

·青·年·交·往·必·读·

# 好气质好风采

· 铭心编 ·

气质难得 一本书里自有高见

风采必露

万花丛中你最迷人

· 华艺出版社 ·

青年交往必读

# 好气质好风采

编著 铭心

华艺出版社

58190  
1-10

(京)新登字 124 号

青年交往必读——好气质好风采

---

著 者：铭 心

出 版：华艺出版社

发 行：(北京朝内南小街前捌棒胡同一号)

印 刷：北京朝阳区仰山印刷厂

开 本：850×1168 1/32

字 数：238 千字

印 张：10

版 次：1998 年 12 月第 1 版

印 次：1999 年 1 月第 1 次印刷

印 数：1——8000

---

书 号：ISBN 7-80039-642-8/Z·248

定 价：每册人民币 13.80 元

(书中如有缺页，错页倒装请与本社发行部联系)

# 目 录

万花丛中争娇艳，女儿国里尽朝晖。

## 第一章 风韵独秀的气质

|                  |    |
|------------------|----|
| 一 气质和性格 .....    | 1  |
| 1、可爱的八种性格 .....  | 2  |
| 2、反感的九种性格 .....  | 4  |
| 3、你是否受人欢迎? ..... | 5  |
| 4、气质的含义 .....    | 7  |
| 5、气质的分类 .....    | 7  |
| 6、天上取样人间织 .....  | 9  |
| 二 万花丛中的风度 .....  | 10 |
| 1、保持迷人的魅力 .....  | 10 |
| 2、风度的美容术 .....   | 12 |
| 3、留住天生的个性 .....  | 14 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| 4、风度的优美没有模式 ..... | 14 |
| 5、风度与言谈举止 .....   | 15 |
| 6、内美、外美的结合 .....  | 18 |
| 7、几多风度几多美 .....   | 18 |

桃花嫣出篱园笑，似开未开最有情。

## 第二章 千娇面媚的仪态

|                 |    |
|-----------------|----|
| 一 美的天性和标准 ..... | 21 |
| 二 培养仪态美 .....   | 24 |
| 三 优美的风姿仪态 ..... | 25 |
| 四 体态美的表现 .....  | 33 |

留恋戏蝶时时舞，自在娇莺恰恰啼。

## 第三章 如何交友恋爱术

|                 |    |
|-----------------|----|
| 一 怎样结交男友 .....  | 41 |
| 二 识别他是否爱你 ..... | 53 |
| 三 寻求真情法 .....   | 56 |

|                |    |
|----------------|----|
| 四 小心别上当 .....  | 66 |
| 五 写情书有技巧 ..... | 75 |

茫茫宇宙人无数，几个男儿是丈夫。

#### 第四章 洞悉男人花招

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 一 拈花惹草类的男人 .....   | 89  |
| 二 潇洒大方类的男人 .....   | 95  |
| 三 外表和内心不同的男人 ..... | 103 |
| 四 真情假意类的男人 .....   | 107 |
| 五 忠厚顾家类的男人 .....   | 116 |
| 六 值得怀疑类的男人 .....   | 128 |

世间不少奇男子，谁肯相伴万里行。

#### 第五章 如何择偶求爱

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 一 不同类型男人的相处法 ..... | 135 |
| 二 不同血型男人的相处法 ..... | 140 |
| 三 去哪里打法时光 .....    | 142 |

|    |                   |     |
|----|-------------------|-----|
| 四  | 约会时说些什么好 .....    | 147 |
| 五  | 含蓄地表达爱情法 .....    | 154 |
| 六  | 初吻也有学问 .....      | 156 |
| 七  | 求爱的有利时机 .....     | 157 |
| 八  | 给男友送什么礼物好 .....   | 159 |
| 九  | 恋爱间的小窍门 .....     | 163 |
| 十  | 悄悄给男人“戴高帽子” ..... | 165 |
| 十一 | 不玩爱情游戏 .....      | 167 |
| 十二 | 什么样的男人不能嫁 .....   | 173 |

春宵一刻值千金，花有清香月有阴。

## 第六章 怎样降服男人

|   |                  |     |
|---|------------------|-----|
| 一 | 表现女人味 .....      | 181 |
| 二 | 使他坠入情网 .....     | 189 |
| 三 | 虚实使你更添魅力 .....   | 193 |
| 四 | 柔里藏刚方能驾驭男人 ..... | 196 |
| 五 | 有趣的游戏让他动心 .....  | 201 |



