



体型表情魅力训练 ——凭添魅力风采照人

克非 等编译

北京体育学院出版社

• 康乐旅伴丛书 •

体型表情魅力训练

——凭添魅力风采照人

周克非

万 泉

编译

北京体育学院出版社

责任编辑 李 飞
内文摄影 赵润田
责任校对 静 明
封面设计 叶 莱

体型表情魅力训练

——凭添魅力风采照人

周克非 万泉 编译

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所发行
地质出版社印刷厂印刷

开本:787×1092毫米 1/32 印张:4.375 定价:2.25元 (压膜装)
1991年4月第1版 1991年4月第1次印刷 印数:1——21000册

ISBN7-81003-473-1/G·364

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

第一章 现在的你是否美丽动人	(1)
一、你是否疏于照镜子	(1)
二、你是否放弃过许多美丽的恋情	(4)
三、马上付诸行动必能使你明艳动人	(6)
四、表情魅力的原则	(6)
五、你的自我演出成功吗?	(10)
六、不具目的的美毫无意义	(11)
七、获得幸福之钥匙——表情魅力	(13)
八、爱美并不需要忍受皮肉之苦	(14)
九、人生舞台上的主角是你	(16)
第二章 由表情魅力训练塑造出你的美	(19)
一、你是否过于依赖言语而忽略了表情	(19)
二、表情及语言相互配合才是真正的表现力	(20)
案例 1 电话恐惧症	(21)
建议 1 请先练习开放式的表情	(21)
三、开放式表情的练习	(22)
四、接纳对方——开放式表情的含义	(24)
五、不以谄谀为目的而以得到良好回响为目标	(25)
案例 2 和沉默寡言的他约会真不协调	(26)

建议 2 对话就象投球	(27)
六、请习惯于利用表情来说话	(28)
案例 3 虽然我以笑脸迎人却有矫揉造作之名	(30)
建议 3 你的笑容是否过于谄媚	(31)
七、开放式、闭锁式及中间表情的训练	(31)
第三章 迈向幸福的要诀——开放式表情	(34)
一、任何镜子都是魔镜	(34)
案例 4 为什么镜子不同脸也不一样	(35)
建议 4 运用自如可帮助你找到真正的自己	(35)
二、你也能成为亮丽耀眼的明星	(38)
案例 5 为什么无法战胜自己所在意的他 ...	(39)
建议 5 你也能成为人见人爱的人	(40)
三、来吧让我们一起来学习开放式表情	(40)
四、亲切和蔼比美丽更重要	(42)
五、知己的时代来到了	(43)
六、每个人都具有个性	(45)
案例 6 我天生就是蒜头鼻	(45)
建议 6 可以借开放式表情改变脸部的平衡感	(45)
七、请重视整体的平衡	(46)
八、接纳自己的个性	(47)
九、善用开放式表情必能获得幸福	(49)
第四章 得体的脸部表情	(50)

一、第一印象决定一切.....	(50)
表情指导① 使你深具魅力易被接纳的表情	(52)
二、眉毛的变化可达到喜怒哀乐.....	(53)
表情指导② 如何纠正愁眉苦脸的表情	(55)
三、会说话的眼睛.....	(55)
表情指导③ 传递关怀之情的眼神	(56)
表情指导④ 冷淡漠不关心的眼神	(58)
表情指导⑤ 惊讶的眼神	(58)
表情指导⑥ 温文有礼的眼神	(60)
表情指导⑦ 含情脉脉的眼神	(61)
表情指导⑧ 温柔慈爱的眼神	(63)
表情指导⑨ 闭上双眼使你更迷人	(63)
表情指导⑩ 淘气的挤眉弄眼	(64)
四、脸颊象征女性美.....	(65)
表情指导⑪ 娇美的双颊	(66)
表情指导⑫ 温馨的双颊	(67)
五、嘴形展现优雅的气质.....	(68)
表情指导⑬ 广获人缘的嘴形	(69)
六、魅力十足的笑容扭转你的形象.....	(71)
表情指导⑭ 基本笑容	(72)
七、下巴表现你可爱的一面.....	(74)
表情指导⑮ 迷人的下巴	(75)
八、鼻子也有表情.....	(76)
表情指导⑯ 舒畅的鼻子	(77)

