

Bijin-na-Shisei Zukan

优雅，从姿势开始

[日] 彩希子 著 果露怡 译

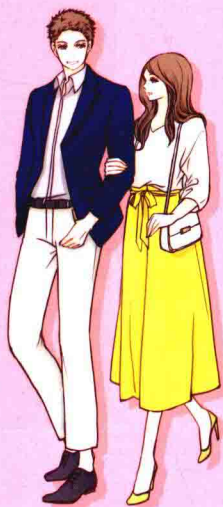


如何才能让腿显得
纤细修长？



如何才能在人前
表现得大方自信？

用优雅的姿态 提升气质！



如何才能
在男友面前
显得小鸟依人？

来自
专业模特指导老师

5大场合 / 70种
优雅姿势

图解大公开



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING LTD

优雅，从姿势开始

[日]彩希子 著

果露怡 译



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING LTD

图书在版编目(CIP)数据

优雅,从姿势开始 / (日)彩希子著;果露怡译

— 南京:江苏凤凰文艺出版社,2019.3

ISBN 978-7-5594-3186-8

I. ①优… II. ①彩… ②果… III. ①女性—修养—通俗读物 IV. ①B825.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第008628号

版权局著作权登记号:图字 10-2018-261

ANO HITO SUTEKI! TO OMOWASERU BIJIN NA SHISEI-ZUKAN

Copyright © SAKIKO 2017

All rights reserved.

Original Japanese edition published by SHINSEI Publishing Co., Ltd.

This Simplified Chinese edition published

by arrangement with SHINSEI Publishing Co., Ltd., Tokyo

in care of FORTUNA Co., Ltd., Tokyo

书 名	优雅,从姿势开始
著 者	[日]彩希子
译 者	果露怡
策 划	快读·慢活
统 筹	王 青
责任编辑	王昕宁
特约编辑	周晓晗 王 瑶
插 画	Nanami
出版发行	江苏凤凰文艺出版社
出版社地址	南京市中央路165号,邮编:210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com
印 刷	天津联城印刷有限公司
开 本	880毫米×1230毫米 1/32
印 张	6.75
字 数	130千字
版 次	2019年3月第1版 2019年3月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5594-3186-8
定 价	45.00元

