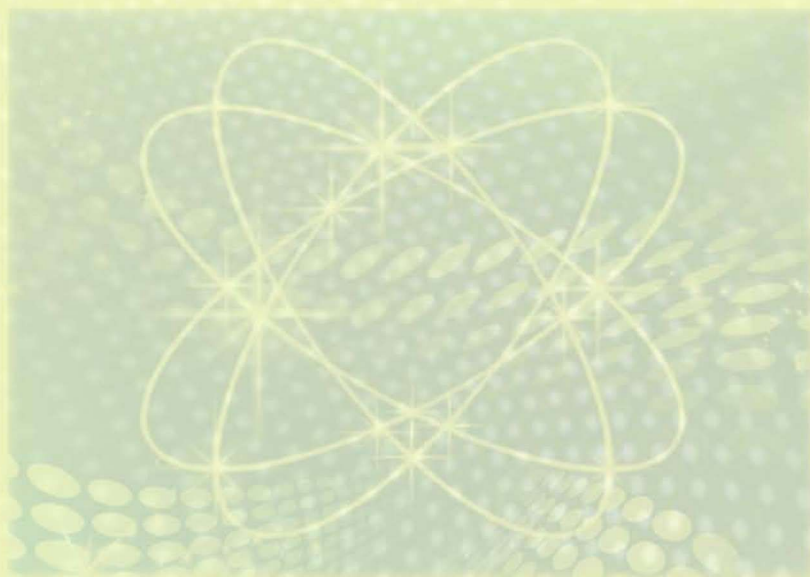


名家推荐学生必读丛书

# 指导学生身心健康发展故事集 花季雨季正当时

主编 冯志远



辽海出版社

名家推荐学生必读丛书

# 指导学生身心健康发展故事集

## 花季雨季正当时

主编 冯志远

辽海出版社

责任编辑：陈晓玉于文海孙德军

图书在版编目（CIP）数据

指导学生身心健康发展故事集/冯志远主编 —2 版 —沈阳：辽海出版社，  
2010.4

ISBN 978-7-80649-328-1

I ①指… II ①冯… III ①故事—作品集—世界 IV ①I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 073830 号

指导学生身心健康发展故事集

花季雨季正当时

主编：冯志远

出版：辽海出版社

印刷：北京海德伟业印务有限公司

开本：850mm×1168mm1 / 32

版次：2010 年 4 月第 2 版

书号：ISBN 978-7-80649-328-1

地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号

字数：1200 千字

印张：60

印次：2010 年 4 月第 1 次印刷

定价：240.00 元（全 12 册）

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

## 前 言

学生时代，是一个充满理想的季节，也是人体发育的转折关键期，这一时期，如何正确认识和对待自己的生理变化，怎样面对生活和生理的各种烦恼，是决定青少年身心是否健康的关键。

精神分析大师荣格说：“一切的财富和成就，都源于杰出的智慧与健康的心理。”世界卫生组织明确规定：“健康不仅是身体没有疾病，而且应当重视心理健康，只有身心健康、体魄健全，才是完整的健康。”

在校学生由于正处于一个重要的生理发展期，所以，无论从认识上、品质上还是个性特征上，都还处于一个由量向质、由不成熟到成熟、由对各种常识不知到知的转折过渡时期，再加上其情感、人格、心理都还不完善，学识及经历的不足，常常会产生困惑心理和逆反心理，这些情形势必会对他们的健康成长产生影响，如不及时进行正确指导，正处于花季、雨季黄金年华的青少年就容易走入歧途，甚或葬送自己的一生。

为了引导学生健康成长，使其逐步走向精彩的人生，我们特地编辑了这套“指导学生身心健康发展故事集”丛书，包括《少年壮志不言愁》《花季雨季正当时》《春花秋实铸身心》《潇洒四季满年华》《成长人生必修课》《自尊铺设成功路》《自信伴你走天涯》《自知如镜化伟力》《自立成就好人生》《爱心绽放绚丽花》《莫让时光付东流》《梅花香自苦寒来》共12册，本套丛书用心理学知识，结合大量的实例，对中学生的各种困惑心理进行了细致入微地分析，并阐述了如何解除这些困扰，轻松走向快乐人生的种种方法，它是一份特制的“心灵自助套餐”，是给予青少年心灵慰藉的一份无价礼物，它能帮助广大学生化解心头疑虑，拥有健康的人生。

以上各册图书全部根据具体内容进行相应的分章且归类排列，具有很强的可读性、启迪性和知识性，是青少年学生进行心理素质培养和健康生命教育的最佳读物，也是各级图书馆收藏和陈列的最佳版本。



