

# 最新坐姿礼仪心得 个人礼仪之坐姿(大全7篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 坐姿礼仪心得篇一

- 1、在别人之后入座。出于礼貌，和客人一起入座或同时入座时，要分清尊卑，先请对方入座，自己不要抢先入座。
- 2、从座位左侧入座。如果条件允许，在就坐时最好从座椅的左侧接近，这样做，是一种礼貌，而且也容易就坐。
- 3、向周围的人致意。就坐时，如果附近坐着熟人，应该主动打招呼。即使不认识，也应该先点点头。在公共场合。要想坐在别人身旁，还必须征得对方的允许还要放轻动作，不要使座椅乱响。
- 4、以背部接近座椅。在别人面前就坐，最好背对着自己的座椅，这样就不至于背对着对方。得体的做法是：先侧身走近座椅，背对着站立，右腿后退一点，以小腿确认一下座椅的位置，然后顺势坐下。必要时，用一只手扶着座椅的把手。

在离座时，要注意的五点：

- 1、事先说明。离开座椅时，身边如果有人入座，应该用语言或动作向对方先示意，随后再站起身来。
- 2、注意先后。和别人同时离座，要注意起身的先后次序，地

位低于对方的，应该稍后离座。地位高于对方时，可以首先离座。双方身份相似时，可以同时起身离座。

3、起身缓慢。起身离座时，最好动作轻缓，不要拖泥带水，弄响座椅，或将椅垫、椅罩弄得掉在地上。

4、从左离开。坐起身后，应该从左侧离座。

入座后，下肢大都落入别人的视野内。不管是从文明礼貌还是从坐得优雅舒适的角度来讲，坐好后下肢的摆放，应多加注意。

1、正襟危坐式：适用于最正规的场合。要求是：上身和大腿、大腿和小腿，都应当形成直角，小腿垂直于地面。双膝、双脚包括两脚的跟部，都要完全并拢。

2、垂腿开膝式：它多为男性所用，也比较正规。主要要求是上身和大腿、大腿和小腿都成直角，小腿垂直于地面。双膝允许分开，分的幅度不要超过肩宽。

3、前伸后曲式：是女性适用的一种坐姿。主要要求是：大腿并紧后，向前伸出一条腿，并将另一条腿屈后，两脚脚掌着地，双脚前后要保持在一条直线上。

4、双脚内收式：它适合在一般场合采用，男女都适合。主要要求是：两条大腿首先并拢，双膝可以略为打开，两条小腿可以在稍许分开后向内侧屈回，双脚脚掌着地。

5、双腿叠放式：适合穿短裙的女士采用。要求是：将双腿一上一下交叠在一起，交叠后的两腿间没有任何缝隙，犹如一条直线。双脚斜放在左右一侧。斜放后的腿部与地面呈45度角，叠放在上的脚的脚尖垂向地面。

6、双腿斜放式：它适合于穿裙子的女士在较低的位置就坐时

所用。要求：双腿首先并拢，然后双脚向左或向右侧斜放，力求使斜放后的腿部与地面呈45度角。

7、双脚交叉式：它适用于各种场合，男女都可选用。双膝先要并拢，然后双脚在踝部交叉。需要注意的是，交叉后的双脚可以内收，也可以斜放，但不要向前方远远地直伸出去。

坐好后，上身的姿势也很重要。

1、注意头部位置的端正。不要出现仰头、低头、歪头、扭头等情况。整个头部看上去，应当如同一条直线一样，和地面相垂直。在办公时可以低头俯看桌上的文件、物品，但在回答别人问题时，必须抬起头来，不然就带有爱理不理的意思。在和别人交谈的时候，可以面向正前方，或者面部侧向对方，不可以把后脑勺对着对方。

