

那些第一印象被忽略的细节

人生若只如初见

Deportment(仪态)这个单词源自于法语单词Deport,意思是Carry(拿),所以“仪态”就是怎么掌控自己,你的站姿、坐姿、走姿都是你给人的印象。爱默生曾说:“优美的身姿胜过美丽的容貌,而优雅的举止又胜过优美的身姿。

优雅的举止是最好的艺术,它比任何绘画和雕塑作品更让人心旷神怡。”这次我们就请来英国皇室礼仪专家William Hanson来解密那些优雅人士的印象密码,在第一时间就赢得众人好感。

撰文/William Hanson 执行/Miki Tang 特别感谢/英然文化联合The English Manner@PEC



得体地打招呼

握手礼

请伸出你的右手,面带微笑地边走边和对方打招呼,使用如“Good morning”,“How do you do?”之类的寒暄用语。注意,How do you do是一个不必回答的反问句,千万不要用“Nice to meet you”来回应。

如果戴着手套,男士需脱下手套,女士则不需要。保持手掌的干净及干燥很重要,如果手掌容易出汗,请常备一包纸巾并在进入房间前把手掌擦干净。如果握手时发现对方的手掌湿润,不要出声,表现的自然一点,不要让对方觉得尴尬。

伸手时尽量将手放在你与对方的中间。保持手腕与手掌垂直,不要向上或向下弯曲。握手时适当用力,但不要用力过猛,有力地握两下,握完后及时松手。

Tip: 请千万不要在握手时将左手放在口袋中。

亲吻礼:

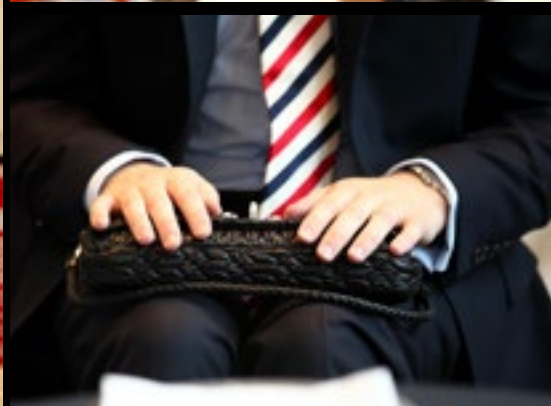
在商务交往中,与同事和有长期业务往来的客户之间不需要亲吻礼,但在社交场合中你遇到他们就不要忽略亲吻礼了。关于亲吻礼需要注意的是,可以亲吻亲密的朋友、家人和恋人,不要亲吻你不认识的人和同事。

像握手时一样,友好地靠近,动作利落,避免误会。一般从你的右脸颊开始,鼻子切记不要发出类似“啾啾”的声音,这样做很不优雅!和对方的脸轻碰一下,正统的英式礼仪中,亲吻礼是不要发出亲吻的声音,更不要留下唾液的痕迹。

Tip: 请千万不要在握手时将左手放在口袋中。



与女士握手,仅握一下女士的手指部分是礼貌的,用力握住整个手掌会给人粗鲁的感觉。女士假若不打算与问候自己的人握手,可欠身致意,不要视而不见,或者扭身而去。



高雅地行走

行走姿势

如果站得不直，会给人缺乏朝气的印象；如果拖着脚步走路，别人会觉得你懒散。这些，都是缺乏对仪态的自我控制，而这些印象可能都是对你的误解，但你并没有机会去解释，尤其是在面试或与客户的会面中。

头顶一本书来练习走姿的做法，要追溯到维多利亚时期用于教授少女基本仪态的课程。如今，方法依然适用，它可以帮助你目视前方，优雅地迈步。走路时，步伐要坚定有力，挺直背部是自信的体现，面带微笑以展示自信和友好，保持双肩挺直，手臂放松，下巴平行于地面，目光直视前方，低头走路显得缺乏自信，而高昂着头则有傲慢之嫌。

Tip: 不要每天都穿牛仔裤和运动鞋，容易形成松散的走路姿势。高跟鞋和铅笔裙有助于优美地行走。

进入和离开

进入房间时，保持微笑，和你会面的人目光接触，在身后关上门，切记不要扭头看向门。离开的时候，保持微笑，和你道再见的人目光接触，开门后，从你的正面关门，不要背对着大家。

Tip: 进入和离开房间，要让你的正面朝向在座各位，用视线和诸位问好和告别。

优雅地落坐

就坐姿态

很多人并不知道自己坐下来的样子，但你应该让自己的坐姿保持你希望呈现的样子。坐之前，用腿感知一下椅子的位置，然后慢慢地坐下。身形比较娇小的人，坐在椅子二分之一处，保持背部挺直，切记腿不要晃动！20世纪50年代的女子寄宿中学里，女生就坐时，背后会被强制放上一根长杆来保证她们的坐姿挺直。这样的做法在现在看来有点过于严格，但弯腰弓背地坐在那里确实会给人留下极其不好的印象。

入坐时要轻而稳，坐下后，两脚同时向左或向右倾，双手应重叠或相握放在腿上，膝盖和脚踝应时时保持并拢，而男士则不太适合这以姿势。起立之前，身体略微向椅子前方移动一点，流畅地站起来，手肘无需过分用力。

就坐姿态

坐下后，包可以放在椅背处或椅子旁边的地面上，小巧的手袋则可以放在并拢的双腿上，双手轻轻搭在包上。切勿将包放在桌子上，也不要挂在椅背上。

Tip: 若穿裙装，入座时应用手将裙摆稍稍拢一下，不要坐下后再站起来整理衣服。

头顶一本书来练习走姿，挺直背部，优雅地迈步。双腿交叉时，脚跟尽力并拢，脚尖不要翘起。坐下后，包可以放在椅背处或椅子旁边的地面上，小巧的手袋则可以放在并拢的双腿。



威廉汉森 William Hanson
世界顶级的社交和商务礼仪专家，皇室礼仪类吉尼斯世界纪录保持者。作为The English Manner的资深培训师，从英国皇家住宅到私人游艇、酒店管理；从各国皇室到政府要员的外交礼节；从在校精英的国际形象，到名媛淑女的仪态指导，他提供最正统的英式礼仪培训。

英然文化 The Image Collective
创立于2013年，是一家有专注于实现世界级最高标准服务的精品活动管理及VIP服务公司，为中国高净值人群定制各类精致活动及专业课程，并提供相关咨询服务。

邮箱: info@theimagecollective.com.cn
地址: 上海市永嘉路386弄1号丙座