魅力训练

关彤 主编

南海出版公司

魅力训练

琼新登字 01 号

主编　关　彤
编委　梁树亚　常　蕙　刘渤海　史　泓
　　刘　践　张　哲　张新萍　肖　峰
　　宋　晖　戎　然
绘图　李　建

魅力训练

关彤　主编

总 经 理　霍宝珍
责任编辑　张建军
装帧设计　杨　林

南海出版公司出版发行
新　华　书　店　经　销
海南狮龙照排制版有限公司排版
中国科技信息研究所印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开　8.5 印张　200 千字
1996 年 1 月第 1 版　1996 年 1 月第 1 次印刷
印数：1～5000 册

ISBN 7-5442-0340-9/G・171

定价：9.50 元

前　言

随着人民生活水平的不断提高，人们对美的追求越来越强烈。不论是在办公场合，还是社交场合，人们在交往过程中都会遇到如何自我展示美的问题。那么以什么样的“形象”出现在他人面前，就成了摆在我们面前不容回避的现实问题。有的人只重视容貌美、服饰美，而忽略了行为美的修养，比如举止不够大方，谈吐欠文雅等等，从而缺乏内在美和外在美的和谐统一。

在当今这个竞争激烈的社会中，每一个人都希望自己是事业上的成功者。然而您是否知道：成功和机遇总是给那些有备而来的人。

本书正是奉献给那些渴望获得礼仪知识、应聘技巧、着装与首饰佩戴、口才与演讲、形体与健美、美容化妆等知识的朋友。我们希望读者能在礼仪文化和审美修养等方面获得启迪和帮助，更好地徜徉于生活空间。如果您是一位不拘小节的朋友，当您读完此书后，您的亲友同事便会惊喜地发现，您已经是一位举止洒脱大方的人；如果您是一位性格内向、不善交际的朋友，当您读完此书后，您就会高兴地发现，这里有来自四面八方、各行各业的朋友在盼望与您相识交往。当您以更为勃发的英姿，弥散着独具特色的悦人魅力，潇洒地漫步在色彩斑斓的情感世界时，您就会感受到“成功与机遇”在向您招手；当您以不断拓新的精神风貌，谈吐非凡、文质彬彬、洒脱自如地出现在工作和社交场合时，您就会感受到上司的青睐，您将会赢得更多的合作伙伴。

正是基于上述目的，我开始构思本书的基本框架。框架提出后，约请了几位有丰富教学和实际工作经验的专家、学者分工撰写。本书各部分内容分工撰写如下：一、清洁与美化，三、着装与饰物，四、风度与气质，七、礼节与训练，八、体态与训练，由北京虹蕾特公关礼仪学校校长助理、北京师范大学科培中心客座教授关彤撰写，其中第八章的部分内容，北京虹蕾特公关礼仪学校副校长刘践、教师张哲、张新萍亦参加了撰写；二、美容与美发，由首都师范大学讲师史泓撰写；五、演讲与口才，由北京商业学校高级讲师梁树亚撰写；六、应聘与机遇，由北京慧源心理与教育研究中心主任肖峰、咨询员宋晖、或然撰写；九、形体与健美，由北京61中学高级教师常蕙、刘渤海撰写。

本书在编写过程中主要参考、借鉴、辑录了《珠宝珠宝》（丁兴旺、王成金、丁旭芳）、《公关人员形象设计》（王云、陈萍、张桂华）、《新潮发式造型》（徐家华）、《后妃美容术》（陆燕贞等）、《魅力与时尚》（熊志冲）、《东方女性化妆美》（连仲亢、庞玉坤）、《美容化妆》（西安现代艺术社）等著作的有关成果，其他文献资料限于篇幅不一一列举，在此一并向有关作者和出版社表示我们最诚挚的谢意。

本书力求突出实用性、知识性和趣味性，各部分内容一般可独成体系，可供一般读者和教师更有针对性地去学习和讲授。因而本书可作为礼仪、公关、旅游等有关职高、中专技校或商业企业培训员工时作为短期培训教材使用，亦可作为提高读者礼仪文化修养的自学参考读物。由于时间仓促，本书一定会有许多不足之处，恳请广大读者和同行批评指正。