2、注意身体直立坐好后，身体也要注意端端正正。需要注意的地方有：

一是椅背的倚靠：倚靠主要用以休息。所以因工作需要而就坐时，不应当把上身完全倚靠着座椅的背部，最好一点都不倚靠。

二是椅面的占用：在尊长面前，最好不要坐满椅面。坐好后占椅面的3/4左右，最合乎礼节。

三是身体的朝向：交谈的时候，为表示重视，不仅应面向对方，而且同时应将整个上身朝向对方。

3、注意手臂的摆放。入座后放手臂的正确位置主要有五种：

一是放在两条大腿上。双手各自扶在一条大腿上，也可以双手叠放后放在两条大腿上，或者双手相握后放在两条大腿上。

二是放在一条大腿上。侧身和人交谈时，通常要将双手叠放或相握地放在自己所侧一方的那条大腿上。

三是放在皮包文件上。当穿短裙的女士面对男士而坐，身前又没有屏障时，为避免走光，可以把自己随身的皮包或文件放在并拢的大腿上。随后，就可以把双手或扶、或叠、或握着放在上面。

四是放在身前桌子上。把双手平扶在桌子边沿，或是双手相握置于桌上，都是可行的。有时，也可以把双手叠放在桌上。

五是放在椅子扶手上。当正身而坐，要把双手分扶在两侧扶手上。当侧身而坐，要把双手叠放或相握后，放在侧身一侧的扶手上。

在别人面前落座时，一定要遵守律己敬人的基本规定，不要采用犯规的坐姿。

1、双腿叉开过大；双腿如果叉开过大，不论大腿叉开还是小腿叉开，都非常不雅。特别是身穿裙装的女士更不要忽略了这一点。

2、架腿方式欠妥：坐后将双腿架在一起，不是说绝对不可以。但正确的方式，应当是两条大腿相架，并且一定要使两腿并拢。如果把一条小腿架在另一条大腿上，两腿之间还留出大大的空隙，就显得有些放肆了。

3、双腿直伸出去：那样既不雅妨也碍别人。身前如果有桌子，双腿尽量不要伸到外面来。

4、将腿放在桌椅上：有人为图舒服，喜欢把架在高处，甚至抬到身前的桌子或椅子上，这样的行为是非常精鲁的。把腿盘在座椅也不妥。

- 5、抖腿：坐在别人面前，反反复复地抖动或摇晃自己的腿部，不仅会让人心烦意乱，而且也给人以极不安稳的印象。
- 6、脚尖指向他人：不管具体采用哪一种坐姿，都不要以本人的脚尖指向别人，因为这一做法是非常失礼的。
- 7、脚蹬踏他物：坐下来后，脚部一般都要放在地上。要是用脚在别处乱蹬乱踩，都是非常失礼的。
- 8、用脚自脱鞋袜：在外人面前就坐时用脚自脱鞋袜，显然是非常不文明的。
- 9、手触摸脚部：在就坐以后用手抚摸小腿或脚部，都是极不卫生又不雅观的。
- 10、手乱放：就坐后，双手都要在身前有桌时放在桌上。单手、双手放在桌下，或是双肘支在面前的桌子上、夹在两腿间都是不允许的个人礼仪之坐姿\_个人礼仪的基本要求\_个人礼仪形象个人礼仪之坐姿\_个人礼仪的基本要求\_个人礼仪形象。
- 11、双手抱在腿上：双手抱腿，本是一种惬意、放松的休息姿势，在工作中不可以这样。
- 12、上身向前趴伏：坐后上身趴伏在桌椅上或本人大腿上，都仅能用于休息而不要在工作中出现。

## 坐姿礼仪心得篇二

近年来，随着科技的不断发展，人们的生活质量得到了极大的提高。然而，人们在享受科技红利的同时，也暴露出了一些健康问题。其中最为普遍的问题之一便是不雅坐姿。不雅坐姿不仅影响身体健康，还会给形象带来负面影响。为了解决这个问题，我养成了良好的坐姿习惯，并从中获得了一些

心得体会。

首先，良好的坐姿习惯对身体健康至关重要。众所周知，长时间保持不良的坐姿会导致各种健康问题，如腰酸背痛、颈椎疾病等。相比之下，良好的坐姿习惯可以有效地预防这些问题的发生。在开始养成良好的坐姿习惯之前，我曾经频繁地出现背痛的情况。而现在，经过一段时间良好坐姿的训练，我的背部感觉舒适多了，背痛的情况已经明显减少。因此，良好的坐姿习惯不仅对身体健康有益，还能提高生活质量。

