

魅力女性丛书

侯红杰

编著

江西美术出版社

美姿女美仪



图书在版编目(CIP)数据

美姿美仪 / 侯红杰编著, —南昌: 江西美术出版社, 1999.7
(魅力女性丛书)

ISBN 7-80580-800-4

I . 美… II . 侯… III . 礼仪 - 通俗读物 IV . K891

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 22003 号

美姿美仪

(魅力女性丛书)

侯红杰 编著

江西美术出版社出版

(南昌市新魏路 17 号)

新华书店发行

深圳当纳利旭日印刷有限公司印刷

开本 787 × 1092 1/20 印张 4

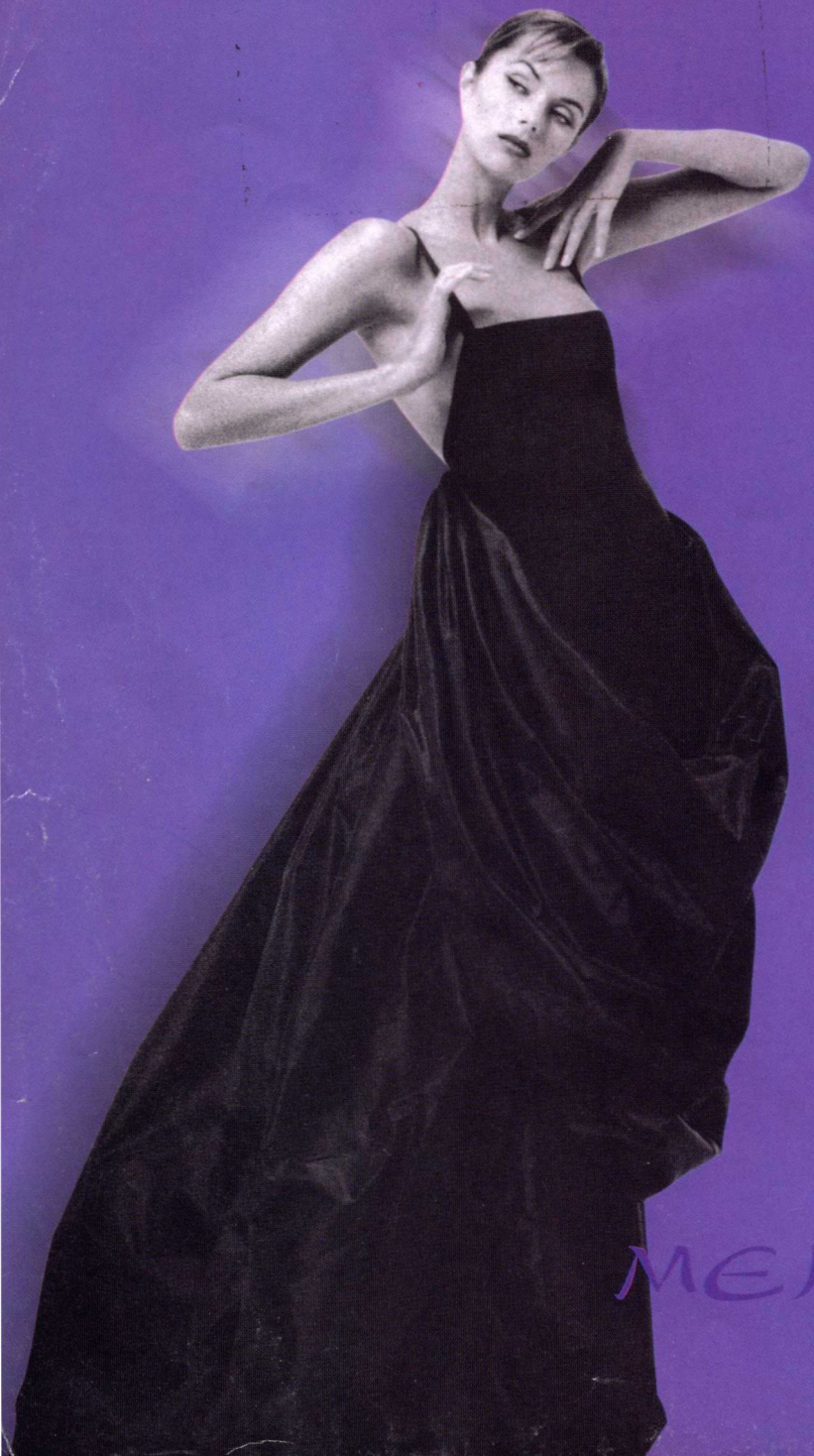
1999 年 7 月第 1 版

1999 年 7 月第 1 次印刷

印数 1-5 000

ISBN 7-80580-600-4/J · 562

定价: 23.00 元



MEIZIMEIYI



序

你知道吗?一个富有迷人风姿的女性,必能娴熟地掌握社交礼仪。因为她知道,女性的风姿美自有它赖以生存的行为方式。风姿美首先是以人体美为基础,然后通过语音、举止和姿势动作体现它的行为之美。女性行为之美的魅力,其精髓在于情志的温柔。温柔本身,就是一种礼貌、一种仪态。讲究仪态的女性往往具有高贵的气质,温柔妩媚的女性往往散发出一种迷人的气息,彬彬有礼的女性能使其形体之美焕发出一种特殊的力量,而这一切是雅致、和谐与仁爱的总汇。丰富的内涵为女性拥有高雅的气质奠定了坚实的基础,但它必须通过一定的“手段”来加以表现。所以一个女性的仪态,包括了日常活动的全部,如站立的姿态、坐的姿势、走路的步态、说话的声音、对人的态度、脸部的表情,一举手、一投足、一颦一笑都列入仪态。最受人尊敬的女性,往往不是最美丽的女性,而是仪态最佳的女性。女性如何在社交、工作及日常生活中运用一定的姿态及社交技巧来充分展示自己迷人的风采呢?相信本书必能助您一臂之力。

90577117

江南大学图书馆



90577117

目录
MULU

序

站篇

- 2 站的要领
- 3 站的方式
- 5 礼节站姿
- 6 公众站姿
- 7 随意站姿
