

现代少女丛书

少女的

修养

- 
- 成为姿态美人
● 化妆的礼仪
● 少女初入职业圈
● 迷人的仪态和风度

• 海南摄影美术出版社 •

现代少女丛书之四



陈二

·海南摄影美术出版社·

中国·海口

责任编辑:吴敬群

封面设计:丽 萍

现代少女丛书之四
修 养

陈二 编

海南摄影美术出版社出版发行

(海口市海甸岛沿江三路大龙墅 A-11 号)

广东省新华书店经销

广东科普印刷厂印刷

开本 850×1168 毫米 1/32 4 印张 80 千字

1996 年 12 月第 1 版 1996 年 12 月第 1 次印刷

印数:1-10000 册

ISBN7-80571-912-8/J·745

定价:5.50 元

前 言

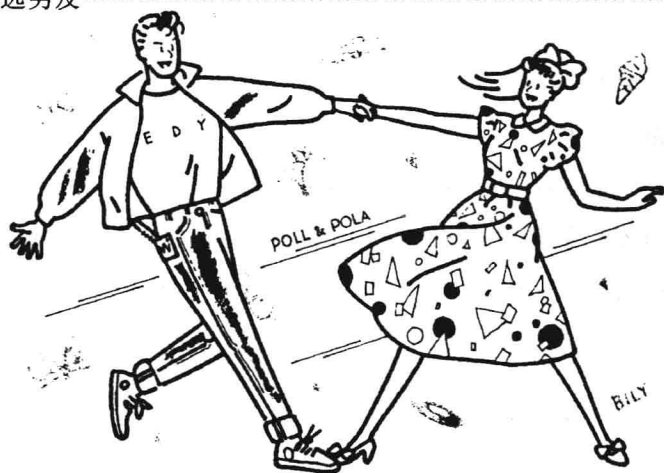
刚步入少年时代，就好像穿了件精致漂亮的新衣裳一样，虽不禁满心欢喜光彩十足，却又怕稍一不慎，便弄坏了新衣，而不得不戒慎万分。少女时代的心情正是如此忧喜参半，又怕又爱。你现在面对的是全新的生活，交托给你的不仅是身体，还有你的人格及品性。你若能善加处理这些宝贵的资产，一生便受用无穷。反过来说，你若不小心运用，则难免一失足成千古恨而百悔莫赎了。

本书从日常生活的小动作开始介绍，从你的姿势、仪态、坐姿、声音等的小动作来加以说明；而到与人的心与心的交流，话题选择等的谈话技巧；再到更深一层的拜访、用餐、观赏比赛的礼仪等，有系统的详加介绍，让你了解自己的缺点，并藉练习来使自己进步，使你成为一个有魅力的少女。

目 录

少女的修养

修饰自己.....	(3)
充实自己.....	(3)
待人诚恳.....	(4)
少说闲话.....	(4)
勤奋节俭.....	(5)
洁身自爱.....	(5)
学习家务.....	(5)
慎选男友.....	(6)



少女的修养



送给你一束金言

“当你还年轻，你会以为青春无尽止；但最长的一天也有黄昏，而你只能享有它一次；它永不再来；因此，请当作春天一样利用它，在那期间你应该尽力去为这漫长而又快乐的一生耕耘及播种。”

——大诗人拜伦

“青春并不像一袭新衣，好像我们细心而少穿一点就可以保持簇新似。青春，当我们拥有它的时候，我们一定要每天穿用它，而它则很快失去。”

——大文学家歌德

尚未出嫁，而又有着花样年华的小姐，是一生中的黄金时代。此时，你已完成了某个阶段的学业，开始步入社会，能够赚钱了，在心理上，有了自立的感觉，同时，受到男士们的热爱。在人生过程里，正进入新的世界。青春洋溢，多采多姿，怎不令人羡慕、向往！