桃花一族开无主，可爱深红间浅红。

## 第七章 风采迷人的交际应酬

|    |           |     |
|----|-----------|-----|
| 一  | 握手常识      | 207 |
| 二  | 如何介绍      | 209 |
| 三  | 访友须知      | 210 |
| 四  | 参加家宴      | 211 |
| 五  | 做客要点      | 212 |
| 六  | 待客之道      | 213 |
| 七  | 来客、送客     | 214 |
| 八  | 请客、送花、探病  | 216 |
| 九  | 舞场须知      | 218 |
| 十  | 接待“不速之客”  | 219 |
| 十一 | 家宴上的介绍和谈话 | 220 |
| 十二 | 谢谢中的学问    | 223 |
| 十三 | 如何告辞      | 224 |

花笑莺啼果香甜，鸟语花香天下春。

## 第八章 动人的言谈与口才

|                |     |
|----------------|-----|
| A、说话有术.....    | 225 |
| B、处事口才.....    | 231 |
| C、交际口才.....    | 235 |
| D、控制对方口才.....  | 240 |
| E、机智多变的口才..... | 250 |
| F、高超的说话技巧..... | 255 |

色不迷人入自迷，情人眼里出西施。

## 第九章 优雅新颖的化妆打扮

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 一 化妆技巧.....        | 259 |
| 二 优雅的打扮从服装开始.....  | 273 |
| 三 小件物品的选择体现优美..... | 290 |

## 第一章

万花丛中争妍艳，女儿国里尽朝晖。

### 风韵独秀的气质

#### 一 气质和性格

气质是性格的基础和前提，性格是社会实践活动中，在社会环境熏陶，教育的影响下逐渐形成的，表现在人的态度和行为方面较稳定的心理特征。

在生活和各种社交场合中，每个女孩子都希望做一个最受欢迎的人物。但是她们的心目中，对于“受欢迎”这个词句的解释，可能有所不同。人的举手投足能够体现出特定的态度和含义，能展现人的精神风貌和素质修养。所以，在人际交往中，要注意审视自己的行为举止，以期给别人留下良好的第一印象，这样会帮你赢得

更多的朋友。

## 1. 可爱的八种性格

现在,我们试着研究一下八种受欢迎的典型,以及她们的优点和缺点,以供女士们参考。

① **天使型** 这类女孩子得天独厚,她们不一定漂亮,但是有一、二种独到特点,使男孩子们一见如痴如狂,争相拜倒其裙下。这是为什么呢?譬如特有的风度与魅力,活泼生动的谈话天才,一种出风头的技能(例如唱歌、演剧、跳舞)等等。女孩子以收集“爱情”为荣。越多的男人钟意她,她越喜欢,觉得这是生命上的光泽。(如果你要学这种女孩,可以学她的本领,却不要学她们玩弄爱情的脾气)。

② **活跃型** 这类女孩子,只要那里有集会,那里有热闹场合,必定有她的影子。诸如戏剧团体、摄影学会、集邮研究学会、音乐晚会等等。她原意都能参加,所以 she 有很多朋友。和她谈什么,她都懂。她一天到晚都是忙着,只恨爹娘少生了两支手、两支脚,随时随地都地去参加一切的社交活动。(如果你要学这位小姐,可以学她的活泼与善于跟别人相处的性情,但不可学她的广泛的兴趣,因为这一来,你会没有时间作正经的事情的。)

③ **时代型** 这类女孩与时代保持密切的联系,总想稍为走在时代的前面一点点。只要有一件新时装的图样,立刻便出现于她的身上。如果某一个时期是流行佩带珠链,她的颈项上、手腕上、衣服上一定都是珠链环绕,这叫做“有过之而无不及”。她的目标是要出众,成为任何场合中别人目光集中的焦点。(少女们可以学她的整洁与衣饰的审美观,但不可学她的奢侈。)

④ **皇后型** 此种女孩子天性丽质,娇柔可爱,从学生时代起,

就到处被人选为“校花”或“皇后”之类，她也当之无愧。由于她的美貌，所以到处受人欢迎，在家庭中和社会上都受到骄纵。她从来没有想到要对人家好，或令人家快乐；而是想到别人要讨好她，别人应当使她快乐。（对这种女孩子，你没有什么要学的，如果一定要学，可以学她的乐观的脾气，常常设想最好的事情会落在自己身上。）

⑤ 领袖型 该种女孩子具有强烈的领袖欲，她们喜欢集会，喜欢竞赛，喜欢作班长或主席。她的特点要对人人都好，避免别人与她有所竞争。她不愿意有一个仇敌。任何事情，她都能办得有效率，所以非常得人家的信任。（如果你想学这种女孩子的什么优点，最好学她的“自律”的精神，对自己的生活和志愿，都能很有计划地去实行。）

