



第四讲

护士举止礼仪

主讲：黄珊珊

举止：人们在活动或交往中表现出的各种姿态，也称为举动、动作、仪态





举止的基本要求：文明、优雅、敬人

- ❖ **文明：**举止自然大方、高雅脱俗，体现良好的文化修养。
- ❖ **优雅：**举止美观、得体适度、不卑不亢、赏心悦目，具有良好的风度。
- ❖ **敬人：**举止礼让他人，体现出对他人的尊重和友善。



护理工作中的举止礼仪

❖ 护士的举止要求是：尊重病人，尊重习俗

尊重自我

遵循礼仪，



做到：

“站立有相

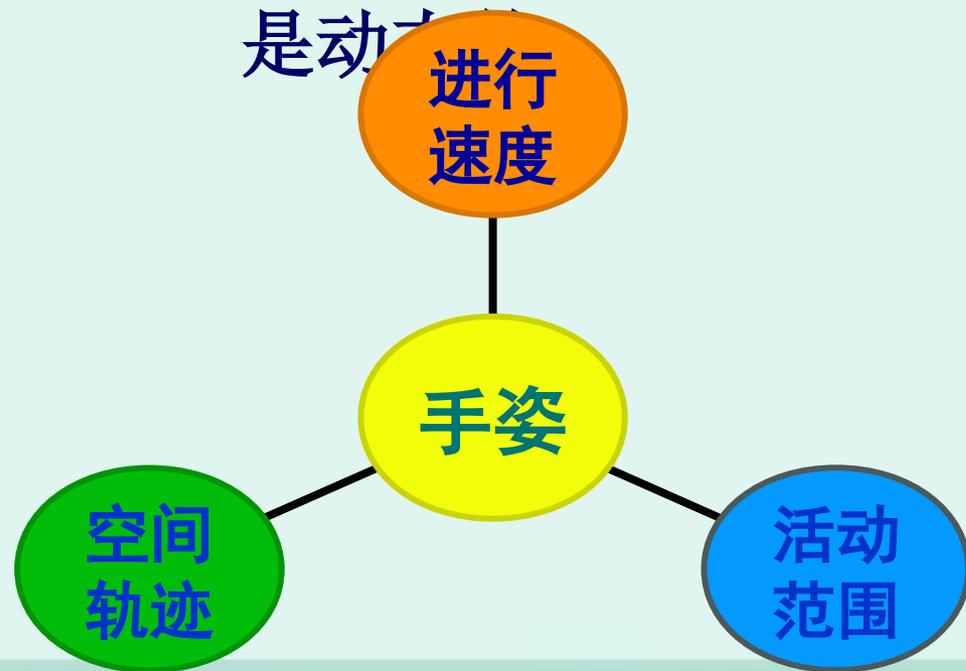
行走有态



第一节 手姿

手姿：又叫手势，是人的双手及手臂所做的动作，它可以是静态的，也可以

是动态的





手势语的四种类型：

形象手势 — 模拟
物状



象征手势 — 抽象
意念



形象手势 — 传递
情感





一、基本手姿：

垂放：双手自然下垂，掌心向内，叠放或相握于腹前；
双手自然下垂，掌心向内，分别贴放于
大腿两
侧。



传物：

持物：用手拿物品。





鼓掌：双手有节奏的掌心对拍。

夸奖：竖起大拇指，指尖向上，指腹面向被称道者。



指示：右手或左手抬至一定高度，五指并拢，掌向上，以肘部为轴，朝向目标伸出手臂。





二、手姿

易于误解的手姿、不卫生的手姿、不稳重失敬于人的手势

三、常见手势语



握手：欢迎对方



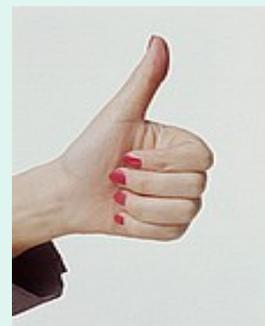
挥手：招呼或告别



“V”字形手势



“OK”字形手势





举手有礼：

- ❖ 取站立姿态，双眼平视，上身前倾 30°。



行为模拟训练



第二节 站姿

❖ **站姿：**又称立姿、站相，是人在站立时所呈现的姿态，是人的最基本姿势。通常是一种静态姿势。

一、基本站姿

三种基本形态：立正、稍息、跨立

基本要求：头端、肩平、胸挺、腹收、
身正、腿直、手垂

男士：稳健、“立如松”

