

摩登天使

O

优雅丽人
Elegant Beauty

白领形体礼仪手典

L

For heart

知性典雅气息，由内而外迷人绽放。

For sight

气质升级，
美丽加分，全面设计职场新形象！

成都时代出版社 李可 编著

大学礼仪专家教授
亚洲礼仪形体修炼典范教材

书+DVD



O
优雅丽人
Elegant Beauty
L

成都时代出版社

1712.26

图书在版编目(CIP)数据

OL优雅丽人 / 李可编著. —成都: 成都时代出版社,
2008.6

ISBN 978-7-80705-783-3

I. O… II. 李… III. 女性—修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 055922 号

OL优雅丽人

OL YOUYA LIREN

李可 编著

出品人	秦明
责任编辑	张林
责任校对	都玲玲
装帧设计	◎中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
<hr/>	
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福威智印刷有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	5
字 数	120千
版 次	2008年6月第1版
印 次	2008年6月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-783-3
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话:(028)86697083

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:(0755)26074333

提

起优雅，大概所有人都会不约而同地想起奥黛丽·赫本、约旦王后拉妮娅、前美国第一夫人杰奎琳·肯尼迪、著名演员张曼玉……她们美丽动人、仪态万千，让众人倾倒；她们内外兼修，更让世人仰慕。

知名导演比利·怀德（Billy Wilder）曾经形容，奥黛丽·赫本呈现的是一些消逝已久的特质，例如高贵、优雅与礼仪……「上帝都愿意轻吻她的脸颊，她就是这样一个讨人喜欢的人」；拉妮娅更被公认为是世界上最美丽、最优雅的王后，杰奎琳的「霓裳外交」同样为人称道……

从她们的身上，我们不难发现：优雅的女人≠美丽的样貌+合宜的穿着+得体的谈吐+摄人的气质……缺一不可，唯有——遵循才能全面打造你的优雅与自信。

很多年前，西万每个出身高贵的女孩都要学习仪态课程。即便是今天，在我们身边，也有许多家长送他们的女儿去舞蹈学校，他们并不一定希望自己的女儿成为芭蕾舞的首席女演员，更多的是希望她们成为仪态优美的年轻女性。

你希望自己的美丽更有个性吗？你希望表现出自己独特的魅力吗？相信，很多人都有这样的期待。

现在，挺直你的腰背，收起你的小腹，抬起你优雅的下颌，展开你的胸肩，就像时刻准备恋爱一样，来完成我们优雅、迷人、别致的礼仪课程，让你的人生从此神奇地改变吧！



「要成就魅力女人 首先从礼仪开始」

看

似简单的站、坐、走的姿势，隐藏着提升魅力指数的秘密——内心充满自信的人，站立、安坐、行走时才会表现得果敢而优美，

恰如其分生动的表情流露，让你的眉目恰当地传递内心的温和与友善；

在各种社交场合中，一举手、一投足、一颦一笑……每一个不经意的瞬间都是你展现魅力的关键。

良好的礼仪教养，会帮助你改善人际关系，增加你的女性魅力，提升你的女人品质，拓展你的交际空间……

女人的美丽，不仅仅源于外在的美，更重要的是出自内在的气质与修养，这才是一个女人美丽、优雅的本色所在。女人注重自己的形象，讲究礼仪的规范，无异于为你化了一次更深层次的妆。这种看不见的妆，却能让你容颜出众、气质动人。