⑥ 友爱型 这种少女，不论是男孩子或女孩子，都会喜欢她，原因是她自己就很喜欢别人。她对任何人的生活都感到很有兴趣，而且高兴看到别人过得愉快和幸福。这类女孩子不希望高高在上，受人崇拜，她似乎具有以上5种类所有特点。她知道人不是孤独地活在社会上的。她很看重自己，但并非觉得自己是个重要的人物，而是觉得自己是家庭、学校、社+会中重要的一员。非常奇怪，这些女孩子虽然极受欢迎，但是她自己常常不知道这一点。（学这种女孩子要学她的本质，如果单学表面是不会成功的。）

⑦ 丰满型 这是最新的一型，像这一类型的女孩子，几乎百分之百的，都有健康的充满了性感的身體，和一双丰满而高耸坚挺的乳房。虽然她们的面孔不一定太漂亮，但也不致于丑到哪里。但有些地方的女孩子，由于体型的限制，很少能达到所谓丰满的标准。（像这一类型的女孩子，假如你要想学她的话，那你们最好学她那身曲线玲珑，结实健美的身體。）

⑧ **村姑型** 这一类型的姑娘,大都朴实无华,胸无城府,天真活泼。正因为她们所受教育不多,故欲望也很低,因而也最能保持贤妻良母型的传统美德。她们不但能够吃苦耐劳,而且能伺候翁姑,体贴丈夫,爱护子女。(这一类的女孩子,除了知识稍差,没有高贵的谈吐,和写不出什么动人的情书,这些,可以算是她们“美中不足”的缺陷,其余皆可以打100分。)

可爱的少女们:我们经过了上面的分析,你愿意作那一型的小姐呢?不妨详加思考自己,认识自己。

## 2. 反感的九种性格

每一个少女都应该知道,男士们最喜欢的是哪类型的女孩子,从而避免与男士相处时被男士疏远。别的事情少女们可以不理睬,但以下所提出的问题,却是许多女孩子所急待解答,和必须关心的疑问。

我们把那些被男人列为不受欢迎和必须疏远的女孩子,分作九类,这九类不同型的女孩子。都是代表她们本身有着一特殊的缺点。

① **容易得来的少女** 这种少女的特征是常常做着结婚梦,只要有人介绍一个男友给她,她便把人家当作结婚的对象了。

② **态度傲慢的少女** 这种少女多数出身于富有的家庭,或者本身有种超人的技能,但无论如何,她总会使得那些稍有自尊心的男友离开她而去,甚至不愿和她交友的。

③ **酸醋罐型的少女** 这种女孩子的占有欲很强,随时注意着男友的行动,连男友望街上的女人一下子都不可以,这种酸醋味太重的少女,也不会受到男人欢迎。

④ **注重金钱的少女** 这种少女眼中只有金钱,对男人只讲金

钱,不讲感情,而在她心目中的男人,也不过是一张长期饭票而已。

⑤ **不受羁绊的少女** 这种女孩子满身是男子气,好动不好静,一刻也不肯停下来,作为她的男友,简直就是她在游玩中的伴侣,而不是她未来的丈夫。

⑥ **惹人注目的轻浮型少女** 这种少女的特征是喜欢招摇过市,容易和陌生的异性打交道。自然她也容易引起男人对她的注意,但这种女人是没有任何一个男人会喜欢的。

⑦ **浪漫型的少女** 这种女孩子感情相当丰富,但却喜欢沉醉于幻想中,她可以同时爱上几个男友,而引以为荣。

⑧ **娇且横的少女** 这种少女,大都是被家庭娇生宠惯了的,可谓不知天高地厚,一时高兴,什么话都可以冲口而出,一般男人,都被她那张利害的嘴巴,吓得走掉了。

⑨ **冷若冰霜的少女** 这是典型的美人,可是却缺乏了对男人应有的感情,使人感到无法和她接近,而宁愿把她当作一件礼物来欣赏。

如果你读了9种少女的缺点后,不妨自己来一个检讨,假如自己也有这些缺点的话,你就得立即纠正,这样你就是最受异性欢迎的对象,否则你就是上面所说的令男人讨厌,而又让人疏远的对象。

