补口语沟通的不足，接示了语言的深层涵义，即“此时无声胜有声”。

值得强调的是，尽管我们理直气壮地讲：“不要以书的表面来判断其内容。”但是不可否认，全世界范围内人人都在这么做，包括我们自己。无论我们认为从外表衡量人是多么肤浅和愚蠢的观念，但是社会上的他（她）每时每刻都在根据我们的外表和举止动作判断我们所包含的内容；我们也通过观察别人的外表，包括长相、身材、服装、语言、声调、动作等来判断他们。无论你愿意与否，你都会留给别人一个关于你形象的印象，这个印象在工作中影响着你的升迁，在商业上影响着你的交易，在生活中影响着你的人际关系和爱情关系，它无时无刻不在影响着你的自尊和自信，最终影响着你的幸福感。

美国心理学家奥伯特·麦拉比安发现人的印象形成是这样分配的：55%取决于你的外表，包括服装、个人面貌、体形、发色；38%是如何自我表现，包括你的语气、语调、手势、站姿、动作、坐姿等；只有7%才是你所讲的真正内容。由此可见，形体、仪态、举止礼仪在人的印象中占据绝对重要的位置。



二、健康的形体与礼仪

1. 举止与礼仪

形体是指身体的形态。

仪态包括仪表与仪姿。仪表美包括容貌美、形体美和在前两者基础上通过装束打扮而获得的修饰美。仪姿美包括姿态美、体态美和举止美。（见图1-2-1）



图 1-2-1

中国人讲究“站有站相，坐有坐相”。随着人类文明的提高，人们对自身行为的认识也日益加深。温文尔雅、从容大方、彬彬有礼已成为现代人的一种文明

标志。举止礼仪，是人们为了克己、自律、自尊、自爱，为了维护道德、秩序，在人际交往中相互表示友好、敬意以及为了便于使自己为对方所接受而对自己的日常举止提出的要求和规范。

体姿的改变比语言的叙述简洁、迅速且真实。体姿语言、表情比有声语言的抽象层次要低，比有声语言要形象、生动。例如：婴幼儿总是最先，也最容易看懂母亲的体语、表情，对母亲的有声语言往往反应迟钝。即使是成年人，也有类似的情况。当一个人心情好、很兴奋的时候，如果他只是用语言说：“我真是太兴奋了，简直兴奋极了！”就往往不如他用笑得合不拢嘴、乐不可支的表情给人的知觉生动、形象、准确。像断线的珠子掉下的泪水一定比他说“我无限悲哀，痛苦极了”而又毫无表情更让人感动。站有站相、坐有坐相的人，比那些自称“我是最有教养的”，可是体态上却东倒西歪、不成体统的人更能引起人们的尊重。另外，经理性加工后表达出来的语言往往不能率直的表露出一个人的真实意向，而人的动作比理性更能表现出人的情感和欲望。例如：有的主人对客人说：“没关系，再多坐一会儿吧。”可是双手早已支在双膝上或椅子扶手上，这位主人的内心是在说：“你早就该离开了！”一个正在被领导错误批评的人，当领导问他“知错了吗？以后改还是不改”时，他嘴上说：“我错了，以后当然要改的。”而他却眼望天花板，双手交叉抱于胸前，那他心中的真实想法是：“我压根儿就没错，你让我改什么呢？”

人的面部表情、手势及其他体姿与有声语言相比，更是内心冲突的直接表现。由于有声语言是经过理性处理过的，有时缺乏真实性，而体态语言则多数是不由自主的，主要受潜意识的支配，因此，从体姿语言去判读对方，其结论会有更高的可靠性。

优美的肢体语言是配合了礼节时尚、场合和年龄、身份等穿着打扮所展露出来的自然、流畅的肢体美感。要想拥有仪态美之中最重要的肢体美感，必须有赖于平时的勤练与培养。坦然面对现实，深刻分析自己外表的优点、缺点与特色，并能虚心矫正，严格自我训练与自我要求，直到思想、个性与仪容、体态全然融为一体，并把美姿视为身体的一部分，与生命和生活紧紧地联合在一起，假以时日，相信终有一天，在举手投足之间，自然流露出自信、平和、智慧、优雅。

〔例〕1954年4月24日，周恩来总理率领代表团参加第二次世界大战后国际性的重大会议——日内瓦会议。当时的中国正处于贫穷落后状态，正受到许多西方国家的敌视。从新闻图片中可以看出，在日内瓦会场，周总理身着黑色的呢大衣，两肩端平，挺胸收腹，神情严峻，用有力沉稳的步伐，大踏步走过。值得注意的是，如果他阔步时，又上扬下巴，就很容易给人飞扬跋扈的感觉。而周总理下巴内收，目光平视。这个姿势蕴涵着谦虚和沉稳，这不仅体现了他不卑不亢的