

女性創造青春個性美叢書

徐立群 編著



美妝叢書

儀態美小參謀
服飾美小製作
色彩美小顧問
肌膚美小向導



怎样使做客的仪态美

当你受到亲朋好友的邀请去做客的时候，要很好打扮一下，这也是表示对亲友的尊敬。

要遵守约会的时间，尽可能提前一点到达，如有事耽搁，应打电话通知，不要使主人久等。

作客要恰如其分，举止有礼，谈吐文雅，最好有点幽默感，调和气氛，但应酬要适当，切勿喧宾夺主。即使主人是老朋友，也要适可而止。为了照顾主人的休息，饭后尽可能不要逗留太久，适时告退。临别时应该向主人表示由衷的感谢，这会使熟朋友更加亲热，使新朋友一见如故。

儀態美小參謀



儀態美小參謀

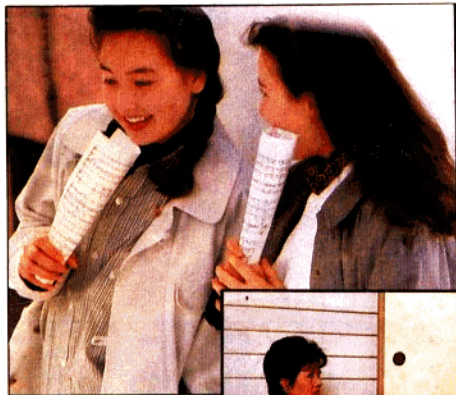
怎样使说话的仪态美

说话最能表现一个人的文化素质与修养。说话的仪态美，最基本的要注意如下几点：

首先，交谈时要大大方方地直视对方的眼睛。这样做既表示尊重对方，也可以表示出女性的自信心和心地的纯洁。

其次，要专心地听对方的讲话。在与别人交谈时，一定要对对方的谈话表示关注，当对方感到自己的话被你听取和理解后，才会专心致志地听取你的讲话并更好地理解你的意思。

第三，谈话时应该探索对方的想法和看法，把握对方的观点，如果发现对方的观点与自己不同，要弄清差异点，想一想再说，心平气和地进行交谈。



儀態美小參謀

怎样使坐姿的仪态美

优美的坐姿要做到端正、舒展、大方。人在坐位时，臀部是支点。两脚可自然并拢，也可以前后相抵，或收在椅下，或置于前方。两腿并拢后可以正放，也可以稍向侧斜。切忌两腿叉开，这是最不美的坐姿。与人交谈时，身体可适度前倾或后仰，但不要弓腰驼背，也不要把头仰到沙发或椅背后面去。在社交和会议环境里，入座要轻柔舒缓，起座要端庄稳重，不可猛起猛坐，弄得座椅乱响，造成紧张气氛，更不要带翻桌上茶具，以免尴尬被动。在与人会面时，10分钟左右不可松懈，因为开始就靠在椅背上是不礼貌的。



儀態美小參謀



怎样笑得美

笑，是七情中的一种情感，是心理健康的一个标志。对女性来说，如何使笑容显得可爱，也是有讲究的。在生活中，有些女性不注意修饰自己的笑容，露出难看的表情。比如，拉起口角一端微笑，使人感到虚伪；吸着鼻子冷笑，使人感到阴沉；捂着嘴笑，给人以不大方的印象。这些都应纠正。人们公认的美丽笑容，就是口角的两端平均地向上翘起，这是笑的关键。其实，笑容是可以修饰的，可以进行练习。练习时，要使双颊肌肉用力向上抬，口里念“一”音（普通话），用力抬高口角两端，但要注意下唇不要用力过大。这样，便会出现自然美丽的笑容。

怎样使站立的仪态美

优美的站立姿势，重点在脊椎。站立应做到挺、直、高、挺，就是在站立时，身体各主要部位要尽量舒展，特别是头不能下垂，颈不要屈曲，肩不要耸，背，胸不能含，背不能驼，膝不能打弯。直，就是站立时，脊柱这根中枢轴要尽量和地面保持垂直。脊柱是人体保持优美站立姿势的关键部位，但它并不

是笔直的，在颈、胸、腰等处均有向前或向后的正常生理弯曲。高，就是站立时身体重心要尽量提高，腿不宜分得开，腰背不宜弯曲。

儀態美小參謀



儀態美小參謀

怎样使骑车的仪态美

骑车也要有一种美姿。女性骑车最好选用坤车,不但上下车方便,也符合女性生理特点。骑车时要用前脚掌踩在脚踏上,脚踏转向前方时,使脚、小腿、大腿呈一条直线。用脚心和脚跟蹬车不美,两脚外撇就更不雅观了。同时要注意,不能撅着屁股骑车。当与恋人一同骑车外出时,切勿勾肩搭背,一则不美,二则容易发生事故。



