

礼仪专家强力推荐

完美
风度

Fashion
01

谁挡住了我的

魅力



作者 杨丽菁
插图 许向豪

随时随地，让自我魅力尽情展现！



宁波出版社
Ningbo Publishing House

谁挡住了我的魅力？

Oh! How Embarrassed

作者/杨丽菁

插图/许向豪



宁波出版社

图书在版编目(CIP)数据

谁挡住了我的魅力/杨丽菁编著. — 宁波: 宁波出版社, 2003.10

ISBN 7-80602-620-7

I. 谁... II. 杨... III. 礼仪-青少年读物 IV. K891.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 083944 号

图字: 11-2003-36 号

本书原名为《唉呀!真尴尬》,原出版者为台湾大都会文化事业有限公司,版权代理:中国图书进出口(集团)总公司版权部。经授权由宁波出版社在中国大陆地区独家出版发行。

谁挡住了我的魅力?

作 者 杨丽菁

出版发行 宁波出版社(宁波市苍水街 79 号)

责任编辑 吴 波

电 话 0574-87264598(编辑室) 87286804(发行部)

封面设计 毛夏雨

插 图 许向豪

印 刷 杭州富春印务有限公司

开 本 880×1230mm 1/32

字 数 130 千

印 张 6.25

版 次 2003 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号 ISBN 7-80602-620-7/K·48

定 价 15.80 元

读者服务部 宁波市孝闻街 12 号

电 话 0574-87347866



开启与真实自我对话的窗口

孙静如

“美好的心灵体现于优雅的行为；因为没有什么比一个人的举止风度更能揭示其品格。”——英国诗人爱德蒙·斯宾塞（Edmund Spenser, 1552~1599）。

即使我们不断强调一个人的内涵重于外表，但根据美国人文科学学会（American Academy of Arts and Sciences）的研究显示：人与人之间对彼此第一印象的好恶，93%是取决于对方的外在仪容。因为人的行为仪表，不只能展现身形的自然之美，更能深度地反映出我们的品格气质。换言之，个人魅力与吸引力的散发，是从最根本的动作举止开始。

谁挡住了我的魅力？

本书主旨就是在帮助现代人察觉到各种不雅的习惯和令人避之惟恐不及的陋行，而这些细节正是阻碍我们内涵流露与拓展人际关系的绊脚石。

所谓“习惯成自然”，许多时候我们并不能看清自己的“真面目”，但别人却能从我们的言行举止来衡量我们教养与品格，因为人的行为正映照内心世界的真相，所以，我们更得好好检视一下自己的各种德性。

很少有人能正面或是敢直接纠正我们的不雅举止。至亲好友或是心肠好的人或许能包容谅解，但大多数人却可能选择敬而远之。在这个追求速度与感官的时代，在还来不及秀出自己的内在时，却极有可能在第一时间就被对方拒之千里而淘汰出局。我们必须意识到：邈邈不等于潇洒，风流不等于下流，简便不等于随便。清新、舒适、合宜、得体的外表才是气质与风度的最佳包装。

推荐序



时间迈入二十一世纪的同时,或许我们认为现在是流行网络交际的年代,人们可以坐着不出门而先靠文字去传达个人的情感与思想,不会全然受限于对外表美丑的偏见。殊不知文笔才情的显露,只会为彼此留下更多、更高的理想憧憬。

但长相美丑真的不是问题。当我们在抱怨别人现实的时候,为什么没有想到:有人可以“美得很俗”,有人却可以“丑得可爱”?那是因为我们都太将“外表”一词放在长相上去思考,而忽略了个人的言谈举止与行为动作才是构成整体的印象。

礼节不是专为俊男美女所制定。如果认为自己相貌平凡,就应该更加注意自己的行为举止,为个人加分。因此,注重个人的礼貌或仪表绝非矫揉造作,更不是虚伪,反而是促进人与人之间亲近、沟通与相互了解的最佳利器。