## 目 录

第一章 气质风度 .....	1
1 气质之美 .....	1
2 风度之美 .....	2
3 优雅风度 .....	3
4 谦恭文雅 .....	3
5 高雅脱俗 .....	3
6 温柔娴淑 .....	4
7 丽质秀气 .....	4
8 温柔大方 .....	5
9 稍作腼腆 .....	5
10 羞涩红韵 .....	6
11 端庄优雅 .....	6
12 楚楚风韵 .....	7
13 谈吐自然 .....	7
14 轻言细语 .....	7
15 含笑如故 .....	8
16 豁然大度 .....	8
第二章 言谈举止 .....	9
1 仪态之美 .....	9
2 表情之美 .....	9
3 丰姿之美 .....	10
4 言谈之美 .....	11
5 高雅之美 .....	13
6 言词之美 .....	14
7 微笑之美 .....	15
8 站姿之美 .....	16
9 坐姿之美 .....	16
10 行姿之美 .....	17
第三章 仪表容貌 .....	17
1 形体匀称美 .....	17
2 身材曲线美 .....	18
3 五官保养美 .....	19
4 肌肤润滑美 .....	19
5 秀发飘逸美 .....	20
6 脸面美容美 .....	21
7 眉毛柳叶美 .....	22
8 眼睛迷人美 .....	22
9 樱唇热情美 .....	23
10 牙齿洁白美 .....	23
11 手部细腻美 .....	24

12	胸部丰满美 .....	24
13	秀腿修长美 .....	25
第四章穿着打扮 .....		25
1	服饰设计美 .....	25
2	服装特点美 .....	26
3	服装款式美 .....	27
4	服装色彩美 .....	28
5	穿着体型美 .....	29
6	穿着脸型美 .....	30
7	耳环娇容美 .....	31
8	项链神采美 .....	32
9	戒指衬托美 .....	33
10	围巾搭配美 .....	33
11	胸罩曲线美 .....	33
12	胸花风雅美 .....	34
13	裙子式样美 .....	34
14	鞋子美观美 .....	35
15	袜子相映美 .....	36
第五章交际处世 .....		37
1	美好的第一印象 .....	37
2	肢体语言的展现 .....	37
3	轻松运动 .....	42
4	出国旅游 .....	42
5	网络悠游术 .....	44
6	吃吃喝喝 .....	45

# 第一章气质风度

## 1 气质之美

气质是指人相对稳定的个性特点、风格以及气度的心理特点的结合。它总是和一个人的情绪和活动的反映、强度、速度与表现的趋向相联系的。性格开朗，高雅大方，能显示出聪慧的气质；文质彬彬，风度温文尔雅能显露出高洁的气质；性格直爽，坚毅果断，能显露出刚强的气质；性格温柔，秀丽端庄，则表现为恬静、稳重大方的气质。新潮少女真正的魅力主要表现在她特有的气质上。这种气质无论是对异性，还是对同性同样有着吸引力。

气质美是真正的美

在现实生活中，有许多新潮少女只注意化妆及穿着打扮，并不怎么注意自己的气质是否合乎美的标准。诚然，俊美的面貌、入时的服装、精心的打扮，确实能给人以美的享受，使人精神愉快，给人留下美感。但这种外表的美总是最初的、静态的、肤浅的，似天空中的流星，倏忽即逝，没有生命力。一个人的容貌形体，外部装饰所表现出的美，在整个人体美中只能占一部分，甚至是一小部分，而气质给人的美感不是受年龄、服饰和打扮限制的，有许多新潮少女并不是大美人，但在她们身上却洋溢着惊人的气质美、科学工作者的认真、执着；教师的博学、聪慧、安详；作家、诗人的洒脱、敏锐；企业家的精明、干练；个体劳动者的顽强，自信；大学生的好学上进、朝气蓬勃，这才是真正的美，和谐统一的美。

气质美是无形的美

仪表是有形的，无形的气质通过有形的仪态表现出来，让人感觉它的存在并赋予仪态一种精神内涵，气质和仪态就是一个人的神和形的关系，也是一个人整个形态本质的特征。

气质美实为有形美

气质美是通过一个人对待生活的态度、个性特征、言语行为等表现出来的。女性独具的气质涉及她深层的品质，它独到的自发力和亲切力，可以净化心灵、温暖人心，使社会充满祥和、同情、友爱。女性独具的气质特征，是温柔、可爱、可亲。具备这种气质的新潮少女，有人称之为有十足女人味的女性，她感情深沉，只有真诚，没有虚伪。她心胸宽大，总是那么乐观，从不气馁。她豁达大度、善解人意、体谅别人，而没抱怨。她遇到困扰不慌张、处事不过分，受到伤害、委屈不流泪。她总是自尊、自信、自强、自爱地抗拒干扰。她对人不苛求、不忌妒、不猜疑、不发火。她总是彬彬有礼，从不拒人于千里之外，她总是和颜悦色、内秀矜持、端庄贤慧、文雅安详。

理想是气质美的核心

理想是内心丰富的一个重要内容。因为理想是人生的动力和目标，没有理想和追求，内心空虚贫乏，是谈不上气质美的。品德是女性气质美的又一方面，为人诚恳，心地善良，善解人意，对爱情专一，是女性的传统美德，也是新潮少女不可缺少的品德。知识是新潮少女立足社会之本，也是自身修养的一个重要方面。没有知识的女性不知道如何去尊重别人和被人尊重，无法去完成社会所赋予的任务，光靠其美丽的脸蛋、窈窕的身材，而胸无点墨，只能称之为“金玉其外，败

