

100

女人加油站系列丛书

100

一个女人在各种场合都要让别人感觉你是一个女人。女人在职场中、在交际中、在旅行中、在运动中等各种场合礼仪标准和应该注意的禁忌，使你能在不同的场合始终保持女人的本色。

迷倒众生，方显女人本色

女人本色

H 人本色 DISTINCTIVE CHARACTER

海天出版社

紫夫 子游 著
LADY WITH 女人本色
迷倒众生，方显女人本色

紫夫 子游 著
LADY WITH 女人本色
迷倒众生，方显女人本色

紫夫 子游 著
LADY WITH 女人本色
迷倒众生，方显女人本色

紫夫 子游 著
LADY WITH 女人本色
迷倒众生，方显女人本色

紫夫 子游 著
LADY WITH 女人本色
迷倒众生，方显女人本色

紫夫 子游 著
LADY WITH 女人本色
迷倒众生，方显女人本色

海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人本色/紫夫 子游著. —深圳:海天出版社, 2004.10
(百分百女人.加油站系列)

ISBN 7-80697-283-8

I.女... II.①紫... ②子... III.女性—修养 IV.B825
中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第090683号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn>

责任编辑:廖译(email:choately@sohu.com)

责任技编:卢志贵 封面设计:谭韦伟

责任校对:喻俊新 邮购电话:0755-83460397

深圳市希望印刷有限公司印刷 海天出版社经销

2004年10月第1版 2004年10月第1次印刷

开本:787mm x 1092mm 1/16 印张:13.75

字数:100千 印数:1-8000册

定价:29.00元

海天版图书版权所有,侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题,请随时向承印厂调换。

丛书策划：天涯
责任编辑：廖译
技术编辑：卢志贵
封面设计：谭伟伟
版式设计：程谨

100%

女人加油站系列丛书

※ ※ ※ ※ ■ ※ ※ ※
造梦女人 动感女人 玫瑰女人 性福女人 女人本色 女人识相 女人骄傲 女人私想

前言

QIAN YAN

一次，在街上碰到了几年不见的朋友老辜，我不免有点兴奋。我问，你最近忙什么，他说，我还是老样子，你呢？我没有忙什么，正在写一本书。什么书？《女人本色》。哪知他毫不客气地说，你怎么还是老样，你成天色啊色啊的，有点不正经。他还是那么一个人，只要一谈到女人他就和你唱反调。虽说我理解他，但并不代表我就是个只挨打不还手的人。这么多年了，你怎么还是一个一说女人就变色的人呢？不是我不正经，而是你想歪了，女人本色中的“色”字又能色到哪里去，女人的本色只不过是女人的行为、举止、风度罢了。

那你说说你准备写些什么，他问我。我反问他，妆化得太糙，厚得“不见庐山真面目”的女人；看了半天看不出是男是女的女人；老大不小仍有勇气作青春少女状的女人；摆开家什当众化妆的女人；顶着满脑袋发卷、趿拉着鞋满处跑的女人；公共场合吆喝、高腔大嗓门说话的女人；在打探消息、琢磨问题上具有眼观六路、耳听八方特异功能的女人等等，这些女人你喜欢哪一种女人。

老辜见我这样连珠炮一通，我哪一种都不喜欢……原来你写这些啊！对，我只不过是准备写一写女人的“姿态”，女人要是无态，令人难以想象，就算本身有一分姿色也会二分甚至没有了。而要是

有态，二分姿色就可能增加到七分。

老辜没有正面回答，只是说，我看，你写这本书有道理，做女人的都应该看看这本书，女人就要有女人的本色。

是是，这就是我写这本书的想法，我要告诉她们：女人怎样的穿着打扮，怎样的言谈举止，才算文明得体。无论到哪里，女人始终还是女人。

可我总觉得这个书名……。

怎么，你又来了，此事我不跟你多说了。

作者

2004年6月

目录

CONTENTS

STERLING QUALITIES OF LADY

■ 前言

■ ONE 女性飞扬演阴柔

漂亮的女人不注意自己的一言一行，也只是空有标致的美貌，难有端庄高雅的气质。相反，相貌平平的女人要是注意自己的言谈举止，反而比那种天生丽质的女人更有女人味。

- A > 有姿有味 4
- B > 牵牵阙歌 11
- C > 指点迷情 14
- D > 体贴入微 18
- E > 首饰情怀 25
- F > 淑女形象 30
- G > 男人有福 36
- H > 孝面人生 41

