

SHAO NÜ SHI JIE CHONG SHU

少女世界丛书

少女的魅力

庄大伟 著

黑龙江少年儿童出版社

主编 董韵琴

少女的魅力

庄大伟 著

黑龙江少年儿童出版社

少女世界丛书

SHAONÜSHIJIECHONGSHU

责任编辑：刁小菊

封面设计：宣 森

少女的魅力

Shaonü De Meili

庄大伟 著

黑龙江少年儿童出版社出版（哈尔滨市道里红专街95号）

黑龙江新华印刷厂印刷

黑龙江省新华书店发行

开本 787×1092 毫米 1/36 · 印张 5 4/18 插页 2 · 字数 99,500

1989年5月第1版

1989年5月第1次印刷

印数 1—

9,325

定价：2.00元

ISBN 7-5319-0297-4/I · 105

编者的话

少女时代，是多思的年华。曾几何时，奶奶的追求被长长的缠足布紧裹着，妈妈的追求被单调的蓝褂子禁锢着，可是今天，少女的追求被时代大潮的浪花簇拥着。多么幸运，八十年代的中国少女。

少女时代，是女人一生中的春天。一年之际在于春。春华秋实。少女朋友，你应当如何珍惜这明媚的春光？

为了千千万万少女的今天，为了千千万万少女的明天，我们编辑并出版了这套“少女世界”丛书。她将以丰富的知识，充实少女的头脑，开阔少女的视野，伴随少女去寻觅，去追求，去创造，去迎接未来对于女性的挑战。

少女朋友，为了你一生的快乐，请和“少女世界”丛书交个朋友吧！

1988年5月

写在前面

少女朋友，能在这里和你见面，非常高兴。

我是上海人民广播电台联系采访学校的一名记者。我有好多少年朋友。前些日子，黑龙江少年儿童出版社的编辑同志约我为少女朋友写一本书，我太高兴了。我眼前如同走马灯似地浮现出一个个少女朋友熟悉的身影：她们有的娇嗔、傲气、泼辣；有的热情、开朗、活泼；有的深沉、内在、多思；有的大胆自信，却不够耐心；有的有条有理，却很拖拉；有的好胜性强；有的信守诺言；有的又很散漫……

她们有着各不相同的个性。少女的内心世界，真象一个鲜花盛开的地方。

我在想，在日常生活中，我们常常看到，一些容貌美丽，打扮入时的少女，并不一定使人感到美，甚至还会使人觉得别扭；而另一些虽然容貌平平而又并不打扮入时的少女，却很有魅力，这是为什么呢？我明白了，魅力是一种发自内心的吸引力，是教养、举止和气质的揉合体。

少女的魅力，是人生乐曲的华美乐章，是人生

溪流洁净的泉源，是人生轨迹中美丽的曲线，是人生春潮中磅礴的浪花。少女的魅力正是通过她自身的一举一动透发出来的，就好象雪上的青松，浪里的礁石，时时在显示它们的坚韧和稳固一样。没有魅力的少女，她的形象是平淡的。而富有魅力的少女，则能时时唤起人们的亲近、尊重和美感。

少女的容貌体形是先天条件决定的，但是魅力却可以经过后天的努力，去加以培养和塑造的。我感到，少女魅力的培养过程就是个性不断完善的过程。我在这本书里给少女的魅力培养作一点提示，目的是希望你能克服一些个性上的缺陷，比如遇到一点小事不顺心就喜欢生气呀，看到别人比自己强就容易妒嫉呀，喜欢过分关心别人的私事呀，等等，使你的个性能够适应社会、适应事业、适应你与人们的相处，简单的说是希望你的个性美。

如果你按着书上的条条，依葫芦画瓢，我将感到非常遗憾，因为这违背了我写此书的本意。我并不要抹杀你的个性。相反，我认为，在少女鲜花盛开的内心世界里，应该有一束分外鲜艳的花朵，那就是少女的个性美。一个个性美的少女，是会有魅力的。

目 录

写在前面·····	1
-----------	---

第一个提示：注意你的风度

1. 亭亭玉立的站姿·····	1
2. 温文而雅的坐态·····	4
3. 风度翩翩的走势·····	7
4. 高雅的言词谈吐·····	10
5. 语调要真切柔和·····	14
6. 去掉口头禅·····	16
7. 手势的表现力·····	18
8. 用你的眼睛说话·····	21
9. 留意你的面部表情·····	25
10. 掌握好体态表情·····	27
11. 永不凋谢的微笑·····	30
12. 让幽默永远伴随你·····	33
13. 学会摆脱尴尬处境·····	36
14. 健美才有魅力·····	39
15. 整洁才有风度·····	43
16. 控制你自身的气味·····	46
17. 时髦不一定是美·····	48