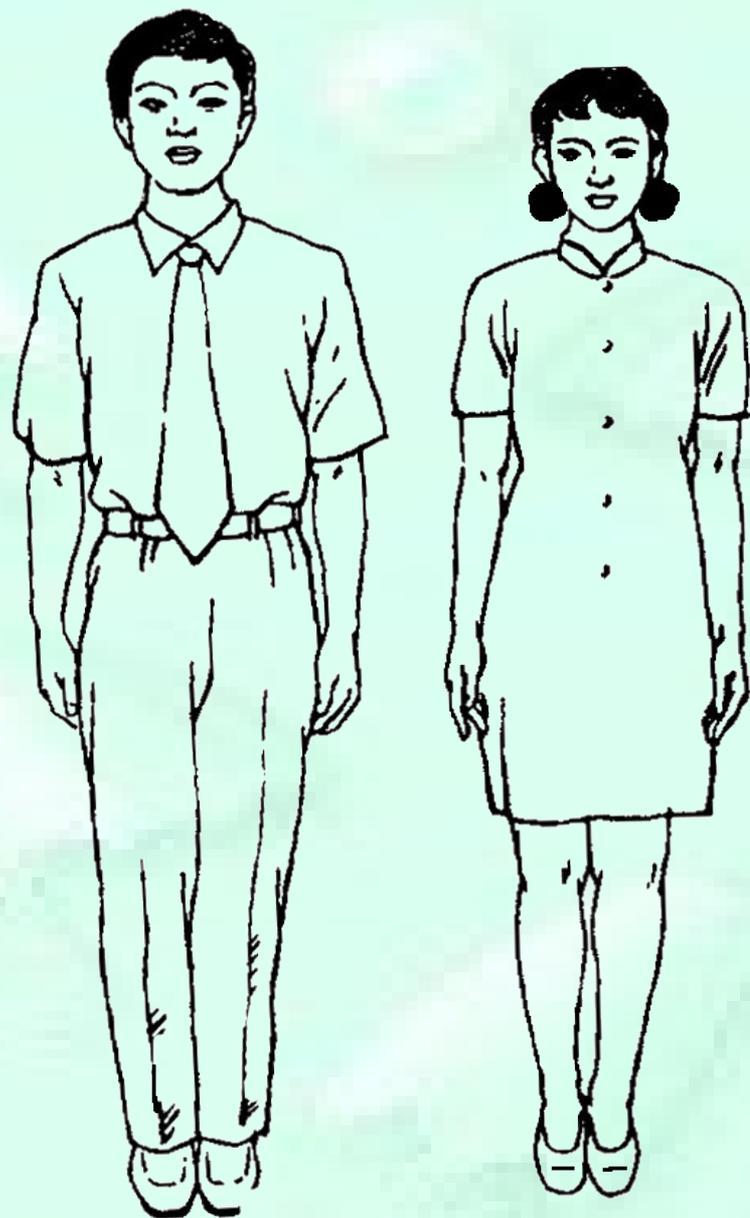
女士：优美、“亭亭玉立”



二、站立有相：

- ❖ 头正颈直、双目平视、面带微笑、表情自然、挺胸收腹、两肩平行、外展放松、立腰提臀、两臂自然下垂，两手相握在腹前；两腿并拢，两脚呈“V” “丁” “II”字型。

