

社交高手名言

上了四十岁的人都要对自己的脸面负责。

——美·林肯

第一章

如何创造社交形象



第一章 如何创造社交形象

有魅力的人永远受人欢迎，就像宝石埋在沙砾里也会发出四射的光芒。社交形象的形成，有赖于长期的自我修养。就像美丽的蝴蝶一样，历经三个月的黑暗，才会生出高飞的翅膀。本章教你如何从学会打扮开始，消除尴尬，培养自身耐力，练就从容社交本领的方法。记住，稳重是修养的表现，举止轻浮会浪费你的大好时光。

◎ 永远不要说现在太晚

有位作家这样告诫人们：“尽情的生活吧！不这么做便是一种错误。只要你一息尚存，做什么事情都不要紧。失去的就让它失去，不要想不通。……亡羊补牢，永不嫌迟。只要你还拥有生命，就值得好好生活。”

回顾你以往的一生，也许对于你曾经做过的事情感到遗憾，而那些没有做的事情还在折磨着你。希望你放弃那些毫无实际意义的想法，把握你人生的每一时刻，尽情享受现在的时光吧！

懂得把握现在时刻，充分利用现在时刻的人，可谓选择了一个自由的，成功的和充实的人生。这种选择我们每一个人都能做到。追求幸福的首要行动，就是进行具有活力的建设性的思考，就是把

握现在。

只有现在才能给你带来幸福与美好。林肯说：“大多数的人都想得到幸福，而下决心的程度就决定着幸福的多少。”幸福取决于你的内心，并非仅仅取决于外的在的环境。

把握现在，迎接自己所做的一切事情。即使家人、事业、命运等不能按照自己的意图发展，也要使自己尽量的接受，甚至要适应环境带来的不幸。

把握现在，锻炼你的身体。做些健身的运动，吸收适当的营养，使你的身心均衡健康。

把握现在，强化你的思考能力，积极学习一切有益的知识，不要做精神的懒虫；努力阅读有益身心的书刊，使你的精神集中，脑筋灵活，能够明确果断地判断事物。

把握现在，不要满足于刚刚获得的成绩，不要有炫耀的欲望，要使自己接受一些认为不可能办到的事情。

把握现在，尽量鼓足你的勇气，大胆去穿符合身份的服装。

把握现在，更好地利用现在，把它看做是人生仅有的时刻。要以关切的态度探讨你生活中遇到的问题。其实人在一生中绝对解决不了的问题，尽量从现在起，用最少的时间去解决。

把握现在，计划出一天的进度表，列出每小时应该做的事情。虽然不一定都能按计划实行，但是能帮你克服惰性。

把握现在，利用一点点时间静息片刻，思考一下应该做的事情，立即开始动手做。

把握住现在，面对现实，迎接人生的挑战，再加上坚定的信仰，你就能获得幸福与成功。

◎ 社交从学会打扮开始

服饰是一种无声的语言，服装的整洁得体不仅是自我形象的树立，也是对交往对象的尊重。职业妇女的衣着打扮主要是简洁大方，不必像贵妇人那样过分讲究。裙装可以突出女性特点，一般的长裙适合于一切社交场合，穿裙子时一定要穿丝袜，袜口切忌露在裙摆之下。白天在工作场所的穿着宜端庄大方，参加宴会或重要晚会时，可选择较华丽的裙装。职业妇女在一般工作场合不宜浓妆，而淡妆则显得自然、漂亮、洒脱。男子的头发、胡须、鼻毛和指甲应注意加以修整，衣着要整洁，衣扣、裤扣、裤带要系好，出席隆重活动一般要穿深色衣服，上下身要颜色一致，旅游鞋和布鞋不能同西服配穿。如果真的需要穿着某种不配套的服饰，那么一定要含有特殊的意义。

