

秘书技巧心得:腿姿表现人的情绪和意识 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/269/2021\\_2022\\_\\_E7\\_A7\\_98\\_E4\\_B9\\_A6\\_E6\\_8A\\_80\\_E5\\_c67\\_269554.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/269/2021_2022__E7_A7_98_E4_B9_A6_E6_8A_80_E5_c67_269554.htm) 腿部虽属身体的下端，但它往往最先表露潜意识。谈话中，当人们不愿意把内心的焦躁不安明显地表露在脸上或者身体其他部位的大幅度动作上时，往往就用离开他人眼睛最远的部位来表达，即轻轻地摇动腿部或抖动腿部。因此，腿部也能表现人的情绪和意识。不论坐着站着，腿部常常呈现出这样三种姿势：两腿分开、两腿并拢和两腿交叉。两腿分开是一种开放型姿势，显出稳定、自信，并有接受对方的倾向。两腿交叉是一种防御性姿势，往往显得害羞、忸怩、胆怯，或者随便散漫、不热情、不融洽，如站立时的别腿姿势，坐着时的架腿姿势（跷二郎腿）。架腿姿势通常是控制消极情绪的人体信号，专家们说它“颇有不拘礼节的意味”（莫里斯），对于女性来说，这是一种不可取的姿势，这种毫无拘束的姿态或许会给人放肆、自大或过于随便的印象。两腿并拢的姿势则过于正经、严肃和拘谨，如立正、正襟危坐，虽然慎重其事，却令人紧张、压抑，自己也不舒服。我们主张两腿分开的姿势。站立时，两腿张开，两脚平稳着地成“丁”字型（或平行相对，或一前一后），躯干伸直，不要屈膝和弯腰弓背，否则显得消极懒散，无精打采。坐宜端坐，即两腿稍稍分开，间距不超过肩宽（女性更要注意不过分叉开），腰板轻松地挺直，这样显得自然、从容，情绪饱满。当然，如果是朋友在一起，间或架架腿（女性则宜交叉脚踝），也无可厚非。一般来说，在人多的场合宜站着讲话，这既是出于礼貌，对听众

表示尊重，又便于发挥各种体态语的作用，充分显示你的气质、风度和力量。我国当代著名演讲家曲啸说：“要想从语言、气质、神态、感情、意志、气魄等方面充分地表现演讲者的特点，也只有站立的情况下才有可能。” 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](http://www.100test.com)