

# 《成长的翅膀·中小学文明礼仪读本（上册）》

## 图书基本信息

书名：《成长的翅膀·中小学文明礼仪读本（上册）》

13位ISBN编号：9787214072542

10位ISBN编号：7214072548

出版时间：2011-8

出版社：《成长的翅膀:中小学文明礼仪读本》编写组 江苏人民出版社 (2011-08出版)

作者：《成长的翅膀:中小学文明礼仪读本》编写组 编

页数：76

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)



# 《成长的翅膀·中小学文明礼仪读本（ ）》

## 书籍目录

第一讲仪表美须知 第二讲杜绝粗话讲文明 第三讲学会正确的坐姿 第四讲练好站姿 第五讲你会走路吗  
第六讲从小学会做家务 第七讲文明称呼须知 第八讲感恩父母养育 第九讲对待老师的礼仪 第十讲借还  
东西有礼仪 第十一讲你会待客吗 第十二讲你会做客吗

## 章节摘录

版权页：插图：第三讲 学会正确的坐姿 小外孙的二郎腿 星期天，小湘和哥哥一起去外婆家做客，外婆非常喜欢他们兄妹俩。于是，当他们刚一进家门，就赶紧去给他们准备好吃的东西。小湘是一个非常懂事的孩子，她规规矩矩地坐在沙发上看电视。而她的哥哥虽然比她大一岁，但是却顽皮多了。他打开了电视以后，就斜靠在沙发上，还学着大人的模样，跷起了二郎腿。过了一会儿，外婆给他们端糖果时，没有注意脚下，结果差点儿就被小外孙的二郎腿给绊倒了。看来，用二郎腿的姿势坐着是不妥当的呀！

礼仪讲解 正确的坐姿是一种静态美，对于青少年来说是极其重要的，尤其作为学生，身体正处于发育阶段，如果不养成一种正确的坐姿，就会给身体带来不良的后果。在这方面，应注意的礼仪是：

- 1.落座 坐姿的基本要求是“坐如钟”，即坐得端正、稳重、温文尔雅。入座时应轻、缓、稳，动作协调柔和，神态从容自如。具体做法是：稳步走到椅子前，转身背对椅子平稳坐下。女子入座要娴雅、文静、柔美，着裙装时要用手理好裙裾（收好裙脚）。若要挪动椅子的位置，不可坐在椅子上移动，而应先把椅子移到欲就座处，然后坐下去。落座时只坐椅子的前三分之二，不可坐满整个椅子。
- 2.标准坐姿 坐姿的动作要领有：
  - （1）全身保持站立时的标准姿态，两腿平行于椅子前面，弯曲双膝，挺直腰背，缓缓降低重心坐下。
  - （2）坐下时上身正、直而稍向前倾，腰部挺起，头、肩平正，落座后，双目平视，面带微笑。
  - （3）坐下后，手、脚的正确摆放如下：手的摆放。椅子无扶手时 两手相交或轻握放于腹部；左手放在左腿上，右手搭在左手背上；或两手呈“八”字形放于腿上。有扶手时，双手轻搭扶手上或一搭一放或按无扶手时摆放。腿的摆放。凳高适中时，两腿相靠；凳面低时，两腿并拢，自然倾斜于一方；凳面高时，可采用架脚式坐姿。一腿搁于另一腿上，两腿相靠并拢，脚尖向下。脚的摆放。脚跟脚尖全靠拢；脚跟靠拢，脚尖分开；一前一后靠拢或右脚扣在左脚外侧。
  - （4）起身时，先将上身微微前倾，缓缓立起，再将身体伸直。
- 3.错误坐姿
  - （1）全身松弛，瘫软在椅子上。
  - （2）两腿伸直而坐。
  - （3）头仰到沙发或椅子背上，屁股溜到椅子的边缘，腹部挺起。
  - （4）女士两腿分开而坐。

编辑推荐

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)