关彤

1995年9月

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目　录

一、清洁与美化 ……（1）
（一）清洁 ……（1）
1. 面容的清洁与保养　2. 口腔的清洁　3. 头发的清洁与护理　4. 手的清洁与美化　5. 鼻子的清洁　6. 胡须的清洁　7. 脚的清洁与保养
（二）服装鞋袜的整洁……（20）
（三）异味和异响的控制……（22）
1. 异味的控制　2. 异响的控制
（四）化妆的礼仪……（25）
1. 化妆本身是一种礼貌行为　2. 化妆的浓淡有讲究　3. 在公共场合化妆妨碍他人　4. 在异性面前化妆有失自尊　5. 议论他人化妆少见多怪
二、美容与美发 ……（29）
（一）美容……（29）
1. 华夏妇女的美容与西欧妇女的美容　2. 化妆的审美原则与审美风格　3. 化妆的学问　4. 女明星的美容秘诀与肤容的滋润和保养
（二）美发……（45）
1. 华夏妇女的美发与西欧妇女的美发　2. 发型的选择艺术与审美风格　3. 选择发型的学问　4. 头发

的护理与保养
三、着装与饰物 …… (61)
（一）着装的场合 …… (61)
1. 办公场合的着装　2. 社交场合的着装　3. 休闲场合的着装
（二）着装的品位 …… (66)
1. 着装的讲究　2. 配件的点缀　3. 着装的禁忌
（三）首饰的佩戴 …… (86)
1. 珠宝首饰的选择　2. 首饰佩戴的原则　3. 首饰佩戴的讲究
四、风度与气质 …… (101)
（一）风度 …… (101)
1. 风度是内在美和外在美的统一　2. 风度美包含的基本内容
（二）气质 …… (105)
1. 气质的涵义　2. 气质美的表现形式
五、演讲与口才 …… (108)
（一）说话、演讲、口才 …… (108)
1. 话说说话　2. 富有审美价值的独白——演讲
3. 说话的艺术——口才
（二）口才的基本要素 …… (113)
1. 发音和控制语调的能力　2. 学识水平　3. 良好的思维品质　4. 心理调控能力　5. 掌握口语表达的辅助手段
（三）演讲的成功之路 …… (122)
1. 演讲的起步是“定位”　2. 开口之前应胸有成竹
3. 成败关键在临场发挥　4. 生活中的演讲

（四）在交际中发挥口才——会话 …… (131)
1. 会话的特点　2. 会话中的正确态度　3. 几种实用的会话技巧
（五）在实践中培养口才 …… (140)
1. 培养口才的途径　2. 勇于战胜自己　3. 不妨试试——介绍几种训练方法
六、应聘与机遇…… (149)
（一）求职目标的确定与如何找到称心的工作 …… (149)
1. 如何确定求职目标　2. 如何找到称心的工作
（二）求职心理与面试的误区 …… (153)
1. 求职心理面面观　2. 求职面试的误区
（三）面试前的准备与正确对待落聘 …… (155)
1. 有备而来与乘胜而归　2. 怎样写求职信
3. 换个角色试试　4. 来一次全真模拟　5. 天生我材必有用
（四）面试技巧与平时积累 …… (160)
1. “临门一脚”怎么踢　2. 面试时的着装　3. 面试基本礼仪　4. 恰当展示你的公关能力　5. 如何对付棘手的问题　6. 面试中的察言观色
七、礼节与训练…… (167)
（一）表情与训练 …… (167)
1. 表情　2. 表情的训练
（二）致意与训练 …… (169)
1. 致意的形式　2. 致意礼节　3. 致意的训练
（三）手势与训练 …… (171)
1. 手势语　2. 几种常用的手势　3. 使用手势时的注意事项　4. 手势的训练