絮其中”。气质美还表现在言谈举止上。一举一动上、待人接物的风度，均属此列。一步三摇，忸怩作态，自以为很美，其实不然。因此，女性要特别注意自己的举止，要热情而不轻浮，大方而不做作。女性内秀的气质，最能显示女性美中羞涩的气质美。羞涩像丽日下深藏的碧荷中的莲花，纯情地发出柔光。羞涩以不泯的童真为基础，是一种单纯、天真地流露。羞涩是善良诚实人格的真实反映。羞涩是新潮少女美中固有的气质，也是东方新潮少女深沉含蓄的特征。高雅的兴趣也是新潮少女气质美的一种表现。爱好文学并有一定的表达能力，欣赏严肃高雅的音乐且有较好的乐感，喜欢美术且有基本的色彩感，如能掌握一定的形体训练基本功，会使新潮少女更加充满迷人的色彩。

气质美具有建立基础

女性独具有气质美，是建立在自尊、自信、自爱、自强的基础上的，并且有母性深沉的内涵和使人感到亲切的特征，是高品位的美。有这样气质的女性，受人尊敬，使人羡慕。

追求美而不亵渎美，这就要求我们每一位热爱美、追求美的新潮少女要从生活中悟出美的真谛，把美的形貌与美的气质、美的德行、美的风度结合起来。只有这样，才是真正的美，才会令人瞩目，给人以美的印象。

## 2 风度之美

所谓风度，是指美好的举止、姿态及表情等。

风度美是以内在美为基础

风度美是人体美的一种综合的、高层次的评价。它不是一朝一夕所形成的，它包含了一个人的思想品质、家庭修养、文化水平、学识才能、性格气质、形体外貌、服饰仪表及在日常生活中的各种习惯、身体姿势的总和。风度较之其他人体美的因素相比，要复杂得多、深刻得多。风度是一个人的精神面貌和内在气质，是人的言谈、举止、态度等方面的外在表现。因此说，风度不是能够装出来的。

风度的差异不尽相同

不同的时代，不同的社会环境、生活环境、社会经历及年龄、职业等，在风度方面的差异是不尽相同。再比如，英俊豪迈的少年与德高望重的老翁，文静矜持、楚楚动人的少女和稳健持重的中年女性，风度是俨然不同的。特别是一些令新潮少女羡慕的，如女运动员的潇洒飘逸、艺术家的超凡风度、科学家的聪慧睿智、女教师的温文尔雅等，所表现出来的各种不同韵味的风度，给人们留下了深刻的印象。

风度美需要自身特点完善和塑造

美好的风度，需要我们根据自身的特点来完善和塑造。这就需要不断地加强自我修养，学习科学文化知识。文化知识浅薄的人，不管外形多么美丽，充其量只是躯壳。因此，新潮少女应在知识、智力、才能、品格、性情、涵养及道德情操方面多加努力，多下功夫。即使相貌平平，衣裳简朴，但心灵高尚，也同样以自己的气质、才干和仪表给人以美的印象。

风度实为内心世界的自然流露

人的身体美是自然的美，人的美德善行是社会美丽的风景线。风度美是自然美和社会美的结合。一个人外表的优美和纯洁应是她内在气质的反映。人不是因美丽才可爱，而是因可爱才美丽。新潮少女应该加强自己的仪表、言谈、举止等

外表风度的培养，并注重自身文化素质的不断提高。风度美会给人带来迷人的魅力。

### 3 优雅风度

新潮少女典雅的风度，包括和谐的服饰与恰到好处的梳妆打扮。

有些女孩尽管长得很漂亮，但穿着花里胡哨，打扮得也稀奇古怪，穿着、发型和化妆都追求奇异，弄得怪模怪样，不但没有风度，反而令人倒胃口。

有些女孩相貌身材很一般，但穿着非常得体，化妆注意扬长避短，发型适当，再配上文雅的谈吐、姿态，却显得格外可爱，风度非常优雅。

所以，天生的条件并不能决定一个人有无风度，后天的培养、训练才是风度的渊源。作为新潮女性，不仅要穿漂亮衣服，更重要的是会穿衣服。穿衣服要讲究服装美，这是风度的体现。