怎样使走路的仪态美

走路的美感产生于下肢的频繁运动与上体稳定之间所形成的对比和谐，以及身体的平衡对称。走路切忌迈八字脚，有此毛病一定要注意纠正，要做到出步和落地时脚尖都正对前方，抬头挺胸，迈步向前。穿裙子时要走成一条直线，使裙子的下摆与脚的动作显出优美的韵律感。穿裤装时，走成二直线，步幅稍微加大，这样才有韵律感。走路时腰部松懈不美观，拖着脚走路，更显得难看。使走路姿态优雅的口诀如下：“以胸领动肩轴摆，提髋提膝

小腿迈，跟落掌接趾推送，双眼平视背放松”。

儀態美小參謀



儀態美小參謀

怎样使恋爱的仪态美

在恋爱中注意仪态美，恋爱的成功率就会增加。为此，要着重注意三个方面：一是打扮要淡雅，不要过于华丽。在形象上要注意发型、服饰和化妆，要富于朝气，有活力；衣着尽量做到美观新颖，朴素大方，干净典雅。二是举止要大方。无论是走路、站立、坐姿都要显得高雅洒脱，绰约多姿，给人以美的感觉。进入热恋之后，要注意控制感情，尤其是在游人如织的公共娱乐场所，不可失态，若男友失礼，应断然劝阻。三是谈吐要文雅。特别是第一次与男友会面，谈话要自然轻松，彬彬有礼，介绍自己的情况时，要谦逊质朴，感情真挚。既不要过于紧张，也不要喜笑颜开，做到含而不露，温而不热，给人以纯朴、忠诚之感。



儀態美小參謀

怎样在舞场做到仪态美

舞场是公共的娱乐场所，也是重要的社交场合，更要注意仪态。

首先，打扮要端庄秀丽，整洁大方，给人一种优美典雅的感觉。

其次，舞姿要文雅，跳交际舞应轻松自如，怡然自得，并保持身体平衡。

第三，要注意礼节，当男士邀请你跳舞时，如果没有特殊原因，应该同人家跳；如果不想跳，也应该说“对不起，我累了”一类的话，婉言谢绝。当女士来邀请你的男友跳舞时，不应流露出不开心的表情，更不能制止人家的邀请。

此外，在参加舞会前，不要吃有刺激味道的食物，如蒜、葱之类，最好能嚼一块口香糖。



儀態美小參謀

怎样在婚礼场合做到仪态美

新娘在婚礼场合，除了讲究服饰和发式，更要注重仪态。如果说化妆美容是外在美，那么仪态就是一种内在美了。

首先，要彬彬有礼地迎送宾客，不要敷衍搪塞，或矫揉造作。

其次要热情真挚地为客人敬酒，如果坐在长辈身边，要用公筷为长辈挟菜，表示敬意。

第三，要落落大方地为宾客表演节目。如果客人出难题，不好意思回答或表演时，要婉转推托，巧妙躲过，不要直接顶撞。



服飾美小製作

制做丝巾裙子的方法

印花丝巾已成为非常流行的装饰品。它既美观,又实用,是当代女性不可缺少的装饰物。通常,人们都把它戴在头上或系在脖子上,这里介绍一种用丝巾制做裙子的方法,可谓妙趣横生,不妨试一试。

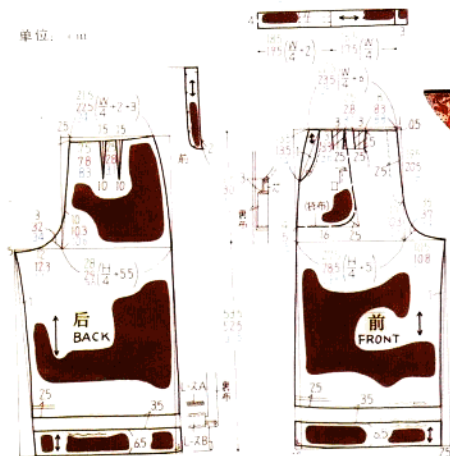


服飾美小製作

制作裙裤的方法

裙裤是近几年才开始在我国流行的一种服装，女性穿上它更显雍容华贵，具有极强的普及性。这里介绍的裙裤制法，只提供参考尺寸。在实际制做中，其用料的质地和色彩一定要和上装的色彩、式样相配合，只有这样才能获得相得益彰的效果，才能显示出每个人的个性、气质和对美的鉴赏力。

