

LIYI QUANSHU
JUZHI LIYI

礼仪全书

举止礼仪

生 活 百 科
青 苹 果 电 子 图 书 系 列

礼 仪 全 书

举 止 礼 仪

主 编 田 晓 娜

目 录

一、仪态礼仪.....	1
站姿礼仪.....	1
坐姿礼仪.....	4
走姿礼仪.....	9
卧姿礼仪	12
手势礼仪	13
动作礼仪	21
眼神礼仪	22
笑容礼仪	27
说话礼仪	29
几种不雅的仪态	33
个人卫生礼仪	35
二、男性举止礼仪	39
男性举止的“阳刚之美”	39
男性应具有的“刚”并不包括冒失	40
男性的行路礼仪	42
男性的吸烟礼仪	47
男性的形体健美	51

三、女性举止礼仪	54
女性举止的优雅之美	54
女性的体态美	56
女性的姿态美	59
女性的形体健美	64

一、仪态礼仪

站姿礼仪

站立是人的最基本的姿势，“立如松”是说人的站立姿势要象青松一般端直挺拔才美。这是一种静态美，是培养优美的仪态的起点，是发展不同质感动态美的起点和基础。站立时要直立站好，从正面看，身体重心线应在两腿中间向上穿过脊柱及头部，要防止重心偏左或偏右。重心要放在两个前脚掌。站立的要领：挺胸、收腹、梗颈，又可以总结为上提下压（下肢、躯干肌肉线条伸长为上提。双肩保持水平、放松为下压），前后相夹（指臂部向前发力，同时腹部肌肉收缩向后发力），左右向中（指人体两侧对称的器官向正中线用力）。站立要端正，眼睛平视，环顾四周，嘴微闭，面带笑容。双臂自然下垂或在体前交叉，右手放在左手上。双手不可叉在腰间，也不可抱在胸前。

在站立时，切忌无精打采地东倒西歪，耸肩勾背，或者懒洋洋地倚靠在墙上或椅子上。这样将会破坏自己的形象。两臂可随谈话内容适当作些手势，但在正式场合，不宜将手插

在裤袋里或交叉在胸前，更不要下意识地做小动作，如摆弄打火机、香烟盒，玩弄衣带、发辫，咬手指甲等。这样不但显得拘谨，给人以缺乏自信和经验的感觉，而且也有失仪表的庄重。

练习正确的站立姿势，需慢慢训练，这里介绍两种方法。

站姿 1

站姿 2

1. 把身体背着墙站好，使你的后脑、肩、腰、臀部及足跟均能与墙壁紧密接触，这说明你的站立姿势是正确的，假若无法接触，那就是你的站立姿势不正确。

2. 利用顶书本的方法来练习，为使书本不掉下来，你自然会把颈部挺直，下巴向内收，上身挺直。

经常这样练，待习惯后，你的站立姿势自然就会很美的。

女子站立时，双脚呈“V”字型，膝和脚后跟要靠紧，两

脚张开的距离约为两拳。另一种是把双脚并拢，或是把重心放在一脚上，另一脚超过前脚斜立而略弯曲，这种站姿也很自然优美。不管采用哪种站姿，上半身一定要保持挺直，下巴要往内放，肩膀要平，腹部要收，臀部不能翘起。

男子站立时，双脚与肩同宽，身体不东倒西歪，站累时，脚可以向后撤半步，但上体仍须保持正直，不可把脚向前或向后伸得太多，甚至叉开很大。

站立所禁忌的是歪脖、斜腰、挺腹、曲腿等，这些姿态都不美。

当然，上述仅是基本的站姿，至于日常生活中在各种场合下的站姿可以不这么呆板，以下为在各种不同场合下的站姿。

1. 上岗服务时的站姿。服务员上岗后，为客人服务时，站姿一定要合乎规范，特别是在隆重、热烈或庄严的场合下，需要站立服务时，更要一丝不苟地严格按照要求站好，即使是感到很累了，也一刻不能松懈。正确的站姿和站功，是服务人员的专业素质之一，因此平时必须严格要求，加强这一基本功的训练。

