

普通高等院校（本科）“素质教育”系列教材
“国民素质教育”培训系列教材

大学生 体育教程

瑜伽 太极拳 太极剑

刘朝霞 庄 静 / 编 著

COM PETENCE

VE EDUCATION

清华大学出版社



普通高等院校（本科）“素质教育”系列教材
“国民素质教育”培训系列教材

大学生体育教程

刘朝霞 庄 静 / 编 著 ◀

清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

强身健体既是工作的本钱,也是大学生为国家效力的前提条件,本书严格按照国家教育部关于“加强大学生身体素质培育”的要求,结合高校体育教学课程内容改革,具体介绍武术健身与瑜伽塑形训练的方法要领,以达到强身健体、增进健康、改善形体、修身养性之目的,提高和培养大学生的身体素质与高尚的社会文明礼仪道德修养之目的。

本书坚持树立学生“健康第一”的理念,注重培养和教授学生一套可以受益终身的健身运动;因而本书既可以作为普通高等教育本科、高职高专院校大学生体育教学课程的首选教材,也可以作为广大社会读者和社区居民提高修养、学习武术健身与瑜伽塑形知识自我训练的参考读物。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育教程/刘朝霞,庄静编著. —北京:清华大学出版社,2017

(普通高等院校(本科)“素质教育”系列教材 “国民素质教育”培训系列教材)

ISBN 978-7-302-47385-5

I. ①大… II. ①刘… ②庄… III. ①体育—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 124382 号

责任编辑:袁 帅

封面设计:汉风唐韵

责任校对:宋玉莲

责任印制:李红英

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

邮 编:100084

社 总 机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者:北京富博印刷有限公司

装 订 者:北京市密云县京文制本装订厂

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm

印 张:14.25

字 数:341千字

版 次:2017年10月第1版

印 次:2017年10月第1次印刷

定 价:49.00元

产品编号:074307-01

教材编审委员会

主 任：牟惟仲

副主任：林 征 鲁彦娟 范 蓓 张美云 林玲玲 王 阳

丁 虹 孙 军 吕一中 黑 岚 王 松 邵海峡

梁 露 张建国 车亚军 王黎明 武信奎 田小梅

委 员：冯丽霞 陈 捷 王 琦 吴慧涵 温丽华 丁玉书

李遐桢 李耀华 吴晓慧 白国芬 刘朝霞 庄 静

钟丽娟 李文洁 王 洋 李翠梅 王海文 张武超

刘志军 张劲珊 孙 勇 李秀兰 贾晓龙 李 卓

石宝明 王 月 陈 默 彭爱美 商艳玲 李连璧

总 编：李大军

副总编：张美云 冯丽霞 丁 虹 梁 露 刘志军 张武超

专家组：林玲玲 李遐桢 钟丽娟 范 蓓 李翠梅 马继兴

丛书序言

新中国成立以来,党和政府高度重视教育,特别强调全面提高学生综合素质。2001年6月,中共中央、国务院《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》作了最为明确、最为准确的表述:“实施素质教育就是全面贯彻党的教育方针,以提高国民素质为根本宗旨,以培养学生的创新精神和实践能力为重点,造就有理想、有道德、有文化、有纪律的德、智、体、美、劳等全面发展的社会主义建设者和接班人。”

本丛书依据《教育法》规定的国家教育方针,着眼于受教育者及社会长远发展的要求,以面向全体学生、全面提高学生的基本素质为根本宗旨,以注重培养受教育者的态度、能力,促进他们在德、智、体等方面生动、活泼、主动地发展为基本特征。

素质教育的定位:宗旨是提高国民素质,目标是培养德、智、体、美、劳等全面发展的合格公民,灵魂是思想道德教育,重点是提高创新精神和实践能力。素质教育的功能涵括:充分考虑人与社会发展的需要,尊重人的主体地位、主动精神和个性差异,注重形成健全的人格。素质教育的价值取向为:素质教育关注人的“能力、创造性、潜在竞争力、可持续发展”,并以促进学生的长远发展作为核心价值。素质教育就是全面贯彻党的教育方针。