单位：cm



视材料而定

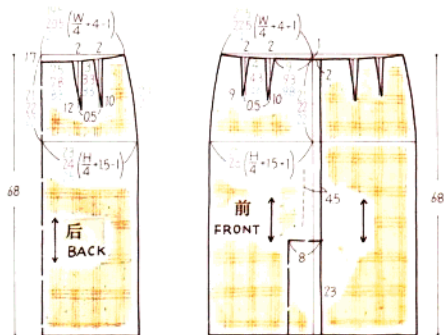


82.5cm 裤长

服飾美小製作

制做裙子的方法

裙子，是服装宫殿里的皇冠，这里介绍的裙子制做方法，力戒过于堆砌、零乱、刺目的式样，非常适于和我国女性的肤色相配。但是，需要指出的是，身体较胖的女性宜选择深色的面料，有收缩感，能减弱肥胖的轮廓线。另外，肤色较黑者也不宜选择这种色泽的面料。



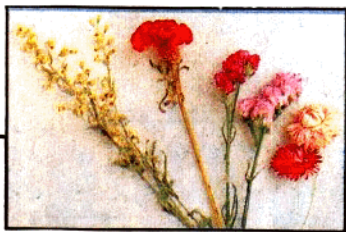
单位: cm



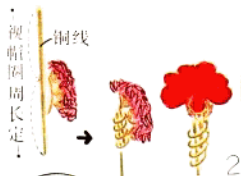
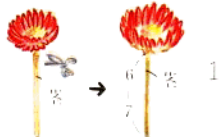
服飾美小製作

用鲜花装饰帽子的方法

休息日到郊外去游玩，或和男友相约到大自然中散步流览，不一定非得浓妆艳抹，这里介绍一种用鲜花装饰帽子的方法，保证使你到哪儿都将成为注目的焦点。这种装饰可充分显现青春的活力，更能唤起恋人之间美的共鸣，同时也为社会生活的画卷添上了美的一笔。



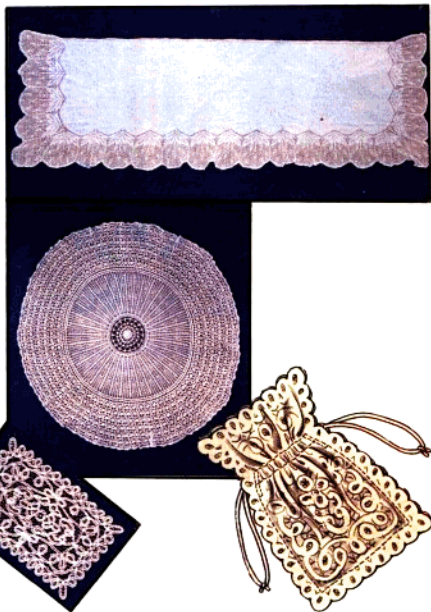
单位: cm



服飾美小製作

制做拎兜的方法

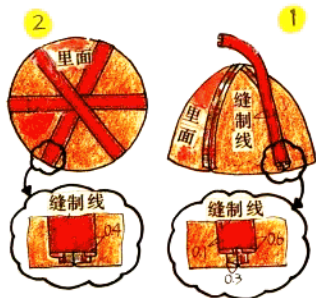
为女性所用的兜子品种很多，式样的变化也极为丰富，顺应了女性对美的追求。这里介绍一款拎兜的制法，其用料是市售的机制台布或装饰布，尺寸按原料的规格适当增减，其长宽的比例以4：3为宜。如在兜子上装饰闪光发亮的非彩色织物，其效果更佳。



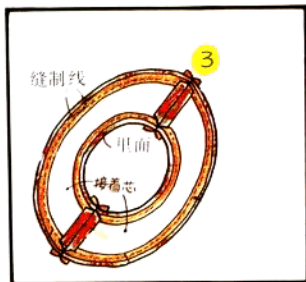
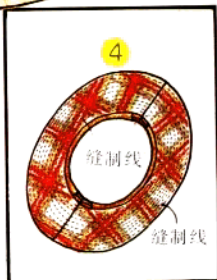
服飾美小製作

制作帽子的方法

帽子做为装饰品,已越来越受到女性的青睐,它能使衣着增添光彩,更能修饰脸型的不足。这里所介绍的帽子款式,少女戴上后可体现纯朴、真挚的自然美感,非常适合长脸型和三角脸型的女性选用。这种帽子的边沿宽度为10厘米,高为13.5厘米,并由6块瓢状拼制而成。



单位: cm



• 16 •