

风度美·气质美·韵致美

主编◎孙育林·弓克

——公关礼仪小姐先生必备



◎审美
◎社交与礼仪
◎知识与素养
◎口才与演讲
◎仪容与美容

风度美·气质美·韵致美

——公关礼仪小姐先生必备

主

编

孔庆林

副

编

黄庆芳

江苏工业学院图书馆
邢志刚 陈吉顺
藏书章

吉林人民出版社

风度美·气质美·韵致美
——公关礼仪小姐先生必备

主 编 孙育林 弓 克

吉林人民出版社出版 各地新华书店发行

吉林省邮电印刷厂印刷

※

787×1092毫米32开本 11.25印张 247 000字

1993年5月第1版 1993年5月第1次印刷

印数：1—5,000

ISBN 7-206-01611-1

G·312 定价：5.80元

编写人员（以本书内容前后顺序排列）

黄庆芳	刘珊	程颖	李新爱
张华	张凌燕	刘景华	毛德慧
杨义	马丽	张健	俞楚文
田亚楠	赵瑛	邢志刚	陈吉顺
李立新	张庆波	孙育林	弓克
孙婷	张伟光		

目 录

审美与美感

什么是美	(1)
审美感官	(2)
审美知觉	(4)
审美联想与想象	(7)
审美情感	(9)
男性美	(10)
关于男性美的思索	(12)
男性美与男子汉	(14)
女性美	(16)
女性美是社会文化的产物	(18)
女性美的内容	(20)
女性健美标准	(23)
女性的魅力	(24)
少女的言谈举止	(30)
人体美	(32)
服饰美	(38)
气质美	(40)
风度美	(42)
自然美	(45)
修饰美	(46)

行为美	(48)
语言美	(49)
声音美	(51)
步态美	(52)
色彩美	(55)
健美与健美运动	(56)
体育锻炼与体型健美	(64)
体型美	(68)
胸部美	(74)
四肢美	(75)
腰部美	(76)
正确的站立姿势	(78)
正确的坐位姿势	(80)
正确的走路姿势	(82)
正确的跑步姿势	(83)
社交场合的身体姿势	(84)
在日常生活中培养健美的姿势	(85)
怎样体现动作美	(87)

交际与礼仪

交际艺术

交往中的人格类型	(89)
交际的最佳准则	(90)
给人良好的第一印象	(94)
怎样缩短人际间的距离	(95)
“目光语”的使用	(98)

(3) 学会寒暄	(100)
(3) 从握手方式中了解对方性格	(101)
(8) 把握说话的适当时机	(102)
(9) 自我暴露与交往	(103)
(17) 尊重他人有艺术	(104)
(57) 怎样赢得他人的尊重	(106)
(62) 适当的赞美	(107)
(82) 掌握交际时间的技巧	(109)
(62) 说服他人的技巧	(111)
(131) “谢谢”中的学问	(112)
(20) 妙语应急	(114)
(80) 幽默社交	(115)
(5) 言外之意	(116)
(1) 面具在交际中的作用	(117)
(6) 善于应付尴尬场面	(119)
社交礼节	
礼貌用语	(121)
介 绍	(124)
称 呼	(126)
握 手	(129)
礼之种种	(133)
约 会	(135)
陪 访	(136)
交 谈	(137)
谈 判	(139)
访 友	(140)
待 客	(143)

送 客	(145)
请 客	(146)
赴 宴	(148)
出席中式宴席	(149)
出席西式宴席	(151)
馈 赠	(155)
送 花	(156)
参加舞会	(158)
打电话	(159)
使用名片	(161)
敬 酒	(162)
国际交往中送礼须知	(163)
与日本人交往须知	(167)
与美国人交往须知	(171)
国外交往中的眼神习俗	(180)
国外一些民族的忌讳	(181)

服饰与美容

珍视自身的美	(191)
你追求的形象	(192)
打扮求自然	(195)
时装配置的整体美	(196)
气质·风度·服装	(197)
穿着宜得体	(200)
时间·场所·情况	(201)
衣称身人窈窕	(202)

名星的服饰观	(203)
节目主持人的服饰美	(205)
女性服装设计新潮流	(206)
娇小女孩别有天地	(207)
牛仔装新气象	(208)
大翻领裸肩的妩媚	(209)
连身内衣展露迷人身段	(210)
选择适合的胸罩	(211)
按照自己的色调去打扮	(211)
个性与色彩	(212)
黑白灰的风采	(214)
选择适合你的颜色	(215)
衣着的颜色与身材	(216)
高矮胖瘦与服装设计	(217)
掩饰身材缺点的服装	(220)
必须避免的穿法	(221)
约会妆·宴会妆·舞会妆·摄影妆	(222)
男士的头发护理	(224)
正确护理你的头发	(226)
哪些人不宜长发	(227)
长发抑或短发	(227)
蜜糖美发妙用	(228)
颈部简易美容法	(229)
巧饰你面部的缺陷	(231)
圆形脸美容有诀窍	(234)
唇膏颜色的选择	(236)
涂唇膏的要诀	(237)