美国著名的电影公司米高梅·环球影城公司一向以严格的衣着习惯著称，该公司的高级职员一般都要穿深色套装和白衬衫，以至于人们有进看到米高梅公司的人时往往会笑着说：“瞧！企鹅又来了”。这当然是一句玩笑话。但作为演艺界这样一个充满活力、浪漫色彩的地方，米高梅公司为何做如此古板的规定呢？要知道米高梅公司的总经理并不是一个严肃而缺乏幽默感的人，他之所以要求他的职员如此，是因为他知道在大众的心目中“好莱坞人”总是口叼雪茄的商人形象，这些人往往喜欢夸夸其谈，给人以很不老实的感觉。所以米高梅公司试图从衣着上给大众以一种稳定的正面形象，以消除过去留下的消极影响。

总而言之，形象是社交的第一印象，你的着装必须符合以下几点：如果你不想成为同行的笑柄的话，你的服装必须合体；如果你

不想让同行或客户鄙视的话，你的服装必须庄重；如果你不想让人看出你的性格或爱好的话，你的服装必须是保守的，得体的。

◎ 消除社交尴尬的方法

在社会交往中，有些场合令你进退两难，这个时候，你可以尝试一下用你的机智来消除他。这里仅举几个小例子：

例如，如果你迫不得已而善意的说谎，引起别人的疑心，你可以编一个故事，来应付。但你要注意留条退路，别编那种一辈子只能发生一次的故事。例如祖母去世之类。故事的情节别太复杂，因为故事越复杂，越费脑筋。最后可能无法自圆其说，甚至自己都记不清自己是怎么说的了。并事先堵好漏洞，例如你跟太太说你昨天晚上和××在一起，最后事先跟××说好，免得到时候下不了台。编造的故事越接近事实越好，这样能使你觉得安心些，说起来比较自然。例如朋友问你他新买的家具如何，别说“很漂亮”，可以说“很别致”。与此同时要控制你的眼睛，说谎时尽量直视对方。如果目光游离不定并使劲眨眼，会使对方觉得你很紧张，可能在说谎。

要注意谎话说完后尽快转移话题，例如你的朋友对自己新吹的发型很不满意，你在说完“我看很不错！”之后，马上接着说“你的气色很好，是不是最近有什么喜事？”当然，少说谎的办法是不到不得已的时候不说谎，例如你上班迟到了，路上你就准备好了一个借口，如果没人问你，何必主动说呢？

在与人偶然相遇的时候，最尴尬的是忘记了对方姓名，此时你应先介绍你的同伴让他认识，例如你说“这是我朋友小赵。”他就很有可能伸出手说“我叫小范，很高兴认识你。”这样你就知道他的姓

名了。你也可以假装知道对方的姓名而继续交谈，或许你慢慢会想起来，即算想不起来，对方也不会察觉。实在不行，还可在对方的孩子身上打主意，如果对方带着小孩，就问小孩叫什么名字，这样起码你就知道了他的姓。

有的人是紧张时容易忘记事情。一位电台主持人喜欢访问的是默默无闻的小市民，这些人没有受访的经验，常常是过分紧张，紧张到连自己的名字都忘记的大有人在。其中有一次又发生主持人问他叫什么名字时，那人的脑子一片空白，怎么也想不起自己的尊姓大名，竟然唱起：“祝你生日快乐 祝你生日快乐 祝王……生日快乐 噢 我叫王……”有人一面对超过 10 个人的观众，讲话就紧张得什么都忘掉，喃喃自语地说：“本来只有老天和我知道要讲什么，现在只有老天知道了……”

在这种情况下，最好进行自我安慰，因为只要坚持下去，你的讲话就会流利了。而你忘去的事情也会重新出现。你可以用下面这一句不知是谁说过的话来自嘲：“记忆力不好的人，才可以变成哲学家”抑或是“记忆力坏也有好处 会觉得这世界新奇无比”。

◎ 女性应禁忌的失态行为

女性们常常喜欢参加各种社交活动，但是由于女人们的天性却又很少能够受到通行社交惯例的束缚，所以许多情况下，女性尤其是年轻女性，常会出现许多失态的不文明行为，这是每个女同胞应该注意的。下面例举的行为都在禁忌之列：