■ TWO 平平淡淡万人迷

平平淡淡一点，彬彬有礼一点，绝对会比那些大大咧咧、毫无顾忌的女子有魅力。这样的女子谁说不可以成为一个“万人迷”呢？

- A > 浪漫之礼 48
- B > 电梯暗恋曲 55
- C > 如烟如梦 60
- D > 别吻我，我怕羞 65
- E > GOLF女人 71

■ THREE 长袖善舞百媚生

在我的脑海里印象最深的是那些彬彬有礼的女性。她们大都娴静、温柔、甜美，言谈举止中所散发出来的脉脉温情强烈动人，总能激起男性的爱怜感和保护欲。

A >	学学王熙凤	82
B >	你的眼睛你的心	89
C >	八面玲珑	94
D >	佳人有约	103
E >	礼尚往来	107
F >	午夜的探戈	114
G >	秀色出品位	121

■ **FOUR** 商海弄潮更风流

说起职业女性，给人们最深的印象，恐怕不只是他们办事雷厉风行，工作效率高，应该还有她们的仪表形象。他们能把自己从事的职业色彩完美地融合到自己的性别之美中，让别人刮目相看。

A >	第一印象	133
B >	声声伴礼左右	141
C >	爱恨情愁	145
D >	左右逢缘	150
E >	做个好搭档	156
F >	微笑的魅力	161

■ **FIVE** 入乡随俗解风情

如今，越来越多的人开始利用节庆长假等一些休闲的日子外出旅游度假，释放工作的压力，放飞自己的心情。但有些人在外出旅游度假时，由于出行前的准备不够充分，往往在度假中非但没有感受到旅游的乐趣，反而给自己留下一些不快。

A >	异乡淑女	176
B >	草原上的月亮	182
C >	吐鲁番的葡萄	186
D >	沐浴四季春	191
B >	哈啰，你好	198
C >	走进神秘的非洲	206
D >	浪漫欧美行	209

■ 后记



BEHAVIOUR & CLOTHING

ONE

女性飞扬
演阴柔



漂亮的女人不注意自己的一言一行,也只是空有标致的美貌,难有端庄高雅的气质。相反,相貌平平的女人要是注意自己的言谈举止,反而比那种天生丽质的女人更有女人味。

女性飞扬演阴柔



如今,有人把世界经济说成是女人经济,把世界说成是女人的世界。都市女人、都市丽人、小资女人、人造女人,几乎所有形容女人美丽的词都用到了。天姿国色,出水芙蓉,沉鱼落雁,闭月羞花,

一笑倾城,再笑倾国,回眸一笑百媚生,六宫粉黛无颜色,窈窕淑女等等这类词更是满天飞。女人无论在哪里,总是被刻意地推到“上镜”宝座,让人们眼花缭乱。

然而,女人只在意自己美不美,而忽略自己的言行举止,这样是不对的。为什么这样说呢?漂亮的女人不注意自己的一言一行,也只是空

有标致的美貌，难有端庄高雅的气质。相反，相貌平平的女人要是注意自己的言谈举止，反而比那种天生丽质的女人更有女人味。

我们常常可以看到，有的女子非常注重自己的容貌和服饰的美，不惜时间和金钱去美容，使自己的容貌悦己悦人。可是在社交场合、待人接物当中，又常常做出种种动作，譬如说，走起路来两只脚在路面上拖得沙沙作响，喜欢把两只手插进衣袋，摇摇晃晃，懒懒散散；站立时耷拉着脑袋弓着背，坐在沙发上时如同躺在床上那样伸展四肢，张开着腿；平常像喝醉酒一样大展拳脚，疯疯癫癫，手舞足蹈，开门用脚踢，关门声音如打雷。我想，这样的女人如何清纯漂亮、冰清玉洁、娇小可爱，她的这些举止难免破坏了自己的美丽，她给人的印象只能是低俗平庸。

而那些相貌平平，穿着朴素的女性，由于举止得体，从而显得端庄典雅、彬彬有礼、充满朝气，给人留下美好而深刻的印象。这一点在日本的女性身上充分地体现了出来。在日本，如果一个姑娘长得不漂亮，只要化妆和服饰不出格，具有端庄优雅和彬彬有礼，她们往往要高出仅仅具备天生丽质的女人一筹；由于她们的形象甜美，性格温和，往往得到大家的尊重和喜爱。