礼仪，能让你更美丽、更成熟、更优雅、更精致。现在，就用你优雅的仪范塑造自己，用个性的色彩收点自己，成为美丽与魅力兼具、内外兼修的时尚丽人！



1 Body Manner:

1 形体仪态

Build a Comprehensive Beautiful Shape

Part I 多维塑造你的美丽形体

2 Create Beautiful Temperament of Your Body

I. 塑造形体的美丽气质

- 3 1. 了解自己的身体吗
- 5 2. 完美形体塑造属于自己的美丽
- 7 3. 把握完美形体的关键——脊椎
- 9 4. 健康美丽的体态让你魅力无限

14 Graceful Posture Upgrade Your Beauty

II. 优雅的姿态 提升美丽指数

- 15 1. 正确而优美的站姿
- 26 2. 展露优雅的坐姿
- 32 3. 轻盈自然的步姿

40 Appropriate and Lively Face Adds Charm to Your Body Manner

III. 恰如其分且生动的表情为你的仪态加分

- 41 1. 表情的魅力
- 42 2. 展现魅力表情的关键部位
- 44 3. 演绎情态的万种风情

46 Gesture is the Second Language

IV. 手势是人的 第二种语言

- 47 1. 翩翩手势添魅力
- 48 2. 得体地使用积极手势
- 50 3. 不可错用的消极手势

51 Display Lady's Elegance in Your Movements

V. 举手投足尽显 女性优雅风仪

- 52 1. 让身体每一部分都传递美
- 56 2. 让身体语言更动人的秘诀
- 58 3. 让细节同样完美无瑕
- 61 4. 拍照的技巧：留住你的美丽瞬间



65 Social Manner: To be a Elegant Lady

2 社交礼仪

Part 1 社交圈中的雅致丽人

66 Business Manner—Let Talent Showing Itself

I. 商务礼仪

让你在工作中脱颖而出

- 67 1. 良好的商务形象魅力无限
- 68 2. 做个俏丽的职场佳人
- 70 3. 商务衣着的优雅品位
- 71 4. 得体的商务礼仪规范

77 Dating Manner—Let Cupid Find You

II. 约会礼仪

让丘比特找到你

- 78 1. 打扮漂亮去约会
- 79 2. 给他留下完美的第一印象
- 81 3. 约会细节增进彼此了解
- 85 4. 完美的分别

86 Meal Manner—Get Good Taste

III. 餐会礼仪

吃出品位

87 1. 优雅的用餐姿态

89 2. 格调高雅的西餐礼仪

92 3. 中餐桌上的款款酒法

94 Party Manner—To Be a Elegant Party Queen

IV. 聚会礼仪

做个典雅的PARTY QUEEN

95 1. 自助餐：时尚的饮食文化

96 2. 吃出优雅自在的淑女风范

98 3. 自助餐中的交际互动

101 Charming Details When Drinking

V. “喝”的魅力细节

102 1. 品茶中体现优雅

104 2. 魅力独到咖啡情调

107 3. 女人的葡萄酒情怀

形体仪态

多维塑造你的美丽形体

Body Manner: Build a Comprehensive Beautiful Shape

“你想拥有魅力吗？”

对于这个问题，每个女人的回答一定是肯定和明确的。魅力不仅是美丽，更是需要后天努力挖掘才能展现的迷人风采。一举手、一投足、一颦一笑……每一个不经意的瞬间都是女性展现魅力的关键。什么是魅力女人外在的基础？不是皮肤洁白细腻，不是头发乌黑亮泽，也不是大眼睛高鼻子，而是身体的形态。形是体型，指的是身体各部位的尺寸和比例；态是体态，是人体的基本姿态。

人的仪表是一个人外在的名片，初次见面的人也许不知道你的姓名，但是可以通过你的形体特质对你做出视觉的判断。良好的形体形象能给人留下好的印象，甚至让人感觉易于亲近，令人敬重，受人喜爱。

爱美之心，人皆有之。但是，大多数女性没有真正意识到美与魅力对其一生幸福的重要性，更缺乏对自身形体的重视与管理，忽略了对自身形体的修塑。一颗热爱生命的心灵对魅力与美的态度不应是冷漠的，而应该对美和魅力有着一生的渴望与追求。皮肤的光滑细腻、面容的亮丽或衰老较难控制，但是你可以控制你的体型与仪态，只要你能够持之以恒地努力。如果你渴望拥有幸福，从现在开始，加强形体礼仪训练来提升自己的内在气质吧，把自己修炼成一个魅力女人。你将会受益终生！

Create Beautiful Temperament of Your Body

I. 塑造形体的美丽气质

很多年前，西方每个出身高贵的女孩都要学习仪态课程。即便是今天，在我们身边，也有许多人送他们的女儿去舞蹈学校，通常也不是希望她们成为芭蕾舞的首席女演员，而是希望她们成为仪态优美的年轻女性。