例如：在办公室，咯吱一声坐在椅子上的女人，一点不注意噪音；在访问时，吃饭叭达叭达搞得乱七八糟就搁下的女人，实在没礼貌；在狭窄的马路上并肩慢慢吞吞走路，后面来人，也装着不知道

的女人 真不晓得还有公理 在办公桌下脱鞋 还弄得乱动 自以为是在桌子底下没有人看见，太不成体统的女人；在大街上一边走一边仰头喝可乐或桔汁，喝完就随地呼地一声扔到道边，实在缺乏公共道德的女人；穿着拖鞋在公司的走廊里叭哒叭哒走的女人；咣一声把门关上，尤有甚者则用脚或屁股关门的女人；在电梯里大声说话 有人也说没关系的女人 用车站大厅里的镜子梳头、化妆、不知道别人还要用镜子的女人；虽然会休息，但在电车里坐着打盹，前仰后合，左弯右倒，还流着口水。再加上头发发出臭气的女人；有不称心的事 就闷不吭声 总是绷着脸的女人 因为一点小事 就哭着要“分开”并希望他别糊里糊涂地把自己弄成悲剧的主角的女人；像老婆似的在人前扬扬得意地整理男人的领带或衬衣的女人；脸上的化妆色浓厚而出现裂痕相的女人；用公共电话时，不管后面有没有人要用而心安理得地讲个没完的女人；打扮得与年龄相称，倒还罢了，却偏要硬往年轻打扮，头发搞成马尾式的女人，实在不敢恭维的女人 关系并不怎么亲近 却亲自编织毛衣、手套 施恩似地说：“你穿着吧”的女人。对社会大事不闻不问 与私利有关则斤斤计较，目光短浅，这种女性只会引起别人的反感；如果其他女性受到领导的赞赏或同事的称赞就愤愤不平，千方百计诋毁获得好评的人。这种心胸狭隘的妇女，不会有真正的朋友；有些妇女，对人当面热情诚恳，背后却散布人家的坏话，她是不会受到欢迎的；向未婚女性询问年龄、婚恋等问题，有时使被问者尴尬万分，既不能不回答，又实在不愿回答或无法回答；背后打听别人隐私，更令人难以容忍的女人（一般讲，背地里刺探打听的，多是一些对当事人不利的事情）。

◎ 怎样做一个社交老手

首先，应先了解对方的一些经历情况和生活状况。

在应酬当中，各人的思维方式各不相同，他有他的生活愿望，你有你的生活观点，交谈能否融洽，假如你不了解他的生活困难，而在那里大吹特吹打高尔夫球或是环球旅游的乐趣，他肯定提不起兴趣和你谈下去的，但倘若你告诉他一条快速致富的门路，不用你说下去，他们也会提问的。无疑，因为这正是他所关心的。

在谈话中，经验是重要的。对于应酬的话题和场面，应该具有一定的经验，否则就会处于一种不利之面；对于所涉及的话题应有专门的知识，当你和对方谈到某一件事时，你必须对此确有所认识，否则说起来便缺乏吸引力，不能让对方感到兴趣，也无法与他人说到一起；充分明了人与人之间的关系的真理，有许多事情即使做法不同，但道理永无改变，这种永恒不变的道理，自己要常存于心；要培养自己的忍耐力，切忌凡事小气。

经验证明“小气”常使一个吃亏，能够利用语气来表达你自己的意思和愿望，要常常保持中立，保持客观，按照经验，一个态度中立的人，常常可以争取多的朋友。甚至你的“死党”你也不必口口声声去对他表明，只要是事实上是“死党”就行。对事物要有衡量其种种价值的尺度，不要死硬地坚持某一个看法；如果有必要对事情要保守秘密，一个人不能保守秘密，会在任何事件上都出现很多过失。不要说得太多，想办法让别人多说。如要对人亲切、关心，应竭力去了解别人的背景和动机。