如果一个姑娘长得不漂亮，只要化妆和服饰不出格，端庄优雅和彬彬有礼，她们往往要高出仅仅具备天生丽质的女人一筹。





漂亮的女人不注意自己的一言一行,也只是空有标致的美貌,难有端庄高雅的气质。相反,相貌平平的女人要是注意自己的言谈举止,反而比那种天生丽质的女人更有女人味。

A 有姿有味

有人说,如今的乐坛,缺的是有实力的歌星,而不是靓男靓女偶像派的歌星。因为有实力的歌星是常青树,经常有不凡的表现,不断有好的唱片推出来。而靓男靓女偶像派的歌星,他们大多是吃的青春饭,今天热火朝天,明天就销声匿迹了。同样,我也要讲,天下不缺外表长得漂亮的女人,而缺的是有气质、有魅力的女人。就拿名模来说,不是所有的美女都能成为名模。因为名模除了漂亮的外表之外,还要有令人销魂的仪态,而且这样的仪态有一种



让人说不出的美。

是女人，就要做一个美丽、典雅的女人。相貌平平不是做一个美丽、典雅女人的绊脚石，真正的绊脚石是我们的行为举止。所以我们千万不要让这样那样不雅的动作和举止成为我们的绊脚石。要避免这些，我们应该从一点一滴做起，使自



己优雅起来。最起码的，无论是坐、站、行、走，还是点点头、伸伸腰，都要体现女性的风度，都要能让别人感受到我们的阴柔美。

要是女人站在男人面前，男人感觉到她具有一种别样的女性阴柔、端庄的气质，而这种阴柔和端庄的气质又超越了女性的外表局限，散发着清水出芙蓉的美，诗一样的美。我想，这个女子是优雅迷人的，仅仅欣赏她的站姿就是一种享受。

因此，好的站姿对女性来说是很重要的。站，不仅仅是一个人的最基本的姿态，而且也是女人优美举止的基础。只有站好了，才能体现一种优美典雅的气质，就像维纳斯，不用任何语言，就能给人一种说不出的美感。

怎么站呢？女性站姿的基本要领是：头要正，不东倒西歪，双目平视——切莫俯视斜看，嘴唇微闭，下颌微收，面部平和自然。双肩放松，稍向下沉，身体有向上的感觉，呼吸自然。双臂自然下垂于体侧，手指

相貌平平不是做一个美丽、典雅女人的绊脚石，真正的绊脚石是我们的行为举止。所以我们千万不要让这样那样不雅的动作和举止成为我们的绊脚石。





漂亮的女人不注意自己的一言一行,也只是空有标致的美貌,难有端庄高雅的气质。相反,相貌平平的女人要是注意自己的言谈举止,反而比那种天生丽质的女人更有女人味。

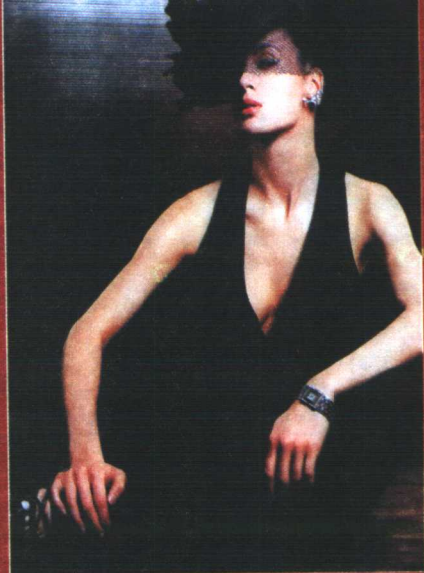
自然弯曲。腿要并拢立直,膝、两脚跟靠紧,脚尖分开呈60度,身体重心放在两脚中间。

要有挺拔的美感,就得尽量挺直躯干,且收腹、挺胸、立腰。竖看要有直立感,即以鼻子为中线的人体应大体成直线;横看要有开阔感,即肢体及身段应给人以舒展的感觉;侧看要有垂直感,即从耳至脚踝骨应大体成直线。