（四）介绍与训练 …… (177)
1. 介绍　2. 自我介绍　3. 介绍的训练
（五）名片的交换与训练 …… (179)
1. 递送名片　2. 接受名片　.3. 注意事项　4. 交换名片的训练
（六）鞠躬与训练 …… (181)
1. 施鞠躬礼的场合　2. 鞠躬的基本方法　3. 鞠躬时应注意的事项　4. 鞠躬的训练
（七）握手与训练 …… (183)
1. 握手的形式　2. 握手的时机　3. 握手的礼节
4. 握手时的注意事项　5. 握手的训练
八、体态与训练…… (191)
（一）站姿与训练 …… (191)
1. 正确的站姿　2. 站姿的要领　3. 纠正不良站姿
4. 基本站姿　5. 站姿的练习　6. 站姿的注意事项
7. 站姿的训练
（二）坐姿与训练 …… (197)
1. 正确的坐姿　2. 纠正不良坐姿　3. 基本坐姿
4. 坐姿的注意事项　5. 坐姿的训练
（三）蹲姿与训练 …… (201)
1. 正确的蹲姿　2. 纠正不良蹲姿　3. 基本蹲姿
4. 蹲姿的注意事项　5. 蹲姿的训练
（四）走姿与训练 …… (202)
1. 正确的走姿　2. 纠正不良走姿　3. 走姿的练习
4. 不同着装的走姿　5. 走姿的注意事项　6. 走姿的训练
九、形体与健美…… (207)

（一）站立姿态的基本训练 …… (207)
1. 站立控制练习　2. 双手叉腰控制练习　3. 双手叉腰、双足提踵控制练习　4. 双手叉腰做向前、侧、后点地练习　5. 快移重心的站立形态练习　6. 慢移重心的站立形态练习　7. 移重心转体的站立形态练习
（二）基本头部、脚位和手位位置的练习 …… (216)
1. 基本头部位置练习　2. 基本脚位练习　3. 基本手位练习　4. 头和手臂位置配合练习
（三）扶把基本形态练习 …… (228)
1. 一位擦地　2. 蹲　3. 擦地　4. 小踢腿
5. 划圆　6. 屈伸　7. 小弹腿　8. 压腿
9. 大踢腿　10. 腰波浪　11. 压脚跟

一、清洁与美化

清洁是仪容美的基础，它是最容易做到的，又是最不容易做好的，因而清洁问题是摆在我们面前老生常谈的话题，不容忽视。常言说，一个人仪表的美好是可以由勤洗澡、勤理发、勤刷牙、勤刮胡须、勤修指甲等修饰得来的。一个人能注意清洁卫生，比身穿时髦昂贵的装束还要重要得多。仪表的整洁，不仅会增添个人的魅力，展现出迷人的风采，也会肯定自身的价值。试想在他人身边一站有体臭味，一张口说话有口臭的人，怎么能获得交往对象的好感？即使自己有令人钦佩的学识水平，恐怕会被打折扣呢。

（一）清洁

1. 面容的清洁与保养

脸和手是人体的经常外露部分，脸是每个人对外的“窗口”，通过观察一个人的脸，可以判定出是此还是彼。我们在观察的同时，不仅是看到脸蛋和高耸的鼻子，还能观察出一个人的卫生状况，因而，每天早晚在清洗脸部时除了注意清洗掉脸蛋上的污垢和汗渍之外，还要注意清洗“卫生死角”，即耳朵和脖颈。因此，我们不能像猫洗脸那样一抹了事。如果你不注意脸部的清洁卫生，等到脸上出现了“违章建筑”之时，只有亡羊补牢了。

面部皮肤的保护比别处皮肤都更复杂和困难。这是因为面部总是暴露在外面，不像躯干和四肢皮肤都有衣裤遮盖，手有手套，

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

脚有鞋袜，头皮除头发保护外还有一顶帽子。而脸，有其特殊性，即使是数九寒天也露在光天化日之下。至多，外出时戴个口罩，那也只能盖住有限的部分。至于面纱，它起不了多大防护作用，何况中国妇女一般无此习惯。