其次，良好的坐姿习惯对形象的提升也非常重要。无论是在学校还是在工作场合，一个坐姿端正的人总是能给人以积极、自信的形象。与此相反，一个不雅的坐姿往往会被认为不专业，从而影响人们对个人形象的评价。我曾经参加一次面试，当时发现有一个应聘者虽然表扬了很多优点，但雅坐姿不够好的他却被贬低了。这次经历让我深刻认识到了坐姿对形象的重要性，所以我开始注重我的坐姿，并且确保自己每次坐下都能保持端正的姿态。

同时，养成良好的坐姿习惯也需要一定的努力和毅力。对于我来说，坐姿习惯的培养并不是一件容易的事情。一开始，我经常忘记保持正确的坐姿，而不自觉地滑入不雅习惯。然而，我意识到如果要养成良好的坐姿习惯，必须付出努力。于是，我开始设置提醒，每隔一小时就会提醒自己检查坐姿，并调整错位的身体。经过一段时间的坚持，我逐渐养成了良好的坐姿习惯，也体验到了坐姿带来的好处。

最后，我认为教育的力量对于培养良好的坐姿习惯至关重要。从小培养良好的坐姿习惯能够让孩子们在成长过程中养成正确的身体姿势。因此，在学校和家庭中，应该加强对孩子们坐姿的教育，让他们认识到不雅坐姿的危害，并教导他们正确的坐姿方法。只有这样，我们才能在未来的社会中培养出更多健康、自信的人。

总结起来，养成良好的坐姿习惯对身体健康和形象的提升都至关重要。只有通过努力和毅力，我们才能培养出良好的坐姿习惯，并从中获得健康和形象的双重收益。此外，教育的力量也不能忽视，只有通过教育让更多的人认识到良好坐姿的重要性，才能从根本上解决不雅坐姿的问题。相信随着我们的共同努力，不雅坐姿的问题一定能够得到有效地解决。

## 坐姿礼仪心得篇三

在日本，学校、公司里一般都是坐椅子。

在家庭里，日本人传统上一直都是坐在“榻榻米”上的。

但是，最近、很多家庭都把起居室和饭厅西式化装修，所以不坐“榻榻米”的年轻人在逐渐增多。坐在“榻榻米”上的正确坐法叫“端坐”，把双膝并拢，双腿变曲，臀放在脚后跟上。日常生活中如果不习惯端坐的人，这种坐法很累人，双腿会发麻。轻松的坐有“盘腿坐”和“横坐”。

盘腿坐即把双脚交叉在前面，臀部着地，穿裤子的女性偶尔也有盘腿坐的。

“盘腿坐”主要是男性的坐法。

女性主要采取双脚向侧伸出的“横坐”姿势。

## 坐姿礼仪心得篇四

不雅坐姿是指坐姿不端正、不文明、不得体的姿势，不仅给他人带来困扰，也会对自身健康造成一定的影响。在日常生活中，我们常常可以看到有人趴着睡觉、搭脚乱摆、跷二郎腿等不雅坐姿的现象。在自己的成长与学习过程中，我也曾经有过一段不太注意坐姿的时期，但通过这段经历，我深刻认识到保持正确坐姿的重要性。在此，我渴望与大家分享一

下我的心得体会。

## 第一段：引言引入话题：不雅坐姿的危害与普遍现象

目前，不雅坐姿已成为一个普遍存在的社会问题。很多人无论是在家庭、学校还是工作场所中，都有着类似的坐姿问题。这种不文明的坐姿不仅会给他人带来困扰，也会对自身的身体健康带来很大的危害。尤其是长时间保持不正确的坐姿，很容易导致肌肉僵硬、脊椎变形等健康问题。

## 第二段：个人经历及问题认识：从不雅到正确坐姿的改变

我在成长过程中也曾有过一段时间对坐姿不太关注的经历。曾经，我经常跷二郎腿，蜷曲而坐，觉得这样更舒服。然而，随着时间的推移，我逐渐发现这种坐姿对身体的负面影响。我常常感到腰痛、脊椎不适，甚至背部出现了明显的弯曲。正是这些身体上的不适让我意识到，我需要改变我的坐姿习惯。