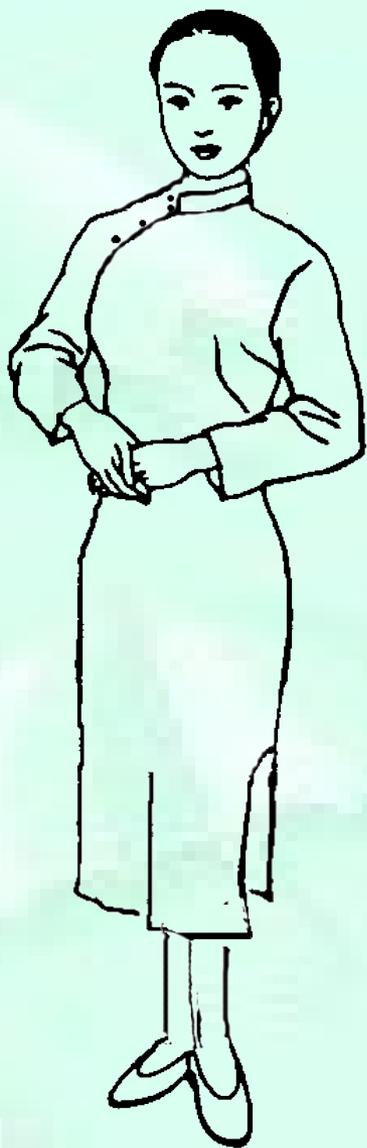




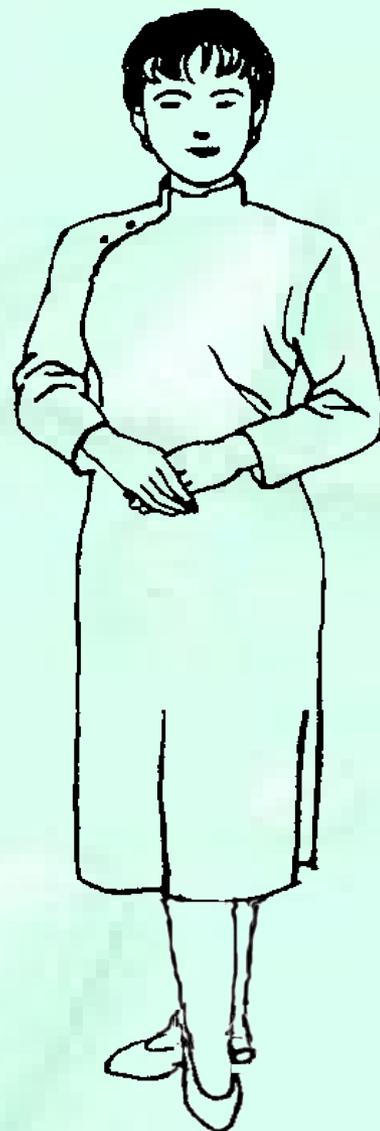
基本站姿



正脚位小八字步



侧脚位丁字步



正脚位丁字步



女护士基本站姿



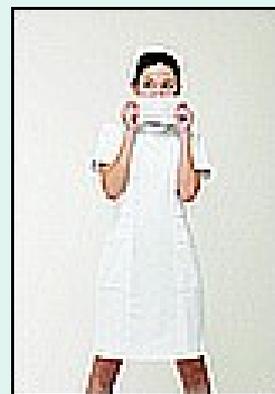
女护士站姿
(正脚位小八字步)



女护士站姿
(侧脚位丁字步)

三、禁忌站姿

- ❖ 全身不够端正
- ❖ 双腿叉开过大
- ❖ 手脚随意活动
- ❖ 表情自由散漫



- ❖ **蹲姿：**下蹲的姿势，多用于拾物、帮助别人或照顾自己时使用。

基本方法：单膝点地式；双腿高低式

主要禁忌：面对他人、背对他人、双腿平行叉开



护士基本蹲姿

基本体态

❖ 蹲姿

❖ 禁忌蹲姿

- ❖ 面对他人下蹲
- ❖ 背对他人下蹲
- ❖ 下蹲时双腿平行叉开，“洗手间姿势”
- ❖ 下蹲时低头、弯背，或弯上身，翘臀部，特别是女性穿短裙时，这种姿势十分不雅。



第三节 坐姿

- ❖ **坐姿：**人在就座之后所呈现出的姿势。坐姿是一种身体的放松，一种静态的姿势。
- ❖ **坐姿的基本要求：**端正安稳，表现安详、庄重、优雅的风度。

一、基本坐姿

正确的坐姿要兼顾**角度、深浅、舒展**

角度：坐定后上身与大腿、大腿与小腿所形成的角度。

深浅：坐下时臀部与座位所接触面积的多少。

舒展：入座前后手、腿、脚的舒张、活动程度。



二、落座有姿：

取站立姿态，右脚后移半步，单手或双手捋平衣裙，轻稳落座在椅面的前 $2/3$ 处，不可身靠座位的靠背，两眼平视，挺胸抬头，躯干与大腿、大腿与小腿均呈 90° ；双脚平稳放在地面上，足尖向前，双脚可并拢、平行，也可一前一后；双手掌心向下，两手相叠置于一侧大腿中部。





