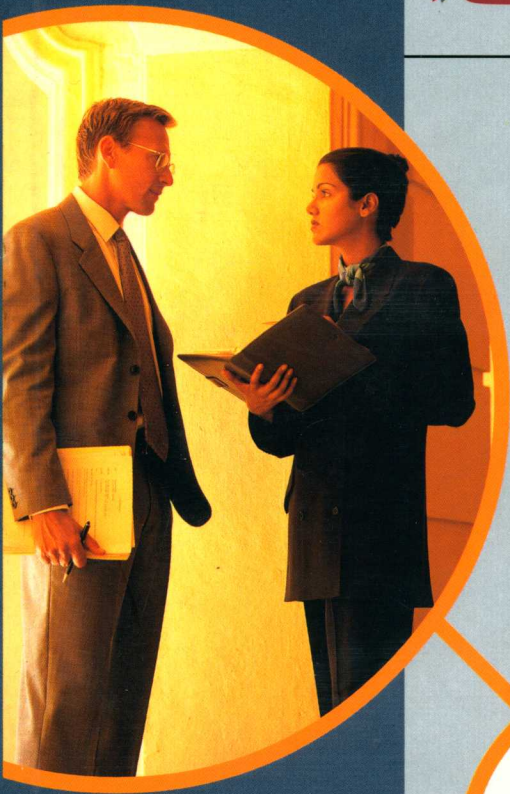


魅力仪表

与

公共关系

◎ 惠桂芝 著



G637/68

001226241

魅力仪表 与

公共关系

◎ 惠桂芝 著



 中国标准出版社

贵阳学院图书馆



图书在版编目 (CIP) 数据

魅力仪表与公共关系 / 惠桂芝 著, —北京: 中国标准出版社, 2007

ISBN 7-5066-3387-6

I. 魅… II. 惠… III. 公共关系: 仪表—基本知识
IV. G637-65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 091266 号

魅力仪表与公共关系

中国标准出版社 出版发行
北京复兴门外三里河北街 16 号
邮政编码: 100045

北京市铁城印刷厂 印刷
中国标准出版社发行部 经销
开本: 787 × 1092 1/16 印张: 7

彩色插页: 96 字数: 110 千字
2007 年 5 月第一版 2007 年 5 月第一次印刷
印数: 1-2000 册

ISBN 7-5066-3387-6/TB · 1105

定价: 25.00 元

如有印装差错 由本社发行中心调换
版权专有 侵权必究





惠桂芝

满族，研究生学历，研究员，现任北京服装学院党委书记，副院长。



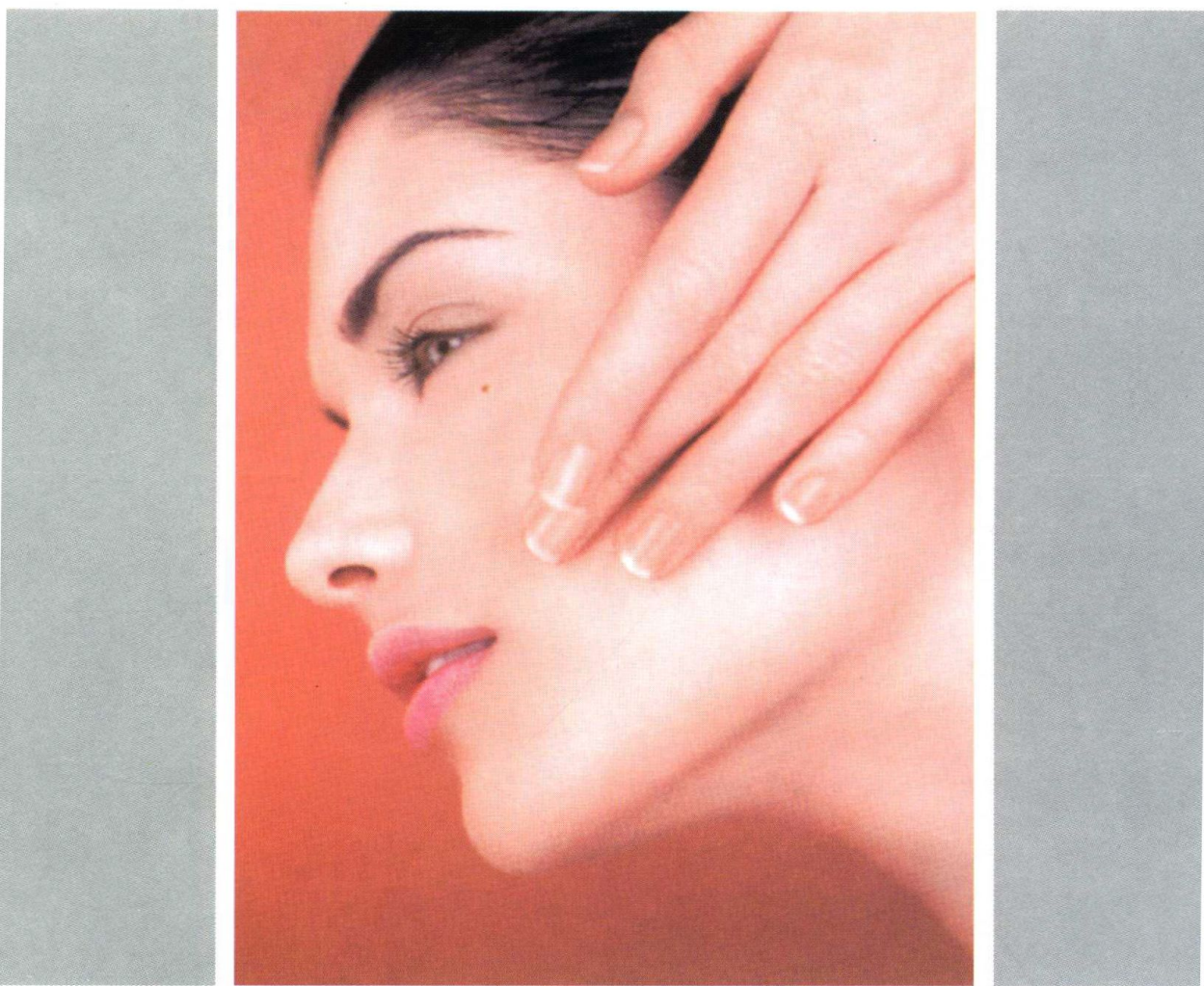


前言

随着社会的发展、人类文明的进步，对美的追求已经成为人们生活中不可或缺的成分。人的美，就是人的外在美与内在美的有机统一。人的外在美包括本体部分美和附属部分美，外在美的本体部分是指人的静态美和动态美，静态美是指人的容貌美和形体美，动态美是指人的言谈美、举止美。