如果在交谈当中，不顾对方的心理变化，而一味地将想法统统搬出来，那么，你是得不到他的认同的。一厢情愿的谈话往往会让

对方厌恶。

不该说话的时候说了，是犯了急躁的毛病；该说话的时候却没有说，从而失掉了说话的时机；不看对方的态度便贸然开口，叫做闭着眼睛瞎说。

在交谈过程中，双方的心理活动是呈渐变状态的，这就要求我们在和人交谈中应兼顾对方的心理活动，使谈话内容和听者的心境变化相适应并同步进行，这样才能让交谈意图达到明朗化，引起共鸣。

最后，应清楚对方的身份和性格特性。

性格外向的人易于“喜形于色”和他可以侃侃而谈；性格内向的人多半“沉默寡言”则应注意委言婉语循循善诱。不设身处地替别人想想，问题就在于他没有想到别人需要什么，只一味地夸夸其谈，其结果必然是失掉了一批又一批的交谈对象。

◎ 怎样培养自己的忍耐力

一个善于应酬的人，他的忍耐力是必不可少的，而缺乏宽容和理解，一个人如果过分压抑，缺乏宽容，会变成“不满现状”的心理，“不是在沉默中死亡，就在沉默中爆发”。这种状况在应酬过程是可以遇到的。原因很简单，他们的忍耐力不到家，常常无法适应有时会在应酬中出现的那种紧张的无形压力。心理承受不了，就会冲动蛮干。

当我们在听到别人陈述或解释，即使明知他说谎或是强词夺理，也不该迅速表现出不满的态度。随时随地使用谦恭的语气与人交谈，这在当今社会，已经可说是成为一条众所周知的应酬法则。要想成为一个善于应酬的人，就必须懂得随时以谦恭的态度

对人，惟有如此方能表现出自己的风度和良好的修养。

在今日的社交场上，人们常常为了自己的立场和利益，即使是明知错误，也往往是放不下“自尊”，不能痛痛快快地认错。也许，找借口以求解脱，是所谓人之常情，在所难免的吧！与其编造一些谎言或来个支吾其词，倒不如痛痛快快，坦率地向对方道歉，这样来得有效。

许多主管面对部属诚实地向他道歉，而不以别的理由作为迟到的借口时，多会看在他那诚实无伪的态度上，立刻原谅他，不再追究。但是，对于一些部属一味地掩饰，不但会给以严厉指出，还会因此对他的为人大打折扣。

其实，主动承认自己的过失是争取上司信任的一种巧妙的捷径，有勇气对自己的过失开玩笑的人必定对自己的坚定的信心，相信自己在其他方面的成就。能够勇敢承认错误的人实际上在要求自己拿出修正错误的办法。要会与人相处，一定要有勇气，有风度，痛痛快快的承认自己的过失，而不是磨磨蹭蹭地先一件件地抖落自己的长处。

我们每一个人在日常的应酬中，对于自己或他人的过错，都应表现出平和和坦诚的态度。人都是有情感的，当你欺骗他的时，他就会有一种莫名其妙的“我被非人对待”的感觉，这在应酬上是很危险的。

而当你有过错时表示一下“度量”，他就会在瞬间对你认同。所以说，应酬需要度量，目的不仅可以为别人，也可以为自己。

培养自己的“度量”在平时的生活上已很重要，假如你是一个脾气不佳而又耐性不好的人，在应酬时，你也要有自觉，起码要忍耐极短的时间，把应酬的时间敷衍过去才行。

◎ 如何让你浑身充满愉快的气息

相爱的两个人也许要朝夕相处，在这个时候，如果你身上散发出某种异味，岂不大刹风景。因此，要想方设法让你身上充满着令人愉快的气息。

1. 避免口臭。饭后应该刷牙漱口。口中残留的食物氧化后是造成口臭的根源。虫牙、牙槽出洞、口腔发炎、胃肠情况不好都会发出臭气的。约会前最好能以漱口的形式饮用一点略带甜味的带气饮料，柠檬水、日本茶等。还有饮酒过量第二天与人谈话酒气熏人也不像样子。如果有柠檬或桔子味的口香糖吃上一点，那是再好不过了。

