

三葉◎著

博偉晨◎譯

從穿著打扮到
聊天約會完全攻略

和女生愉快相處的 第一本書



不再收到好人卡，交女朋友不是夢！

令人感覺舒服的外貌，是談戀愛的入場券

合宜的言行舉止，是贏得女性好感的關鍵

專家指導從內而外的改造計畫，

幫助你點燃心儀對象的愛情火花，讓她為你傾倒！

三葉◎著
博偉晨◎譯

從穿著打扮到
聊天約會完全攻略

和女生愉快相處的 第一本書



和女生愉快相處的第一本書——從穿著打扮到聊天約會完全攻略 /
三葉 著；博偉晨 譯. -- 初版 -- 臺北市：如何，2012.11
120 面；14.8×20.8公分 -- (Happy body；120)
譯自：30歳の保健体育：恋の努力 編
ISBN 978-986-136-338-7 (平裝)

1. 社交禮儀 2. 儀容 3. 男性

192.3

101018492

The Eurasian Publishing Group
圖神出版事業機構
用心 製作 對您 · 最好 最專業

 **如何出版社**
Solutions Publishing

<http://www.booklife.com.tw>

inquiries@mail.eurasian.com.tw

Happy Body 120

和女生愉快相處的第一本書——從穿著打扮到聊天約會 完全攻略

作 者 / 三葉

譯 者 / 博偉晨

發行人 / 簡志忠

出版者 / 如何出版社有限公司

地 址 / 台北市南京東路四段50號6樓之1

電 話 / (02) 2579-6600 · 2579-8800 · 2570-3939

傳 真 / (02) 2579-0338 · 2577-3220 · 2570-3636

郵撥帳號 / 19423086 如何出版社有限公司

總編輯 / 陳秋月

主 編 / 林振宏

責任編輯 / 林振宏

美術編輯 / 王琪

行銷企畫 / 吳幸芳 · 簡琳

印務統籌 / 林永潔

監 印 / 高榮祥

校 對 / 李靜雯 · 林振宏

排 版 / 杜易蓉

經 銷 商 / 叩應有限公司

法律顧問 / 圖神出版事業機構法律顧問 蕭雄淋律師

印 刷 / 祥峯印刷廠

2012年11月 初版

Health and Physical Education for over Thirty—Efforts of Love

Copyright © ICHIJINSHA, 2010

All rights reserved.

Originally Japanese edition published by ICHIJINSHA INC.

Chinese (in complex character) translation rights arranged with ICHIJINSHA INC.

c/o Honno Kizuna, Inc., through Future View Technology Ltd.

Traditional Chinese translation copyright © 2012 by Solutions Publishing.

(an imprint of The Eurasian Publishing Group)

All rights reserved.

定價 230 元

ISBN 978-986-136-338-7

版權所有 · 翻印必究

◎本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換

Printed in Taiwan

第一章 什麼叫儀容？

1st chapter :
The personal appearance

- 010 1-01 何謂儀容？
- 011 1-02 為什麼要整理儀容？
- 011 專欄 第一眼就是看外表
- 012 1-03 打扮與儀容的差別
- 013 1-04 儀容不只看外表
- 014 專欄 行為不檢等於做白工
- 015 1-05 整理儀容所需的努力與花費

第二章 從保持乾淨開始

2nd chapter :
Be clean

- 022 2-01 先從乾淨開始
- 023 2-02 洗澡
- 024 專欄 淋浴的缺點
- 025 2-03 刷牙
- 026 專欄 預防口臭
- 027 2-04 護膚
- 029 2-05 刮鬍子
- 030 2-06 留鬍子
- 031 2-07 處理雜毛
- 032 專欄 指毛也要留意
- 033 2-08 剪指甲
- 034 2-09 防治體味

