

作者/楊麗菁

插畫/許向豪 Jeff

哎呀！真尷尬

Oh! How Embarrassed

頭皮屑，唉呀！真尷尬

挖鼻孔，唉呀！真尷尬

你好臭，唉呀！真尷尬

去你的尷尬，

為你的魅力加分。



歡迎「對號入座」檢視你從頭皮到腳趾的小毛病、大討厭

唉呀!真尷尬



作者 楊麗菁
插畫 許向豪
發行人 林敬彬
主編 趙澁
執行編輯 方怡清
封面設計 王雅慧
美術編輯 王雅慧

出版 大旗出版社 局版北市業字第1688號
發行 大都會文化事業有限公司

讀者服務專線 (02) 27235216
讀者服務傳真 (02) 27235220
電子郵件信箱 metro@ms21.hinet.net
郵政劃撥帳號 14050529 大都會文化事業有限公司

港澳地區經銷 全力圖書有限公司
聯絡地址 香港新界葵涌打磚坪街58-76號 和豐工業中心1樓8室
聯絡電話 (852) 24947282
聯絡傳真 (852) 24947609

出版日期 2001年9月初版第1刷
定價 NT\$200 元
HK\$63 元

ISBN 957-8219-40-7
書號 CT004

Printed in Taiwan

* 本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司更換
版權所有 翻印必究



大都會文化
METROPOLITAN CULTURE



大旗出版
BANNER PUBLISHING

國家圖書館出版品預行編目資料

哎呀！真尷尬 / 楊麗菁著.

--- 初版. ---

臺北市：大旗出版：大都會文化發行,

2001 (民90)

面：公分

I S B N : 957-8219-40-7 (平裝)

1. 禮儀

192.31

90011472

Contents

目錄

推薦序

開啓與真實自我對話的鎖鑰

禮儀生活家 孫靜如

自序

我們不是徐若瑄、金城武

第一章 一切從頭

頭皮屑，唉呀！真尷尬

魅力殺手

25





目 錄

師奶、師爺一起來

自重人重

第二章 眉飛色舞

眼睛會說話

向「愛凸」一族說不！

醜人不作怪

誰會老實說？

將嫌棄留給自己，讚嘆留給別人！

第三章 梅香撲鼻

帥哥致命殺手

擤鼻涕學問大

55

39



哎呀！真尷尬

下一個翩翩男就是你！

請不要發出怪聲

第四章 □齒芬芳

大家都尷尬

□氣清新好人緣

美齒遮多醜

血盆大口輕輕掩

咀嚼好習慣

打哈欠說抱歉

吃相真的很重要

剔牙有禮節

打噴嚏Excuse me!

67





目 錄

第五章 神采飛揚

保養基本步

整妝待發

表情語言

給我好臉色

89



第六章 腋下風情

請勿干擾他人嗅覺權利

自信掌握每一天

爽身防護不可少

「臭」男生注意！

109



哎呀！真尷尬

第七章 指高氣昂

獨特氣質的展現

男性品味的表徵

內心情緒的反應

手也有表情

剪、修、護、養、潤

121



第八章 足以自豪

好鞋畫龍點睛

你該擁有好鞋

穿涼鞋腳首重乾淨

選「鞋」與能

剪、修、護、養、潤

137





目錄

第九章 身體語言

151

請不要隨地吐痰

尊重你我身體領域

提升自我形象

言教不如身教



第十章 表面功夫——我的儀容檢查表

167

良好生活習慣的落實

自我覺察











哎呀！真尷尬

Oh ! How Embarrassed



作者/楊麗菁
插畫/許向豪

推薦序

孫靜如

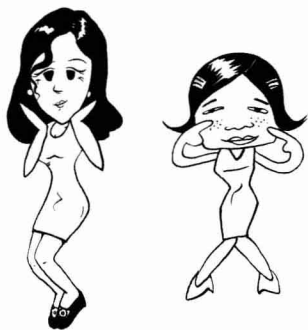
開啓與真實自我對話的鎖鑰

「美好的心靈體現於優雅的行為；因為沒有什麼比一個人的舉止風度更能揭示其品格。」——英國詩人愛德蒙·史賓賽（Edmund Spenser，1552—1599）。

即使我們不斷強調一個人的內涵重於外表，但根據美國人文科學學會（American Academy of Arts and Sciences）的研究顯示：人與人之間對彼此第一印象的好惡，93%是取決於對方的外在儀容。因為人的行為儀表，不只能展現身形的自然之美，更能深度地反映出我們的品格氣質。換言之，個人魅力與吸引力的散發，是從最根本的動作舉止開始。



推薦序



本書主旨就是在幫助現代人察覺到各種不雅的習慣和令人避之唯恐不及的陋行，而這些細節正是阻礙我們內涵流露與拓展人際關係的絆腳石。

所謂「習慣成自然」，許多時候我們並不能看清自己的「真面目」，但別人卻能從我們的言行舉止來衡量我們教養與品格的程度，因為人的行為正映照著內心世界的真相，所以，我們更得好好檢視一下自己的各種德性。

很少有人能正面或是敢直接糾正我們的不雅舉止。至親好友或是心腸好的人或許能包容諒解，但大多數人

卻可能選擇敬而遠之。在這個追求速度與感官的時代，在還來不及秀出自己的內在時，卻極有可能在第一時間就被對方拒之千里而淘汰出局。我們必須意識到：邋邋不等於瀟灑，風流不等於下流，簡便不等於隨便。清新、舒適、合宜、得體的外表才是氣質與風度的最佳包裝。

時間邁入廿一世紀的同時，或許我們認為現在是流行網際網路交友的年代，人們可以坐著不出門而先靠文字去傳達個人的情感與思想，不會全然受限於對外表美醜的偏見。殊不知文筆才情的顯露，只會為彼此留下更多、更高的理想憧憬。

但長相美醜真的不是問題，當我們在抱怨別人現實的時候，為什麼沒有想到：有人可以「美的很俗」，有人卻可以「醜的可愛」？那是因為我們都太將「外表」一詞放在長相上去思考，而忽略了個人的言談舉止與行為動作才是構成整體的印象。

禮節不是專為俊男美女所訂定，如果認為自己相貌平凡，就應該更加注意