目 录

- 18. 不要过早过分的“女性化” 52
- 19. 不必为漂亮而烦恼 54
- 20. 为你的不漂亮而高兴 57

第二个提示：学会如何处世

- 21. 介绍的艺术 59
- 22. 握手的学问 62
- 23. 尽快消除生疏感 65
- 24. 如何作客 68
- 25. 如何待客 71
- 26. 如何接待外宾 73
- 27. 餐桌上的礼节 76
- 28. 交谈中怎样听 78
- 29. 交谈中如何谈 80
- 30. 如何结交知心朋友 83
- 31. 善于跟不同性格的人相处 87
- 32. 避免不必要的争吵 91
- 33. 批评也要讲究技巧 94
- 34. 闹了矛盾怎样和好 97
- 35. 拒绝的窍门 100

目 录

- 36. 要管住自己的舌头.....102
- 37. 要尊重别人的“秘密”.....105
- 38. 当你求人帮助时.....107
- 39. 不应与长辈顶嘴.....109
- 40. 对过分热情的男性怎么办.....112

第三个提示：加强自身修养

- 41. 女子无才并非德.....115
- 42. 战胜虚荣心.....119
- 43. 嫉妒是心灵的蛀虫.....122
- 44. 不可自鸣清高.....125
- 45. 热情而不轻浮.....127
- 46. 克服爱生气的坏毛病.....130
- 47. 不必胡乱猜疑.....133
- 48. 把“要是”改为“下次”.....136
- 49. 面对挫折和委屈.....139
- 50. 人前人后都一样.....143
- 51. 为人要讲信用.....145
- 52. 不应该是弱者.....148
- 53. 突破羞怯的心理障碍.....151

目 录

-
54. 要有一双勤劳的手.....156
55. 要守纪律讲秩序.....159
56. 还要讲艰苦朴素.....162
57. 有选择地阅读文艺作品.....165
58. 兴趣爱好广泛些.....169
59. 严肃对待“性”的召唤.....173
60. 不必要的紧张和不安.....177

第一个提示： 注意你的风度

1. 亭亭玉立的站姿

古人说：“立如松”，就是说站立时要象松树那样笔直挺拔。

一个少女的举止如何，常常体现了她的气质、风度和教养的高雅与粗俗。俗话说：“坐有坐相，站有站相”，别小看生活中站、坐、行这些平常的动作，它们不但是你气质和修养的外在表现，而且由于你还处在身体发育阶段，脊柱、胸廓、骨盆和四肢都还没有完成骨化的过程，可塑性仍旧很大。所以正确的站、坐、行姿势，对你获得健美的体态有很大关系。

少女的站姿、坐态、走势应该是大方、豁达、含蓄，而不应扭捏作态，或者放荡不羁。那么，你知道少女正确的站姿应该是怎样的吗？

古人说：“立如松”，就是说站立时要象松树那样笔直挺拔。少女正确健美的站立姿势应该是：头、颈、躯干和脚在一条垂直线上，挺胸收腹，梗颈，

两臂自然下垂，形成一种优美挺拔的形态。这样，少女形体固有的脊柱形态的曲线美也就表现出来了。

你可以对着大镜子观察一下自己站立的姿势是否正确。从正面看，你身体的重心线应该是穿过脊柱，落在两腿中间；从侧面看，重心线应该落在骨盆的正中。要做到站立挺拔、舒展，你可以记住这样一条口诀：“上提下压、前后相夹、左右向中。”

什么叫“上提下压”呢？“上提”是指下肢、躯干肌肉群向上提，“下压”指双肩保持水平，放松向下压。

“前后相夹”，就是要你站立的时候注意臀部向前发力，腹部收缩向后发力，犹如前后相夹那样用力。

“左右向中”指的是人体两侧对称的肌肉要向正中线用力。

要是你站立的姿势不正确，开始矫正时是比较累的。不过你经常注意保持正确的站姿，一旦习惯，就轻松自如了。当你站立时注意到挺胸、收腹、梗颈，不但有利骨骼、肌肉的发育、定型，而且使人感到有一种亭亭玉立的美感。

有些少女由于缺乏正确的站立知识，天长日久，还会使自己的体形产生畸形。比如，站立时脊柱后弯，含胸，会造成重心偏后，结果产生探颈、扣肩、驼背，使胸部发育不良，臀部肌肉下坠，膝

盖突出，两腿过粗等现象。而站立时重心朝前偏，容易产生塌腰、背肩、拱臀、两脚舟状骨下塌。

要是你和别人在一起时不注意站立的姿势还会引起对方的误会以至反感。比如老师批评你时，你拧着身子，歪着脖子，手又插在口袋里，老师一定会认为你很不虚心。又比如你跟男同学在一起时，你的身子左摇右晃，给人的感觉将是轻浮、不大方。要是你把身子倚靠在墙上，也许会给人留下萎靡不振的印象。

总之，站立时你要注意挺拔，就是要让肢体各部位尽量舒展，做到站立时腰挺直，头不东偏西歪，脖不前伸、肩不耸，胸不窝，背不驼，胯不松，膝不弯；要注意立腰，就是要经常保持脊柱端正的姿势，端正的脊柱是构成少女形体曲线美的根本，因此要做到站立时下颌微收，胸挺起；要注意收腹、收臀，提气拎腰，使自己身体的重心尽量向上拔高。重心向上的人，给人一种精神饱满的感觉，重心偏低的人，会给人一种衰老和懒散的印象。