第五章 优雅的上半身气质	(79)
一、优雅的气质是美人必备的条件	(79)
二、修长的粉颈最具美感	(80)
表情指导⑰ 优美修长的颈部	(80)
三、丰满的胸部不如优雅的曲线美	(82)
表情指导⑱ 维纳斯般的胸部	(83)
四、最具女人味的腰部曲线	(84)
表情指导⑲ 玲珑扎实的腰部曲线	(84)
五、发挥你上半身的魅力	(85)
表情指导⑳ 基本的形象表现	(85)
六、使粗手腕呈现纤细的一面	(87)
表情指导㉑ 腕上加把劲	(87)
七、手肘与手腕相辅相成	(89)
表情指导㉒ 优雅的腕肘部表情	(89)
八、手势可弥补表情的不足	(90)
表情指导㉓ 基本手势	(91)
九、手指也有各种性格	(92)
表情指导㉔ 柔美的手指	(93)
表情指导㉕ 喝咖啡的迷人指态	(95)
表情指导㉖ 握手的表情	(97)
第六章 端庄而成熟的下半身	(99)
一、坐姿也有表情	(99)
表情指导㉗ 办公室中的坐姿重点在膝盖	(100)
二、魅力是后天培养的	(104)

表情指导②⑧	得体的立姿·····	(105)
表情指导②⑨	适合任何场合的生动立姿·····	(106)
表情指导③⑩	优美的女性曲线·····	(107)
三、走路犹如优美的舞蹈	·····	(110)
表情指导③⑪	气宇轩昂步姿的准备动作·····	(111)
表情指导③⑫	美妙的步姿·····	(112)
四、美丽并非唯一的目的,你应寻求明快的沟通	·····	(114)
第七章	会话的表情美·····	(116)
一、谈话和表情的表现经常是一体的	·····	(116)
表情指导③⑬	声音是会话的第一印象·····	(117)
二、具有魅力的语调	·····	(119)
表情指导③⑭	平易圆润的发声·····	(121)
三、会话是二重奏	·····	(123)
四、语言的投球法	·····	(123)
表情指导③⑮	会话流畅的方法·····	(125)
五、圆滑的沟通交谈	·····	(126)
六、人人皆是艺术家——山田桂子的后记	·····	(129)

第一章 现在的你是否美丽动人

一、你是否疏于照镜子

在这里我想请教各位这样几个问题：

“当你们一早醒来以后，第一件想做的事是什么呢？”

答案不外乎是：想赖在床上再多睡一会儿；想想一天的计划；伸个懒腰；马上刷牙、洗脸；上厕所等等……

也许有些女性会这样回答：

“先喝杯咖啡！”

“立刻起床，马上动手准备早餐。”

“换衣服！否则怎么见人呢？”

接下来的第二个问题是：

“你照镜子吗？”

“啊！忘了，我这就去揽镜一照。”

“洗脸时照镜子吗”

“当然！化妆是我每天的例行工作，那有不照镜子的道理呢？更何况照镜子是极其普通而又平常的事！”

你如此回答是否表示你对你所谓“例行工作”的态度过于草率呢？

平心而论，“照镜子”这种举动对我们女性来说，应该算是最最“特别”的了。因为我认为每位女性都应随时随地对镜中的自己打声招呼。喝咖啡前、做体操前、换衣服前、甚至是一睡醒来就应该马上与镜子打交道。

第三个问题：

“你一天之中，和镜中的自己接触过多少次？”

“因为不曾刻意的计算过，所以不太清楚。不过，早上或化妆时一定会照镜子。另外，用餐后补上口红、进入化妆室等时候也一定会揽镜一观。当然约会前拿起随身携带的粉盒自我审视一番也是极其平常的事……”

“照镜子”对你来说，真是那么麻烦吗？平常你所面对的镜中的自己真的是你本身吗？

“废话！镜中的人一定是我自己，我的脸孔清晰地映在镜面上，那是绝对假不了的……。”