第三章 鍛鍊健康的身體

3rd chapter :
Have a good constitution

- 040 3-01 體型決定印象
- 041 3-02 為何要鍛鍊身體？
- 042 3-03 怎樣才算理想體型？
- 043 3-04 瘦過頭的人
- 044 專欄 真有人吃不胖？
- 045 3-05 瘦子的飲食習慣
- 046 專欄 內臟疾病
- 047 3-06 掩飾瘦弱身材的穿搭
- 049 3-07 胖過頭的人
- 050 專欄 肥胖不是結實
- 051 3-08 胖子的飲食習慣
- 053 3-09 掩飾肥胖的穿搭
- 055 3-10 鍛鍊肌肉
- 056 專欄 駝背
- 057 3-11 如何改善 O 型腿
- 059 3-12 訓練不見成效的時候
- 059 專欄 氣質型男
- 060 3-13 掩飾體型的穿搭

- 070 4-01 髮型占印象分數一半以上!?
- 071 4-02 挑選美髮沙龍、理髮廳
- 072 專欄 理髮的頻率?
- 073 4-03 挑選髮型
- 074 專欄 頭髮稀疏!?
- 075 專欄 維持髮型
- 076 4-04 染髮
- 077 4-05 眉毛
- 079 4-06 修臉

- 086 5-01 溝通也包含在儀容之內!?
- 087 5-02 溝通用途在於表現內涵
- 088 5-03 如何決定一個人的形象
- 089 5-04 對話方法
- 090 專欄 沉默
- 091 5-05 失敗的對話方法
- 092 專欄 對話要有抑揚頓挫
- 093 5-06 回應與持續對話
- 095 5-07 表情
- 096 專欄 如何鍛鍊表情肌肉
- 097 5-08 視線
- 098 專欄 行為不檢從視線開始
- 099 5-09 其他失敗的言行舉止

- 104 6-01 言行舉止是做給別人看的?
- 105 6-02 上餐廳的言行舉止
- 106 專欄 他人會觀察你與店員的應對?
- 107 6-03 餐桌禮儀
- 109 6-04 酒席上的言行舉止
- 110 專欄 喝酒不要被酒喝
- 111 6-05 與女性相處時的舉止

- 119 後記

三葉◎著
博偉晨◎譯

從穿著打扮到
聊天約會完全攻略

和女生愉快相處的 第一本書



前言

被喜歡的女性狠狠嫌棄， 就再也不敢戀愛了……

男性逃避愛情的理由不勝枚舉。例如長相被嘲笑、言行舉止被嘲笑，女性毫不留情的態度，不僅讓男性害怕戀愛，甚至可能遠離異性。

但對女性的指責與態度，是否純屬偏見？

所謂萬事起頭難，無論要開始做什麼，一定都要做好準備。談戀愛也不例外，邁向愛情之前總有最基本的準備要做。尤其戀愛是與異性進行朋友以上的交往，有些事情要比同性朋友的相處更加注意。

外觀儀容影響你給人的第一印象，溝通能力則是展現你的內涵。談戀愛的準備工作多如牛毛，普通男性都是在與女性交往，乃至於挫敗的過程中，學會這些基本能力。

所以在談戀愛準備不充分的情況下接近女性，你與其他有準備的男性之間將大有差異，女性不僅會為此感到詭異，甚至會產生強烈抗拒感。

學會令對方輕鬆接受的儀容，以及確實表達心意的溝通能力，談起戀愛才不會發生落花有意，流水無情的慘劇。即使最後仍然失敗，也必定能獲得有用經驗。

談戀愛所需的準備功課，其實並不那麼明確。本書將從最先該開始準備的「儀容」談起，讓你努力為愛情打拚得到成果！

第一章 什麼叫儀容？

1st chapter :
The personal appearance

- 010 1-01 何謂儀容？
- 011 1-02 為什麼要整理儀容？
- 011 專欄 第一眼就是看外表
- 012 1-03 打扮與儀容的差別
- 013 1-04 儀容不只看外表
- 014 專欄 行為不檢等於做白工
- 015 1-05 整理儀容所需的努力與花費

第二章 從保持乾淨開始

2nd chapter :
Be clean

- 022 2-01 先從乾淨開始
- 023 2-02 洗澡
- 024 專欄 淋浴的缺點
- 025 2-03 刷牙
- 026 專欄 預防口臭
- 027 2-04 護膚
- 029 2-05 刮鬍子
- 030 2-06 留鬍子
- 031 2-07 處理雜毛
- 032 專欄 指毛也要留意
- 033 2-08 剪指甲
- 034 2-09 防治體味