### 4 谦恭文雅

言为心声，最能表现一个人的文化素质和修养。

新潮少女在与人交谈时要大大方方，珠圆玉润的声音出自笑脸，讲话时既不要大声吵吵，也不要“如蚊绕耳”，语言要优美动听。

交谈时，切忌左顾右盼，或随意打断对方的谈话，宜侧身谛听，显得文雅而谦恭。

美丽的笑容，犹如桃花初绽，给人以温馨甜美的感受。笑要发自内心，不可勉强，更忌笑得狂傲。

形成女性的风度美需要一种适宜的心理气候，即在自我了解之上的自信和以通情达理为基础的自抑。

一个女孩外在的风度美，在很大程度上决定于内在心理上对自己的肯定，或者说她自己所选择的审美观点及所做的修饰、甚至自己言谈举止的方式“能够悦纳”。

如果一个人穿上一件自己认为很别扭的衣服，或者一个人感觉到自己穿的衣服不适合，这种心理上对自己的否定必然会影响她的言谈举止，显得很不自在，从而也就破坏了风度的美。

### 5 高雅脱俗

新潮女孩拥有自己的人生价值观，因而独立的生活情趣和个人爱好是十分必要的，情趣可以透过外在美多层次地表露出来，从而有助于与男性相处的吸引力和凝聚力。

新潮少女如想维护自身魅力，应该学会：自我测试心理情绪变化，自我调剂心理不适状态，自我检查身心健康水平，自我观察容颜美的程度，自我改善性感和情趣之不足，自我补偿年龄增长的反差，自我纠正身体不美的部位，自我增强健身健身的意识。

改善女性外在美的魅力，还需注意穿着的服饰要高雅脱俗，求实勿华，穿着

得体，随季节变化适当换装，掌握流行色彩与款式的趋势。

妆扮方面宜巧妙掩饰，扬长避短，浓妆淡抹，因人而异，要注意场合和身份巧施脂粉，更重要的是经常浴身洁肤和皮肤保养。

总之，新潮少女如有美好的心灵、充实的学识、健康的身体、雅致的装束，其风采魅力将如沐春风，令人陶醉。

女人都具有散发性感魅力的潜能。女性要有“女人味”，努力去表现自然的性感魅力，能增强自信，给予异性和同性以良好的印象。

一个可爱的女人应该是具有性感的。一般而言，男人喜欢女人的紧身衣，也希望女人化妆美容，这些都是正常的。因为丝质或绉纶的内衣裤轻柔华丽，也具有诱惑的作用。

但是，性感的含义比身体吸引力和美容、服饰的完美所包含的内容要广泛。

一个真正懂得性感的女人，知道怎样从感情上吸引丈夫对她的爱，而不仅仅只是想到肉体的满足。同时，你要大胆对你的丈夫表示你对他所具有性感的兴趣，让你的丈夫知道你了解他。有时，一次热烈的拥抱亲吻，一次罗曼蒂克的烛光晚餐，一次对他外表羡慕的评价，将会比你穿薄如蝉翼的睡衣更具性感魅力。

## 6 温柔娴淑

一个新潮少女要使自己显得温柔娴淑，必须要在一言一行中显示出以下特点：

### 学会交流

在与别人交流时，要学会用友善的目光和亲切的微笑与人交流。要认真地、谦恭地倾听他人的说话，即便是逆耳之言，也要让人家把话说完，千万别打断别人说话或者插话。当你与人在某个见解上发生分歧时，尽量避免正面冲突，应通过巧妙的暗示来提醒他人的失误或过错，要尽量含蓄委婉一些。要学会宽容人、理解人。如果你错了，不妨认真地承认自己的失误，并道声“对不起”。别人不懂的东西，应当作为他们遗忘的东西提出来，不要蔑视或夸夸其谈。

### 没有贪欲

对你非常感兴趣和喜爱的东西，不要流露出过分奢求的目光，也不要开口索要。

### 注意服饰

注意服饰的穿着以及打扮，恰当地显示自己的个性，切忌浓妆艳抹和穿得太暴暴。

### 不要清高

真正的优雅娴淑的风采决不是莫名其妙的清高或者矜持。优雅的风采是以稳重端庄为基础，以善良为内涵，以温柔娴淑为对象，并配以真诚坦荡的表情、妩媚可亲的态度，谦恭幽默的言词。

## 7 丽质秀气

我们许多新潮少女没有成熟女性那么高大丰满，但却有着含苞初绽的天生丽质，文雅秀气。

所谓少女天生丽致就是显得非常纯真，有一种吹弹欲破的感觉，所谓秀气是

指少女长得非常清秀协调，不是那种风风火火或者大大咧咧的样子。女孩的丽质与秀气很多是与肤色、长相、穿着等相关的。她们的肤色显得洁白无瑕、细腻润滑，长相五官协调、自然适度，身材显得纤纤弱弱，袅袅娜娜。在服饰打扮上，新潮少女大可不必刻意地模仿成熟女性的服饰打扮，但却可以借鉴成熟女性的服饰打扮的宝贵经验，譬如线条简练、做工精细、质料上乘、服饰精美以及他们体现在服装上的浪漫情调。

新潮少女对性感风格的理解和表现，应采取含蓄优雅的方式。固然性感风格和斑斓色彩将为新潮少女们提供一个表现自我审美情趣和个性的天地，但在追求服装个性化的今天，新潮少女们应该根据自身的特点，有重点地选购适合自己的服饰。倘若能够亲手设计自己的服装，那更是别有一番情趣了。

## 8 温柔大方

我们的女性曾经被压在最底层，曾经要求妇女们束缚手脚，提倡什么“三从四德”，鼓吹“女子无才便是德”。推崇所谓“笑不露齿，行不动裙，话不高声”，并以此为美，认为敢做敢言不是女性美德。