既然面部常常暴露在外，各种外界刺激物、致敏物和污物附着于面皮的机会就多。因此，就得常洗脸。夏季每天，一般3～4小时应洗1次；冬季每天2～3次。皮肤油腻或面部污物易聚集者要多洗。当然，如果洗得太勤而致皮肤干燥或发生皮炎就不好了。

一位美容专家说，如果要使皮肤经久保持光滑滋润，必须长期用冷水洗脸。这在冬季更重要，冬天的脸皮毛汗腺孔收缩，如用热水或温水洗擦，就会使它马上膨胀、扩张，从而压迫其周围或下方组织，造成许多不利后果，如表皮干燥、爆裂、起皱等。冷水洗脸则无此弊端。寒带居民用雪洗脸使皮肤常年白皙光洁柔嫩，这也表明用冷水洗脸的好处。

有粉刺的男士，若粉刺已成熟或出现了黑头，洗净脸后，可以用热毛巾贴敷几分钟。然后用酒精涂擦患部，再用消过毒的针轻轻拨出粉刺和黑头。记住，在粉刺还不成熟时不能这样做。更不能用手挤压，否则会造成感染，留下疤痕。在粉刺旺盛的青春期，应加倍注意饮食结构的合理，少吃油腻食物，多吃蔬菜水果。

其实，观察一个人的脸除了可以看出这个人喜怒哀乐的表情，还能反映出这个人更为复杂的内在世界，比如，精神面貌、身体状况、竞技状态等等。

因此，面容的保养应注意以下几个方面的问题：

第一，保持乐观的情绪，一个人经常保持乐观的情绪，不仅可以防止面容过早衰老，还可以对学习、工作充满信心，有助于事业的成功。要保持乐观的情绪，就必须有一颗平常的心理，不过分看重金钱和荣誉。

第二，养成良好的睡眠习惯。有人不分昼夜地学习和工作，大有进入争分夺秒忘我的境界，这样做久而久之只能使自己疲惫不堪，面容憔悴，换来的是没有良好的精神状态，难以胜任快节奏的学习和工作，致使学习和工作效率不高。聪明的人总是不强迫自己改变人体的生物钟。其实不会休息的人，往往是不会学习和工作的人，他们“开夜车”，拆东墙补西墙的做法并不高明。

第三，养成多喝水的习惯，水是生命之源，据试验证明：一个人只喝水而不吃食物，生命大约能维持 70 天，若不喝水，生命只能维持 7 天左右。人体每天至少要补充 2200 毫升水，一般来说早晨进水量要多些，这是因为清晨人体经过一夜的睡眠，体内散失水分较多之故。不能等口渴时才去喝水，因为口渴表示人体水分已经失去平衡。睡前喝一杯冷开水对身体也是有很大益处的，因为，睡眠的几个小时是不进食的，这时人体需要水分的补充，只有摄入一定量的水，细胞才能得到充分水分，才能使皮肤变得光滑、细嫩。还可以饮用一些优质矿泉水，它具有人体所需要的钾、钙、镁等多种矿物质及二氧化碳，它可以使皮肤更加白皙滋润。

第四，注意合理的饮食。俗话说，药补不如食补，美容颜应从人的肌体内部进行调节。多吃新鲜的水果和蔬菜，从食物中摄取养份，这样的美才是自然、健康、纯真的美，而非修饰的美。

第五，注意防止强烈自然光的曝晒。“万物生长靠太阳”，没有太阳，就没有生命，自然也不会有人和人的健康。日光对人的皮肤也很重要。日光中的紫外线有很强的杀菌作用，有助于控制和杀灭皮肤表面的有害细菌。所以，适度的日晒为维持皮肤健康所必需。一般曝晒，特别在皮肤毫无遮掩的情况下使皮肤水分很快散失引起干燥，还会导致弹力纤维断裂，使皮肤粗糙，并产生皱纹。过度曝晒，会受到非炎症性的日光损害，如日光性角化症、日光性肉芽肿等。由于它们是增生性的，增生一旦失控，就可能