2. 避免脚臭。早晨起床后用肥皂洗洗脚指，然后撒上点香粉、香水什么的，穿上鞋子。特别是脚容易发臭的人要注意勤换鞋子。

3. 生理臭味。要认真到浴池洗澡，每天更换生理用短裤，分泌出来的脏物残留在皮肤上、细菌容易繁殖，这是发出臭味的原因。现在有了防臭剂等生理用品，请注意每天使用。

4. 清除腋下狐臭味。出汗后要用湿毛巾擦洗干净。或是用防（除）臭剂肥皂洗干净。对与季节没有什么关系的腋毛进行很好的处置。经常穿清洁的内衣就可解决了。如果到化妆品的市场一角走走，可看到有很多的有香味的化妆品在出售，选择花的香味。能给人以朝气蓬勃的新鲜之感。绿色调呈清爽的草木的香味。活动的女子和运动时撒上一些会感到有清爽之感，使用方法：花露水等浓度低的化妆品，可用喷雾器向裙子的下面和汗衫上面喷撒一点。不怕担心，撒上是蹭不掉的。浓度浓的香水可在耳后，肘内

侧、手腕及踝骨等地方稍稍擦上一点。

还应该注意，香水不能擦得过多，过多反而不好。人们对香味浓淡的程度要求是不同的。同样一种东西有人喜欢，也有人不喜欢，所以在选择物品时，要十分注意。吸过香烟后，如果非要擦上香水时，得到的效果相反烟草的臭味会更加明显，达不到预期结果。

◎ 怎样练就从容社交的本领

一个具备社交素质的人，必须具备以下能力：他会审时度势、随机应变；他会随时改变自己的心理状态与外在表现；他会把握住自己与周围人的命运；他能应付各种各样的人；他能应付各种各样的国家。

除此之外，社交高手还要具备良好的表达能力，劝谏说服要适可而止，说到适当程度就停止，在主要问题解决之后，具体问题可留待以后再谈；批判对方的错误，要注意方式场合，有时要给对方下台阶。说服劝喻，过犹不及，说话和做事要有分寸和限度。超过分寸和限度，就意味着失理，反而会适得其反。

有一次，特级教师王洁在浴室洗澡时、不小心将手表给弄丢了。当时，浴室里只有两人，另一人是学校工友李师傅，而李师傅平时常有小偷小摸行为。王老师找到李师傅，并耐心地对他说：“老李 昨天洗澡 我的手表忘记拿了。这事我也没有声张 你看见了没有？”李师傅一口回绝。王老师说：“我上课要用，只怪我自己。”你找过了吗？”王老师明明找过，但马上说：“没有找过。老李 我们关系不薄 能不能帮我找找？”

到了浴室，王老师在淋浴室找，李师傅在更衣室里找。不一会

儿只听李师傅叫道：“找到了，你看表不是在这里吗？”王老师赶紧过去，一看，表在更衣箱最下一层。王老师拿起手表，发觉手表还是温的，他不露声色，连忙对李师傅表示感谢。李师傅脸红红的连声说：“没什么，没什么。”事后从旁人那儿知道那天曾老师洗完澡，把表放在椅子上，后来忘记拿了。李师傅一看没人就将表放进自己的口袋里了。

李师傅一念之差，忘了拾金不昧的道理。怎么要回手表呢？王老师深知“知止”的道理。首先是悄悄地说理，并不声张，其次是耐心地说理。而且要让对方有个台阶下，王老师责备自己粗心，并请李师傅帮忙找表，并让他有机会将表拿出来。相反，如果一开始就将怀疑告诉对方，如果是穷追猛打，那么李师傅是不会将表拿出来的。

◎ 文明的举止能保持你的尊严

在社会交往中，文明的举止总是能给人一种舒服的感觉，在这种情况下，他人也会对你更加尊重。但要学会文明却不是一件容易事，必须做到如下几点：

1. 行为要稳重

公司内部的人际关系十分玄妙。有人仅仅取得一点点成就，就变得像什么似地瞧不起人，完全无视别人存在，这种狂妄心态一日不改，终将使得众叛亲离，纵有再高的成就又有何意义？还不如一些泛泛之辈来得舒适惬意。要知道阳光下的追逐虽然多姿多采，影子下的沉思同样能乐在其中；无论身处何种地位，对整体而言都功不可没，只有彼此同心合力，才会众志成城迈向光明。所以说，尽管属于无甚成就的泛泛之辈亦有值得学习之长处，平时与其