第三章 鍛鍊健康的身體

3rd chapter :
Have a good constitution

- 040 3-01 體型決定印象
- 041 3-02 為何要鍛鍊身體？
- 042 3-03 怎樣才算理想體型？
- 043 3-04 瘦過頭的人
- 044 專欄 真有人吃不胖？
- 045 3-05 瘦子的飲食習慣
- 046 專欄 內臟疾病
- 047 3-06 掩飾瘦弱身材的穿搭
- 049 3-07 胖過頭的人
- 050 專欄 肥胖不是結實
- 051 3-08 胖子的飲食習慣
- 053 3-09 掩飾肥胖的穿搭
- 055 3-10 鍛鍊肌肉
- 056 專欄 駝背
- 057 3-11 如何改善 O 型腿
- 059 3-12 訓練不見成效的時候
- 059 專欄 氣質型男
- 060 3-13 掩飾體型的穿搭

- 070 4-01 髮型占印象分數一半以上!?
- 071 4-02 挑選美髮沙龍、理髮廳
- 072 專欄 理髮的頻率?
- 073 4-03 挑選髮型
- 074 專欄 頭髮稀疏!?
- 075 專欄 維持髮型
- 076 4-04 染髮
- 077 4-05 眉毛
- 079 4-06 修臉

- 086 5-01 溝通也包含在儀容之內!?
- 087 5-02 溝通用途在於表現內涵
- 088 5-03 如何決定一個人的形象
- 089 5-04 對話方法
- 090 專欄 沉默
- 091 5-05 失敗的對話方法
- 092 專欄 對話要有抑揚頓挫
- 093 5-06 回應與持續對話
- 095 5-07 表情
- 096 專欄 如何鍛鍊表情肌肉
- 097 5-08 視線
- 098 專欄 行為不檢從視線開始
- 099 5-09 其他失敗的言行舉止

- 104 6-01 言行舉止是做給別人看的?
- 105 6-02 上餐廳的言行舉止
- 106 專欄 他人會觀察你與店員的應對?
- 107 6-03 餐桌禮儀
- 109 6-04 酒席上的言行舉止
- 110 專欄 喝酒不要被酒喝
- 111 6-05 與女性相處時的舉止

- 119 後記

什麼叫儀容？

第一章

和女生愉快相處的第一本書

health and physical education for over thirty
efforts of love

1st chapter :

The personal appearance





池田...本來就是
個帥哥，這還可
以忍受。

茶都泡出來啦

就當我棄權
好了。

呀~~

轉頭
大木兄也來喝茶吧~♥

但是!!

啊，謝囉。

連他都有女人緣，
叫我怎麼能接受!!

小林的同梯
大木

我究竟跟他差
在哪!?

他不過是稍微
有注意髮型跟
服裝吧!?

只要我想...
只要我想.....



只要我想打扮，也可以
變身氣質型男啊！！

張大眼睛看清楚！

我可是把各大精品名牌的店員
推薦品項都給買回來啦！！

這才是成熟男人的
躍動力！！

歡迎回…那堆
是什麼啊？

這傢伙叫啾比特，好像
是專門幫助王老五
的戀愛女神來著。

總之我現在是●
雄，她是多拉●
夢，其他就別想
太多了。

想當帥哥果然還是
要看外表。

身穿豪奢名牌，散
發濃濃的費洛蒙…

我已經買了神裝！

看著吧！他們的時代
已經結束了！！

請稍候
片刻



.....咦？

怪了，衣服應該很完美啊…
是哪裡出錯了？



很明顯，穿起來就是輸人一截…靈氣就是整個烏…啊，髮型？會不會太亂了點？噫！我臉色好差！簡直面有菜色啊！皮膚好像也粗粗的，看起來超不健康…仔細一看，我整個人軟趴趴，又嚴重駝背…為什麼我會放縱自己墮落到這個地步呢？怎麼辦？看哪裡都不順眼…竟然有這麼多地方要改…我想努力，到底該從哪裡開始才好？