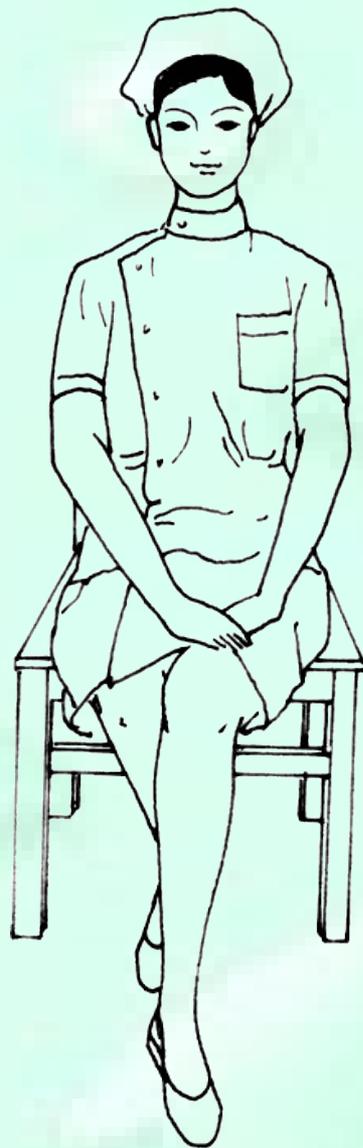
护士基本坐姿（正位）



护士基本坐姿（侧位）

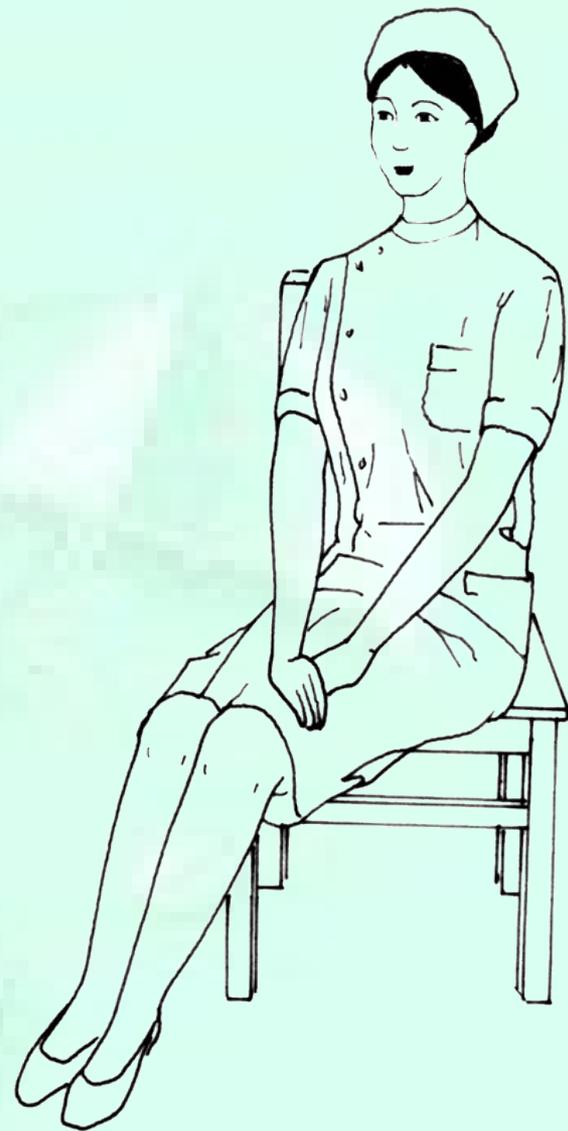


护士侧坐位丁字步



护士正坐位

点式丁字步



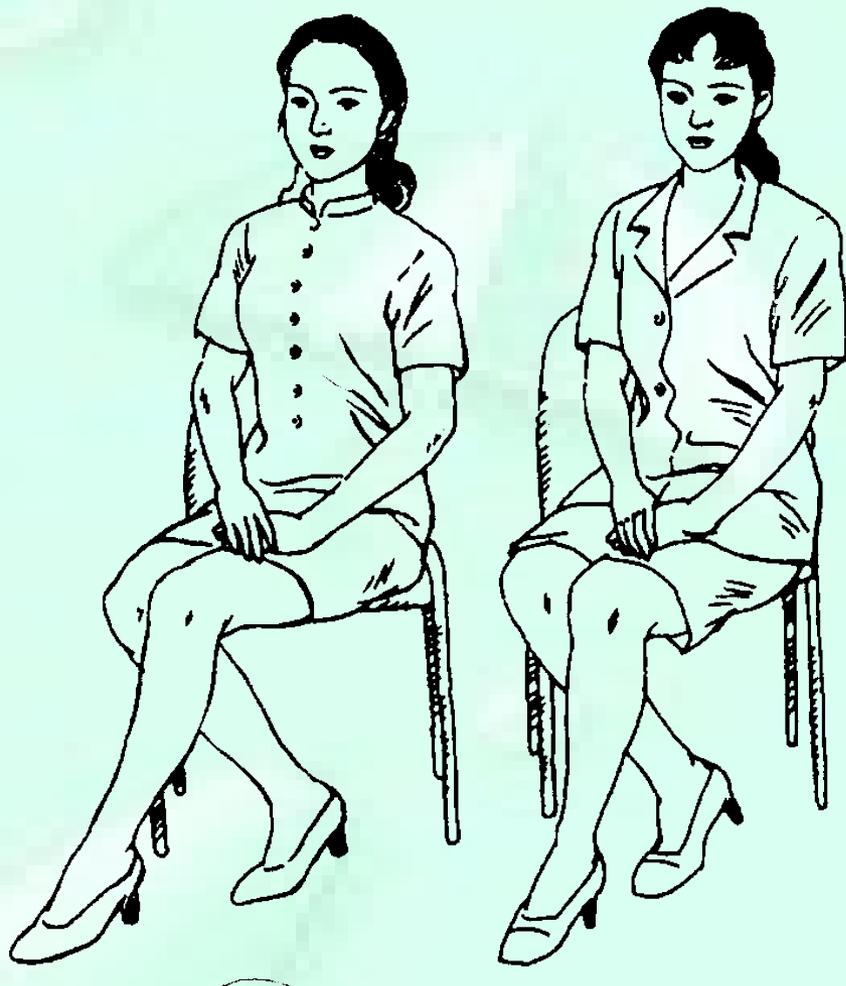
护士侧坐位平行步



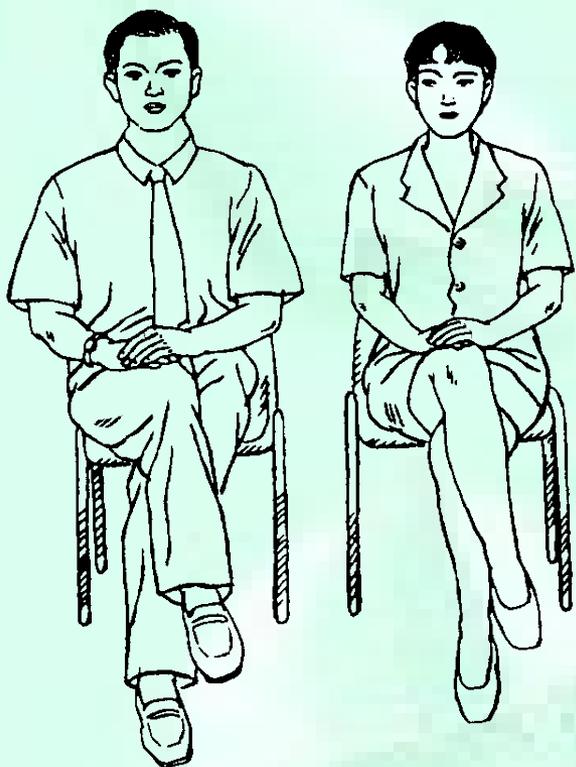
坐位丁字步



正坐位点式丁字步



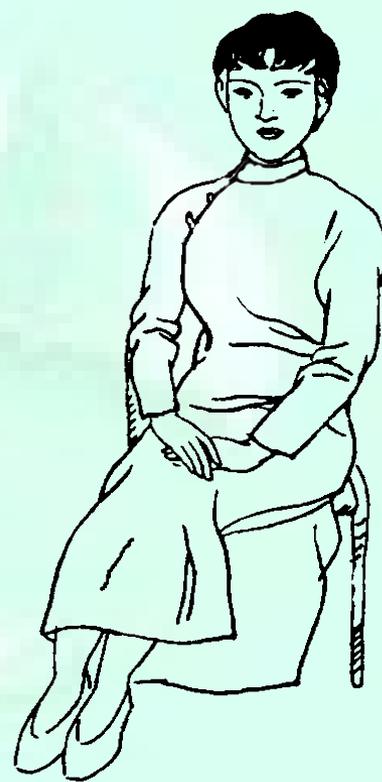
侧坐位点式丁字步



正脚位小叠步



坐位平行叠步



侧坐位平行步



三、禁忌坐姿

头部

上身

手部

腿部

脚部





四、入座与离座

- (一) 入座顺序：先后顺序，礼让尊长
- (二) 入座方法：左进左出
- (三) 落座无声：不慌不忙，悄无声息
- (四) 入座得体：背对座位，轻轻坐下
- (五) 离座谨慎：轻身起立，左侧离席

第四节 行姿

- ❖ **行姿：** 又称走姿，是人在行走的过程中形成的姿势。它是一种动态的姿势，体现人的动态之美。
- ❖ **行姿的要求：** 轻松、矫健、优美、匀速、不慌不忙、稳健大方