其实，敢言的女性有其女性美的一面。果断敢言，是值得尊敬的。女子要温柔可爱，也要落落大方，对别人的过失该忍让的忍让，该谅解的谅解，但决不允许任何人欺侮。

女士优先，既要让人三分，又不要受人欺负，这才是女性的美德。而那种笑不露齿，行不动裙、话不高声，逆来顺受，并不是应有的女性美，不是现代社会的需要，只是封建社会遗留下来的糟粕。

应当认清，温柔决不等于懦弱；敢做敢言，才能清楚地表达自己的思想和感情。如果你以客气、坚定的语气去表达自己的想法，同时又不会损害他人的自尊和彼此的感情，那你就能成为一个受欢迎、受尊重的女孩。

柔弱绝不是女性的本质，柔弱绝不是不能出众，好像一个小家碧玉，显得小里小气，见不得人、没有一点见识的样子。我们的新潮少女一定要学得大方一点。

## 9 稍作腼腆

我们一些人有一种误会，针对有些女孩的腼腆，认为她们是不开化、没有教养，缺乏女性美，其实，这是偏见，腼腆表示了女性的稳重、不轻浮，也证明了她内心的纯洁与天真，是一种既美好但又有些不足的特点。

当然，过分的腼腆，或者对于自己的腼腆十分固执，不愿加以调整，是不好的。腼腆，只要保持适当，从某种意义上说，还会增加女性的妩媚和风采，只要顺其自然，恰到好处，就会给人以美的感受。

腼腆有时是一种回避，有时是一种迂回。比如几个男子在谈论到色情笑话时，作为女孩的你如果在旁边，就应该适当回避。还有些说法，也不应该有口无心地说脱口而出，而应该考虑到影响和场面，这种腼腆是非常必要的，也是一个女孩有修养的表现。



## 10 羞涩红韵

一朵娇羞的花朵是美丽的，一个充满娇羞的姑娘是美丽的，羞涩之美是新潮少女的专利，少女两脸随时充满红晕，那是一种特别的情韵。

羞涩是人类文明进步的产物

任何动物，包括最接近人类的猩猩，是绝对不会害羞的，自然也就没有羞涩。羞涩是人类最自然、最纯真的感情现象，它是一种感到难为情、不好意思的心理活动，它往往伴随着甜蜜的惊慌，异常的心跳，外在的表现就是态度不自然，脸上荡漾起红晕。少女脸上的红晕，就是青春羞涩的花朵。少女羞涩是一种美，是一种特有的魅力。

羞涩是一种感情信号

羞涩常常是一种动情的外部表现，是被陌生环境、场面所触发的紧张情绪和被异性拨动了心弦的反应。一张少女羞涩的脸，便是一首优美的诗。

羞涩是女性独具的特色

羞涩是少女特有的风韵和美色。诚然，男性也会有羞涩，然而更多的、更频繁的、鲜艳迷人的羞涩，却总爱浮在少女的脸上。如果少女缺少了羞涩，甚至被看成是厚颜无耻。由此看来，羞涩应该说是属于女性的，特别是属于少女的，或者说此乃女性之特色。所谓红颜，就是指美貌的女人，这“红”字显然不只是面部的青春红润，更重要的是与羞涩有直接关系。所以，自古女子就学会了使用红色的胭脂，知道了羞涩常驻的效果，有助于保持和强调女性的特色。

羞涩是含蓄的美、美的含蓄

羞涩朦胧，魅力无穷。羞涩之色犹如披在女性身上的神秘轻纱，增加了少女的迷离朦胧。这是一种蕴藉的柔情、柔情的蕴藉。“犹抱琵琶半遮面”、“插柳不让春知道”的神韵尤能刺激人的丰富想象力，甚至使人着魔入迷，如醉如痴。同时它闪耀着的光辉，是一种道德和审美的反射，促进两性关系日益高尚、完美。在世上所有的色彩中，少女的羞涩是最美的。动人的表情，迷人的色彩，文雅的举止，朦胧的神韵，温柔的蕴藉，是使得少女的羞涩具有强烈的神奇魅力和功能。