目前,我国已进入全面建设小康社会、加快推进社会主义市场经济、加速现代化经济发展的关键时期。随着全球经济一体化进程的加快和科技进步日新月异,随着改革开放和中国经济国际化发展趋势,随着国家经济转型和产业结构调整,需要解决“就业、择业、晋升、薪酬、竞争、恋爱、生理、心理、治安”等社会问题。我国经济快速发展、社会生活多样化变革、就业择业艰难、晋职提升竞争、生理变化和心理承受能力等社会问题解决的最根本和最好办法,就是关注早期素质教育,加强综合素质培养。

21世纪,我国从计划经济转变为社会主义市场经济体制,经济增长方式从粗放型转变为集约型,而且正在实施“科教兴国”和“可持续发展”战略,我国要在21世纪激烈的国际竞争中处于战略主动地位,最大的问题就是解决好人的素质和人才问题。

国以才立、政以才治、业以才兴,素质是人才的根本,社会主义事业需要合格建设者和可靠接班人。人的实践需要人的主观能动性、创造性、自主性,现代化建设需要人的求实精神、开拓精神、无私奉献精神,社会主义

市场经济需要人的创造力、应变力、竞争力、承受力。人的主体性、精神、能力从根本上说,都来源于人的素质;人才培养、就是人的素质培养,只有不断提高人的素质,才能推进人的全面发展,造就数以亿计的高素质劳动者、数以千万计的专门人才和一大批拔尖创新创造人才。

本套系列教材根据《教育法》规定的国家教育方针,全面贯彻党的素质教育要求,以高等院校大学本科、高职高专、各类职业教育院校为主,兼顾企业、社会工作者和社区居民,属于通用性“素质教育”培训教材。具体包括:《大学生心理健康》《大学生安全教育》《大学生就业教育》《生活美学》《数码摄影摄像》《收藏艺术作品鉴赏》《中外美术作品鉴赏》《人际沟通与社交礼仪》《大学生创新与创业》《大学生演讲与口才训练》《职业生涯规划与实践》等教材。

参与教材编写的单位有:北京教育学院、北京中医药大学、吉林工程师范学院、北京物资学院、华北科技学院、北京联合大学、哈尔滨师范大学、北方工业大学、山西大学、首钢工学院、牡丹江大学、燕山大学、北京城市学院、东北财经大学、北京财贸职业学院、厦门集美大学、北京朝阳社区学院、大连商务学院、北京西城社区学院、郑州大学、北京石景山社区学院、大连海事大学、北京宣武社区学院、浙江工业大学、大连工业大学等全国 30 多所高校。

本系列教材作为大学生的素质教育教材,坚持科学发展观、力求严谨、注重与时俱进;在吸收国内外素质教育权威专家学者最新科研成果的基础上,融入了素质教育的最新教学理念;依照素质教育所涉及的问题和施教规律,根据素质教育发展的新形势和新特点,全面贯彻国家新近颁布实施的《教育重大突发事件专项督导暂行办法》等素质教育法规及管理规定;注重结合大学生遇到的各种问题,强化德、智、体、美、劳等全面发展,突出培养创新精神和实践能力,并注重教学内容和教材结构创新。

本系列教材的出版,对普及国民素质教育、创建和谐社会,对帮助大学生加强素质培养、提高竞争力、毕业后顺利走上社会创业就业具有特殊意义。

编委会主任 牟惟仲

中华人民共和国建立之初,毛泽东同志就指出,“要注意健康第一,学习第二”。《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》中也指出,广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力,是一个民族旺盛生命力的体现,是社会文明进步的重要标志。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中也提出“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作”。

强健的身体既是工作的本钱,也是大学生为国家效力的前提条件,对于当代大学生来讲,不仅要具备过硬的专业知识和应用技能,而且还应具备健康的心理及体魄;只有一个具有强健体魄和坚强意志的民族,才能适应时代发展进步的需求。

瑜伽塑形与武术太极训练是近年高校体育教学改革新增设的重要内容,是高校体育教学的重要课程,也是当今社会各类从业者、社区居民群体普及率最高的运动项目。正如毛泽东同志早年指出的,“体育之效,至于强筋骨,因而增知识,因而调感情,因而强意志”。

本书作为大学生体育教学的特色教材,坚持科学发展观,严格按照国家教育部、国家体育总局“加强大学生身体素质培育”的要求,全面贯彻国家教育部、卫生部、共青团中央关于落实“进一步加强大学生身心健康的意见”,结合高校体育教学课程内容改革,由北京联合大学、首都医科大学、北京工业大学、浙江工贸职业技术学院、上海中医药大学、北京教育学院、北京中医药大学等全国多所院校体育部的专家教授精心设计撰写,旨在帮助大学生强健体魄、促进身心素质全面发展。关注大学生人生的长远发展,是本书出版的真正目的和意义。