一、基本行姿

1. 全身伸直、昂首挺胸：**面朝前方、双眼平视、**

一条直线

2. 起步前倾、重心在前：**膝盖伸直、步态优美**

3. 脚尖前伸、步幅适中：**前脚跟与后脚尖相距**

4. 直线行进、自始至终：**身体不要左摇右摆、
直线形态移动**

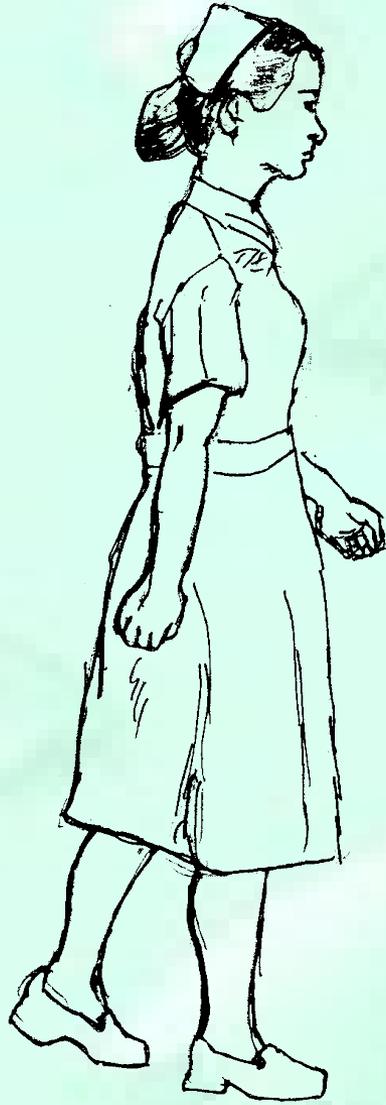
5. 双肩平稳、两臂摆动：**摆动幅度以 30° 为佳，**

不要横摆

、同向摆

6. 全身协调、匀速行进：**举止协调、配合，**





护士基本行姿

二、禁忌行姿

瞻前顾后、声响过大、
八字步态、体不正直



三、行走中的礼仪

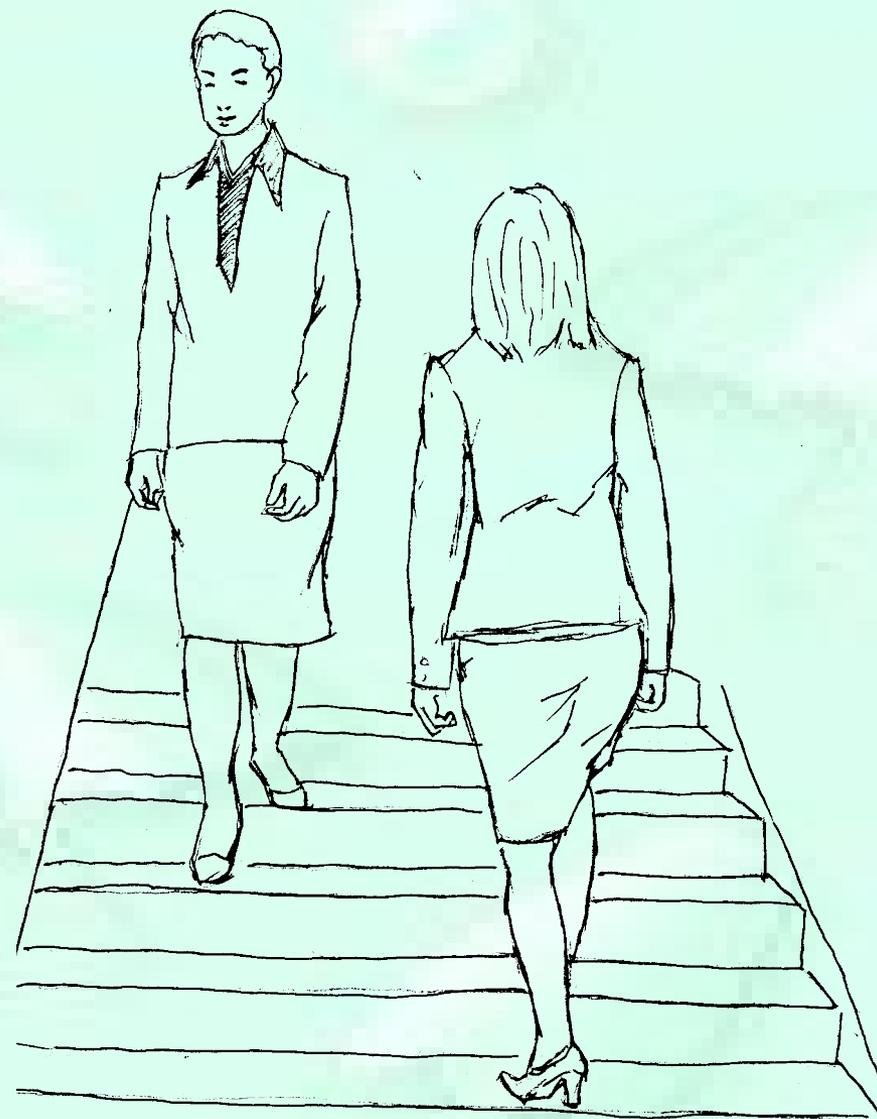
(一) 基本要求:

- 1、始终自律: 严格约束个人行为
- 2、相互礼让: 礼让行人、热情问候、文明问路、帮助老幼、维护正义
- 3、距离适当: 私人距离、社交距离、礼仪距离、公众距离



(二) 不同场所行走的礼仪:

1. 漫步: 避免在人多拥挤的道路上散步