相处时，不妨认真体会其中滋味，以补个人之不足。

2. 语言要得体

与同事平日接触应多从对方立场来考虑，不可不自觉地以咄咄逼人气势，造成令人无以喘息的压迫感。个人能力毕竟有限，不如多怀体恤之心照顾他人，如此一来，他人的成功也就等于自己的成功，他人的成就能促成整体的进步和成就。

我曾观察过一些老人，他们在保持良好的尊严感方面堪称典范。与此同时，他们也很自然地保持了果断直言的作风，他们能做到下列几点：足可令人称颂。尽量好地阐述自己的话，放慢语速，清晰地表达，保持最好的姿态，直视对方的眼睛，仔细倾听，乐于接受帮助，为舒适起见，不行动过快。

3. 电话写信讲文明

电话与写信是与人交往的两个重要手段，看似小节，却很重要。例如：别人打来电话时，应马上去接。如果电话铃声响过 3~4 次才接，应首先向对方致歉意。打电话时，语气要亲切自然，说话速度应比平时慢一些，重要的话要重复一遍。电话虽然只闻其声，不见其人，但打电话的语气、声调和措辞均会使对方产生一定联想，留下主观印象。拨错电话号码时，如果已经接通，不要立即把电话挂上而应马上向接电话者道歉。若代人接电话时，应当认真作笔录。通话人、通话内容联系地址和电话号码等都要记清楚。当别人为你接电话或代你接待来客时，事后应表示感谢，绝不要认为别人理所当然应该为你服务。不要作冗长的电话交谈。那种漫无边际、冗长罗嗦的电话聊天既浪费时间又浪费金钱。

与人通信时，要注意信前的称呼。对师长不应直呼其名，应使用尊称，以示尊敬。对一般的朋友，可根据对方职业的称呼，如某医生、某厂长、某老师等，以示对其职业和人格的尊重。要好的朋友、同学之间通信，既可直呼其名，也可使用彼此间常用的昵称。

呼，以示亲密友好之意，见信如见人，倍感亲切愉快。给人写信时，字要写得整齐、清楚，最忌讳潦潦草草一片，读起来皱眉头。写信不要用红色的笔，那是表示绝交，会使对方产生误解和不愉快。收到别人的信后应及时回信。若回信较迟一定要在信的开头便致歉意，并解释一下原因，免得对方不高兴。信的结尾一般都写几句问候和祝福的话，不要忘了问候收信人的其他家庭成员或同寝室的同事或同学。

◎ 举止得体的艺术

举止是一个人的坐势、站势、行势所持姿态及给人的感觉。与人交往时，坐、站、行等姿态既要自信，又不要显得孤傲；既热情友好，又不低三下四、曲意逢迎；对利己的事物和时机，既不喜形于色、乐不开支，也不对不利己的事和时机垂头丧气，甘于屈服；举止落落大方，又不违反规矩，要符合自己的地位、身份、教养和当时的环境气氛。

一个训练有素的人，对人的立姿、坐姿、行姿都有具体规定。从传统的角度来说，人们习惯地把其概括为“站如松，坐如钟，行如风”。

1. 站如松，人站立时，要精神振奋，态度严肃，姿态端正。动作要领可归纳为“三挺、两收、两平”。三挺即挺腿、挺胸、挺颈，两收，即小腹微收，下颌微收；两平，即肩平，两眼向前平视。这样的站立姿势才能如劲松，气宇轩昂，英姿勃勃。

2. 坐如钟。人席地而坐的姿势是：左小腿在右小腿后交叉，迅速坐下，两手自然放在两膝上，上体保持正直；坐在椅、凳上的姿势是：两腿自然并拢，头、颈、胸、腰顺其自然而伸直。那种架着二