全书分为两篇,共九章,以学习者身体素质培养为主线,根据大学生体育武术健身与瑜伽塑形的基本要求和操作规律,具体介绍瑜伽塑身、形体礼仪、太极拳、太极剑的基本套路及方法要领,并通过严格训练达到强身健体、增进健康、改善形体、修身养性,提高和培养大学生的身体素质与高尚的社会文明礼仪道德修养。

本书融入了体育素质教育最新的实践教学理念,力求严谨,注重与时俱进,具有内容丰富、图文并茂、操作性强、训练步骤清晰、循序渐进、注重实效等特点,注重树立“健康第一、终身受益”的观念;因此本书既可作为

普通高等教育本科、高职高专等职业院校大学生体育教学的首选教材,也可以作为广大社会读者和社区居民提高修养、学习武术健身与瑜伽塑形知识自我训练的指导性用书。

本书由李大军策划并具体组织,刘朝霞和庄静编著,庄静统改稿,张立侠、刘崇慧为副主编,由张艳霞教授主审、范洁教授复审。作者编写分工:牟惟仲(序言);王佳(第一章);刘朝霞(第二章);肖智慧、陈欢(第三章);张立侠(第四章);庄静(第五章);孙献忠(第六章);冯金瑞(第七章);庄静、张立侠、王梓璐(第八章);刘朝霞、刘崇慧(第九章);闪明(附录);张立侠、庄静、杨瑞博(各章套路示范动作、拍摄图示照片);李晓新(文字修改、版式调整、制作教学课件)。

在教材编著过程中,我们参阅了大量有关武术健身与瑜伽塑形训练的最新书刊和网站资料,以及国家和教育部历年颁布实施的国民素质教育与大学生强身健体相关法律法规和管理规定,并得到有关专家教授的具体指导,在此一并致谢。为配合教学,本书配有电子课件,读者可以从清华大学出版社网站(www.tup.com.cn)免费下载。因作者水平有限,书中难免存在疏漏与不足,恳请同行和读者批评指正。

编 者

2017年6月

第一章 形体礼仪	1
第一节 形体姿态	1
第二节 表情礼仪	8
第三节 常用手势礼仪	10
【思考与练习】	11
第二章 瑜伽塑形与形体美	12
第一节 瑜伽的起源与发展	12
第二节 瑜伽塑形的作用和特点	22
第三节 瑜伽练习的注意事项及锻炼方法	23
【思考与练习】	26
第三章 瑜伽塑形与健康饮食	27
第一节 时尚的健身运动	27
第二节 健美健体 保持青春	29
第三节 调畅气机 提神醒脑	32
第四节 安定情志 洁净身心	33
第五节 瑜伽与健康饮食	34
【思考与练习】	41
第四章 瑜伽基础入门	42
第一节 安定心神的入定坐姿	42
第二节 瑜伽呼吸与呼吸的控制	47
第三节 瑜伽的热身与放松姿势	54
【思考与练习】	62
第五章 瑜伽塑形与形体控制训练	63
第一节 加强自信的站立及平衡体位训练	63
【思考与练习】	86
第二节 修身塑形的坐立和伸展训练	86

【思考与练习】	106
第三节 柔软身心的卧姿训练	107
【思考与练习】	123
第四节 稳定重心的平衡训练	123
【思考与练习】	141
第六章 太极拳的概述	142
第一节 太极拳与中国传统文化	142
第二节 太极拳的流派	145
第三节 太极拳的健身功能	146
第四节 太极拳的特点	148
【思考与练习】	149
第七章 太极拳与健康	150
第一节 太极拳的基本技术	150
第二节 太极拳的锻炼方法及注意事项	154
【思考与练习】	157
第八章 二十四式太极拳	158
第一节 二十四式太极拳动作名称	158
第二节 二十四式太极拳第一段	158
第三节 二十四式太极拳第二段	164
第四节 二十四式太极拳第三段	170
第五节 二十四式太极拳第四段	174
【思考与练习】	182
第九章 四十二式太极剑	183
第一节 四十二式太极剑动作名称	183
第二节 四十二式太极剑第一段	184
第三节 四十二式太极剑第二段	190
第四节 四十二式太极剑第三段	195
第五节 四十二式太极剑第四段	201
【思考与练习】	207
附录 1 教育部关于印发《高等学校体育工作基本标准》的通知	208
附录 2 教育部关于 2010 年全国学生体质与健康调研结果公告	211
参考资料	215