## 11 端庄优雅

端庄并非成熟女性才具备，少女的端庄更是一种稳重的表现，给人的感觉不是那种轻浮轻佻，显示出一种特有的风韵。

比如女孩陪男朋友去跳舞，女孩要注意打扮，要端庄秀丽，整洁大方。男朋友邀舞时，要缓缓起身一同步入舞池；若不想跳舞，则要婉言谢绝。

跳舞的舞姿要轻松自如，切忌紧张扭捏或放荡不羁。参加舞会时，勿吃葱、蒜等异味食物。

恋爱幽会时，穿着打扮要淡雅些，切忌浓妆艳抹或穿太露的衣裙。

举止要大方，谈吐要文雅，即使进入热恋时的幽会，也要洁身自好，避免过分的亲昵。

端庄并非显得心事重重的样子，或者一点不活泼自然，表现得死板，发呆。端庄仍然要活泼而豁达，持重而随和。



## 12 楚楚风韵

女性的温柔魅力，是发自内在的一种吸引，是体貌、装饰、举止、气质、教养乃至天性的柔和体。

女性的天生姿色是自然的秉赋，在交际中占有优势。漂亮美丽的女性，风韵楚楚，温文尔雅，使众人心里泛起温柔亲切的涟漪，愿意接近她，与她交往。

同样一位漂亮的女性，浓妆艳抹，举止庸俗粗野，使众人投以轻蔑的目光。女性的漂亮，不是吸引人的绝对因素，自身修养占有相当大的比例。

而且，外貌美的女性毕竟是少数，相貌平常的女性也不必烦恼，可通过了解自己来建立自信。

新潮少女实在应该抛开先天的基因，自尊、自爱、自强、自信，做一个恬静又朴素、温柔又大方、风流而不轻浮、自然而不做作的人，在生命的长河中，留下自己魅力的馨香，让人感觉你生命的光环和无形的感染。

## 13 谈吐自然

仪表举止虽然不是交谈本身，但好的仪态不仅可以表现出你的风度，同时也是对人的尊敬。

说话时可以用手势来加强语气，动作力求简单，不要手舞足蹈，令人眼花缭乱。更不要用手指点对方，或者敲桌子。这样不仅有伤大雅，也极不礼貌。

有些女性总有捏衣角、抠指甲、玩小辫的习惯，倘是少女，还多少有些羞涩的可爱，但到社交场合，这些小动作必须去掉，因为这样会分散别人的注意力。

交谈时的表情，以自然平静为宜，即使谈到激动之处，也没必要做出骇人的夸张样子。因为那不过是你个人的感觉，别人也许不以为然。

如果是对众人谈话，眼睛可以看着前方，适当的时候环视一下会场。要照顾到所有在场的人，不可只盯着几个人，使别人觉得似乎与己无关。

总之，交谈中的仪态应该是稳重、自然、端庄，使对方注意力集中在谈话内容上，而不致被其余的动作所干扰。

## 14 轻言细语

女孩在说话时，不要粗声粗气，尖声尖气，而是要饱含感情地轻声细语，缓缓而谈。这样，你就会显得柔情万种。

一个可爱女孩的娇态并非仅是情侣世界中的娇嗔忸怩。当你与人合作或求助于人时，借助“请教”、“请帮帮忙”、“拜托您了”等温柔细语，可以引起对方帮助你的意念。

这种撒娇式的“请教”，既是博取他人好感的方式之一，也是进行人际交往的成功途径。

适当使用感叹词。“不嘛！”、“真伤心！”、“嘿！真漂亮！”这些感叹词，如果你恰到好处地加以运用，既可表现你的纯真、可爱，又能表现你洋溢的青春色彩。

不过若不分场合、不看对象地常常挂嘴边，也会让人感到厌烦。要多动动脑筋，注意捕捉生活中不被人注意的细节，把它们转化成富有诗意的句子，这不是

更动人吗？

## 15 含笑如故

轻风中半开的花朵是极有魅力的，波光潋滟的小小水涡是极富魅力的，女孩脸上小小的酒窝里荡满甜甜的笑是极富魅力的。

在公共交际中，微笑是美妙的社交“语言”。女性的一颦一笑，就像眼睛能传递许多情绪、讯号和信息一样，微笑也能达到这些功效。

一副微露玉齿的微笑，让人看来觉得友善、亲切；双唇紧闭的微笑，让人看来更有吸引力；微笑往往发生在一瞬间，然而有时它使人难于忘怀，终生牢记。

在日常生活中，微笑的效果总是显而易见的。当你去时装店挑选自己喜爱的服装时，如果你能做到“向对方开口之前先微笑”，那么，无论哪个柜台，哪位服务员都会愿意给你提供最好的服务。反之，饭店、旅馆、商场的服务人员“笑迎八方客”，也会招来“财源茂盛达三江”。

微笑还时常会产生许许多多奇妙的效果：给初见面者以微笑，他会觉得你像一个老朋友，很有修养；你夸奖一个人后，再对他衷心地微笑，你所得到的回报肯定能多好几倍；你有求于别人时，由衷的微笑使对方无法拒绝；别人帮助你时，报以微笑，能使对方加倍感到你的诚意；劝告朋友时，微笑会使对方感到你说的话多么有道理。

## 16 豁然大度

不要斤斤计较

新潮少女在交往中，要心胸开朗，豁然大度，千万别小心眼、小家气，不要为一点点小事就大动肝火，斤斤计较，甚至在许多场合弄得大家都非常难堪而下不了台，这样会令人讨厌的。

不要自视清高

女孩不要自视清高，在社交中，不能因为别人与自己脾气不同，身份有异，就显示出不耐烦或瞧不起别人的样子，当然也不要因自己的职务、地位不如人家，或长相一般，服饰不佳而过分谦卑，要落落大方，豁然大度。

