

佳人可養成

——謹以此書獻給我的摯友

MADAME JOY MORANO——

李靜明 著

佳人可養成

——謹以此書獻給我的摯友

MADAME JOY MORANO

江苏工业学院图书馆
藏书章

李靜明 著

佳人可養成／李靜明著．--臺北市：漢光，民75

165面：圖；21公分．--(健康生活系列；2)

新臺幣150元(平裝)

1. 修養 I. 李靜明著

192.33/8455

漢光健康生活系列 002

佳人可養成

著作者：李

發行人：宋

靜

西明

印版：

漢光文化事業股份有限公司

地址：

臺北市信義路四段一號三樓

電話：

(〇二)七〇四—九六三三(十線)

郵政劃撥：

第一〇七三六九—六號

出版登記：

局版臺業字第一三八七號

TELEX：

二六二二九號 HILIT

美國紐約發行所：

HIGHLIGHT INTERNATIONAL NEW YORK, INC.

9th Floor, 31 West 32nd Street, New York, NY 10001, U.S.A.

漢光編號：

HILIT 00095 分類編號 H002

中央圖書館分類編號：

著作權：七十五臺內著字第 號

初版：

中華民國七十五年二月五日

再版：

中華民國七十五年五月五日

定價：

新台幣一五〇元 (國外另加郵資)

如有缺頁、破損、倒裝請寄回更換

版權所有・翻印必究

自序

學習美儀到進入專業教學，在我個人的生命歷程裡是一個轉捩點，由於教學鞭策自己，面對羣衆的感覺是不斷成長的需要，因此，生活中常有許多不得不嚴肅思考的時刻：如何能不斷開拓心中領域，增進生活的智慧，發展更成熟的人格來幫助自己及別人追求美的更高層次？這些經驗不全是愉快的，更有許多惶恐與焦慮。

我常能感受到做現代女性的幸福，生活中多元化的角色任其扮演，不論是家庭主婦或職業婦女；不論是已婚、同居或單身，在新的社會價值系統裡，女性活得比以前更自由、更自信、也更自我。而我更欣賞社會上許多事業成就與男性並駕齊驅的女性，尤其是她們聰慧的保持了女性原有美好的本質與嬌麗的形貌。

我在職業上扮演了兩種截然不同的角色，美儀教學和商業機構裡的業務主管，交錯的職業需要豐富了我的人生體驗。在我個人的生活背後，亦不乏許多失敗、軟弱、傷痛的時刻，但每一步走過來也都那麼踏實美好，讓我因此成長、成熟。

我衷心感謝生命中許多因緣會晤的朋友，有些存在記憶裡歷久彌新，有

些正在身邊鼓勵我，這些文字終於能集結成書了。

前言

一件美麗的藝術品必有其美的內涵與特質，但一定要經過某種表達的方式與人溝通，這美的意義才能確定。英國浪漫時期詩人濟慈有句名言：美的事物是永恆的喜悦（A thing of beauty is a joy forever）。這喜悦的感受，是來自心領神會、來自交流、來自欣賞。因此，內涵與實質當然非常的重要。而表達的方式與技巧也同樣的重要。人的美也是這樣，有適當表現的方法，讓他人與自己獲得同樣的肯定，能被接受與欣賞，才是確定下來的美。

我個人極受美國著名審美學專家約翰·羅伯包爾斯先生（Mr. John Robert Powers）的鼓勵，他說過一句話：「很少有天生即美的女人，但每一位女性都可以變得可愛迷人。」這句話闡明了一個真理，每一個女人都有她天生獨具的美好本質，這些自然的潛在資源，無疑是可以被發展出來而成為她獨特的美的表徵。

因此，美的形式表達有共同性，也有獨特性。共同性是指能讓芸芸大眾共同接受與欣賞的，例如整潔、自然、和諧等美的意象；而獨特性則指不同的女性所發揮出其個別的特質，如野性、典雅、纖秀、圓潤……等，人自會以不同的角度來欣賞。