当然这些只是日常生活中最基本的站姿,而在不同的场合又有不同的要求。譬如在职场中,肃立时要身体直立,双手置于身体两侧,双腿自然并拢,脚跟靠紧,脚掌分开呈“V”字型;直立时双臂下垂置于腹部,右手要搭握在左手四指,左手四指指尖不要露出。两脚可平行靠紧,也可前后略微错开。要注意的是在这种正式的场所,我们千万不要将手插入裤袋或交叉在胸前,更不能下意识地做小动作,如摆弄衣角、咬手指甲等,这样做不仅有失仪态的庄重,而且给人的印象是缺乏自信,缺乏经验。

在非正式场合,虽然不像在职场中那么正规,但对于女性来说必要的注意也同样重要。如在公交车上的站姿。可以说没有哪一辆公交车行驶时不东颠西歪的,碰到别人或是倒在别人身上难免发生。尤其是突然刹车,由于人的本能,第一反应就是安全要紧,哪还管形象问题,扯别人的衣裳,搂别人的腰等等,这些都是有损自己的形象的。为了避免这些情形,我们可将双脚略分开,以求保持平衡,重心放在





全脚掌，膝部稍向后挺。但要注意
的是分开的宽度不要超过肩宽，不
要弯腰驼背，因为我们还得体现女
性的阴柔美。

等人或与人交谈时，我们就可
采取一种比较轻松的姿势。脚或前
后交叉，或左右开立，肩、臂可尽
量放松，自由摆放，但要注意的是头部须自然直视前方，使脊背能够挺
直。在交谈时，身体不要倚门、靠墙、靠柱。双手可随说话的内容作一
些手势，但不能太多太大，以免显得粗鲁。

好的站姿能给人一种静态美，而好的行姿则能给人一种运动美。如
果一个漂亮的女子行走时不注意该注意的，她走起路来恐怕不能充分体
现女性的运动美，更不会显得轻盈、优美。我想，作为女性，谁也不想
自己走路难看。她们不是没注意这一点，而是不知该如何走罢了。

那么我就可以告诉大家：行走时，脚尖应向着正前方，脚跟先落地，
脚掌紧跟落地。抬头、收腹、挺胸，节奏快慢适当，这样才会显得自然、
大方、轻盈、飘逸，给人一种优美感。如果走得太慢，慢慢吞吞地，让
人觉得此女子太沉闷，缺乏活力；如果走得太快，横冲直撞，就像骑独
轮车似的，一慢下来，就会倒向一边，给人一种不够稳重的感觉。

另外，要使自己的行姿优美，走路双臂摆动幅度不要太大（前后摆
动的幅度约45度）。也不要低头、后仰、扭动双臂，走外八字或内八字，
左右摇摆或摇头晃肩。

步态应和服饰和谐一致，例如穿礼服、裙子或旗袍时，就不可跨大
步，否则就无法显现轻盈优美的姿态。而穿长裤时，步幅可稍大些，这
样会显得生动些。走路还有一点就是注意要轻，那种走起来“砰砰”作
响姿态肯定不能给人美感。在某些特定场合，走路轻更是一种礼貌，如
到医院探望病人，在博物馆参观，进入安静的会场等等。

坐最能显示一个女子的文化修养和内心世界了。因为坐的时候，人

相貌平平不是做一个美丽、典雅女人的绊脚石，真正的绊
脚石是我们的行为举止。所以我们千万不要让这样那样不雅的
动作和举止成为我们的绊脚石。





漂亮的女人不注意自己的一言一行,也只是空有标致的美貌,难有端庄高雅的气质。相反,相貌平平的女人要是注意自己的言谈举止,反而比那种天生丽质的女人更有女人味。

处在静止的状态,更多的习惯性举止会不知不觉地表现出来。如有的女性站的时候显得极有修养,但是坐的时候可能会旁若无人地抓痒,左顾右盼,甚至会猛坐猛起,弄得座椅乱响。

可以说这些都是平常没有养成好的习惯造成的。要想坐出个美姿来,平时就要养成良好的习惯。真正做到不仅让人觉得安详舒适,端正稳重,而且也要显得轻松自如,落落大方,文静优美。

坐的基本要领是上半身挺直,两肩放松,下巴向内收,脖子挺直,胸部挺起,双膝并拢,双手自然地放于双膝或椅子扶手上。当然谈话时如果侧坐,此时上体与腿应同时转向一侧,把双膝靠拢,脚跟靠紧。