嘴唇的化妆与脸型的配合	(238)
掩饰嘴唇缺点的方法	(238)
具有立体感的嘴唇画法	(239)
唇形优美能改变气质	(240)
男士的美容	(242)
家庭简易美容法	(243)
时辰与美容	(244)
解决皮肤烦恼	(246)
给人洁净印象	(247)
巧用饰品	(247)
围巾戴法	(249)

口才与演讲

口才的重要性	(252)
谈话的通俗平易	(254)
讲话的委婉含蓄	(256)
讲话切忌口头禅	(258)
说话的放与收	(260)
说话的顾忌	(262)
说话的风格	(264)
交谈的话题	(266)
交谈中的谦词	(268)
口才与交谈	(270)
口才的锻炼	(273)
演讲的开场白	(276)
演讲的结束语	(278)

(15) 演讲的有声语言技巧	(280)
(17) 演讲的态势语技巧	(282)
(18) 摒弃不美的演讲举止	(286)
(17) 演讲的诙谐与幽默	(288)
(8) 脱稿演讲与记忆	(290)
(8) 演讲提纲的列法	(293)

知识与素养

名士淑女艺超群

十大名士才华绝代	(295)
四大美女才貌冠群芳	(302)
(14) 四大名妓懂诗文通音律	(304)

提高素养须读书

(5) 文化因素可以改变容貌	(307)
(14) 书中自有真情在	(309)
(12) 书是走向光明世界的梯子	(312)
书能净化人的心灵	(313)
书是知识的源泉	(315)

八面来风眼界开

学一点中国现代文学	(317)
读一些散文	(318)
读一些小说	(319)
读一些诗歌	(320)
读一些寓言	(323)

读一些古代汉语	(324)
读一些外国文学名著	(325)
学一点哲学	(326)
学一点历史	(327)
学一点地理	(328)
学一点领导科学	(329)
学一点书法	(330)
学一点中国画	(331)
学一点自然科学	(332)

积累知识别有方

阅读书籍“四步曲”	(334)
存储知识“四步曲”	(337)
记忆能力“四步曲”	(338)
养成做读书卡片的习惯	(343)
求知“三境界”	(344)
博览式读书法	(345)

审美与美感

什么是美

千百年来，关于什么是美、美的本质是什么这个问题，人们各抒己见，争论不休，直到现在也还是众说纷纭，莫衷一是。

希腊古典主义认为美在于物体的形式，所谓美就是事物各部分的秩序和比例。亚里士多德认为：“一个有生命的东西或是由各部分组成的整体，如果要显得美，就不仅要在各部分的安排上见出秩序，而且要有一定的体积大小，因为美就在体积大小和秩序。”古罗马西塞罗则认为：“物体各部分的一种妥当的安排，配合到一种悦目的颜色上去，就叫美。”

后来兴起的新柏拉图主义和理性主义则认为美即完善，他们认为一事物如果符合它那类事物所特有的形体结构或模样而完整无缺，那就算达到它的“内在目的”，就叫作“完善”（适宜），也就叫作美。但是，这些人的观念却陷入了美是来自神明、神是美的来源的唯心主义之中。

还有一种观点认为，美即有用或有益。苏格拉底有这样一句名言：“凡是合乎某种目的时是美的东西，根据同样的理

由也是善的”。他注意到了美与效用和有益两者之间的关系。

英国的经验主义则认为美感即快感，美即愉快。他们提出：“美不是事物的属性，它只存在于观赏者的心里，美是事物的秩序和结构适宜于使心灵感到快乐和满足，这就是美的特征。”

德国的古典美学主张美在理性内容表现于感性形式，即认为美是观念的感性显现。俄国现实主义作家车尔尼雪夫斯基提出了和这种观点相反的命题，他认为“美是生活”。这个观点坚持了唯物主义的原则，揭示了美的本质的客观性质。

对于马克思主义美学原理解释也不尽相同，有的强调马克思提的“美是人的本质力量对象化”、“人化的自然”的观点，认为美的本质是人和自然的统一，是主客观在实践中的统一。美就是当对象以它感性形式表现了人的实践创造智慧和力量，表现了社会实践的进步内容和理想，从而引起人们喜爱和愉悦的那种性质，这就是美。也有人强调马克思提出的“美的规律”这个论点，认为美的本质就是规律，是事物之所以美的规律。他们认为“当事物的物种的内在的本质，或普遍性，通过非常突出、鲜明、生动的现象得到充分地表现时，便是符合美的规律的，因而这事物就是美的事物。”前者强调了人在美的本质中所起的作用，后者强调了美的客观性。这两种解释都各有一定的道理，可供我们探讨什么是美时作为参考。

审美感官

自古以来，人人都有爱美、追求美的心理活动。人们生

活在这个世界上，其周围的客观事物，如社会生活中的人物与事件，自然界的现象与艺术作品等，必然会引起人们的爱好、喜悦、赞颂、崇尚等情感，人们把这种情感就称作美感。美感受历史、民族、阶级的制约，又受个人的思想意识、文化修养与心理状态的影响。它不是人们生来就有的，而是在后天的生活、实践中逐步形成和发展起来的。因此，认识审美感受中的心理过程是培养与提高人们审美能力的基础。

