

秘书资格考试技巧心得：举止指的是什么？个人行为应注意哪些举止 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/246/2021_2022__E7_A7_98_E4_B9_A6_E8_B5_84_E6_c39_246544.htm

什么是举止：1、举止是指一个人的姿态和风度，是指除坐、立、行以外的交际行为，身体的姿态、手势、待人接物的方式等。不言而喻，一个人的行为举止好似一面镜子，能反映出他的文化蕴涵、知识水准和道德修养。在生活中无论男女都要在举止上体现出具有个人风度气质的不同特色，要温和、谦恭、庄重。男性要具有阳刚之美，风度和动作要有力度，表现男子汉的劲、强壮、威武。但阳刚之气并不等于粗野、骄横。因此，不得在公共场合敞胸露怀，歪戴帽子，吹口哨，语言粗俗，只能给人以流气、缺少教养的印象。女性应举止优雅得体，表现出轻柔、典雅、亲善、友好，注意大方得体，不可扭捏作态。当别人伸出手来握手时，应热情相握，不可迟缓和回绝。对方招手示意，也应含笑点头作答，不要给人以清高冷漠感。谈话时，要直视对方，自然闭嘴，不要目光游离，挤眉弄眼，窃窃私语或无顾忌地大笑，否则会给人不稳重之感。讲究举止修养的人，还就注意一些小节，诸如，不当众搔痒、挖鼻孔、剔牙、剪指甲、打哈欠、乱扔烟蒂、乱吐痰，以及避免一些动作莽撞、乱开玩笑等冒失行为。得体的举止可以使人的风度倍增。2、举止，指的是人们的在外观上可以明显地被觉察到的活动、动作，以及在活动、动作之中身体各部分所呈现出的姿态。有时，它也叫举动、动作、仪姿、仪态或姿态。在一般情况下，它主要是由人的肢体所呈现出的各种体态及其变动所组成。在现实生活之中，人们正是通

过身体的种种不同的姿势的变化，来完成自己的各项活动的。

3、人的举止，可以展现人类所独有的形体之美。平日人们所推崇的风度，其实指的就是训练有素的、优雅的、具有无比魅力的举止。

4、人的举止，在日常生活里时刻都在表露着人的思想、情感以及对外界的反应，虽然它可能是自觉的，也可能是不自觉的。社交礼仪因此而将举止视作人类的一种无声的语言，又称第二语言或副语言。正如达芬奇所言：“从仪态了解人的内心世界，把握人的本来面目，往往具有相当的准确性与可靠性。作为无声的语言，举止一般情况下叫体态语言，简称体态语或体语。它的特点有三：一是连续性，即其过程连续不断，不可分割。二是多样性，即传递同一信息时，可以多种举止并行。三是可靠性，即相对于口语而言，它更多是无意识的，因而对人的内心世界的反应更加可信。

5、在人际交往中，举止在人的相互沟通中作用甚大。具体来讲，表现在以下五个方面。其一，是表露功能。即它可以表达口语难以表达的信息，使双方免于受窘。其二，是替代功能。即它可以替代口语，直接与对方交流、沟通。其三，是辅助功能。即它可以辅助口语，使人“言行一致”，思想得以强化，被表达得更清楚，更深刻。其四，是适应功能。即它可以适应本人的心理、生理需要。其五，是调节功能。即它可以发出暗示，调节双方关系，使对方作出积极反应。

6、社交礼仪要求，人们在人际交往中，尤其是在正式场合，要遵守举止有度的原则。其含义，是要求人们的举止合乎约定俗成的行为规范，做到“坐有坐相，站有站相”。具体说来，则是要求人的行为举止要文明、优雅、敬人。所谓文明，是要求举止自然、大方，并且高雅脱俗，藉以体现出

自己良好的文化教养。所谓优雅，是要求举止规范美观，得体适度，不卑不亢，赏心悦目，风度翩翩，隽永娇好，颇具魅力。所谓敬人，则是要求举止礼敬他人，可以体现出对对方的尊重，友好与善意。根据社交礼仪的规范，应注意的举止礼仪主要涉及手姿、立姿、坐姿、行姿。

7、个人行为举止禁忌

- * 在公共场所（包括公寓的楼梯、过道）大声说话，喧哗取闹。
- * 在路上吃东西，随手乱抛果皮废纸。
- * 只管自己室内清洁，不管楼道秩序。
- * 不论场合随意吸烟。
- * 在酒会、宴会上只顾吃喝，不与宾主交谈。吃菜、喝汤，口中吱吱有声。
- * 吃生葱生蒜后去上班、参加会谈或交友活动。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com