不要卖弄聪明

每个人都有自己的自尊心，都有引为骄傲的地方。卖弄乃缺少教养的表现。当然，女孩一般考虑问题都比男性周到而细致，在那种马大哈的男人面前，适当显示你的周到与细致，他是会非常看重你的，千万不要以为这是耍小聪明，这是想得到位的表现，也是女孩心细的表现。

不要顾此失彼

在许多场合，你应该看场面说话，让大家都感到在你心目中的形象以及地位，不能光与熟识的人有说有笑，而置其他在座的人于不顾，把别人冷落，这是女性社交中之大忌，别人也会瞧不起你的。

不要揭人之短

女孩千万别尖酸刻薄，在社交场合，不要让人难堪或出洋相，切忌揭人之短，揭人之短，是浅薄之举，令人不能原谅。

不要忽视仪表

作为女性，在社交场合，必须注意仪表的端庄整洁。在社交活动时，适当地修饰与打扮是应该的。切忌随随便便，不修边幅。

## 第二章言谈举止

### 1 仪态之美

一个具有优雅端正的状态，敏捷协调的动作，优美的言语，行之有效的大方的修饰，甜蜜的微笑和具有本人特色的仪态，会给人留下美好的印象。

评价一个人美与不美，不完全只是看脸长得漂亮与否。脸长得漂亮，对整个形体来说，确实是美的一个组成部分，但不是全部。有些姑娘尽管长相漂亮，衣裳很时髦，但是，站无站相，坐无坐相，举止扭捏，表情呆板，谈吐粗俗，使人感到整体的不协调，很难给人以美的感觉。

由此看来，仪态美与脸部美一样更具吸引力。在别人的第一印象里，吸引人的往往是人的整体仪表、气质和风度。

### 2 表情之美

表情美是人的仪表的动态表征，它是静态表征的情感活化。人的表情主要包括眼睛表情美、脸部表情美和手势表情美。

#### 眼睛表情美

眼睛是心灵的窗户。最会“说话”的器官莫过于眼睛。现实生活中人们几乎无时不在用眼睛传达自己的思想感情。那么，眼睛的表情怎样才美呢？

1 灵活。灵活是思维敏捷的反应，是青春活力的表现，是生命力的象征。在灵活的眼睛里，可以看到生命力的节奏，人的一种流动的美感。从美感的外部表现看，灵活的眼睛具有美的节奏感。这包括眼睛的转动范围和转动频率。

2 明亮。包括眼睛的亮澈性和光亮度。亮澈性是指眼睛的明亮与清澈。孩子们的眼睛就像一湾清水、清澈见底，没有掩盖，没有伪饰，没有愁云，没有迷惘，真可使人一览无遗。所以，明澈的眼睛是童真的表现，它给人一种清晰的美感。清晰，可窥见纯洁，可窥见雅美，可感到脱去一切物质负累的轻松，可感到勃勃跳动着的生命。

要获得眼睛的表情，注意不要斜视、俯视、渺视、久视等体现轻蔑、傲慢、不屑一顾、轻浮等不礼貌的用语。要达到这一点，除了表情的技巧外，加强文化、品德修养是更为重要的。

#### 脸部表情美

脸能“说话”，人的喜怒哀乐都可以从脸上看得出来。太“硬”或太“软”，那板起的面孔和媚笑，都会使人感到不舒服，实际上也是脸部表情的度。所以脸部的软硬应适宜为度，体现和谐为美的原则。具体说来就是：

1 自然明朗。不要做作，不要在脸上堆砌表情，不要夸饰，要给人以自然和明朗的感觉。

2 轻松柔和。轻松柔和始终能给人一种美的感觉。但对长、方脸的人来说，

要注意多一些微笑，因为微笑可使面部肌肉出现某种曲线，脸上的曲线，起到软化脸型的作用，让人看起来轻松柔和，感到温暖舒服。

3 大方宁静。不要人为地去追求表情，不要作大跨度的夸张和娇娇滴滴的伪饰。人的表情与打扮一样，要求其大方宁静，以得体为美。

#### 手势表情美

人们在谈话时常用手势为表达感情。它是一种无声的语言，使用得当，会丰富人的表情。那么，怎样的手势才美呢？

1 简洁明确。简洁是出现的频率。手势宜少不宜多，而且要与人的语言相辉映。切不可过多使用手势，甚至手舞足蹈，更不要使用让人无法理解的手势。

2 大小适度。除非演讲等表演场合，手语的活动限度要大小适度。太大，会给人做作的感觉；太小，又使人觉得猥琐。所谓落落大方，从手势的角度看，就是大小适度。因此，手势的大小并不绝对与决心、力量成正比。

3 静动结合。如果没有必要，不要使用手势。静态的手势，这是不雅观的。如你与人交谈时，老是无意识地搓手，会令对方感到不安。手势的美就在静动有序，静中有动，只有静动的交替与此同时恰当地搭配才给人美感。

4 自然亲切。自然要如行云流水，明丽天成。不要刻意摹仿别人的动作，一个人的手势是表情美的有机组成部分，对某人是美的，硬移到他人身上就不一定美。相反，有时恰恰破坏了自身的和谐，从而肢解完整的形象。手势的亲切感往往取决于时间与线条。稍稍慢一些的手势会使人感到亲切，手势的轨迹是曲线的，就会使人感到软一些，亲切一些。只有自然亲切，才会给人和蔼可亲的美感。