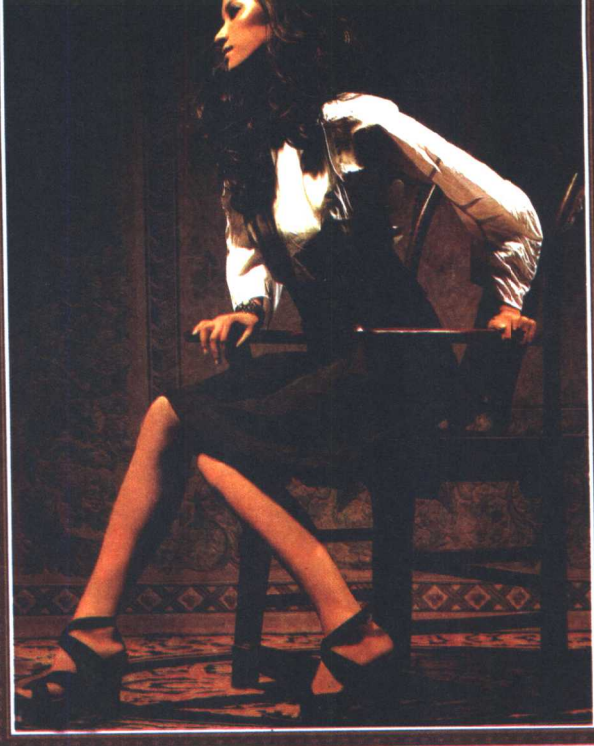
我们入座时,走到座位前,转身后右脚向后撤半步,从容不迫地慢慢坐下,然后把右脚与左脚并齐。坐下时,要意识到,不论何种坐姿,自己的两膝都不能分开,

两脚不成八字型。因为两脚尖或是朝内,或是朝外,都会让人感觉极其不雅,有损女性的形象。

坐下来应该安静,因为静才能充分体现女性的阴柔之美,所以入座时动作尽量要轻,不可把椅子弄得乒乓乱响;不要心神不定,如坐针毡,一会儿向东看,一会儿向西瞄,或是在椅子上前俯后仰,把腿架在椅子上或沙发扶手上,这些都是极不雅观的。



碰到特殊的情况，如座位或是偏高，或是偏低，这个时候怎么坐才能显出女性的优雅呢？其实很简单，如果是低座位，那么我们轻轻坐下，让臀部距座椅靠背约2公分，背部靠椅背。如果穿着高跟鞋，这时膝盖必会高



出腰部，我们应当并拢双膝，使膝盖平行靠紧。如果穿着裙子，要用手把裙子向前拢一下。坐下后，上身要直，不要瘫倒椅子上，懒懒散散地；手自然放在双膝上，两脚平行落地或前后稍稍分开，实在不舒服，两腿并拢摆向一侧轻靠椅背也是可以的。

如果是较高的座位，女子上身应该要正而直。如果不是十分严肃的场合，也可以将一条腿跷起来，交叉叠放在另一条腿上，俗称“跷二郎腿”。跷“二郎腿”的方法是：将左脚微向右倾，右大腿放在左大腿上，脚尖朝向地面，切忌脚尖朝天。如果此时你是穿着很短的裙子，一定要小心盖住自己的腿。

掌握了这些要领这些原则，你的形象在别人的眼里会有所改观，别人再也不会认为你一点女人味都没有。我想，你无论坐在哪里，怎样变换身体的姿态，都会显得自然、大方，给人以文雅、稳重的美感。

在这里，我还要谈谈自己对睡姿的看法。有的女性睡觉佝偻着背，像蚯蚓弯曲着；有的女性像玉兔伏在地上那般可爱，有的女性干脆手脚成“八”字，整个人就像散了的架子一样；有的女子更奇，脚搭在枕头上。为什么会这样呢，我想大多数的女性是抱有这样的想法：反正是躺在自己的家里，自己的床上，别人也看不到，好不好看，美不美无伤大雅。

相貌平平不是做一个美丽、典雅女人的绊脚石，真正的绊脚石是我们的行为举止。所以我们千万不要让这样那样不雅的动作和举止成为我们的绊脚石。