变癌。现在已将日光性角化症正式列为癌前期病，过度日晒也是良性色素痣转为恶性黑色素瘤的重要诱因。

因此，如遇日光曝晒的天气，就要打一场“太阳底下的护卫战”。防晒的方法不外乎两大类：遮光具和遮光剂，或二者合用。遮光具主要有草帽、遮阳帽、阳伞等。遮光剂是有防光性能的一种制剂，制剂中含有一种或几种药。自己一旦不注意，皮肤被晒黑了，可用稀释柠檬汁洗脸，再用清水洗净，然后用毛巾铺在脸上轻轻按摩，这样能使皮肤变得洁白光滑。

2. 口腔的清洁

口腔和其他部位相比，最容易让人联想到生理方面的不洁，因为食物必须通过口腔进入食道。因而，保持口腔清洁卫生是增强魅力、令人产生好感的有效的自我表现方法之一。

(1) 牙齿的清洁

晶莹整洁的牙齿是仪容美中不可缺少的组成部分。很多人在五官外貌上精雕细琢，妆扮得引人注目，当开口讲话之时，却露出一口参差不齐的黄牙，美的气质便被破坏无遗。

大家知道，发黑、发黄的牙齿，在启齿谈笑之时，显得不雅，因此，有的人不敢说话、不敢笑，怕露出牙齿觉得有碍观瞻，或者说话、笑时，用手掌遮遮掩掩作羞涩状。久而久之，形成了社交心理障碍。所以，现代青年越来越重视自己的牙齿，体会到其重要性，不惜花钱到医院去美容牙齿，以修饰其不足之处。

有的人为自己有一口洁白如玉的牙齿而沾沾自喜，当然，先天独具的优势至关重要，但后天的卫生习惯绝不能忽视。那么，我们就应检查一下，是什么原因导致牙齿变黑变黄的呢？通常的情况下，发黑、发黄的牙齿是由于长期的吸烟和喝浓茶所造成的，天长日久，牙齿上就会染上一层“茶锈”和“烟渍”。

有的青年学生偷着吸烟，觉得这样才时髦、潇洒，才富有成

熟感，此乃十分荒谬。其实青年学生在经济上尚未独立，身体又正处在成长发育阶段，染上吸烟的毛病，对身体是有百害而无一利的。

据报载，南方某地区的妇女，倡议“好女不嫁吸烟郎”，因为吸烟无疑是慢性自杀摧残身体，同时还有损后代。试想，一个不懂得爱护自己身体的人，谁又愿意把爱献给他呢？

现代文明程度较高的国家和地区，特别重视反吸烟教育，新加坡就制定了一部迄今为止世界上最严厉的禁烟法，现行法律规定，人们不得在政府办公大楼、医院、公共汽车、出租车、餐馆、地铁、电影院和理发馆吸烟，违者被罚款1000新元（约合666美元）。此外，新加坡最近还禁止向18岁以下的未成年人出售香烟。现行法律还规定，雇员不得在工厂的办公室、工作间吸烟；人们不得在阅览室、公寓、游戏房、健身房、活动室、休息室等封闭的和装有空调的场所吸烟。同时，人们还不得在公园和停车场这样的公共场所吸烟。

根据这一法令，违法者都将被罚款1000新元，新加坡的这一有力举措，将致力于为新加坡创造一个无烟的环境，保护非吸烟者的利益。事实上，新加坡已禁止在任何一个公共场所吸烟。

目前，我国的某些城市也陆续出台一些禁烟的法规，制定出禁烟的范围。

有人曾做过实验，在1毫升的漱口水中可以找出50余万个细菌，在1克重量的牙垢中检查出约有100亿个细菌。那么，为什么口腔里会有这么多细菌呢？这是因为口腔里有着充足的水分（唾液）、丰富的养料（食物残渣）、适宜的温度（30℃）和光线（经常张口）的照射，以及有足量的空气等适宜于细菌孳生繁殖的有利条件。