2. 其他场合的站姿。在生活中，某些场合下，常常有人在站着时，手足无措，不知双手应放在何处才好。同别人站着交谈时，如果空着手，可双手在体前交叉，右手放在左手上。若身上背着皮包，这时可利用皮包来摆出优美的姿势，一只手插口袋，另一只手则轻推皮包或挟着皮包的肩带。手的位置的放置方式有多种，自己可以对着穿衣镜先练习一下，找出最优美的动作，只要不过分做作，一定可以从镜子的练习

中找出最适合的姿势。

穿礼服或旗袍，绝对不要双脚并列，而让两脚之间前后距离 5 公分，以一只脚为重心。

向长辈、朋友、同事问候或做介绍时，不论握手或鞠躬，双足应当并立，相距约 10 公分左右，膝盖要挺直。

等车或等人时，两足的位置可一前一后，保持 45 度角，这时的肌肉放松而自然，但仍保持身体的挺直。

总之，站的姿势应该是自然、轻松、优美的，不论站立时摆何种姿势，只有脚的姿势及角度在变，而身体一定要保持绝对的挺直。

坐姿礼仪

优美的坐姿让人觉得安祥舒适，而不是一付懒洋洋的模样。美的坐姿应给人端正稳重之感，这也就是“坐如钟”了。这是体态美的重要内容。

正确的坐姿是上半身挺直，两肩要放松，下巴向内收，脖子挺直，胸部挺起，并使背部和臀部成一直角，双膝并拢，双手自然地放在双膝上，或放在椅子扶手上。谈话时，可以侧坐，此时上体与腿同时转向一侧，要把双膝靠拢，脚跟靠紧。

为使你的坐姿更加正确优美，应该注意：

1. 入座时，走到座位前，转身后右脚向后撤半步，从容不迫地慢慢坐下，然后把右脚与左脚并齐。女子入座要娴雅，用手把裙子向前拢一下。起立时，右脚先向后收半步，站起，向前走一步再转身。

2. 不论何种坐姿，都切忌两膝盖分开，两脚呈八字形，这一点对女性尤为不雅。

3. 坐时不要两脚尖朝内，脚跟朝外，内八字形坐法最俗，不雅。

4. 当两腿交叠而坐时，悬空的脚尖应向下，切忌脚尖朝天，并不可上下抖动。

5. 与人交谈时，勿将上身往前倾或以手支撑着下巴。

6. 坐下后应该安静，不可一会儿向东，一会儿又向西，无一刻安静。

7. 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。

8. 在椅子上前俯后仰，或把腿架在椅子或沙发扶手上、架在茶几上，都是极不雅观的。

9. 端坐时间过长，会使人感觉疲劳，这时可变换为侧坐。

10. 在社交和会议环境里，入座要轻柔和缓，起座要端庄稳重，不可猛起猛坐，弄得座椅乱响，造成紧张气氛，更不要带翻桌上茶具，以免尴尬被动。在与人会面时，开始 10 分钟左右不可松懈，很快就靠在椅背上不礼貌；正面对坐会产生压迫感，应当稍为偏斜，轻松自然。

座位高低不同时，坐姿也有不同要求：

1. 低座位：轻轻坐下，臀部后面距座椅背约 2 公分，背部靠座椅靠背。如果穿的是高跟鞋，坐在低座位上，你的膝盖会高出腰部，你应当并拢两腿，使膝盖平行靠紧，然后将膝盖偏向你的对话者，偏的角度，应根据座位高低来定，但以大腿和上半身构成直角为标准。

2. 较高的座位：上身仍然要正直，可以翘大腿。其方法是将左腿微向右倾，右大腿放在左大腿上，脚尖朝向地面，切忌右脚尖朝天。

3. 座椅不高也不低：两脚尽量向后左方，让大腿和上半身成 90 度以上角度，双膝并拢，再把右脚从左脚外侧伸出，使两脚外侧相靠，这样不但雅致，而且显得文静而优美。

不论何种坐姿，上身都应保持端正。

你自己有没有留心坐的姿势呢？走路的姿势固然重要，可是坐的姿势也很重要。如果自己仪态不好，可能引起自卑感。如果你有端丽的仪表，那么，便会很自信，别人自然会被你吸引了。