### 3. 你是否受人欢迎?

你的人缘好吗?有的人到处受人欢迎,因此,他自己也过得很快乐。我们时时处处都碰到人,如果我们不喜欢跟别人接近,那恐怕随时随地都会遇见不愉快的事。

下列有些问题,我们可以拿来了解自己,看我们是否受别人的欢迎。请在每个问题下面写下真实的答案:“是”或“否”。

- ① 在晚间或周末,常常有人约你出去谈天吗?
- ② 当你离开某地的时候,你的朋友真的感到很难过吗?
- ③ 你常常被人邀请参加舞会,或是别的社交场所吗?
- ④ 你真正喜欢参加社交性的聚会吗? 当你预先想像你在这聚会中的情景时,你感到快乐吗?
- ⑤ 当你临到假期的时候,你是否愿意跟别人一起共享假期的快乐。
- ⑥ 别人是否常常请你安排舞会或野餐吗?
- ⑦ 你对你的朋友感兴趣的事情,也同样地感兴趣? 你愿意做你朋友希望你做的事吗?
- ⑧ 是不是常有人来找你谈话,大家都围绕在你的身旁,因此你很少有孤独的机会呢?
- ⑨ 是不是人们常常赞赏你的仪表、才能和品性呢?
- ⑩ 你是否很容易适应别人的脾气和个性呢?
- ⑪ 你是否能较快地跟你所遇到的各种人熟悉起来呢?
- ⑫ 你能很快地记得别人的名字吗?
- ⑬ 你觉得很多人都使你喜欢吗?
- ⑭ 你觉得你所遇到的人,大多数都很容易接近吗?
- ⑮ 当你遇到陌生人的时候,你认为她们喜欢你的可能性是否大过不喜欢你吗?
- ⑯ 你很少同别人争吵吗?
- ⑰ 别人是否很少攻击你,很快地原谅你的错误?
- ⑱ 当你想去找任何人的时候,你是否都觉得相当容易呢?
- ⑲ 你是否很容易跟异性接近呢?
- ⑳ 你的朋友是否很容易受你的影响,接受你向他们提出的意见呢?

答完了这些问题,看看你共有几个“是”。每个“是”可以得到五分。

如果你的总分在 70 分以上,你的人缘太好了。如果在 60 到 70 分之间,你都可以算是颇得人缘的人。如果在 50 到 60 分之间,你的人缘不能算坏。如果在 40 到 50 分之间,你勉强可以算是还有些人缘的人。但如果在 40 分以下,你的人缘就不能算好了。

你想在口才和交际方面取得较高或更高的分数吗? 希望你看完本书后能对你有所帮助。

#### 4. 气质的含义

气质是我们性格中的一个要素,而性格是内在的,气质是表现于外的,我们要气质好,当然先要求内在美,即是说性格要平和、善良、乐观、亲切。除了五官端正是基本的条件而外,并不一定要肤质晶莹,明眸皓齿,但必须有亭亭玉立的风华、风姿、风度,这些隐于内而形于外的表现,可以称之为气质了。气质是塑出来的,但并非一朝一夕之功了。

#### 5. 气质的分类

心理学家们把人们的气质划分为多血质、胆汁质、粘液质、抑郁质四种类型。当然,有些人有的气质类型并不明显,或有些人有所交叉,但肯定每个人都具有相对的倾向性。表现在社交能力、情感、习惯、方式、范围上各不相同。

① **多血质的人** 经常明显地把自己的心理状态表露于外,喜形于色。对各种场合的人或事有很强的适应性。大多善于应酬,性格开朗,活泼,大方,不拘小节,热情好客,晚间扰为社交的中心人物。但多血质的人不能明察别人真正心理活动,对他人或事物

的认识缺乏深意。易损伤他人的自尊心,轻信于人,易被暗中利用,好心易做坏事。

② 胆汁质的人 在社交中,对别人的友好表示反映较迟缓,但是性情专一、长久,性格活泼,思想外露,好胜心强,经常处于高度兴奋状态,自我约束力差,缺少应变能力,头脑简单,马虎大意,自我感觉朋友很多,对任何人都热情如一,好人云亦云,缺乏主见,是个很好的社交圈中的拥护者和行动者,这类人要注意提高自己的观察和分析能力,培养自己善于应酬各类人和事,克服有时不注意场合与时间,高度兴奋引起别人反感的弱点,防止盲目地误入歧途,受人利用。

③ 粘液质的人 对社交活动热情不高,情绪不稳定,忽冷忽热,性格内向,不愿表露自己,善于察言观色,分辨场合,自我约束力较强。这类人多半不善于交际,交际面不广,有心参与,但表现得不持久,不热烈,喜好清静沉默,使人感到冷漠少语,不尽热情。这种人要多步入社交场合,增加语言交流。

④ 抑郁质的人 善于观察他人的思想状态,分辨力强,思想深刻,判断力强,有主见。但不愿涉及,更不善于交际活动,从不与人表露心中的喜、怒、哀、乐,性格内向,知心朋友少。在社交活动中,寡言少语,行动呆板,谨小慎微,待人冷漠,缺乏热情,给人的印象是:孤独傲慢,难于接近,交际范围很小。

综上所述,不同气质的人在社交活动中,都具有有利或不利的方面。如果每人都善于剖析和正确认识自己的气质类型,既不要满足得天独厚的优越感,也不要有无可奈何的自卑感,遵循有利于社交活动中的理想气质,扬长避短,用心塑造自己,定会有益于自己的社交能力的完善。