外在美的附属部分美包括人的着装美、化妆美；人的内在美包括气质美、性格美和心灵美。因此，人的美既是自然美的最高形式，又是社会美的最高形式。内在美与外在美是既互相区别又互相联系的。内在美是人的本质的、精神深度的美，而外在美则是内在美的外化。外在美受内在美的规范和制约。人的美只有在外在形式和内在本质达到高度统一、和谐时才会显现出整体的最高形式的美——这就是和谐美。

本书旨在提升人对美的认识，帮助人们养成健康的生活习惯和塑造良好的仪表，从而使人享受幸福和谐的人生。

相信这本书的出版能在全社会开展健康生活和构建和谐社会的教育工作中起到有益的作用。



目 录

C O N T E N T S

一 容貌美	1
容貌美的标准	1
脸型美的标准	2
容貌美的塑造	4
二 形体美	7
认识形体美	7
形体美的基础	8
形体美的塑造	12
三 言谈美	19
言谈美的语言要求	19
言谈的艺术	21
聆听的艺术	22
称呼的艺术	23
声音的训练	24
四. 举止美	27
表情神态	27
体姿	30
手势	34
头姿	35
优雅的握手	36

见面的礼仪·····	39
名片礼仪·····	41
介绍礼仪·····	42
接待礼仪·····	46
五 着装美 ·····	51
着装的原则·····	51
脸型与服装·····	55
脖颈与服装·····	57
发型与服装·····	57
特殊体型着装·····	58
女士着装礼仪·····	68
男士西装礼仪·····	71
服装饰物·····	73
六 化妆美 ·····	87
认识化妆品·····	87
化妆的基本步骤·····	89
不同脸型的修饰·····	92
局部修饰·····	96
两款妆容示范·····	99
修养和修护·····	101