形体礼仪

【学习提示】

形体礼仪的培养是向学生进行全面素质教育计划中的一个重要内容,也是培养学生综合能力和塑造优美身体形态的一门基础课程。礼仪作为一种道德习俗,是社会传统文化的组成部分,在人类社会的发展和进步中,对人与人之间的相互关系模式起着固定、维护和调节的作用。形体礼仪(也称为举止礼仪)是礼仪的重要组成部分。

形体美是一种艺术表现形式,它包括人的面部表情、身体姿态和体型,是人的内在与外在形象的总和。优美的身体姿态结合良好的礼仪举止,可以全面反映一个人的内在、外在素养。在日常生活和工作中,各种举止形态正确与否,直接影响着人们的生活和工作质量的好坏。因此,学校应重视对学生形体礼仪的培养,改善和塑造优美的形体姿态及优雅的礼仪举止,陶冶情操,提高自身气质与修养,同时也丰富文化内涵,培养学生集体主义精神和良好意志品质,全面提升学生的综合素质。

本单元通过对站、走、坐、蹲、表情、手势等基本要领的介绍,使练习者认识到形体礼仪在不同场合中运用的重要性,并通过后面章节的瑜伽塑形的锻炼方法纠正不良姿态,以养成良好的形体姿态习惯,为将来的生活和工作打下坚实的基础。

第一节 形体姿态

形体姿态是举止礼仪的重要组成部分,良好的姿态可以使人在动静之中展现出自己的气质、修养、品格和内在的美。英国著名的哲学家培根说过:“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,这是美的精华。”因此,从某种意义上来说,一个人的各种优美姿态,会比他的相貌更引人注目,形象效应更为显著。优雅的姿态举止往往胜于言语的表达而会更真实地表现人的情操。

优雅端庄的姿态美是由多个要素有机组合而成的,它体现在肢体的比例适度,肌肉均衡,体型匀称,皮肤、色泽健康柔润,体态、身姿自然优雅等方面。在现实生活中,只有不断地对身体形态进行锻炼塑造,提高形体姿态的

灵活性,才有可能获得健康自然、美丽匀称的身材,并且形成站立姿态、坐立姿态、行走姿态、蹲立姿态、面部表情等方面的举止规范。

一、站姿礼仪

站姿是人们生活中最基本的举止,优美、典雅的站姿是形成人不同质感动态美的起点和基础,同时也是一个人良好气质和风度的表现。在服务行业中站立服务是一种最基本的服务姿态。

站姿是否正确、优美、挺拔,主要受人体脊柱和骨盆位置的影响。正确的站姿要求练习者既要保持头颈部位、胸腰部位正确的伸展感,使脊柱周围的肌肉群均匀地用力收缩,以保持脊柱正常生理的弯曲,又要使骨盆及下肢肌肉群充分伸展,通过腹部和臀部肌肉的正确用力,使骨盆保持在平衡正确的位置上。

正确的站姿会给人以挺拔舒展、精力充沛、积极进取、充满自信的感觉,并显示出人体的曲线美和高雅的气质。

(一) 基本站立姿态要求及要领

规范的站姿——站如松。即头、颈、躯干、脚的纵轴在同一垂直线上,挺胸、收腹、收下颌,头顶往上顶,两腿并拢,臀部收紧;同时注意肌肉张弛的协调性,挺胸立腰沉肩,两肩和手臂的肌肉放松,呼吸自然,目视前方。

