



美丽升级

——七堂课让你变身优雅女人

王耀 著

只要待人热诚、举止文雅，每天都充满喜悦，苦恼就会消失得无影无踪！

只要保持良好的体态和心情，生活就是一件美妙的事！

让我们共同努力，追求完美、幸福、快乐的人生吧！

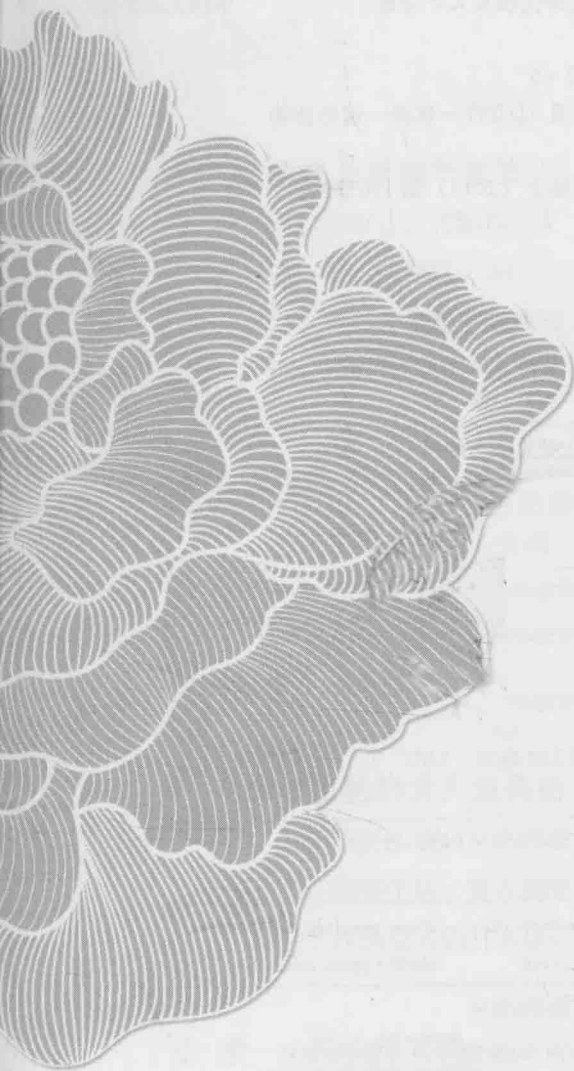


中国人民公安大学出版社

王耀
著

美丽升级

——七堂课让你变身优雅女人



中国人民公安大学出版社

• 北 京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

美丽升级：七堂课让你变身优雅女人 / 王耀著. —北京：中国人民公安大学出版社，2013. 8

ISBN 978 - 7 - 5653 - 1402 - 5

I. ①美… II. ①王… III. ①女性—修养—通俗读物

IV. ①B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 176720 号

美丽升级

——七堂课让你变身优雅女人

王 耀 著

出版发行：中国人民公安大学出版社

地 址：北京市西城区木樨地南里

邮政编码：100038

经 销：新华书店

印 刷：北京蓝空印刷厂

版 次：2013 年 8 月第 1 版

印 次：2013 年 8 月第 1 次

印 张：6

开 本：880 毫米 × 1230 毫米 1/32

字 数：70 千字

书 号：ISBN 978 - 7 - 5653 - 1402 - 5

定 价：28.00 元

网 址：www. cppsup. com. cn www. poreclub. com. cn

电子邮箱：zbs@cppsup. com zbs@cppsu. edu. cn

营销中心电话：010 - 83903254

读者服务部电话（门市）：010 - 83903257

警官读者俱乐部电话（网购、邮购）：010 - 83903253

文艺分社电话：010 - 83901330 010 - 83903973

本社图书出现印装质量问题，由本社负责退换

版权所有 侵权必究



目 录



* 气质的提升与细节有关

- 一、小举止，大动作 / 3
- 二、气质的修炼 / 24
- 三、快速提升气质的方法 / 33
- 四、优雅女人要注意的细节 / 38

* 注意保养，让自己更加美丽

- 一、手和脚的保养及修饰 / 47
- 二、头发的保养 / 59
- 三、如何选择适合自己的化妆品 / 66
- 四、挑选高跟鞋的技巧 / 77

* 会享受生活的女人最美丽

- 一、享受生活，从小事做起 / 87
- 二、享受生活，要先调整好心态 / 94
- 三、作为女人的几大忌讳 / 100

* 家——自己的港湾

- 一、如何使家里变得温馨、舒适 / 107
- 二、当好家里的工程师和创造者 / 119



目 录



✧ 学会欣赏舞台演出

- 一、看演出的注意事项 / 127
- 二、怎样欣赏舞蹈 / 130
- 三、怎样欣赏歌剧 / 132
- 四、怎样欣赏话剧 / 133
- 五、怎样欣赏音乐会 / 135