从这个角度看,作者杨丽菁小姐以e世代眼光的观察与口

谁挡住了我的魅力？



我们来阐释传统“礼仪”的精义——礼仪作为一种人文教育的手段,其基本精神就是呈现真诚、体贴与自然合宜的行为,让我们处处行止得宜,更加受人欢迎。

相信当您阅读这本书时,“尴尬啊……”的声音会从心底油然而生起,但绝对不要只带着敏锐的目光去察看别人,更应该学习如何严格地挑剔和反省自己。作者在机智幽默的笔调背

推 荐 序



后,正欲唤醒我们的自觉,让我们与自身的一切行为相互观照。本书不但能提供知识,更能带给您绝对的自信,将生活与人际关系的考验,在自信中迎刃而解。

礼仪生活家孙静如,台大历史系、艺术研究所毕业。曾任台湾历史博物馆解说组组长、国际礼仪协会讲师,并致力于礼仪演说推广。

谁挡住了我的魅力？





自

序

我们不是徐若瑄、金城武

我们从头到脚的各个器官，都能散发迷人的风情，但也有可能泄露出不堪的气质，造成尴尬。是优雅还是粗俗？尽现于动作举止、仪表谈吐之间。

外表到底重不重要？有人说，不重要，一个人首重内在涵养、心地善良。事实上呢？谁不爱欣赏美丽、俊俏的容貌，婀娜、挺拔的身段！如果可以选择，有人会拒绝做个俊男美女吗？可是，不是每个人都生成金城武、徐若瑄那样呀！生命本来就是不公平的，更不公平的是，美女帅哥做了尴尬的事，大家可能不会

谁挡住了我的魅力？



太计较，但凡夫俗子犯毛病，恐怕就格外地惹人嫌！

本来想学帅哥扮颓废，邈邈过头尤显脏；欲模仿美女甩长发，偏偏洒下头皮屑，徒增反效果。

同样的，貌美如花的美女在公共场所掏牙、抠脚，英俊潇洒的帅哥指甲藏污纳垢、鼻毛一根根刺出来，难道不会让人大失所望、大摇其头？

外表当然重要，但出色的外貌，是无法完全依靠整形手术雕琢而成的；无懈可击的身材，要花费许多精力维持，天生比例

自序



不佳的人，终难臻至。

外表不单指长相与身材，还包括出众的仪表。只要稍微用心注意一下，每个人都能拥有令人称羡的优雅气质和翩翩风度。不妨试着去改变自己的习惯，这真的没那么困难。良好的仪容、习惯能够提升我们的质感，充分衬托出美好的心性与涵养，确实值得我们努力追求。

谁挡住了我的魅力？

一生中要追求的事太多，碍于自身天赋、机会、际遇、客观环境等等因素，不见得能达到自我理想。不论是外貌、成就、财富……期望愈高，失落愈大，所以，反求自我价值的提升，才是务实的做法。

是不是天生丽质没关系，有没有含着银汤匙出生不打紧，才华是否洋溢非重点，学历高低不相干，掩盖不了的是你优质的仪表、整洁的形象、清新的气息。不必辛苦与人比较、竞争，靠自身的力量即能展现绝佳风华，可惜啊，这一点经常被大家所忽略，轻易地放弃了让自己更美、更好的捷径。

想成为杀手级超魅力的师奶、师爷、少男、少女们，本书是你们必读的宝典！少男、少女若受用，气质更清新，约会更风光；师爷、师奶言教不如身教，优雅风度好榜样。后知后觉不明所以的人更要看，以减少人际沟通莫名的障碍与隔阂。

你们知道从头皮到脚趾可能会发生多少令人尴尬的场面

自序



吗？种种的尴尬或许是制造者不察、不知所措而导致，旁人却是无从也无法提醒告知，被干扰者其实比对方更尴尬！我们全身上下散发的气息、语言，是那样影响人际交流、工作表现、形象优劣，并且深深妨碍到他人，实在是不可不察，不可不慎。

要成为迷死人不偿命的杀手，还是一出现就“杀”风景的高手，全靠我们是否能够察觉自己即是造成这些尴尬场面的元凶了。

本书的完成，我要特别感谢最好的朋友——礼仪生活家孙静如小姐，有她担任咨询顾问，使书中内容能够在专业礼仪知识的基础上，传达礼仪生活化、实用性的一面，尤其是传达一种体贴他人而自我要求、向上提升的礼仪内涵。孙静如小姐本身，就是一位表里如一的美仪化身，同时具备接待、导游、历史、艺术的专才与素养，并致力于国际礼仪的演说推广。

让我们把要求留给自己，赞叹留给别人！不论头皮、头发、

谁挡住了我的魅力？

眼睛、鼻孔、鼻毛、口腔、手指甲、身体、脚趾……都要干干净净，不发出怪声、异味，不制造脏乱。让我们挥别尴尬，做个优质男女！



目 录



Contents

目 录

推荐序

开启与真实自我对话的窗口

孙静如

自序

我们不是徐若瑄、金城武

第一章 一切从头

头皮屑，唉呀！真尴尬

魅力杀手

师奶、师爷一起来

自重人重

1

3

5

8

11



谁挡住了我的魅力？

第二章 眉飞色舞 15

眼睛会说话 18

向“爱凸”一族说不！ 20

丑人不作怪 22

谁会老实说？ 24

将嫌弃留给自己，赞叹留给别人！ 25



第三章 梅香扑鼻 31

帅哥致命杀手 33

擤鼻涕学问大 35

下一个翩翩男就是你！ 36

有人在看你噢 41