相信你站立时，会给人留下亭亭玉立的美感。

2. 温文而雅的坐态

古人说：“坐如钟”，就是要人们坐时挺直腰干和胸部，有如巨钟兀坐一般。

少女端正、娴雅的坐姿，会给人留下美好的印象。

古人说：“坐如钟”，就是要人们坐时挺直腰干和胸部，两肩平展，两腿自然弯曲，大腿和上身与小腿之间都能保持直角，使身体重心落在臀部，有如巨钟兀坐一般。

坐，通常有正坐、侧坐两种。正坐时，脊柱向上伸直，胸脯前挺，双肩平正放松。躯干与脖、髋、腿、脚正对前头；侧坐时，上身与腿同时转向侧方，头部可对着前方。

少女朋友，坐的动作，想必你每天要重复很多次吧。正确的坐态，可以使大腿和臀部的肌肉变得更加结实。告诉你，如果你每天用正确的姿势坐下几十次，你就有许多使大腿和臀部减肥的机会。

用臀部去就椅子的坐法是不正确的，这种姿势不但不雅观，而且不利于保持少女身体的曲线美，同时还容易使臀部加宽。正确的坐法应该是，站在椅子（床铺、沙发）边沿，一脚放在另一脚后面，臀部收紧，上身从腰部以上略向前倾，轻轻地坐在椅子上。坐靠背椅子时，注意身体重心要落在臀部，不要落在大腿和后背上。

当你坐下时，请注意不要将两腿交叉，或者将两膝分得很开，也不要脚尖朝内，脚跟朝外。否则，很不雅观。容易给人造成一种漫不经心，懒懒散散的印象。少女坐时架起“二郎腿”，虽不十分难看，但也显得粗俗不雅。如果腿脚抖晃，就更让人讨厌了。坐下时动作要轻而稳，不要“扑通”一声猛地坐下，这样也不雅观。坐下后，手可平放在腿上，或者沙发扶手上，手也可抵着下巴，但不能托着脑袋，以免显得无精打采。

另外，你注意过吗？一个人坐的姿势跟他的心理也有一定的关系。当你同别人坐在一起时，可以观察一下对方的坐态：如果对方有意识地挪动身体，这说明他在心理上感到要与你保持一定的距离；并排坐着的两人，比对着坐的两人，在心理上更具有共同感；喜欢对着坐的人比喜欢并排坐的人，更希望自己能够被对方理解；与你并排坐的人一忽儿转身改为对面坐，这多数因为他对你还有疑虑，或者对你有了新的兴趣；斜躺在椅子上的人，

往往是有心理上的优越感，或者想处于高对方一筹的地位；直挺着腰坐的人，或表示对对方的谦恭之意，或被对方的言谈激起浓厚的兴趣；紧紧并腿而坐的人，不用问，他心里多半有什么不安；双腿习惯性地碰撞，表明这个人心神不定，或者性情急躁，不沉着。

当然，这些坐态是不自觉的心理流露，并不一定很准确。如果你注意正确的坐姿，那就另当别论了。当你与对方坐着谈话时，你应该注意两肩保持正直舒展，上身稍向前倾。手的摆法也很有讲究。通常可以把双手轻搭在沙发扶手上，手心朝下；也可以双手相交，放在腿上，但不可交得过高。左手掌搭在腿上，右手掌再搭在左手背上，也很雅致。同时应保持身体的娴静，手脚不宜乱动，更不要半躺在沙发上，因为这种姿势不仅不文雅，而且很不礼貌。

正确的坐态，会给人一种美感，也可使你的腹部、胸部、背部和颈部的肌肉变得结实而不松弛；不正确的坐态，除在外观上给人以粗俗失态之感外，还会对身体健康有害，如发生肩周炎、腰肌劳损以至驼背。

少女朋友，愿你坐时能保持一个温文而雅的姿态。

3. 风度翩翩的走势

古人说：“行如风”，就是说走路时应当体态端正，步履轻松。

人们步行的样子千姿百态。有的人步伐矫健、轻松，富有弹性，使人联想到健康和活跃，令人精神振奋；有的人步伐稳健、大方，给人以一种沉着、庄重的感觉；有的人步伐雄壮、整齐，给人以英武、无畏的印象；有的人步伐轻盈、灵敏，使人感到轻巧、柔和、欢悦……

少女的走势，应当风度翩翩，充满青春活力。

当你步行时，你是否注意到，身子仍要保持站立时的“挺胸、收腹、梗颈”。脚尖要向正前方，脚跟先触地，脚掌紧随落地，最后脚趾落地，形成一个不断向前滚动的程序。每一步之间的脚距以自己一个半到两个的脚的长度为宜。前脚落地前要伸直，后腿迈步前，要注意后韧带全部拉长。

当你步行时，头部要端正，不要抬得过高，两