男士的基本站姿:身体立直,抬头、挺胸、收腹,下颌微收,双目平视,两腿分开,两脚平行,宽不过肩,双手自然下垂贴近腿部或交叉于身后。

女士的基本站姿:身体立直,抬头、挺胸、收腹,下颌微收,双目平视,两脚成“V”字形,膝和脚跟尽量靠拢,两脚尖张开距离为两拳,双手自然放下或交叉。

总的要求是自然挺拔,应该达到“正看一个面,侧看一条线”。具体要领为:从正面看,身形应该正直向上,两眼平视前方,面带笑容,两肩齐平舒展,两臂和手自然垂于身体两侧,双腿并拢向内侧夹紧;从侧面看,脊柱正直,下颌微收,胸微挺,腹部自然收拢,臀大肌收紧上提,使重心尽量提高。正确的站姿不仅使人显得精神饱满、庄重挺拔,而且有助于呼吸和改善血液循环,减轻身体疲劳感。

(二) 服务行业中的几种规范站姿

1. 女士站姿一:前腹式站姿

要领:两腿并拢直立,两脚跟并拢,脚尖打开成“V”字,双手体前相握。

适用范围:这是一个女性的常用站姿,在任何场合都适用。此种站姿能充分体现女性的含蓄、典雅之美,如图 1-1 所示。

2. 女士站姿二:丁字式站姿

要领:两腿并拢直立,两脚跟并拢,两脚成左或右丁字步,收腹挺胸,目光平视前方。

适用范围:适合一些隆重、正规的场合,如图 1-2 所示。

3. 背手式

要领：双手背后，双腿并拢，脚尖微打开成小八字。

适用范围：这个姿势较适合男士，如图 1-3 所示。

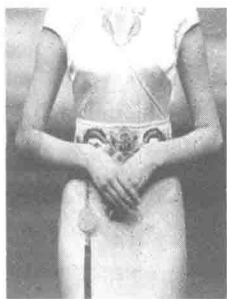


图 1-1 前腹式站姿



图 1-2 丁字式站姿



图 1-3 背手式

4. 单臂下垂式

要领：（1）左手自然体前屈，右手自然下垂，双脚打开或成丁字步站立。

（2）左手背于身后，右手自然下垂，双脚打开或成丁字步站立。

适用范围：主要用于工作场合，餐厅服务员、会议引导员、导游员、会展讲解员等常用。另外，在工作场合如果一种站姿站久了感觉疲劳时可作为调节用。

（三）不良站姿

在生活或工作中，不良的站姿会给人萎靡不振、精神涣散的感觉，应时常注意自己的站姿，避免以下的不良姿态出现。

1. 身体不正。弯腰驼背，身形躯体肌肉紧张度不够。
2. 头歪肩斜。耸肩、探头或缩头，双肩不平。
3. 手脚不顺。手臂摆放位置与双腿不协调，手插兜里或是双臂交叉抱于胸前。
4. 趴伏倚靠。
5. 双腿大叉。
6. 脚位不当。
7. 手位不当（置于口袋内、抱在胸前、抱在脑后、双肘支起、手托下巴、手持私人物品等）。
8. 半坐半立。
9. 浑身乱动。

二、行走礼仪姿态

高雅走姿——行如风。

行走姿态又称步态，属于动态姿势，是一种动态美的表现。优美稳健的步态，能展现出一个人的健康状况、文化修养和审美层次，会给人一种积极向上的感召力。良好的步态

应该是轻盈自如、协调稳健、富有节奏感。可以通过控制训练提高胸、腰、背、四肢的力量和关节柔韧性,以增进身体的整体控制能力,使行走姿态更美观、规范,更显气质风度。

(一) 行走基本姿态标准及要领

走姿的基本要领是:双肩放松,收腹挺胸,提臀立腰,重心应该稍稍前倾,两臂以肩关节为轴前后摆动,目光平视,表情自然,面带微笑。

从细节上来讲,走路时身体姿态要在站姿的基础上更注重腰部的发力。用胸肌带动肩轴发力,双臂的摆幅应该控制在 $30\sim 40$ 度之间。步位直,出脚为直线,脚尖稍向外开,两膝内侧要贴近,小步前行,走成直线。做到提髌提膝小腿迈,跟落掌接趾推送。步速则根据服装、场合以及性别等综合因素来决定。

走姿的美感在于下肢的运动与上身躯干的稳定之间所产生的和谐对比,女性步态应该步伐轻盈、平稳自如、端庄贤淑;男性步态应该步伐矫健、从容稳重、刚毅洒脱。

另外,应根据穿着的鞋子选择不同的走姿,如女性穿高跟鞋的走姿:由于高跟鞋将后跟提高,身体的重心也就自然地前倾,为保持身体的平衡,膝关节应稍微绷直,挺胸收腹,提臀立腰,使姿态更加挺拔,尽显窈窕之美。