◎ 容貌美 ◎

“肤如凝脂，玉颜光泽，娥眉淡扫，樱唇微翘，巧鼻挺立，眼若秋水，气似幽兰”，是造物主巧夺天工、精心打造的杰作。这样的容貌不仅给人以美的享受，并且在人际交往中，外表和内心皆美的人更具优势。因此对我们自己的容貌有所了解，并学会科学地保养自己的容颜，已经是势在必行了。那什么是容貌美呢？

■ 容貌美的标准

生活当中我们常常看到这样一些人：五官细看不怎么美，单眼皮、小眼睛、薄嘴唇，但是组合在



一起后却挺好看的，而且是越看越美，这是为什么呢？原因就是它符合“三庭五眼”的标准，虽然单个的“零部件”不够漂亮，但比例很协调。那么，什么是“三庭五眼”呢？“三庭”是指从前额发际线到眉毛的距离为第一等分，从眉毛到鼻端的距离为第二等分，从鼻端到下巴的距离为第三等分，这三部分都要均等，被称作“三庭”。这就是容貌美的标准之一。五眼就是指从左耳到右耳之间的距离，共为五只眼睛的长度。两眼之间为一个眼长，两眼外侧各一个眼长，加起来一共是五个眼长。这是容貌美的标准之二。除了“三庭五眼”，容貌美的标准还有“三点一线”、“四高三低”。“三点一线”即指眉头、内眼角、鼻翼三点构成垂直直线。“四高三低”是指做一条垂直的通过额部—鼻尖—人中—下巴的轴线，在这条垂直线上，“四高”即额部、鼻尖、唇珠、下巴尖；“三低”是两个眼睛之间、鼻额交界处必须是凹

陷的；在唇珠的上方，人中沟是凹陷的，容貌比较美的的人中沟都很深，人中脊明显；下唇的下方，有一个小小的凹陷，共3个凹陷。

■ 脸型美的塑造

◎ 颌与脸型美

人的容貌美主要体现在脸的下半部，因为下半部有从鼻到唇、从唇到颏两个“S”形曲线，这是最能体现脸部曲线美的部位。

下颌是人的脸型美中的重要结构，占面容的1/4。它决定脸型的下半部分，只有下颌和面部其他器官相互和谐才能有五官端正和谐的面部轮廓。

人们在面部整形的时候，动大手术往往是拿颌骨开刀。大盘脸



是公认的一种不美脸型，其特征是下颌角部及耳前宽大，往往还伴有咬肌的肥大，因此，要想让脸型变成“瓜子脸”，进行下颌角截骨、部分咬肌切除、颊脂肪垫摘除、垫下巴这几个手术可以让脸型得到改善。当然，脸盘的大小不但取决于下颌骨的大小，还取决于颧骨、颧弓的大小，有些宽脸盘的人不但要去除部分下颌骨，有时还要去除部分颧骨、颧弓。

◎ 额与脸型美

额在脸的上部，是比较平坦的部位。额部发育良好，才能显示出头部健康而

富有生命力的美丽姿容。额是智慧的象征,有了额部的优美曲线,人的容貌才获得精神性格的体现。

根据额平面与头部冠状面所形成的角度,可将额部分为明显倾斜型、中等倾斜型和直立微斜型三类。

额部微微突起并缓和地过渡到鼻根,额、鼻的角度约为 135° ,从额至鼻尖形成一条“S”形曲线,使面部更为柔和婉媚。前额太大或太小都不好,太大会让人觉得呆头呆脑;太小则显得天庭不够饱满,缺少智慧。



◎ 颧与脸型美

颧骨位于脸的中部,它主要通过和鼻、颞部和颊的关系来影响面部美。颧骨与鼻和颊和谐统一,脸型的中部自然平缓,这样的容貌具有魅力;如果颧骨过于肥大,就会破坏脸型的和谐,只有通过颧骨整形手术才能改变脸型。

◎ 颊与脸型美

颊位于面部的两侧,上起颧弓,下至下颌下缘,前界在鼻唇沟,后界在嚼肌前缘。颊部的美是由面部肌肤和脂肪形成的柔软、光滑而富有弹性的健康的脸颊所展示给我们的青春美和健康美。