佳人可養成

自序

目錄

8 ■ 前言

一、美姿與儀態

10 ■ 女性美

12 ■ 美姿與儀態

——美姿與生理的關係

——美姿與心理的關係

——美姿與行為語言

19 ■ 準備一面鏡子

——站姿介紹

24 ■ 美姿練習三原則

25 ■ 就從腰部練起

喚醒我們的腰部

四項練習動作

33 ■ 走出風度·走出美

不雅的走姿

正確的走姿

頭頂書本

從自覺到不自覺

39 ■ 把氣質帶進走的動作中

眼神的凝視

轉頭的練習

43 ■ 標準的四分之三站姿

標準站姿的重要性

46 ■ 旋轉的藝術

一百八十度的轉身

三百六十度的轉身

53 ■ 運動使你強健優美

強健你的腰腹

膝部的彈性

57 ■ 請「坐」·請「端坐」

坐下與站起的正確動作

腿部的姿態

手部的姿態

個子嬌小者的坐姿

矮小坐椅與軟軟沙發坐椅的重點

71 ■ 緩步輕移上樓梯

上下之間

76 ■ 進出門的風度

80 ■ 汽車禮節與儀態

85 ■ 穿脫外套的禮節

91 ■ 蹲下與站起

93 ■ 附屬品的持法

99 ■ 攝影姿態

二、現代女性與社交

124 ■ 談笑間·灰飛煙滅——抽煙禮節

129 ■ 從杜比音效談起——談話禮節

131 ■ 職業婦女形象之確定

133 ■ 握手的魅力

135 ■ 手的語言

137 ■ 介紹的藝術

138 ■ 女人味

140 ■ 女士·請先

142 ■ 杯觥交錯·儀態萬千——酒會禮儀

144 ■ 挺直纖腰好風範

145 ■ 可以補粧嗎？

146 ■ 西餐禮節

148 ■ 餐桌禮儀

150 ■ 葡萄美酒

154 ■ 夜光杯

158 ■ 花與社交

160 ■ 女主人

164 ■ 作客的藝術

佳人可養成

——謹以此書獻給我的摯友

MADAME JOY MORANO——

李靜明 著

自序

學習美儀到進入專業教學，在我個人的生命歷程裡是一個轉捩點，由於教學鞭策自己，面對羣衆的感覺是不斷成長的需要，因此，生活中常有許多不得不嚴肅思考的時刻：如何能不斷開拓心中領域，增進生活的智慧，發展更成熟的人格來幫助自己及別人追求美的更高層次？這些經驗不全是愉快的，更有許多惶恐與焦慮。

我常能感受到做現代女性的幸福，生活中多元化的角色任其扮演，不論是家庭主婦或職業婦女；不論是已婚、同居或單身，在新的社會價值系統裡，女性活得比以前更自由、更自信、也更自我。而我更欣賞社會上許多事業成就與男性並駕齊驅的女性，尤其是她們聰慧的保持了女性原有美好的本質與嬌麗的形貌。

我在職業上扮演了兩種截然不同的角色，美儀教學和商業機構裡的業務主管，交錯的職業需要豐富了我的人生體驗。在我個人的生活背後，亦不乏許多失敗、軟弱、傷痛的時刻，但每一步走過來也都那麼踏實美好，讓我因此成長、成熟。

我衷心感謝生命中許多因緣會晤的朋友，有些存在記憶裡歷久彌新，有

些正在身邊鼓勵我，這些文字終於能集結成書了。

佳人可養成

自序

目錄

8 ■ 前言

一、美姿與儀態

10 ■ 女性美

12 ■ 美姿與儀態

—— 美姿與生理的關係

—— 美姿與心理的關係

—— 美姿與行為語言

19 ■ 準備一面鏡子

—— 站姿介紹

24 ■ 美姿練習三原則

25 ■ 就從腰部練起

喚醒我們的腰部

四項練習動作

33 ■ 走出風度·走出美

不雅的走姿

正確的走姿

頭頂書本

從自覺到不自覺

39 ■ 把氣質帶進走的動作中

眼神的凝視

轉頭的練習

43 ■ 標準的四分之三站姿

標準站姿的重要性

46 ■ 旋轉的藝術

一百八十度的轉身

三百六十度的轉身

53 ■ 運動使你強健優美

強健你的腰腹

膝部的彈性

57 ■ 請「坐」·請「端坐」

坐下與站起的正確動作

腿部的姿態

手部的姿態

個子嬌小者的坐姿

矮小坐椅與軟軟沙發坐椅的重點

71 ■ 緩步輕移上樓梯

上下之間

76 ■ 進出門的風度

80 ■ 汽車禮節與儀態

85 ■ 穿脫外套的禮節

91 ■ 蹲下與站起

93 ■ 附屬品的持法

99 ■ 攝影姿態

二、現代女性與社交

124 ■ 談笑間·灰飛煙滅——抽煙禮節

129 ■ 從杜比音效談起——談話禮節

131 ■ 職業婦女形象之確定

133 ■ 握手的魅力

135 ■ 手的語言

137 ■ 介紹的藝術

- 138 ■ 女人味
- 140 ■ 女士·請先
- 142 ■ 杯觥交錯·儀態萬千——酒會禮儀
- 144 ■ 挺直纖腰好風範
- 145 ■ 可以補粧嗎？
- 146 ■ 西餐禮節
- 148 ■ 餐桌禮儀
- 150 ■ 葡萄美酒
- 154 ■ 夜光杯
- 158 ■ 花與社交
- 160 ■ 女主人
- 164 ■ 作客的藝術