✧ 吃、喝、品

- 一、怎样吃才能保持身材 / 139
- 二、果汁的种类及功效 / 142
- 三、茶的种类与品尝 / 144
- 四、如何品咖啡 / 150

✧ 魅力女人修炼法

- 一、选择适合自己的运动 / 159
- 二、做形体练习时的着装 / 160
- 三、形体训练的内容 / 162
- 四、上身的控制及优美手形的练习 / 181
- 五、优雅步态的练习 / 184
- 六、表情的练习 / 189

气质的提升与细节有关





一、小举止，大动作

谁都会坐！但是你真的能坐得优雅、坐得大方吗？在生活中，有的女人不论在什么环境下都是想坐就坐，想怎么坐就怎么坐！常见的有几种姿势，我大概列举一下，你看看自己是不是没有注意到呢？有了这个意识，就让我们慢慢地改正吧！有的女人一坐下，不管自己穿的是什么，都把两条腿分开，叉着腿。如果你穿的是裤子还好一点儿，但如果穿的是裙子，就会走光。不论穿着什么样的衣服，这样坐着都是非常不雅的。有的女人一坐下就把一条腿往另一条腿上一搭，跷起二郎腿，这样会显得很轻浮。有的女人不论怎样坐着都会不停地抖腿、抖肩膀，这样的举止让别人看到了会



感觉心慌，感觉这样的女人没有教养。有这样一句俗语：“男抖穷，女抖贱！”想一想老祖宗给我们留下来的话吧！这是多么简单易懂的话呀！

下面讲的就更为常见了。有很多女人，不论采用什么样的坐姿，都显示不出女人该有的线条。她们弯着腰，歪着脑袋，斜着眼睛看别人，一副不自信的样子，同时显得很信任别人。要知道，女人是老天赐给整个宇宙的最好、最美的礼物！世界因有女人而变得美丽，因有女人而变得温存，因有女人而变得有了生机！我们有什么理由不去珍惜老天给我们的这一特权呢？让这个世界因为有了我们而变得更加美好吧！总之，简单的举止就能改变你周围的一切。



（一）坐姿

正确的坐姿分几种。朝正面坐时，双手轻轻地将裙子捋好。臀部轻轻地坐在椅子的前三分之一处。一定要膝盖并拢，脚并拢，双脚微微向后放。上身保持直立，挺胸收腹，下巴微抬，肩放平。双手轻握，放置于膝盖后边一点儿的位置。

侧身坐时，身体微微向左或右，坐在椅子的前三分之一处，膝盖并拢。同朝正面的坐姿要求一样，两手轻握，注意手形。要面向他人，将手放在大腿上。

想要放松一点儿时，可以把腿交叉着坐下来，一条腿为“主力腿”。右腿为“主力腿”时，右腿向右侧轻放，脚尖向外。把左腿轻搭在右腿上，让左腿自然放松，紧贴在右



腿上。也可以交换，以左腿为“主力腿”，动作相反即可。在换腿时，要注意膝盖并拢，不要把腿分开。两条腿要轻轻地接触着交换（对于腿较粗的女人来说，这个坐姿不太合适，小腿会情不自禁地打开，不雅观。对你们来讲，腿正常地并拢就是个很好的姿势了。不论是朝正面坐还是朝侧面坐都可以。大家请注意，把一条腿轻搭在另一条腿上的坐姿不适用于商务谈判或其他正式场合，只适用于休闲和熟悉的场合）。

（二）上下楼梯时的姿态

上楼梯时，腰要立起来。从右手边轻轻地行走，你可以走得很稳！但是如果感觉到后面有人很着急，正赶着上下楼，而楼梯较窄，那么就要先避让急着赶路的人，不要漫不经心



地走自己的路。如果穿的是长裙，那么就要双手轻轻地从两边抓住裙子，注意不要随便拉起，更不要拉得很高。如果是站在滚动的电梯上，那么也要站在右侧，不要站在中间或左侧！这一点有很多人没有做到，所以我想在这里认真地强调一下。希望你这个小小的举动能影响别人，能让我们所处的这个社会更美好！