我国牙科医生按人均比例，在世界上几乎是最低的，那么是

不是说明我们的牙齿保护得很好呢？答案是否定的，中国早就有“牙疼不算病”的说法，因而，忽略了口腔的清洁卫生，患了疾病也不及时去看医生。

其实牙齿的清洁卫生，最基本的方法就是刷牙和漱口。正确的刷牙方法是将牙刷毛束尖端放在牙龈与牙冠的交界处，稍微加压按摩牙龈，同时顺着牙缝上下颤动地竖着刷。如果刷牙的方法不对，也会适得其反，产生一些不良的后果。有些人刷牙把牙刷放在牙齿与腮颊之间来回抽拉，也就是常见的拉锯式横刷法。这样不但不能刷净牙齿，还会擦伤牙龈造成出血，引起牙龈炎和牙龈萎缩。

因此，常规的牙齿保洁，应注意“三个 3”：

第一，3 顿饭后都要刷牙或漱口。早晨口腔里细菌最多，这是因为晚间人们睡觉后，口腔基本上是静止的，唾液分泌也很少，最适宜细菌的孳生繁殖。早晨起床后要刷牙，刚进食完毕之后再漱口，这样可以利用含漱水的机械冲刷力将食物残屑从牙缝中冲洗出来，削弱细菌的孳生条件，起到预防的作用。早晨起床刷牙后，吸入的空气都觉得那么清新，一天的工作和学习都那么精神振奋。

中午饭后有条件的最好刷牙，没条件至少也要漱口。

晚上临睡前的刷牙与早晨和中午的刷牙相比显得更加重要。因为晚上睡眠的时候，口腔活动几乎停止，唾液分泌大大减少，口腔的自洁作用很差，食物残屑便得到长时间的滞留和充分的发酵，此时很有利于细菌的孳生繁殖，对牙齿的损害最大，因此要特别注意晚上临睡前的刷牙。

关于刷牙的次数和时间，有人认为要使牙齿洁白好看，就要多刷牙，其实，过于频繁的刷牙是不必要的，以最多不超过三次为宜。

第二，刷牙时间不低于 3 分钟。只掌握了正确的刷牙方法和

刷牙次数是不够的，还要有一定的时间来保障和巩固刷牙的成果，而绝不要例行公事，敷衍了事地应付差事。实际上刷牙也是一个按摩牙龈的过程，对恢复牙龈的疲劳，保护牙齿起到一定的作用。

第三，刷牙或漱口时间在饭后 3 分钟内。刷牙或漱口要在饭后及时进行，如果拖到下一顿饭都快要吃了，再去刷牙已经意义不大了，所以一定要养成饭后及时刷牙或漱口的良好习惯。

此外，为了保护您的牙齿，请不要用牙齿代工具去咬坚硬的东西。

在日常生活中，常常会见到这些现象，有的人吃核桃之类的食物，喜欢用牙齿去咬，随着“噗”的一声，壳碎仁出；有的人喝汽水、瓶装饮料等，一时找不到开瓶盖的工具，便心急地用牙齿来咬开金属瓶盖；也有些电器工人贪图方便，用牙齿来咬剥电线的外皮或切断电线。殊不知，这些坏习惯对牙齿有百害而无一利。

牙齿虽然是人体中的“大力士”，但支持牙齿的周围组织能承受的外力却有一定的生理限度。平常，牙齿在咀嚼食物时能产生一定限度（约 1 毫米范围）的生理性轻微摆动。这种摆动能缓冲部分咀嚼咬殆力，对牙齿和牙周组织具有一定的保护作用。但是，如果外来的强大的咬殆力量都集中在一、二颗牙齿上，这些力量远远超过了牙齿周围组织的生理承受力，牙周组织的毛细血管受创伤而破裂，发生淤血、肿痛，牙周组织逐渐病变萎缩，最后整个牙齿出现病理性松动而不得不拔掉。如果你有了一副皓白完整、牢固健康的牙齿，吃起东西来也津津有味，消化、吸收自然良好，到了花甲年迈的时候，你仍齿固身壮、容光焕发。但如果你不爱惜自己的牙齿，造成牙齿不应有的过早损坏，那可就遗憾极了。

常言说，牙不剔不疏。人们在咀嚼食物的时候，常常有少量纤维性食物，例如韭菜、瘦肉等等，嵌塞在牙缝的间隙里。这样

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com