胡思亂想

儀容不是只看表面功夫喔。



「第一章 什麼叫儀容？」我會好好教導你的。

何謂儀容？

對許多人來說，整理儀容僅止於刷牙洗澡刮鬍子，一些每天理所當然會做的例行公事。這些行為當然算是整理儀容。而且是生活在現代社會中，所不可或缺的基本行動。

但這些極為基本的整理動作，在眾人眼中就是「理所當然」。這些動作當然要做，但不會因為做了就能扭轉負面印象。

問題在於如何超越基本的整理，打造更上一層樓的儀容。更上一層的儀容，包括服裝、髮型、溝通話術，所有讓對方產生好印象的項目。

在現實社會中，能讓他人有好感，站在他人立場而整理的儀容，已經是舉足輕重。儀容已然是判斷一個人的標準。

但是從他人立場出發的儀容，與刷牙洗澡等家人吩咐的基本儀容並不相同，基本上沒有人會教你該怎麼做。不僅如此，就連儀容包括些什麼，何謂社會眼中的合理儀容，也都沒有開班授課。

因此即使想站在他人立場來整理儀容，不僅難以達成，甚至連自己做不好都看不出來。宅宅之所以會被嘲笑有「宅味」，也是因為宅宅沒達到社會眼中「理所當然」的儀容。

首先請記得，儀容不僅是刷牙洗澡等基本動作，還包括學習穿搭、溝通方法。讓我們來探討何謂從他人立場出發的儀容。

為什麼要整理儀容？

整理儀容之目的有二，第一是保持最基本的人類狀態，第二是不讓接觸你的人感覺不悅。

第一個目的，就是包含身體清潔在內的基本項目，不為他人，純為自己。將衛生狀態、飲食習慣等直接與身體有關的儀容打理好，維持健康身體，這是第一。

整理儀容的第二個目的，就是不讓你身邊的人感到不悅。生活中總有些不可避免的人際交流，如何在交流時不造成對方困擾，也是整理儀容之目的。

能左右自我形象的服裝、髮型、溝通時的言行，都屬於儀容的項目之一。當然，之前提到的基本儀容，包括外表與體味問題，也不僅是為了自己，同時亦能避免造成他人不悅。

Column

health and physical education for over thirty
efforts of love

第一眼就是看外表

看人要看不內涵，這點不假，但人的第一印象還是取決於外表。

因此想給人好印象，絕對少不了打理儀容，包括外表在內。

臉、髮型、身材、穿搭、乾淨，印象分數就建立在許多外觀因素之上。

人都希望對方能看到自己的內涵，但人就是會先看外表再來了解內在。研究數據顯示，外表好看的人比較容易給人善良的感覺。可見人對外觀的看法有多殘酷。

這時或許有人說了，臉型與身高是與生俱來，無論如何整理儀容都無法改變不是？

但你知道嗎？只要學會如何挑選服裝與髮型，不需要砍掉重練，就能給人完全不同的印象。

那些被稱為「氣質型男」的人，深深了解人們如何看待自己的外觀儀容，並依此身體力行。別以為人醜註定被人嫌，好好注意你的外表儀容，打造令人舒服的外觀吧。

打扮與儀容的差別

前面提過，服飾等外表項目也包含在儀容之中，但務必記住，打扮不等於儀容。

打扮與儀容有何不同？只要看兩者的用意便略知一二。

■**打扮**：實踐自己心目中的姿態，重視自我滿足。

■**儀容**：重視他人觀感，以融入社會為目標。

打扮與儀容的決定性差異，就是想滿足自我，或是配合他人眼光。

「打扮」是藉由改變自己的服裝、髮型等外在因素，來展現自己的想法。也就是不接受他人使喚，我行我素的意思。

而歸類在「儀容」之內的服裝髮型，目的在於融入社會生活。所以不強調自己的風格，而重視他人的眼光。

當然，要重視誰的眼光，取決於你要融入的團體，或是要追求的女性。但無論如何，以「儀容」為出發點來打理外表，目的必定是迎合他人眼光。