- 8 装扮站姿
- 10 站姿练习

坐篇

- 12 坐的要领
- 13 正式坐姿
- 14 非正式坐姿
- 16 低沙发坐姿
- 18 高椅坐姿
- 20 礼仪坐姿
- 22 退坐姿势

行篇

- 24 行的要领
- 25 花式步行
- 26 直线步行
- 28 一字步行
- 29 高跟步行
- 30 舞台步行
- 32 行的练习

礼仪篇

- 34 个人礼仪
- 48 家庭礼仪
- 54 社交礼仪
- 62 工作礼仪
- 72 日常礼仪
- 76 舞会礼仪



站篇

女性站立的姿势美与不美，直接关系到女性的形象。当你站在较远处，别人可能看不清你的脸，看不出你今天化了什么妆，但是你站立的姿势却清清楚楚地显现在别人面前。当别人走近你时，你的姿态依然是最大的冲击。所以，站姿的感染力是不可低估的。





站的要领

正确的站立姿势，应该是从耳尖到肩骨、腰部关节的中央、膝的中心、脚心成一直线，身体的重心平均放在两脚上，躯干挺直，颈部挺直收颈，挺胸收腹，表情自然，两臂自然下垂，脚跟并拢，脚跟夹角成 $45^{\circ} \sim 60^{\circ}$ 。这样，即使手和脚的姿势略有变化，如站“丁”字步，双手在体前交叉等，仍不失女性的美感。

站姿的优美，是现代女性仪态、风采的一个重要环节。



站的方式



接下来，我们要谈谈站立的方式。根据场合的不同，站立的姿态各不相同，一般分为正式站姿与非正式站姿。它们的共同点在于背脊挺直，脖子向上，肩膀放松，吸腹收腰，膝盖伸直，臀部收紧、自然向上。不同点在于，正式站姿与非正式站姿相比是较紧张的站立形式，脸部要自然地朝正前方，下颚与地面平行，脚跟并拢，脚尖分开约一拳；非正式站姿是一种比较轻松的站立形式，手臂可放胸部，亦可自由摆动，双脚可分开但不可超过肩的宽度。作为一名职业女性，她的站姿往往是训练有素的，常以正式站姿来表达一种工作中的坦诚、谦和与不卑不亢的礼节。



正式站姿



非正式站姿

4



非正式站姿

礼节站姿

礼节站姿是礼节性接待的站立姿势，是一种比较紧张的站立形式。这种站姿是手指微曲放松，微微含胸，双脚并拢，表达了一种收敛、谦虚、含蓄而羞涩的体态语言。在社交场合我们往往发现以这种站姿站立的女性一般都性格有点内向，但有教养、有内涵。