但是你应当知道，那镜中的你只不过是您的一部分，换句话说来说，你所接触到的镜中的人只不过是你的一个虚像罢了。

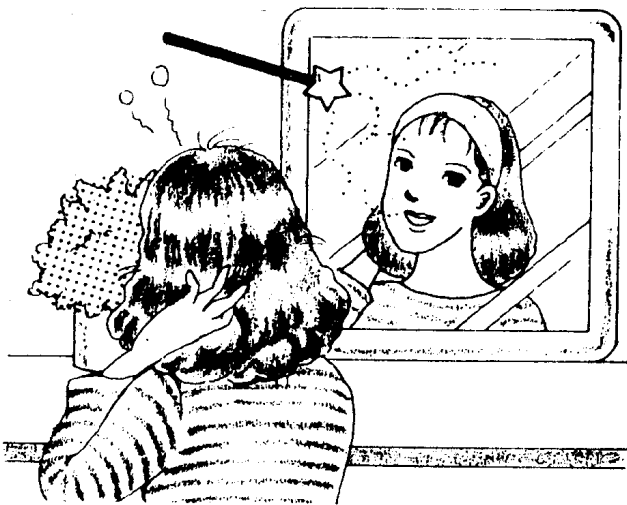
最后的一个问题是：

“你真的知道怎样照镜子吗？”

“难道照镜子还有方法吗？从出生到现在，我就是这样照镜子的，而且镜中呈现出来的也是真正的我呀！”

话是没错，但果真如此吗？其实不然，市面上的镜子有上百种，而且大小不一。洗脸台上的镜子、化妆用的镜子、可照到全身的穿衣镜等所映出的你真的是完全一样的吗？

再有，玻璃橱窗上所映出的你，水洼中所映出的你，街道上任何你足迹所到的地方见到的你、你、你……



任何一个都是你，呈现出来的也是同一个人，但你是否有“咦！好奇怪，这会是我吗？”“走路的方法有些奇怪，而且也会有显得稍稍胖了一点……”等等类似的疑问产生？

像这样一则以忧，一则以喜的经验，你有过吗？

其实，镜中所呈现出的你不可能总是同样的一张脸或同样的表情。应当知道，不光是脸部，我们的身体上下也是有“表情”的。

当你面对镜中那副连自己都无法相信的美好表情时，心情应该是愉悦的吧！但是，你偶尔也会面对一张难看的脸，就好像明摆着：“今天我谁都不想见”一样。那多半不只是因为睡眠不足而引起，因为你在镜中所见到的自己只不过是你的一部分，也就是你的一个虚像，真正的你还包括“心”的部分。如果不能认识到这点，你永远也无法见到真正的自己。

当你面对镜中的自己时，会如此勉励自己吗？

“太好了！今天你的样子真好看，就这样继续保持下去吧！”或者是：

“好没精神啊！拿出你的冲劲来！”

镜子可以说是与“自己”取得沟通的重要道具。你应知道，不对镜中的你道声早、问声好那可是相当失礼的行径，而且也等于失去了照镜子的意义。镜中的“你”往往会由于你的鼓励或努力而有极大的改变，这已经是不言自明的事实。

总之，镜中所反映出的“你”是块未经雕琢的璞玉，价值的高低完全操在你自己的手中，而琢磨的工程就从你照镜子的那一刻开始。

二、你是否放弃过许多美丽的恋情

各位不妨试着一觉醒醒来后便立刻对着镜子自赏一番。镜中必定出现一个清晰鲜明的“你”。烦恼鼻子过塌的人，在意眼睛大小的人面对镜中的自己，是否会觉得嘴巴过大？两颊明显

地凸出？甚至自问为什么不能长得更美丽动人一些？更有甚者，还会兴起厌恶自己长相的想法，终至埋怨父母，认为是父母一手造成的。

你知道吗：镜子也能映射出“真实”的你。

你曾因复杂的人际关系而懊恼不已吗？比如在工作中，你必须和不投缘的同事、令人厌恶的上司频繁接触，嘴里还得虚伪地客套一番。在这种心态下的你面对镜子时，必定是原形毕露。

你承受着周围所施加的众多压力。一般而言，你所施加的压力会笼罩、吞噬你周围的人、事物，相反地，如果你不懂得如何去抵抗、排除周围所施予你的沉重压力，那么这无形的影像会不自觉地出现在镜中的那个“你”的脸上。

当你发现某一天镜中所映出来的“你”是想追求恋情而又显得不得其门而入的样子时，那就表示你已情窦初开了。在这种情况下，虽然有位能让你欲诉衷情的男性存在，但胆怯的你却无法将那心语传达给对方，因为你害怕获知对方的心意，你宁可拥有那份飘渺而动人的绮想。因此，虽然你很想更自由、更活泼地表现自己，并期待一次新的邂逅，但最终你还是裹足不前。