沙发椅的座位相当深广。因此，坐下来时不要太靠里面，而致使小腿紧贴边沿，这样的姿势看起来活象两个大萝卜。你看图 5—1 及图 5—2 哪一种好看。

图 5—1

图 5—2

怎样坐才算是美的姿态呢？下面把美的姿势和不良的姿势加以比较说明。

美的姿势：

图 5—3 是刚坐时的姿势，当你刚落座时就要注意先把双足脚跟合拢。

图 5—3

图 5—4

图 5—4 和图 5—5 把右脚尖向前斜出，显得比较悠闲，这样把腿斜放的坐法还可以保持身段均衡的自然美。

图 5—5

图 5—6

图 5—6 是把左腿翘在右腿上，这样可以给人一种大方高

贵的感觉。但是不要翘得过高，不然会有失风度的。

不良的例子：

图 5—7 是刚坐下时脚尖相对，双脚成人字形，是不是不好看？

图 5—8 是双脚张开，撇成八字形，实在不雅观。

图 5—7

图 5—8

图 5—9 是双脚交叉，好象很懒散厌倦的样子，给人家一个不良的印象。

图 5—10 是足尖翘起，或把衬裙露出，易招人议论。

坐的姿势，除了要保持腿部的美以外，背部也要挺直。不要弯胸曲背。椅子如有两扶手时，不要把双手平放在椅子的扶手上，好象老太婆般安祥的坐着，显出老气横秋的样子。

图 5—9

图 5—10

走姿礼仪

行走的姿势极为重要,因为人行走总比站立的时候为多,而且一般又都是在公共场所进行的,人与人相互间自然地构成了审美对象。人们常把正确而富有魅力走姿视为一首动人的抒情诗。“行如风”是说人行走时,如风行水上,有一种轻快自然的美。行走迈步时,应脚尖向着正前方,脚跟先落地,脚掌紧跟落地。要收腹挺胸,两臂自然摆动,节奏快慢适当,给人一种矫健轻快、从容不迫的动态美。尤其是女性,有着健康而优美的曲线,迷人的体态和风姿,步态轻盈,袅袅婷婷,更是人们欣赏的焦点。文豪巴尔扎克曾经说过:“巴黎的女性是走路的天才。”不管她们的身材高矮或穿着如何,由于具有优美的走姿,都可以展现自己绰约的风姿,得体的服饰,使其显得俏美。人们也往往会欣赏那些在舞台上指挥音乐的指挥家,或主持节目的报幕员,常常会被他们那轻快而有节

奏的步履所吸引。他们从舞台侧面出场时的台步真是美极了。

走路时步态美不美，是由步度和步位决定的。如果步位和步度不合标准，那么全身摆动的姿态就失去了协调的节奏，也就失去了自身的步韵。

所谓步度，是指行走时，两脚之间的距离。步度的一般标准是一脚踩出落地后，脚跟离未踩出一脚脚尖的距离恰好等于自己的脚长，这个标准与身高有关，身材高者则脚长，步伐自然大些；若身材矮者，步伐也会小些。所谓脚长是指穿了鞋子的长度，而非赤脚。但穿什么样的服装和穿什么样的鞋也会决定什么步度。如果穿的是旗袍或筒裙，脚下又穿了高跟鞋，那么步度肯定就比平时穿长裤或平底鞋要小些，因为旗袍的下摆小，高跟鞋从鞋跟到鞋尖的长度比平底鞋短。而穿着高跟鞋走路，步度便显得婀娜多姿。

所谓步位，就是脚落地时应放置的位置。走路时最好的步位是：两只脚所踩的是一条直线，而不是两条平行线。特别是一位女性走路时，双脚踩着左右两条线走路，是有失雅观的，同时又太男性化（穿裤装的例外）。