## 第三段：认识坐姿的重要性：正确坐姿的好处

保持正确的坐姿不仅能使我们体态优雅、文明得体，还对我们的身体健康有着极大的影响。正确坐姿可以保持脊椎的正常曲度，减少脊椎受力，降低腰椎疼痛的发生几率。此外，正确坐姿还可以促进血液循环，预防下肢静脉曲张和腿部水肿。更重要的是，坐得正确还能提高注意力和工作效率，有利于学习和工作。

## 第四段：养成正确坐姿的方法与技巧

养成正确坐姿的方法其实并不复杂，只需经常注意，坚持逐渐形成良好的习惯即可。首先，选用适合的坐椅和桌子，确保腰部能得到足够的支撑。其次，要保持双脚平放在地上，双膝弯曲成90度，保持一直背。头部也要保持自然放松，避



免过度低头或抬头。最后，要定期伸展身体，放松肌肉和脊椎，避免长时间保持同一姿势。

第五段：总结与启示：改变坐姿，关注健康

正如一句古话所说：“良好的坐姿，关乎健康。”正确的坐姿不仅能提高我们的形象与礼仪，也能够保护我们的脊椎健康。因此，我们在日常生活中要时刻提醒自己保持正确的坐姿。只有通过坚持不懈地改变坐姿习惯，才能使我们的身体健康和形象魅力得到最大程度的保护和提升。

通过个人的经历和换位思考，我深刻认识到了保持正确坐姿的重要性。我相信，只要每个人都能重视自己的坐姿，养成正确的习惯，不一定要求十全十美，但至少要保持文明、得体的姿态，那么我们的身体健康和社会形象都将得到有效的提升。让我们以积极的心态去改变和规范自身的坐姿习惯，培养一种健康的生活态度，让我们每个人都能在正确、合理的坐姿中享受生活带来的快乐与健康。

## 坐姿礼仪心得篇五

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。

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。

## 坐姿礼仪心得篇六

作为现代人，我们的生活方式越来越多地依赖于坐姿。因为工作和学习的需要，我们常常需要长时间坐在椅子上。然而，许多人并没有意识到正确的坐姿对我们的健康和身体起着重要的作用。在过去的一段时间里，我通过学习和实践，逐渐认识到并培养了正确的坐姿习惯。以下是我在这个过程中的心得体会。

### 第一段：了解正确的坐姿

作为一名长期的坐姿工作者，我意识到了正确的坐姿对我们的身体健康有着重要的影响。正确的坐姿是指我们的脊柱保持正直，肩膀放松，头部略微向前倾斜。同时，我们的双脚应该平放在地面上，双膝与脚踝保持90度的角度。只有通过正确的坐姿，我们的脊柱才能够保持稳定、腰部和肩膀的压力得到缓解，从而减少了患上脊柱问题的风险。

### 第二段：培养正确的坐姿习惯

然而，要实践正确的坐姿并非易事。首先，我们需要对自己的坐姿有时刻的意识，并且在日常生活中不断纠正自己的坐

姿。其次，我们还需要选择合适的办公家具，如椅子和桌子，来确保我们的坐姿得到最佳支持。此外，定期进行伸展运动也是关键，可以减少长时间坐姿带来的压力和疲劳。逐渐养成正确的坐姿习惯需要时间和毅力，但只有坚持下去，我们才能真正受益于正确坐姿带来的健康利益。

### 第三段：正确坐姿的好处

坚持正确的坐姿不仅可以减少身体不适和疲劳，还有其他一系列的好处。首先，正确的坐姿可以提高血液循环，保持肌肉松弛，从而增强我们的注意力和专注力。其次，正确的坐姿可以改善我们的消化系统，帮助我们更好地消化食物，减少胃肠问题。最重要的是，正确的坐姿可以保护我们的脊柱和骨骼，减少患上脊柱问题和骨质疏松的风险。