郎腿，或歪头趴坐的姿态，是绝对不允许的。人的坐姿，应有一种庄重挺拔、稳如泰山的美感。

3. 行如风。人常用的步法，要求走直线，精神饱满，身体稳当，步伐雄健有力，动作有明显的节奏。在日常生活中也要注意走路的态度 不准袖手、背手和将手插在衣袋里 不准边走边吸烟、吃东西，或者边走边路边随意说笑。

从现代的角度来说，正确的站立姿势应是：两脚跟着地，成45° 腰背挺直 自然挺胸 劲脖伸直 颌微向下 两臂自然下垂。同样，不同的站姿会给人不同的感觉。

自信、乐观、向上的人 站立时背脊总挺得笔直 缺乏自信、甘居下游的人，站立时往往弯腰曲背；自觉的并肩站立是关系友好，有共同语言的表现；双腿分开，一手叉腰，一手摸下巴表现不急于求成；双腿分开，一手叉腰，一手摸着下巴却低头看对方脚表现一种沉思为难的状态。

从行的方面来说 男性走路的状态应当是 昂首、闭口、两眼平视前方、挺胸、收腹、直腰。行走时上身不动 两肩不摇 步态稳健，以显示出刚强、雄健、英武、豪迈的男子汉风度。女性走路的姿态应当是 头部端正 但不宜抬得过高 目光平和 直视前方。行走间 上身自然挺直、收腹，两手前后摆动幅度要小，两腿并拢，小步前进 走成直线 步态要自如、匀称、轻柔 以显示出端庄、文静、温柔、典雅的女性美。

除此之外 不同的姿态 给人不同的形象。轻松、灵活、富有弹性 使人感到健康、活力 稳健、端正、自然、大方给人斯文之感 步伐轻盈 行如和风 给人轻巧、柔和之感 摇头晃脑、随随便便 给人庸俗、轻薄的印象 弯腰弓背 步履蹒跚 给人疲倦、老态龙钟的感觉 摇着八字脚 晃着“鸭子”步 使人不快 给人一种不安的扭曲感。

◎ 保持你的良好坐相

坐姿是社交中常见的一种姿势，但坐相好不好却有很大差异。正确的坐姿是从椅子的左边入座及从左边站立，是坐椅子的一种礼貌。坐在椅子上转动或移动椅子位置是违反正常礼仪的表现。坐下后，身体应尽量坐端正，并把两腿平行放好。除此之外，不同的坐势传递着不同的信息。例如：

挺着腰笔直的坐势，表示对对方感兴趣和尊敬；弯腰曲背的坐势是对谈话不感兴趣和厌烦的表示；斜着身体坐，表示心情愉快或自感优越；边坐边摆弄手中的东西，表示漫不经心的心态；双手放在腿上，是一种等待、试探的表示。

传统上我们要求的所谓坐有坐相，是指坐姿要端正。人的正常坐姿，在其身后没有任何依靠时，上身应挺直稍向前倾，关平正，两臂贴身自然下垂，两手随意放在自己腿上，两腿间距与肩宽大致相等，两脚自然着地。背后有依靠时，在正式社交场合，也不能随意地把头向后依靠，显出很懒散的样子，这就是我们常说的“坐如钟”。但在日常生活中，我们又不可能处处这样端庄稳重。为了保证坐姿的正确优美，应该注意以下几点：一是落座以后，两腿不要分得太开，这样坐的女性尤其不雅。二是当两腿交叠而坐时，悬空的脚尖应向下，切忌脚尖向上，并上下抖动。三是与人交谈时，勿将上身向前倾或以手支撑着下巴。四是落座后应该安静，不可一会儿向东，一会儿向西，给人一种不安分的感觉。五是坐下后双手可相交搁在大腿上，或轻搭在沙发扶手上，但手心应向下。六是如果坐上椅子，不可前俯后仰，也不能把腿架在椅子或沙发扶手上、踏在茶几上，这都是非常失礼的。七是端坐时间过长，会使人感觉