美感认识和其他认识一样，是以感觉为基础的。感觉是物质世界作用于人的感觉器官而产生的一种最简单的心理过程。审美感受中其他一切更高级、更复杂的心理现象，如知觉、想象与联想、情感、思维等，都是在感觉所获得的感性材料的基础上产生的。因此，没有感觉，便没有审美感受。

美的事物都以具体的、可感知的形象形式表现出来，都具有一定的外部特征与状貌，不首先感知美的外部特征、色彩、线条等，我们就不能得到情感的体验，也就引不起美感。而视觉和听觉是人的主要审美感官。视觉可以看到各种颜色、线条、动作和表情等，听觉可以听到各种声音、音调。欣赏大自然的美、社会生活的美以及各种艺术的美，都离不开视觉和听觉的直接感知。有人把视觉和听觉感官称为是“美的世界向美感过渡的窗口”，这个比喻是再恰当不过了。

辽阔的大地、蔚蓝的天空、洁白的浮云、明静的湖泊、碧绿的田野、茂密的森林、险峻的高山、无边的大海、人体和服装的修饰、人物的神采等等，无一不通过那对明亮的眼睛，被真切地感受，从而使人获得美的享受。

潺潺流水、宛啁鸟鸣、歌唱家甜美的歌声、演奏家扣人心弦的琴声……无一不是被那双富有音乐感的耳朵感受之

后，才诱发出审美愉悦的。

正如德国哲学家黑格尔所说，美的世界，只有通过听觉和视觉，才“有力量从人的心灵深处唤起反应和回音”。

虽然视听感觉是审美中最主要的感官，但还要其他感官，如嗅觉、味觉、触觉的配合，互相补充，才能完整地认识美的不同方面，获得多方面的美感与享受。

人的视听能力，不是每个人都一样的，先天条件特别是后天训练往往起很大作用。例如，音乐家对声音、音调高度精确的听力，画家对形体、色彩、线条高度敏感的视力，运动员训练和比赛时高度敏捷的动作，除先天素质外，主要来自后天的环境影响和勤学苦练。因此，青年人要具有较高的审美能力，除注意保护自己的视、听等感觉器官外，特别要通过各种途径的刻苦训练，以充分发展自己的感觉能力。

心理学研究证明，社会实践的需要、劳动职业、教育、训练等，都使人特别是青年人的感觉能力获得高度发展。例如，专门从事黑色纺织品工作的人，能分辨出40多种不同的黑色色度，而普通人仅能辨别二三种。歌唱家听觉发达，能分辨出音质的细微差异，能够用歌声准确地表达歌曲的感情。

青年人参加文艺活动，不仅能够陶冶情感，而且能促进感觉能力的发展。例如：参加绘画活动，可以培养青年对比例、亮度关系的估计能力，用眼睛寻找垂直方向和水平方向的精确性、空间想象能力等。艺术活动还可以培养青年正确的鉴赏美的能力，形成正确的审美观点。

审美知觉

知觉是以感觉为基础的一种高级的感性认识。知觉的主

要特点是：它不只是反映事物的个别特征和属性，而是把感觉的材料联合为完整的形象。例如：我们看到一朵花，要谈出它的特点，就需要把这朵花的颜色、形状、大小、气味等各方面的感觉综合起来，才能形成这朵花的完整轮廓，也才能谈出它的特点来。

关于审美知觉和美感的产生，有一本《简单美学辞典》作了较明确的解释：“审美知觉是在感性知觉的基础上发展起来的，各种事物影响视觉和听觉等感官，通过刺激神经系统，把神经刺激传达给人脑，人就能反映事物的空间形式、颜色、音响等等。在各种劳动活动和社会关系的影响下，人形成有音乐感的耳朵和能感觉形式美的眼睛。这就是说，感性知觉变成了初步的审美知觉。随着审美知觉的产生，人开始自觉地按照美的规律来创造那些可以使人们得到美感的东西，于是出现了各种形式的艺术活动及其产品：劳动工具、生活用品的美化，住宅的装饰，创造一定形式和颜色的对象，人体和服装的修饰，绘画和雕塑，舞蹈、音乐以及其他种类的艺术。”

审美知觉有以下特点：

1. 具有特定的选择性。它特别注意选择感知对象的形象的特征，使知觉中的感觉因素高度兴奋，使对象的全部感性丰富性被感官所充分感受。例如：一个画家对一棵树的审美知觉，可以充满许多为常人所忽略的精细的形象内容。
2. 具有理解性。人们对对象进行知觉时，总是用以前获得的有关知识和亲身的实践经验，来理解所知觉的对象。例如：艺术家不仅了解情感生活的真谛，而且深知与之相应的种种外在形式，这双重的知识，使他一眼就能看出，直线和转折突然的线条，总是同兴奋、狂怒、强硬的情感生活相