女士在较正式的场合中的行路轨迹应该是一条线,即行走时两脚内侧在一条直线上,两膝内侧相碰,收腰提臀挺胸收腹,肩外展,头正颈直收下颌。男士在较正式的场合中的行路轨迹应该是两条线,即行走时两脚内侧分别在两条直线上。不雅的步态会给人留下很不好的印象,如左右摇晃、弯腰驼背、左顾右盼、鞋底蹭地、八字脚、碎步等。

在行走时,步幅要小,前脚掌略有控制地前伸,随脚跟轻轻落地,两脚落地时脚跟要落在一条直线上,俗称“柳叶步”。穿平底鞋的走姿:行走比较自然,后脚跟先落地,前行的步幅要均匀。以男性为例,行走时双脚的脚后跟踩在两条平行线上,形成平行步,给人一种轻松大方之感。

穿高跟鞋的女性应注意,高跟鞋虽然能帮助挺胸、收腹、提臀、直腰,使走姿更显挺拔、迷人,但由于高跟提升了脚跟的高度,走起路来自然多了几分辛苦。因此,穿高跟鞋走路,一定要走“柳叶步”,即小步前行,两脚落地时脚跟落在一条直线上,切不可用屈膝的方法来保持平衡。

(二) 行走礼仪规范

1. 过楼道、上下楼梯要靠右行走,纵队排列,不拥不抢。出入教室或办公室时要轻声慢步,不影响他人。

2. 如果是服务行业在遇到宾客时,应面带微笑自然注视对方,主动点头致意或问好,并放慢速度表示礼让,不与宾客抢道而行。

3. 遇到熟人应主动问候,不能视而不见;需要交谈时,应尽量靠路的一边,不要站在道路当中或人多拥挤的地方。

4. 行进中不要摇头晃脑或左顾右盼,更不能弯腰驼背,含胸挺腹,应控制好身体重心,不拖步。

（三）行走时的禁忌

行走时要避免低头驼背,摇肩晃脑,双臂大甩,左顾右盼,八字步,脚擦地面等问题。下列不良走姿应尽量克服:

1. 挺肚子,身体后仰或塌背含胸。
2. 脚步拖泥带水,蹭着地走。
3. 正式场合两手插兜或是双手背后走路。
4. 内八字或外八字脚走路,两脚不在一条线上,有明显的岔开双脚。
5. 低着头或耷拉眼皮走路,腿部僵直,身子死板僵硬。
6. 走速过快,身体摇晃。
7. 摇头晃脑。
8. 勾肩搭背,搂搂抱抱。
9. 粗鲁无礼,我行我素。
10. 嬉笑怒骂,连吃带喝。

三、坐姿礼仪姿态

坐姿是除站姿、行走姿态以外在生活和工作中保持时间较长的一个姿态,也是形体美的重要组成部分。优雅的坐姿会给人一种安详舒适的感觉。在适当场合下,自然的表情和健美的体态再加上优雅的坐姿,会给人增添整体魅力感。

良好的坐姿应该是端正大方、背正腰直。好的坐姿对保持身体姿态美有很大的益处。

（一）坐姿基本姿态标准及要领

在入座后,上体应保持自然挺直,双肩放松,双手可以放于双膝上或是双手相握放于双膝上,背部接近座椅的靠背,臀部坐在椅子的四分之三处,两脚掌均匀着地。

男士在就座时,身体挺直并稍向前倾,双手放于沙发扶手或是双膝上,大腿与地面平行,双脚微打开与肩宽,以表现出男性的稳健、成熟的阳刚之气。

女士在就座时,也应保持腰部挺直,收腹,双肩放松,但双脚忌讳叉开,双手可以交握或是打开放于双膝上,以表现出女性端庄、娴静的阴柔之美。

（二）坐姿礼仪规范

1. 标准式坐姿

要领:在保持上身标准姿态的同时,女性应双臂微曲,双手放于两膝靠近腹部的位置,双腿并拢并与地面垂直,两脚均匀着地保持小丁字步。男性双手放于双膝上,双膝打开与肩同宽。