不过幸运的是，在你无数个对镜自赏的日子里，不全是上述那些不堪回首的模样。很可能镜中的你所呈现出来的是粉红色的人生，一切都是那么美好，连一点令你烦心的因素都没有。那时的你在他人眼中，也必定是明艳动人、清新可爱的。

综上述种种，想必各位已经知道自己是多么具有可塑性，只是你从不会去探讨如何面对千变万化，但却极具模仿力的你。

于是，你无法勉励自己，充满忧心、充满压力或处于恐惧状态下的你，只是抱着顺其自然发展的态度过一天算一天。

正因为你以假像及毫无抵抗的模样与他人接触，于是乎周围的人只看到你的一个侧面，便对你作了全面的判断。

而你呢？可能一点也不再乎他人的误解，或者是即使在乎，却不知道何以导致这种错误的评断。因此，解开该项误解的方法也就随之消逝了。

三、马上付诸行动必能使你明艳动人

在这儿，我并不打算讲述类似“有效的化妆方法”之类的课题。为什么呢？因为那是超出我所学之外的事。对于那些真心想寻找真正的自我，终止他人的误解，进而了解自己的女性朋友们，我更不会建议她们采用减肥，纹眉或整形美容等方法。当然，我并不是完全否定那些方法，只不过我并不认为舍去最基本的方法，而采取治标的方式，对她们会是有效的。

再有，我也不打算谈论精神上的问题或培养内在美等抽象的事。诚然，这些事也是相当重要，而且是不容忽视的。不过，当真正的自我和你本身合为一体时，那些问题便自然迎刃而解了。

此外，我想传达给各位的是一种方法——一种从真正自我中所学得的具体方法。

四、表情魅力的原则

有件事我想请各位试一下。

首先，请在一面可照到上半身的镜子前，距离约一米的地

方坐下来。这个“距离感”即意味着日常生活中的人际沟通距离。现在,把镜中所出现的你当成是他人记忆中或认识的“一张脸”。

接下来,试着从鼻子缓缓地吸入空气,直到胸部完全鼓起为止。这时,应尽可能保持上半身的自然,脊椎伸直。这样的姿势会呈现出自然美来。

请试着扬起眉毛。这样会使眼部周围的肌肉自然地伸展开来,使得眼睛相对地张大。

眼睛一吸收到光线,自然会令人感到亮丽有神,如果能再将双颊往上动,加强效果,整张脸将会呈现出动人的微笑状。

正因为上述的表情让人看起来唇角是向上的,这样也就达到了具有相当魅力的“甜笑”。我把这种表情取名为“开放式表情”。

其中的详细理论及训练方法稍后叙述。这种“开放式表情”正是我要传达给各位的“表情魅力”的原则。

想必各位都知道表情有所谓的“固定表情”及“瞬间表情”。在无意识中所呈现出来的脸孔便是固定表情;而意识到对方的存在,所表现出的喜怒、哀、乐等含演技的表情即是所谓的“瞬间表情”。我们经常是无意识地分别使用这些表情来与他人进行着沟通。

他人之所以认得你,并能断言“是你”的主要原因,便是固定表情在起作用。因此,请别忘记:对你来说,最重要的是固定表情,而后才是瞬间表情。

一旦固定表情失去了魅力,瞬间表情也就毫无光辉可言。因为如果和自己本身的沟通都无法顺利进行,那么和他人的

接触就更别提了。换句话说,固定表情即是照镜子前的表情,也可说是“封闭的表情。”

如果说“开放的表情”是一种包容,那么固定表情所代表的就是一种“拒绝”。

现在,再请各位试着向镜子吐气。这时你应该会看见一个脊椎向前屈、眼睛无神、眉毛下垂、失去光采,且似乎是一个拒绝与人攀谈,打交道的人。

事实上,他人应该十分熟悉你那种封闭表情,因为在面前的短暂时间中,你便是以此种种表情来面对他人的。

不过,那并不是你的意识行为,因此,你本身绝对无法看到,也感觉不到。如果你时时对镜中的自己说话,就能逐渐体会到“开放表情”及“封闭表情”的差异。否则,绝对无法真正使“开放表情”成为你本身的一部分。



开放式表情



中间表情



闭锁性表情

另外,在比较这两种表情上扮演着重要角色的还有另一