年轻小姐们，你们是幸运的，但是由于环境的变迁，与人接触机会增多，再不能像在家庭或学校里，那样任性、随意，一无顾忌的耍性子了。以下提示几点，有关修身、处世、对人应注意之处。

修饰自己

修饰的真实意义是，容貌端正，衣着整洁。

一般人常将修饰误认为是刻意的打扮与盛装，每天像赴宴似的浓妆艳抹，什么画眼圈、涂眼膏、假睫毛，奇装异服，那些只有给人好笑的感觉。

整与洁是修身的首要，尤其初入社会的小姐，给人的第一印象更是重要。

如果你容貌与衣着整洁，再加上适当的化妆，就会显出大方的风度与高贵的气质，最易令人产生好感。

充实自己

外表是有形的，一眼就看得出来。内才却要从谈吐与工作能力上表现。如果你仅有值得羡慕的外表，而语言乏味，谈吐粗俗，工作能力差，仍然会给人恶劣的印象。所以，不断充实自己，在进步飞速的社会是必要的，否则你将跟不上时代，慢慢的落伍了。

日常工作余暇，多读些书，看些报章杂志，增加见闻与常识，使你谈吐内容不会显得贫乏与幼稚。同时，可以使你辨别是非曲直，在人心险恶的社会上，才不会吃亏上当。

待人诚恳

社交上待人接物，“诚恳”是最主要的条件。以诚待人，无往不利，什么困难都能解决，因为你以诚待人，人家也一定会以诚相报，你有困难或偶尔不经意的失礼，必获得他人的帮助与谅解，无形中解决了许多困难。尤其刚入社会工作的小姐们，对处世没有丰富经验，在这方面更要注意。

少说闲话

“是非只因多开口”许多麻烦与不愉快，都是由于多话的缘故。我们何不少说几句不相干的话呢？

我们总认为家庭主妇们，是制造闲话的主要来源，其实，喜欢说闲话多是在小姐期间培养出来的，到主妇时期更予“发扬光大”而已，因此，我们现在就该随时注意，要根除这种坏习惯，养成适度幽默的美德。

除了少说闲话，还要少管闲事。首先，要把自己该做的事做好，有多余的时间，再去帮助他人。别人有困难，或者急需帮助时，当然这不是闲事，我们该尽所能去帮助。至于，人家的私事并没有请求你帮助，而事又不关己，你就大可不必插上一脚，不但自己吃力不讨好，而且还怪你多事！此点，小姐们要特别注意。

勤奋节俭

“勤能补拙”，不论在办公室或是家庭中，都是一句座右铭。

因为人人深知惟有勤奋才是破除困难的不二法宝。

节俭是美德，如何养成这种良好习惯，应该从做小姐的时候就要注意，因为此时最易为物质与虚荣心动摇，能在小姐期间，克制不正当欲望，养成节俭习惯，将来结婚后，对幸福婚姻生活的保持，是有力的滋补剂。

洁身自爱

一般说来年轻未婚的小姐，多为男士追求的目标，你的一动一静，一言一笑，都为大家所注意。你偶一不小心，就会予人可乘之机，甚至造成终身遗憾。洁身自爱，守身如玉，是小姐们在处世、做人方面的要件。

学习家务

你能够赚钱了，意味着经济已可独立，不管收入多寡或你以多少贴补家用，下班回来，还是要尽可能帮助妈妈做家事。妈妈心里的欣慰不只是你分担了她的辛劳，而是为了你的懂事与孝心。

同时，为了将来结婚后，婚姻生活的幸福，跟着妈妈学习家务是最好的时机，只要你肯用心、虚心、多学、多看、多做，将来必是个标准的贤妻良母。

慎选男友

最后我们才谈到结交男友，因为，小姐最后还是要结婚的，男朋友可能就是将来的丈夫。丈夫好坏关系终生婚姻幸福与否。少女们能不慎重？

我们不妨扩大社交范围，但交友要慎重而保持适当距离，除了前面所提的“洁身自爱”，还要理智重于情感，这说来容易，做起来却很困难。父母究竟是过来人，多多请教，让他们给你宝贵的意见，正确的指导是极有必要的。否则，单凭情感的冲动，极易造成终生遗憾的！

