1、站: 标准的站立姿势要挺胸收腹，两肩平齐，双臂自然下垂。站立姿势要正，切忌身体歪斜。

女性站立的正确姿势:最好是一只脚略前，一只脚略后，两腿贴近，双手叠放在下腹部。

2、坐:入坐时左进右出，上身自然挺直，两臂屈曲放在双膝上，或两手半握放在膝上，手心向下。不可O型腿，士字腿，可二郎腿但要注意方向。

3、走:行走时，步态应该自然轻盈，目视前方，身体挺直，双肩自然下垂，应保持身体的挺直切忌左右摇摆或摇头晃肩。

4、蹲:正确的方法应该弯下膝盖，两个膝盖应该并起来，臂部向下，上体保持中直.

5、手:在握手时主人、长辈、上级及女士应主动伸手，握手的力度要适中，同时上下摇晃三下并且握手时要直视对方，面带微笑。迎宾时手掌侧立引导;道别时，伸臂立掌，腕动臂不动，手动指不动。