在日常生活中，一个女人应该站得笔直，似乎就像要把自己再拔高几寸，哪怕她已经非常高了，也应该这么做。毕竟，弯腰、驼背、耷拉着下巴，一副非常无精打采的样子，或者像在生活中饱受了挫折的样子，会让你显得比实际年龄老了十岁。精致的妆容、艳丽的服饰都能为女性的美丽增添一抹色彩，但是女人转身时那个优美的背影，与人交谈时脸上闪现的微笑，以及坐在电脑前手臂那道优美的弧线，则更加令人赞叹女人的魅力——这就是优雅形体的魅力所在。

1.你了解自己的身体吗

Do You Really Know Your Body

人体的形态美，主要包括人体的容貌美、身材美、肤色美和气质美。人体头部的外观形态组成了人的容貌，人体躯干和四肢所组成的外观形态构成了人的身材，包裹人体皮肤的质地和颜色构成了人的肤色，人的神情特征和肢体语言特征构成了人的气质。

女子形体外观：女子身长较短，体重较轻，肩较窄，但女子的躯干长，骨盆较宽，上体基本呈正三角形，因此，女子的重心较低、稳定性好。此外，女子的脊柱软骨厚，各关节韧带松弛，所以弹性好，柔韧性好。女子全身肌肉占体重的32%~35%，脂肪却要占28%。

内脏器官：女子的心脏重量和体积都比较小，这样，每搏血液输出量也较少，脉搏次数较快；运动时每分钟血液输出量的增加，多靠心跳加快来弥补。女子的收缩压较低，运动时不能产生很大压力，运动后的恢复时间较长。因此，呼吸系统容易产生疲劳。



女子的形体结构及生理特点

● **胸部**：一个女性的形体美是由流畅、圆润、优美的曲线构成的，柔软、自然、富有弹性的胸部及乳房曲线具有独特的魅力。胸部丰满匀称，柔韧有弹性；乳头突出，略向外翘；以165cm身高的女性为标准，两乳头距离应大于20cm，乳房直径为10~12cm，高度为5~6cm。未婚少女以圆锥形乳房为美，已婚妇女以半球形乳房为美。

● **腿部**：腿的皮肤细腻而富有弹性；小腿肚浑圆适度；脚跟结实，踝部细而圆润；并拢时，双腿间有四个接触点，即大腿中部、膝关节、小腿肚和脚跟，这种既有接触又有间隙的形态使腿形看上去很美；大腿长度一般为身长的1/4，围长平均比腰围小10cm；小腿围长比大腿围长小20cm。

皮肤颜色和光泽：光洁而细腻、柔软富有弹性、白而红润的皮肤，特别是面部皮肤，无疑给人以强烈的美感。



● **腰腹**：坚实、平坦而稍显纤细的腰腹部是每个女性所向往的；腰细而有力，微呈圆柱形，腹部呈扁平状，标准的腰围应比胸围约细1/3。它不仅标志形体优美，而且行动起来也灵活潇洒。

● **臀部**：圆润上翘、丰满、富有弹性，曲线柔和流畅，臀部大小与腰围粗细比例恰当。女性的臀部如过于肥大，则有损于形体美；过于瘦小，也表现不出形体的曲线。丰满而适中的臀部则能表现女性的协调和稳定。

2.完美形体塑造属于自己的美丽

Get Your Own Beauty from Perfect Shape

人的美包括两个方面：一方面是形体美，另一方面是心灵美，也就是“气质美”。那么什么是形体美呢？形体美是指人的躯体线条结合人的情感和品质，通过形象、姿态而诉诸于欣赏者眼前的一种美。人躯体的每一处细节都闪烁着具体感性的形象。

形体美是一种天然健康的美。美是建立在健康之上的，有损于健康的美不会长久，也不可能是真正的美。一个人的身材、容貌是与先天因素的遗传和后天因素的营养、锻炼以及健康状况密切相关的。形体美来源于科学合理的营养和锻炼，这是青春常驻、健美持久的重要因素。

女性美离不开女性的特征——丰满而有弹性的乳房、适度的腰围、结实的臀部以及健美的大腿等，这是体现女性特有曲线的重要部分。从现代审美观点来看，女性的形体应倾向于丰满、挺拔，拥有健美而富有弹性的肌肉，以及充满青春活力的精神面貌和气质。具体来说，可以从以下几个方面来衡量女性的健与美：