出现印装、质量问题,请致电010-84775016(免费更换,邮寄到付)
版权所有,侵权必究

姿势美女 = 气质美女！

有的人身姿曼妙，吸引眼球；

有的人气质出众，十分上相；

有的人举止优雅，谈吐迷人。

生活中总有这种人吧？

难道只是因为她们脸蛋漂亮，打扮时尚？

事实并非如此。

真正的秘密在于她们的姿势和动作之间。

大家只是没留意。

其实只要用心，谁都可以做到。

不知不觉中，
日常的一举一动，都会变得有味道！

提升你的魅力，
让人由衷地感叹“她真迷人”吧！

为了他人，也为了自己，
从今天开始，改变姿势，朝着优雅美人奋进吧！
这份努力也会打动人心。
这就是美的本质。

目录

长得漂亮，但姿势优雅的人，
不到1%！ 010

只要掌握优雅的姿势，立刻就能成为
气质美女！ 011

姿势美女的关键词 012

姿势美女的基础能力 014

Part.1 ☆ 美女的日常 015

Scene_001

优雅地喝水
双手要像刚涂了指甲油一样 016

Scene_002

优雅地坐沙发
要优雅而放松 018



Scene_003

优雅地拿包① 大挎包
知性地携带大挎包 020

Scene_004

优雅地拿包② 小挎包
手和包都要保持美观 022

Scene_005

优雅地拿包③ 手拿包
提升魅力的配饰 024

Scene_006

优雅地拿包④ 手提包
拒绝“大妈式拿包法” 026

Scene_007

优雅地穿鞋
膝盖向内靠是基本 028

Scene_008

优雅地脱鞋
死守“单腿伸直” 030

Scene_009

优雅地脱靴子

“膝盖并拢”是美女的铁律 032

Scene_010

优雅地上楼梯

轻盈地“踮脚上楼” 034

Scene_011

优雅地下楼梯

像明星一样优雅地下楼 036

Scene_012

优雅地拿出公交卡

翻转手腕营造优雅 038

Scene_013

优雅地坐地铁① 抓拉手

要靠躯干站立，而不是拉手 040

Scene_014

优雅地坐地铁② 假寐

下半身不能放松 041

Scene_015

优雅地坐地铁③ 知性地看手机

美女不会沉迷手机 042

Scene_016

优雅地坐地铁④ 看书

注意别太入迷 043

Scene_017

优雅地参加联谊

保持坐垫的整洁 044

Scene_018

优雅地脱外套

带着诱惑感去脱 046

Scene_019

优雅地穿外套

穿外套时，别张开双臂 048

Special_001

如何拍照① 自拍

自拍一定要从斜上方拍 050

Special_002

如何拍照② 单人照

有立体感才会漂亮..... 052

Special_003

如何拍照③ 和朋友拍双人照

和朋友一起优雅上镜..... 054

Special_004

如何拍照④ 集体照

在众人中脱颖而出..... 056

Column 1

美女看到镜子

别忘了检查自己的笑容..... 058

Part.2 ☆ 美女的工作..... 059
-----*Scene_020*

优雅地进行文书工作

用姿势表现对工作的态度..... 060

Scene_021

优雅地接电话

声音会暴露不良姿势..... 062

Scene_022

优雅地行礼·鞠躬①

优雅地行礼..... 064

Scene_023

优雅地行礼·鞠躬②

干练地行礼..... 066

Scene_024

优雅地交换名片

让人想再一次见到你..... 068

Scene_025

优雅地递东西

让人心动或许只需多用一只手..... 070

Scene_026

优雅地作报告

博得信赖的站姿..... 072

Scene_027

优雅地吃便当

美女吃东西也优美如画…………… 074

Scene_028

优雅地吃点心

别因为是点心就忘乎所以…………… 076

Scene_029

优雅地补妆

补妆要保持“若无其事”…………… 078

Scene_030

优雅地思考·沉思

让人想更了解你…………… 080

Scene_031

优雅地扎头发·解头发

偶尔露出生活化的一面…………… 082

Scene_032

优雅地戴眼镜

展露“不同于平时”的一面…………… 084

Scene_033

优雅地看手表

用手表强调手腕的美…………… 085

Special_005

面试的姿势① 进入房间

别做多余的动作…………… 086

Special_006

面试的姿势② 退出房间

留下明快爽朗的印象…………… 088

Column 2

参加面试或甄选的心得…………… 090

Part.3 ☆ 美女的基本姿势 · 091

Scene_034

优雅的站姿① 基本站姿·基本的模特站姿

只要站直了就很美!…………… 092

Scene_035

优雅的站姿② 交叉型·八字型

直线和对角线的简单造型…………… 094

Scene_036

- 优雅的站姿④ 4字腿·小八字型
运用曲线和直线展现魅力…………… 096

Scene_037

- 优雅地落座① 坐椅子
美女要悄然落座…………… 098

Scene_038

- 优雅地落座② 起身
不是用脚而是用腹肌起立…………… 100

Scene_039

- 优雅地落座③ 基本坐姿·女主播式·女演员式
腿的摆放影响印象…………… 102

Scene_040

- 优雅地行走① 穿高跟鞋的走法
只有抬腿的时候才能弯膝盖…………… 104

Scene_041

- 优雅地行走② 穿平底鞋的走法
用整个脚掌感受大地…………… 106

Column 3

- 美女每天都要检查身体…………… 108

Part.4 ☆ 美女的约会…………… 109
-----*Scene_042*

- 优雅地乘车
像女演员一样腰先上车…………… 110

Scene_043

- 优雅地挽着他的胳膊行走
走在他的半步之后，追求小脸效果…………… 112

Scene_044

- 优雅地坐高脚凳① 咖啡馆
不要晃脚…………… 114

Scene_045

- 优雅地和他看电影
在电影院让他心动…………… 116

Scene_046

优雅地和同伴对坐

和同伴面对面优雅入座…………… 118

Scene_047

优雅地喝香槟

无论杯脚杯身，拿法都要美…………… 120

Scene_048

优雅地喝葡萄酒

拿法有讲究…………… 121

Scene_049

优雅地用餐

不要挥舞餐刀…………… 122

Scene_050

优雅地使用餐巾

不要遮挡，大大方方地擦…………… 124

Scene_051

优雅地坐高脚凳② 酒吧

让他欣赏你的美艳…………… 126

Scene_052

优雅地在酒吧和他并坐

意识到男性视角…………… 128

Scene_053

优雅地斟酒

用整个身体全心全意地斟酒…………… 130