适用范围:适用于比较正式场合,并且男士使用居多。女性若穿着短裙,应在入座后调整裙型,避免褶皱或是大腿暴露过多。

标准式坐姿,如图 1-4 所示。

2. 侧点式坐姿

要领：在保持基本坐姿的基础上，双腿并拢，右脚靠拢左脚内侧，右脚掌和左脚尖着地，头和身体向左斜。注意大腿、小腿要成 90 度，小腿要充分伸直，尽量显现小腿的修长。

适用范围：这是一个女性常用的坐姿。可以体现出女性的娇美、文雅，富有亲近感。

侧点式坐姿，如图 1-5 所示。



图 1-4 标准式坐姿



图 1-5 侧点式坐姿

3. 重叠式坐姿

要领：双腿重叠摆放，右腿放于左腿上，脚尖朝下，双手自然相握于腿上。俗称“跷二郎腿”。

适用范围：这是一个被认为是有点不严肃的坐姿，其实如果姿势摆放得当，注意小腿的回收，脚尖不要朝上指人这两点，就是标准的重叠式。

（三）离座稳妥

起身离座时，动作一定要轻缓，无声无息，尤其要避免“拖泥带水”，弄响座椅，或将椅垫、椅罩碰掉在地上。离开座椅后，先要采用“基本的站姿”。站定之后，方可离去。若是起身就跑，或是离座与走开同时进行，则会显得过于匆忙，有失稳重。

（四）不良姿态

在公共场所我们在注意个人的言谈举止的同时，还应在与别人相对而坐时，注意遵守律己敬人的基本规则，避免以下几种不雅坐姿：

1. 双腿抖动。在社交过程中，非常忌讳不自觉地抖动或摇晃自己的腿部，这种行为会给人不安稳、焦躁、不耐烦的情绪反映。

2. 翘起脚趾指向他人。不论哪种坐姿都要注意双脚不要指向他人，这是一种很不礼貌的行为。

3. 双腿叉开过大。这是一个很不雅的姿势，不论是大腿还是小腿都不应叉开太大。

4. 双腿伸直和身体瘫坐在椅子上。双腿伸直既不雅观也会妨碍到他人，身前若有桌子，双腿尽量不要伸出桌外。另外，身体过于放松会给人一种涣散之感。

5. 脚踩他物或放于桌上。在入座后，双脚应放于地面上，不要随意地踩在他物上或是把脚放在桌子上，这是非常失礼的行为。

6. 手乱放。在有桌子时应将手放于桌上,单手或双手放在桌子下或是双肘支在桌上都是不允许的。

四、蹲姿礼仪姿态

在日常生活或公共场合,有时难免需要捡起掉在地上的东西,或取放在低处的物品。这时就要注意不可弯腰曲背,低头翘臀,而要使用下蹲和屈膝的动作。

(一) 蹲姿基本姿态标准及要领

正确的蹲姿可采用交叉式蹲姿或高低式蹲姿,以避免低头、弯腰或双腿叉开等不雅姿态。下面介绍这两种蹲姿:

1. 交叉式蹲姿

要领:下蹲时左脚置步于右脚的右前侧,使左腿从前面与右腿交叉,左小腿垂直于地面,左脚全脚着地。右膝从左腿后面向左侧伸出,右脚脚跟抬起,脚掌着地,两腿前后靠近,合力支撑身体;臀部向下,上身稍前倾。

适用范围:交叉式蹲姿较适用于女士。

交叉式蹲姿,如图 1-6 所示。

2. 高低式蹲姿

要领:下蹲时右脚在前,全脚着地,左脚稍后,脚掌着地,脚后跟提起。左膝低于右膝,臀部向下,身体基本上由右腿支撑,从后背看基本在一个平面上。男子两腿间可保持适当距离,女子下蹲时两腿要靠紧。

适用范围:高低式蹲姿宜为服务人员采用,如图 1-7 所示。

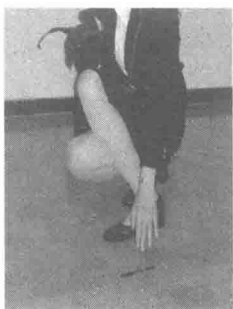


图 1-6 交叉式蹲姿



图 1-7 高低式蹲姿

(二) 优雅蹲姿的注意事项

1. 不要突然下蹲。
2. 不要距人过近。
3. 不要方位失当。
4. 不要毫无遮掩。