●躯干骨骼发育正常，身体各部分均匀相称。脊柱正视垂直，侧看曲度正常——骨骼的异常，将直接影响到身体的外观。一些人平时不注意自己的坐姿，久而久之，会改变脊柱的弯曲度，以致成年后弓腰驼背，姿势不雅。

●四肢长而直，关节不显得粗大突出。长期习惯或保持某些特定的姿势，会缓慢地影响形体，所以运动锻炼时要全面考虑运动范围，切忌过于单一。

●头顶呈弧形，眼睛大而有神，五官端正并与脸型协调配合。头顶微微隆起，构成的圆弧与全身的线条保持流畅和谐，与端正的五官显得协调。

●双肩平正对称，浑圆健壮，没有缩脖或垂肩之感。女子圆润的肩膀，可以突出其曲线美。脊柱从后面看是直线，侧视具有正常的体型曲线，肩胛骨无翼状隆起和上翻的感觉。

●胸廓饱满，胸肌圆隆、丰满而不下垂。女性要有丰满的胸部才能充分地显示出身体的优美曲线，表现女性特有的魅力。

●腰细而结实。结实纤细的腰部便于奔跑和劳动，应通过坚持体育锻炼来消除沉积在腰部的多余脂肪，就自然出现一个呈圆柱形的挺拔腰杆。

●腹部扁平。健美的身材要求腹部扁平，突出而下垂的腹部是不美观的。

●臀部圆翘，球形上收，不显下坠。臀部圆翘者将显得躯短腿长，重心高，身材漂亮。亚洲人身材稍逊的症结，就在于臀部扁宽、腰身松而肥。所以，我们应通过经常的体育锻炼收紧臀部肌肉，这样有助于展示身体之美。

●腿修长而线条柔和，两腿并拢时正视和侧视均无弯曲感；小腿腓部稍突出，腿部的健美靠健壮的肌肉衬托。肌肉不发达的腿，纤细缺乏力度；如果脂肪过多也会影响美感。唯有肌肉健壮的腿，线条才会略有起伏，显得结实而健美。

●脚踝细、足弓高。人体最下端的足虽然不起眼，却有26块骨头、24条肌肉及114条韧带在默默支撑着全身的重量。踝关节相对细小，会显得灵活；足弓高，行走时步伐富于弹性。这些对于身体美的构成及表现也具有重要意义。

3. 把握完美形体的关键——脊椎

Backbone, the Key to Get a Perfect Shape

(1) 脊椎与形体美

挺拔的体型、优美的曲线，人体的各种基本姿态都以脊柱为骨性基础，为塑造健美体型创造条件，形成高雅大方的体态。

人的体型美与脊柱的生理弯曲度是否健康有很大的关系。

人体的脊柱，从前面或后面看，是垂直的，颈、胸和腰椎棘突与中心线一致。从侧面看，有4个生理弯曲，即颈椎弯、胸椎弯、腰椎弯、骶椎弯。正常的人体脊柱，颈椎弯、腰椎弯成前凸，而胸椎弯、骶椎弯成后凸，以适应人体在直立行走的姿势。如果躯干靠墙站立时，后脑勺、肩胛部、臀部接触墙壁，颈部和腰部则应有一掌的空隙。这就是脊柱端正的标志。正确的站立姿势应使头、颈，躯干和脚在一条垂直线上，这便是通常讲的挺胸、收腹和两臂自然下垂，这样就构成人体优美的曲线。

脊柱是靠躯干前、后、左、右各组对称的肌肉群平衡的力量牵引而固定着的，如果人体一侧长期负重不均，坐、立、走时向一侧歪斜，或由于偏爱某项运动，使局部肌肉发达，而另一部分萎缩，都会使脊柱两侧肌肉群及胸肌群、背肌群等对称肌群发育不平衡，造成脊柱病理性的侧弯、驼背等不健美的体态。



(2) 不良站姿影响身体健康

●**颈椎**：颈椎病的根源就是颈椎间盘松动，继而压迫神经根、脊髓而引起的各种症状。长期不良的姿势，最容易造成颈项肌的疲劳，引起颈肩痛、项肌痉挛，甚至出现头晕目眩；久而久之，过早地出现颈椎病。