少女们要注意的事还很多，以上只是比较主要。希望你们随时注意，随时提出与父母讨论，务必达尽善尽美的地步。





成为姿态美人

当我们遇到一位聪明自信，气质高雅，品味出众的女孩时，请仔细观察她和你自己有什么不同。观察之后，你就会知道，这皆来自于其姿势、态度和动作等因素的谐调。

端正的站姿

首先，请看基本站立姿势的四种变化。在手、脚、颜合宜的搭配之下，呈现出各种表情。从下一页起，就会详细说明各种站姿的重点。先准备一面能照进全身的大镜子，好！让我们开始站姿的训练课程吧！好看的站立姿势，是所有动作的基础。



这个「基本站姿」符合礼仪的正确仪态。你的背脊是否有挺直？

变化 1

朋友式的站姿



多O型腿的东方人，脚尖能并拢但膝盖并不拢，如将脚前后并立，则便可掩饰缺陷，并增加美观。

变化 2

长时间的站姿



如果采用基本站姿，则容易疲劳；而此种站姿不仅好看且不容易累。

变化3
放松时的站姿



在等人或站着和人说话时，可以放松的站着，但仍需注意最基本的礼貌。

变化4
公交车上的站姿

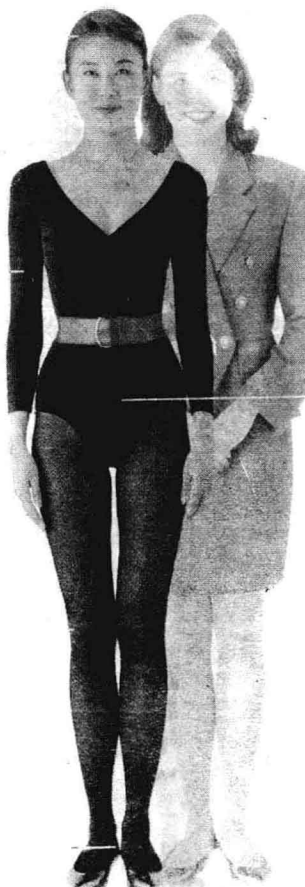


在摇晃的车厢中，将脚微微的张开，以保持稳定。但需注意，别踩到旁人的脚。

基本的站姿

姿势的好坏，对自己给别人的印象有很大的影响。抬头挺胸的姿势，会让人觉得有自信，有朝气。反之，如果弯腰驼背的话，不仅自己显得没有精神，也很难让别人会看得起你。

正确的站姿是缩小腹，屁股夹正视前方。除此之外，表情要柔和，面带微笑，如此就能给人诚实，有自信的印象。



校對由下而上

头 双眼平视向前看！
肩、肘 肩膀放松，手臂自然下垂。

膝 两膝并拢伸直。

脚 脚跟并拢，脚尖分开约一个拳头大。

腰

朋友式的站姿

两膝并拢是“基本站姿”的重点之一。但很可惜的是，东方O型腿的人很多，而这些人也就很难将双膝自然的并拢。不过，这种“朋友式的站姿”能够克服此一困难。两脚前后错开，两膝重叠并立，如此能让脚看起来更纤细一些。

有照像或与人短暂交谈时，可采用这种站姿；但别忘了这是一种变化姿势，并不易持久，因此，绝对不可如此站着行礼，否则会因为重心不稳而跌倒。



头 双眼平视面带笑容。
肩、腕 肩膀放松，双手自然下垂。
腰 下腹微缩，臀部夹紧。
膝 将两膝前后重叠的靠在一起。
脚 把一脚稍稍向前移；脚呈倒八字。