公众站姿

公众的站姿在社交场合时常见到。一个好的形象并不是靠一副骨架就可以支撑起，而是靠一股气力，这就是骨气。当你心中有了良好的站立形象，你就能感觉到它，从而表现在你的站立姿态上，姿态就肯定是美的了。



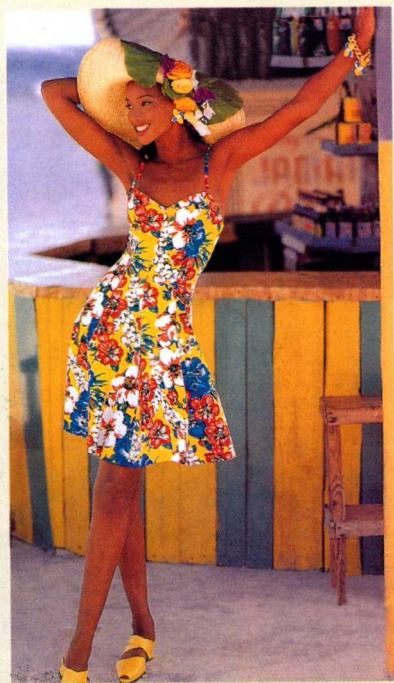
随意站姿

顾名思义，随意而千姿百态。这种随意站姿有时是一种强健而有力的体现：头是微微上扬的，肩部平放，双手自然下垂或微微上举，而双脚分开，一种冷漠、傲视的力量由内向外慢慢地渗透开来。这种随意站姿有时又是一种性感的站姿，好像午睡醒后的一个懒腰，肩膀微微倾斜，颈部也因此而弯斜，面部稍侧，整个身体的重心在一条腿上，双脚前后分开，女性曲线的起伏和波动在这一瞬间呈现在你的眼前，如流水行云般的柔美。



装扮站姿

装扮站姿是一种与众不同的站姿，它给人以艺术之美感，更多的是体现一种在意的、精心设计的姿态，是人体美与服饰美的完美结合。装扮站姿是以上所述站姿中最具表现力的，在情感的表达上也最为生动，有时甚至是夸张的，但不管怎样，它总是以一种艺术化的造型呈现。





站姿练习



以上向你介绍了不同场合的站立方式，各种站姿千姿百态，但不管如何去站都可显现一种美丽，一种赏心悦目！

站姿禁忌：

- ①切忌东倒西歪，耸肩勾背。
- ②切忌脊背弯曲，无精打采。
- ③切忌双手插腰或交叉在胸前。
- ④切忌下意识地做小动作。

不良站姿的后果：

站立是人体最基本的活动形式之一，也是最重要的姿势，不良的站姿会使人类身体的各种器官离开原位，影响体内血液循环，可能会压迫内脏，导致消化不良，胃、肺机能变差。反映在形体上，弯肩、垂胸、下腹肥胖；反映在外貌上，头发变干、眼睛模糊无采、皮肤暗淡无光。

所以，你知道了不良姿态造成的严重后果，平时就要注意如何去进行站姿的训练了！

- ①肩部放松。
- ②肋骨往上拉，胸部挺起。
- ③臀部的肌肉用力缩回。
- ④膝部放松，稍微弯曲。
- ⑤下巴往后收。
- ⑥下颚与地面平行。

默记上述几条，一有机会——在电梯上、休息时、候车时都可尝试，反复练习，这样才会养成优美的站姿。记住噢！贵在坚持，你定会有意想不到的收获。

坐篇



坐的要领



良好的坐姿不仅对保持健美体型有很大益处，同时，在社交场合中，端庄的坐姿能给人以稳重、大方之感。那么，在日常生活中，女性怎样的坐姿才稳重端庄、落落大方呢？

首先，坐时要坐在椅子的中央，腰部靠好，使臀部支持上半身的体重，背部要伸直，但不能僵硬，肩部松弛垂下，两臂屈曲放在桌上或小臂平放在坐椅两侧的扶手上，也可轻轻地放在膝上。总之要求端庄、大方、自然、舒适。以上所述就是坐的要领，记住噢！

小秘诀：

正确的坐姿与正确的步姿一样，关键在于腰，不论怎样坐，腰部始终应该挺直，放松上身，保持端正姿势。