此外，得体的手势要看具体的场合和对象。不同的交往对象和场合，如长者、异性、婚丧场合等要讲究不同的手势速度、范围和轨迹。

### 3 丰姿之美

姿态对容貌具有很强的影响的，有些女孩在脸的化妆上、发型的设计上花很多心思，对于服装也非常注意讲究。当她们修饰完毕，站在穿衣镜前一照的时候，她们对自己的容貌，感到非常满意。真的，许多新潮少女，长得很美，加上善于打扮，她们的容貌真是非常迷人的。

只可惜的是，有许多美丽的女孩却不知道，当她们离开了穿衣镜之后，她们便开始用各种动作来破坏自己的美丽了。

姿势美是非常重要的，因为姿势美有一种说不出的迷人魔力。一个相貌平平的女孩，如果能有美丽的姿势和风度，她在交际场合便可以发挥无穷的魅力。

要改正你错误的姿势，首先要记住下面六个要点：

#### 头部动作

应把头部伸高，从后颈部着力往上伸。不过，要注意的是：当你把头向上伸的时候，千万不要翘起下巴，仰起脸来，脸要正视前面。

#### 肩部动作

使肩部放松，让它自然地垂下。当你垂下肩膀的时候，应该使肩膀的外缘向左右下垂，不要让肩膀向前垂下，我要提醒你垂下肩膀，因为平常我们很容易犯耸肩的毛病的。只要心情一紧张，我们便常常不自觉地让肩部紧张地耸起。

#### 胸部动作

让整个胸部，包括全部肋骨，自然地升起。当你要挺起胸部的时候，绝不是把胸部硬挺起来，而是从腰部开始，连同脊骨到颈骨，尽量向上伸。这样做，

你自然会得到一个平坦的腹部，和比较宽广的胸部了。

#### 腹部动作

使腹部往里收缩。关于收缩腹部，可以经常做这个练习。靠墙站着，使你的整个俏骨、脚跟、肩部、头全部贴着墙，然后，用力收缩腹部肌肉，维持这姿势大约经10—20秒钟，然后放松休息。经常做这种练习，可以增强腹部肌肉的力量。

#### 臀部动作

使臀部往里收缩。关于收缩臀部，你可以试着用双手按着腹部，然后，让你的盆骨整个向上或向前移。这时你可以感觉到你的盆骨就像一个箱子一样，从你的手下向前移动。

#### 脚步动作

走路的时候，要让你的重心随着那移动着的脚，不断过渡到前面去，不要让重心停留在后脚。要使重心在走路的时候很自然地向前移动，也有一个简易的办法。记住，每步路都从胸膛开始向前移，千万不要让你整只腿独自伸向前。如果你的脚比你的上身先向前移动，姿势便很难看了。

最后，后脚掌要怎样才能顺利地把重心推向前呢？很简单，你想像你的步伐流利得像气流，像水流一样，重心不停地移向前面，绝不在地面作片刻的逗留。这个想像，加上上面七个要领，你走起路来，便很轻盈了。

此外，如果你走路有东歪西斜的毛病。那么，你放一根绳子在房子当中，练习顺着绳子往前走，使每个脚印都可以连成直线，每个步子都稳定而平均。

如果你能遵守上面各个要领，你便会立刻变成一个散发出迷人力量的新潮少女，即使你穿上平凡的衣服，你的脸也没有太着意去修饰，可是看见你，接触你的人，都会觉得你很可爱。可是，可爱在哪里呢？他们往往说不出，他们不知道，这其中的秘密完全在你的姿态里。

这种走路姿势，还有一个很好的优点，它使你不知不觉，经常作深深的呼吸，用不着再别作深呼吸运动。

你早知道，深呼吸是很重要的。不断供应大量新鲜空气，不但增强人的精力，还会使你的双颊透出可爱的红晕。

## 4 言谈之美

说话的魅力直接影响到说话者是否对对方具有吸引力，关系到双方是否具有良好的人际关系，同时，还影响到她能否在与别人说话时表现出的自信，能否具有说话的勇气。所以，我们在训练自己说话的自信心时，要注意增强自己说话的魅力。

组成说话魅力的内容是十分广泛的。每个人说话的内容，说话时选词造句与构篇布局的材料、手段，说话的语气、语调，说话的身姿、手势、表情等等，都可以折射出她是否具有说话的魅力。

#### 说话的风度

说话的风度，是一个人内存气质的言语表现，是一个人涵养的外化。使自己的说话具有风度，是增强自己说话魅力的重要途径。良好的说话风度，往往具有很大的吸引力。无论是男士说话中那刚毅稳健的气质，还是女子说话中那风姿绰约的魅力；不论是外交官那彬彬有礼的谈吐，还是政治家那稳重雄健的言论，都会令人仰慕不已，倾心无比。风度是外在语言和内在气质的恰当配合。