再讲一下，在乘坐直梯时，如果上来的人很多，那么可以在选择好楼层之后尽量往里站。如果你很快就要下电梯了，那么你可以站在电梯的门旁，帮助后面的人按键，开启电梯门，或者主动帮助后面的人按选择楼层的键。不要自己进来之后就不管后面的人了，这样会给后面的人带来很多不便。人与人之间就应该互相帮助、互相体谅！在生活中，看似很简单的事情，由于你的帮助，会使别人拥有一

天的好心情！送人玫瑰，手有余香嘛！

（三）驾驶汽车时的姿态

经常看到一些女人驾驶汽车时趴在方向盘上，这样不仅不美观，而且不安全。坐在驾驶座上，要系好安全带，腰要立起来，不能松弛地瘫坐在椅子上。抬头，抬下巴，双手分别握住方向盘的左右两侧。优雅的驾驶姿态和文明的驾驶习惯，无疑会为你增添不少光彩。

（四）乘坐小轿车时的姿态

现在，交通工具很多，有私家车的人大有人在，也有人会搭乘出租车。你上车的动作够优雅吗？你上车的姿态能传递给人什么样的感受呢？我在这里简单地讲一下常见的上下车的姿态，你要多加注意哦！上小轿车时，要





轻轻地把车门打开。如果有位绅士在你旁边，可以等待他为你来打开车门。方法一，你稍微弯下点儿身体，轻轻地坐在椅子上，双膝并拢，双脚同时放进车里，然后把臀部向后微挪，把身体坐正就好了。方法二，开车门的动作与方法一是一样的，稍微弯腰，轻轻地坐在椅子上，两只脚分别往车里放，先放靠近车内的那只脚，再放另一只脚。但是一定注意，膝盖不可以分开，而且步伐要尽量小些，等身体进入车内之后再把身体放正。

下车时，不要使劲儿推开车门，要在推开车门之前看看后面是否有车或行人，之后再小心地把车门打开。方法一，先把靠近车门的这只脚放在车外，再把另外一只脚用较快的速度也放到车外。把身体转向车外的方向，用双手撑着车座椅。把头探出来一点儿，以免碰着头。



最后，欠起身子走下车。方法二，打开车门之后，把双脚同时放到车外，双手撑着车座椅，先把头探出来一点儿，再起身。以上分别介绍了两种上车、下车的方法，不论使用哪种方法，都要注意你的膝盖不能打开或松弛。让我们从现在开始练习吧！习惯了就自然啦！

（五）拾起物品时的姿态

谁都有把东西掉在地上的经历，可如果你穿的裙子较短，怎么办？在众目睽睽之下，你如何优雅地捡起你掉的物品呢？捡东西时，注意身体要挺直，不要因为着急而忽略了你的姿态。一只脚稍往前放，另一只脚往后放一点儿。注意两只脚之间不要距离太大。膝盖并拢之后再慢慢地蹲下。头不宜完全低下，稍微向你捡的东西倾斜一些就够了。然后，用一



只手捡起物品。最后，将身体直立，把脚并拢。

（六）举手投足之间的韵味

能有漂亮的双手，是每个女人的梦想。但是，如果你只拥有很美的手指，却不会展示，会使你的魅力大打折扣。平时需要展示手的地方太多啦，拿杯子、拿手机、指方向、捋头发……很多很多。什么样的手形会给你增添魅力呢？要尽量保持小兰花指，不要过于夸张，不要太做作。动作要尽量轻，要对你的双手有所控制，不可以随意地甩来甩去。这双手要完全受你大脑的控制，不可以松弛，不能显得鲁莽、笨拙。

（七）回头一笑百媚生

要做到优雅动人，就得从一点一滴做起。



简单地讲一下，很容易学的哦！你上身要直立，下巴微收。如果有人叫你，不要歪着脑袋、斜着肩膀、双手乱晃地转过身，而要把手放在身体两侧，或把双手放在胸前轻握。要自然微笑，眼睛认真地找寻那个叫你的人。想象一下，这样的女人一定很迷人，会让叫你的人心情极佳。

（八）挥手之间的美丽姿态

在你挥手的一瞬间，有没有注意到臂膀下的赘肉呢？不要忘记，在别人眼里你是一个整体。松动的、过于丰满的手臂，会使你的动作很不美观。大臂下面的赘肉随着你手臂的动作而不停地甩动，你知道了以后，是不是很尴尬呢？那么，怎样避免这个问题呢？方法一，可以把手臂举起，高过你的肩膀或与肩膀