■ 容貌美的塑造

◎ 心灵暗示塑造容貌美

成功的美容整型手术可以实现容貌美,但手术风险也很高。除了手术美容外,我们还可采用运动、按摩和心灵冥想使自己的容貌逐渐实现和谐美丽。佛祖释迦牟尼的安详面相,是最宁静的心灵流露。人的脸部肌肉运动和内在情感变化有着密切的联系。面相,是长期面部表情的凝固。悲观之人长期愁眉苦脸而成“苦相”;乐观之人经常喜笑颜开而呈“福相”。美国有位将军曾经向林肯总统推荐某人担任要职,林肯没有答应,理由是“那人长相难看”。将军不理解,认为人的容貌是天生的,不该因为容貌不好就不录用。林肯回答说:“一个人过了四十岁,就要为自己的容貌负责。”林肯的意思就是“相由心生”。上一辈中国人一到三四十岁,感觉已经是小老头或黄脸婆。这当然与上一辈的苦难生活不无关系,但同时也是一种心理暗示造成的,人一旦不再认为自己是年轻有活力的,她就会在言行上,或是在外表上、容貌上都显现出锐不可当的老态。人的学识、阅历、见识、品行、世界观等都是使人享受的源头,透过一根根血脉、一条条经络浸润着你的容貌。正如朱熹在《答王子问》中所言:“惟学为能变化气质身。”所以如果要容貌美丽,除了采用医学美容的方法,更要学习用心灵美来滋养容颜。

◎ 正确的姿势塑造容貌美

人的容貌形成是受先天和后天两个因素影响的,后天不良的姿势也是造成容貌变化的原因之一,以正确的姿势让肌肉关节回到原来的位置上,脸上自然会有很大的变化。保持全身平衡的姿势,是塑造美的容貌不可或缺的正确姿势。耳朵、肩骨、大腿骨、脚踝要成为一条直线,从背部到臀部,自然维持正确姿势,膝盖深直。不良的姿势是造成脸部衰老的原因之一,以正确的姿势,让肌肉与关节回到原来的位置上,脸上自然会有很大的变化。保持正确平衡的姿势是维持美丽容貌不可或缺的。

正确姿势的要点：

下巴微抬

抬高锁骨与锁骨的中间

双肩向后下展

腰部挺起，尾骨下垂

腹部收紧

体重放在脚背上

④ 淋巴按摩塑造容貌美

淋巴按摩也是塑造容貌美的方法，如：淋巴按摩可以消除眼尾细纹，抬高眼尾。角质积存在皮肤内，是造成皮肤皱纹的原因。促进眼尾淋巴液的流动，可使皮肤有

张力，让皮肤不容易长皱纹。仔细地洗两次脸，除去脸上的角质。然后，用食指压住眉尾，中指压住眼尾，无名指压住颧骨。以拉伸的方式向斜上方拉，轻轻地向上抚摩皮肤，拉到离发际约10厘米的位置。手转变方向，用将头发撩起的方式将头发向上拉（从发漩的方向向上拉）。从后头部穿过耳朵后方，再从下巴后方到脖子根部按摩而下（另一侧也同样进行）。

淋巴按摩还可以除去眼睛下方浮肿使眼睛明亮。敲打眼睛下方，轻轻敲打的刺激方式，可以让积存在眼睛下方的淋巴液，导入耳朵后方淋巴液积存孔中。移动嘴巴，活动鼻翼两侧的肌肉，可以改善淋巴的流动，使眼睛的下方恢复弹性。因为前倾的姿势而向中间靠拢的面颊肉，也会回到原本的左右位置。可以像生气一样将嘴巴向上翘（如果没有办法把嘴巴向上翘，也可以夹住一支笔做练习），保持这个的嘴形，嘴巴向左右移动。上嘴唇向上下移动。（重复这个步骤2~3次）。

还可以用按摩手法消除双下巴，步骤如下：

从下颚部位置涂上紧肤霜；



用食指和中指或拇指夹下巴的边缘，将皮下肌肉往上夹；
用双手手背，将下颚多余的肌肉由下往上推；
动作缓缓进行，重复6次为1回，可收缩双下巴。