Scene_054

优雅地喝日本酒① 用酒盅喝

微醺的侧脸美女…………… 132

Scene_055

优雅地喝日本酒② 枥酒

性感地喝枥酒…………… 134



Scene_056

优雅地在海滩放松

在沙滩成为美人鱼…………… 136

Special_007

帅气地陪同① 挽手

强势地拉过女友的手…………… 138

Special_008

帅气地陪同② 挽腰

包容·支撑·引导…………… 140

Column 4

一定要了解的陪同方式…………… 142

Part.5 ☆ 美女的婚礼…………… 143
-----*Scene_057*

优雅的婚纱站姿① A字型曲线·公主曲线

穿公主式婚纱要翘臀…………… 144

Scene_058

优雅的婚纱站姿② 修长曲线·人鱼曲线

成熟型婚纱强调直线美…………… 146

Scene_059

优雅地双人并排站

要有身为主角的自觉…………… 148

*Scene_060*

优雅地穿着婚纱行走

用整个身体撑起婚纱…………… 150

Scene_061

优雅地拿捧花

亮出捧花的正面…………… 152

Scene_062

优雅地脱手套

宣誓之前要镇定…………… 154

Scene_063

优雅地戴手套

一根一根，精细的举止才叫美…… 156

Scene_064

优雅地交换婚戒

展示公主的指尖…… 158

Scene_065

优雅地掀起面纱

在新郎面前散发魅力…… 160

Scene_066

优雅地提起婚纱

灵活应变比外观更重要…… 162

Scene_067

优雅地穿着婚纱行礼

膝盖微弯，优雅鞠躬…… 164

Scene_068

优雅地切蛋糕·点蜡烛

一举一动要有伴侣意识…… 166

Scene_069

优雅的和服站姿

和服美女要随时内八字…… 168

Scene_070

优雅地穿着和服行走

“内八字+慢节奏”的端庄步伐…… 170

Special_009

帅气地身着礼服站立·行走

自信十足的王子风范…… 172

Special_010

帅气地身着和服站立·行走

拿出当家做主的风范…… 174

Column 5

成为完美新娘的四个要领…… 176

Part.6 ☆ 美女的塑形…… 177

Type_001

改善不好看的颈部·背部

驼背·手机脖小姐…… 178

- 锻炼僵硬的肩膀和背部…………… 179
- 拉伸紧张的脖子和背部…………… 180
- Type_002*
- 改善不好看的肚子
- 小肚子下垂·骨盆前倾小姐…………… 182
- 锻炼松弛的腹肌…………… 183
- 拉伸松弛的腹肌…………… 184
- Type_003*
- 改善不好看的臀部
- 散臀·塌屁股小姐…………… 186
- 锻炼出紧致翘臀…………… 187
- 拉伸松弛的臀周…………… 188
- Type_004*
- 改善不好看的膝盖
- 敞膝盖小姐…………… 190
- 锻炼 & 拉伸松弛的大腿内侧…………… 191
- Type_005*
- 改善不好看的大腿
- 下肢粗胖小姐①大腿…………… 192
- 改善粗大腿的锻炼…………… 193
- 改善粗大腿的拉伸…………… 194
- Type_006*
- 改善不好看的小腿肚
- 下肢粗胖小姐②小腿肚…………… 196
- 锻炼 & 拉伸浮肿的小腿肚…………… 197
- 美女的身体护理**
- 好舒服! 足部穴位 & 淋巴按摩…… 198
- 揉脚尖…………… 199
- 按摩足部穴位 & 淋巴…………… 200
- 消浮肿! 瘦脸 & 前胸按摩…………… 202
- 从面部到前胸按摩…………… 203
- Column 6*
- 美女的心得…………… 204
- 写在最后…………… 206

目录

长得漂亮，但姿势优雅的人，
不到1%！…………… 010

只要掌握优雅的姿势，立刻就能成为
气质美女！…………… 011

姿势美女的关键词…………… 012

姿势美女的基础能力…………… 014

Part.1 ☆ 美女的日常…………… 015

Scene_001

优雅地喝水
双手要像刚涂了指甲油一样…………… 016

Scene_002

优雅地坐沙发
要优雅而放松…………… 018



Scene_003

优雅地拿包① 大挎包
知性地携带大挎包…………… 020

Scene_004

优雅地拿包② 小挎包
手和包都要保持美观…………… 022

Scene_005

优雅地拿包③ 手拿包
提升魅力的配饰…………… 024

Scene_006

优雅地拿包④ 手提包
拒绝“大妈式拿包法”…………… 026

Scene_007

优雅地穿鞋
膝盖向内靠是基本…………… 028

Scene_008

优雅地脱鞋
死守“单腿伸直”…………… 030

Scene_009

优雅地脱靴子

“膝盖并拢”是美女的铁律 032

Scene_010

优雅地上楼梯

轻盈地“踮脚上楼” 034

Scene_011

优雅地下楼梯

像明星一样优雅地下楼 036

Scene_012

优雅地拿出公交卡

翻转手腕营造优雅 038

Scene_013

优雅地坐地铁① 抓拉手

要靠躯干站立，而不是拉手 040

Scene_014

优雅地坐地铁② 假寐

下半身不能放松 041

Scene_015

优雅地坐地铁③ 知性地看手机

美女不会沉迷手机 042

Scene_016

优雅地坐地铁④ 看书

注意别太入迷 043

Scene_017

优雅地参加联谊

保持坐垫的整洁 044

Scene_018

优雅地脱外套

带着诱惑感去脱 046

Scene_019

优雅地穿外套

穿外套时，别张开双臂 048

Special_001

如何拍照① 自拍

自拍一定要从斜上方拍 050

Special_002

如何拍照② 单人照

有立体感才会漂亮..... 052

Special_003

如何拍照③ 和朋友拍双人照

和朋友一起优雅上镜..... 054

Special_004

如何拍照④ 集体照

在众人中脱颖而出..... 056

Column 1

美女看到镜子

别忘了检查自己的笑容..... 058

Part.2 ☆ 美女的工作..... 059
-----*Scene_020*

优雅地进行文书工作

用姿势表现对工作的态度..... 060

Scene_021

优雅地接电话

声音会暴露不良姿势..... 062

Scene_022

优雅地行礼·鞠躬①

优雅地行礼..... 064

Scene_023

优雅地行礼·鞠躬②

干练地行礼..... 066

Scene_024

优雅地交换名片

让人想再一次见到你..... 068

Scene_025

优雅地递东西

让人心动或许只需多用一只手..... 070

Scene_026

优雅地作报告

博得信赖的站姿..... 072