2. 上下楼梯: 右上右下单行走, 为人带路走前头, 上楼下楼不交谈, 留心脚下
保安全
3. 进出电梯: 安全、顺序
4. 通过走廊: 单排右行, 面壁相让, 缓步轻行, 循序而行
5. 排队: 养成习惯, 遵守顺序, 保持距离



行走时右下右上



护士陪同引导患者



上下楼梯护士在前



四、行走有态:

以站姿为基础，脚尖朝向正前方，收腹挺胸，两眼平视，双肩平衡略后展，两臂自然摆动或持物在胸前，步履轻捷，弹足有力，柔步无声，充满活力。



第五节 护理工作中的体态礼仪

- ✓ 持病例夹
- ✓ 端治疗盘
- ✓ 推治疗车
- ✓ 推平车
- ✓ 捡拾物品
- ✓ 陪同引导

- ✓ 上下楼梯
- ✓ 进出电梯
- ✓ 出入房门
- ✓ 搀扶帮助
- ✓ 通过走廊
- ✓ 下蹲姿势的使用



护士持病历夹



护士端治疗盘





思考题：

- 1、社交礼仪中对各种基本站姿、坐姿、行姿的规范和要求是什么？
- 2、护理工作中，对护士的举止要求有哪些？

视频：http://v.youku.com/v_show/id_XODMxMzk1MDA=.html