### 第四段：养成良好的生活习惯

除了正确坐姿外，养成良好的生活习惯也是非常重要的。我们应该适当安排工作和休息时间，避免长时间连续工作或学习。定时休息，并利用休息时间进行伸展运动，可以有效减少长时间坐姿的危害。此外，多参与体育运动和锻炼可以增强我们的体质，提高我们的抵抗力，减少疾病的发生。

### 第五段：总结

通过学习和实践，我逐渐认识到了正确坐姿的重要性，并在日常生活中培养了正确的坐姿习惯。正确的坐姿不仅可以保护我们的脊柱和骨骼，减少身体不适和疲劳，还可以提高注意力和专注力，改善消化系统。除此之外，养成良好的生活习惯也是非常重要的。通过适当安排工作和休息时间，定期进行伸展运动，并参与体育运动和锻炼，我们可以更好地保护我们的身体健康。因此，我强烈建议每个人都要重视自己的坐姿，并时刻保持正确的坐姿，以增强自身的健康。

# 坐姿礼仪心得篇七

坐姿是我们日常生活中不可避免的一部分，它直接关系到我们的健康和工作效率。因此，良好的坐姿对我们来说非常重要。在过去的一段时间里，我意识到我的坐姿不够正确，这导致了我身体的不适和工作效率的下降。因此，我开始了解和学习正确的坐姿，并进行了实践。通过这段经历，我得出了一些关于坐姿的心得体会。

## 第一段：意识到坐姿的重要性

一直以来，我对坐姿从未给予足够的重视，直到最近我开始感受到了不舒适和疲劳。我开始在工作中容易疲倦，我的背部也开始感到不适。当我认真观察别人的坐姿时，我注意到他们的身体姿势明显更加自然和放松。我从中学到了一个教训，良好的坐姿对于我们的健康和工作效率有着重要的影响。

## 第二段：学习正确的坐姿方法

为了改善我的坐姿，我开始了解和学习正确的坐姿方法。我发现这个过程需要时间和耐心。我阅读了一些相关的资料和专家的建议，以了解正确的坐姿的重要性和具体的方法。我学到了要保持直立的躯干，尽量避免低头和弯腰。我还了解到正确的坐姿应该是放松的，肩膀要放松，背部要紧贴椅背。通过这些学习，我开始了解到正确的坐姿需要正确的动作和习惯。

## 第三段：实践坐姿的方法

学习了正确的坐姿方法后，我开始实践它们。起初，我的身体还没有完全适应这种新的坐姿方式，但我坚持下来，并通过不断纠正自己的动作来改善。我通过使用坐姿正确的椅子，保持直立的躯干，并注意自己的肩膀和背部位置来实践正确的坐姿。渐渐地我发现，我的身体逐渐适应了这种自然而舒

适的姿势。

#### 第四段：坐姿带来的好处

对于坚持正确坐姿的好处，我有着清晰的感受。首先，我的身体感到更加健康和放松。背部的不适感和疲劳感都有所减轻。其次，我的工作效率得到了提高。因为我坐得更加舒适了，我能够更专注地完成工作，而不是被身体的不适所打扰。此外，我的思维也更加清晰了，我能够更好地处理复杂的问题。总而言之，一个好的坐姿对于我们的健康和工作效率都有着显著的影响。

#### 第五段：坚持维持良好坐姿

通过这段经历，我深刻地认识到了良好坐姿的重要性，以及对我们的生活有积极影响。因此，我决心要坚持维持良好的坐姿习惯。我会时刻提醒自己调整姿势，使其更加自然和放松。我也会分享我的心得体会，鼓励身边的人也养成良好的坐姿习惯。最重要的是，我会通过坚持锻炼和保持健康的生活方式来支持良好的坐姿，以确保我的身体能够保持健康和活力。

通过这次对坐姿的学习和实践，我体会到了坐姿对我们生活的重要性。正确的坐姿可以带来健康和工作效率的提升。因此，我将坚持维持良好的坐姿习惯，并积极宣传这个观念，希望更多的人能意识到坐姿的重要性并改善自己的姿势。