●**胸椎**：有的人喜欢把背弯下来，头下垂，以为这种姿势最舒服、不费力。实际上，这种姿势最大的缺点是脊柱的弯曲，形成胸椎畸形，最不可取！

●**腰椎**：正确的姿势应该是挺胸抬头，维持腰椎的前屈，均衡腰椎、腰部肌肉的压力，减轻劳损，预防和改善腰椎变形，对稳定脊柱有好处。

●**尾椎**：由4~5块尾椎融合而成倒置三角形，上为尾骨，底下为尾，骨尖容易骨折。



4. 健康美丽的体态让你魅力无限

Healthy and Beautiful Shape Give You Endless Charm

身材不好的女性绝不仅是因为肥胖，最根本原因就在于没有正确的体态。上天赐予我们最优雅的体态是“四椎一线”，虽然颈椎、胸椎、腰椎、尾椎在生理结构上颇显S形，而在感觉上却是呈一条直线并向上牵引。可是，很多人由于习惯和惰性，渐渐失去了这种挺拔的体态，膝盖打弯、腿站不直，含胸驼背，小腹向前突、腰向后弯……长时间保持这种站、走、坐的姿势，就为多余脂肪提供了堆积的条件，颈部错位、胸部下垂、臀部下坠、腰部“救生圈”、行走拖沓等问题都暴露出来了，气质和身材都大打折扣。



同样的身材可以是两种截然不同的体态

(1) 颈部——最佳的颈部曲线

拉长脖子，打开双肩，用优雅的胸、腰和臀展现女性的体态美。脖子是优美体态的关键。把脖子拉长，就是说从颈椎开始引导脊椎处于向上拉伸的状态，不是有意识地拉伸，而是想象用喉咙去贴近头顶的百汇穴，脖子就会很自然地向上拉伸，露出脖子和锁骨之间的小窝儿。拉伸颈椎会带动胸椎、腰椎、尾椎构成一条直线。颈椎伸长，胸椎会自然挺直，双肩展开，乳房会向上提不会下垂，腰部也被伸展开，肚子上的赘肉就会随之明显减少。



颈部不挺拔，人看上去不精神。



抬下巴，挺拔颈部，看不见脖子褶皱。

(2) 肩胸——让胸部挺起来

肩部美是女性体态美得以呈现的窗口，美的双肩令人赏心悦目。肩部美和人们的行走、举止等动态美关系重大，美的双肩可以为动态中的女性姿态增添无穷的魅力。女性的肩部要保持平稳，行走时随着双臂自然和谐地前后摆动可以有效地表达女性的气质、风度、情趣，同时可以让女性的胸部自然地挺起来，凸现性感的气质。

女性胸部美表现在乳房结实、丰满、挺拔。胸部美是女性最富魅力的部位，也是最具性吸引力的部位。同时胸部美对于女性整体美来说，可以说是一个发散的基地，由胸部美而影响全面，影响到整个体态、全身的轮廓和曲线，也影响到女性美整体的魅力、性感和风采。



肩部

(3) 背——把优雅雕刻在背上

西方女性的后背充分裸露，时装设计后背经常开得很低，露出大半个背部甚至整个背部，以此呈现后背的魅力。东方女性的后背裸露较少，但即使在着装的情况下，后背美由于其面积较大仍然是女性传达美的重要部位。女性的背部美主要是曲线和肌肉起伏的美，也是侧面和正面不同角度观察时的轮廓美。女性后背美的标准一般是指背部宽窄适中，与臀部的比例适当，肌肉丰满、腰部起伏、弯曲明显，脊柱沟比较明显，肩下骨不太突出。

女性背部美最易发生的主要缺陷是驼背、脊柱过弯、过于瘦削和肥胖，因而通过健美活动使肌肉相对发达、脂肪相对减少，并在日常的生活保持正确的姿势，通过保持身体健康而达到背部美是健美的重要内容。



耸肩，从颈到肩部线条很短
脖子向上拉起来，肩下沉，让颈部线条变得修长、流畅、优美！



打开双肩挺胸
两肩打开让高贵的胸部挺起，把优雅雕刻在挺立的背上。