步韵也很重要。走路时，膝盖和脚腕都要富于弹性，肩膀应自然、轻松地摆动，使自己走在一定的韵律中，显得自然优美，否则会失去节奏感，显得浑身僵硬。

正确的走姿是：轻而稳，胸要挺，头抬起，两眼平视，步度和步位合乎标准。

走路时应注意的事项：

1. 走路时，应自然地摆动双臂，幅度不可太大，只能小摆动，前后摆动的幅度约 45 度左右，切忌做左右式的摆动。

2. 走路时应保持身体的挺直,切忌左右摇摆或摇头晃肩。

3. 走路时膝盖和脚踝都应轻松自如,以免显得浑身僵硬,同时切忌走外八字或内八字。

4. 走路时不要低头后仰,更不要扭动臀部,这些姿势都不美。

5. 多人一起行走时,不要排成横队,勾肩搭背,边走边说,都是不美的表现。有急事要超过前面的行人,不得跑步,可以大步超过,并转身向被超越者致意道歉。

6. 步度与呼吸应配合成规律的节奏,穿礼服、裙子或旗袍时步度要轻盈优美,不可跨大步。若穿长裤步度可稍大些,这样才显得活泼生动。

7. 行走时,身体重心可以稍向前,它有利于挺胸、收腹、梗颈,此时的感觉是身体重心在前脚的大脚趾和二脚趾上。理想的行走线迹是脚正对前方所形成的直线,脚跟要落在这条直线上。若脚的方向向里,会成为罗圈腿;脚尖过于外撇,会造成X型腿。走路要轻而稳,上体正直,抬起头,眼平视,面带微笑,切忌晃肩摇头,上体左右摇摆,腰和臀部不要落后。两臂自然地前后摆动,肩部放松。

走路用腰力,要有韵律感。走路时腰部松懈,会有吃重的感觉,不美观;拖着脚走路,更显得难看。走路的优雅姿态有几句口诀:“以胸领动肩轴摆,提髌提膝小腿迈,跟落掌接趾推送,双眼平视背放松。”走路的美感产生于下肢的频繁运动与上体稳定之间所形成的对比和谐,以及身体的平衡对称。要做到出步和落地时脚尖都正对前方,抬头挺胸,迈步向前。穿裙子时要走成一条直线,使裙子的下摆与脚的动作

显出优美的韵律感。穿裤装时，走成二直线，步幅稍微加大，才显得生动活泼。穿裤装仪态的要领，就在走路时，抬头挺胸，由腰部直着踢腿，才显出活力。号称“健美皇后”的著名影星简·方达，在走相上从不含糊，她认为挺胸、昂首、大步疾走很有利于形体健美，所以她年过半百依然体态苗条，身姿敏捷。

卧姿礼仪

躺卧姿势有多种，常见的有仰卧、侧卧、半卧、俯卧等。在人际交往中，躺卧姿势用的很少，而且一般来说，都是在非正式场合才出现的，如休闲在家，卧病在床或郊游。躺在野外的草地上与挚友交流感情，或趴在沙发上与家人谈天说地，这是一种极大的乐趣和享受，在这种情形下，采取无论哪种卧姿都无关紧要。但如果正好有人来访，应马上起身打招呼，与来人一同坐下攀谈。如果进来的是位女士，那就更不应该大模大样地躺着，那样的话就显得太没有教养了。

另外，躺卧的姿势也应讲究，是仰卧、侧卧还是半卧半坐，一定要视场合、对象及健康状况而定。就一般情况而言，即便是非正式场合，只要有外人在场，就应该尽量避免躺卧的姿势，更不可四仰八叉地仰躺。在长辈面前，如果不是健康状况不佳，应尽可能采取坐姿。

手势礼仪

手的外表形态就很美。古人诗文中曾用“柔荑”、“葱根”、“红酥”、“香凝”、“纤纤”、“素素”等修饰语来比喻和描绘手的白嫩、细腻、柔和、温润、修长纤巧等美的特征。健美的手，具有天然巧得的造型美，称得起是造物者的一种杰作，给人一种对称、和谐，长短参差有致、形态多样统一的美。手的美，不仅表现在其外表形态，更表现在其内在质能，即手的特殊功能，而手的性灵和神奇魅力主要也是这里产生的。因此，手是人体上富有灵性的器官。如果说眼睛是人心灵的窗口，那么手就是人心灵的触角和指向。俗话说：“心有所思，手有所指”。手的魅力并不亚于眼睛，可以说手就是人的第二双眼睛。法国画家德拉克洛瓦说：“手是像脸一样地富有表情”。奥地利作家茨威格说：“在泄露感情的隐秘上，手的表现是最无顾忌的。”

据现代心理学家研究：人的感情信息的传递，有一半以上不是靠语言文字，而是凭借人体的外部动作，其中主要部分是手的动作，它表现得最突出。手和眼睛一样会说话。哑巴失去了说话的能力，就用手势来代替，他们的手势语言，则能传达最复杂微妙的感情。人在异国他乡，遇到语言上彼此不能相通时，也只好借助于手势去比划表情。诗人徐迟在巴黎，访问女舞蹈家蒂埃奈夫人时，她是挥动着一双小手说话，这个女舞蹈家的手指上的软语比她唇上的口才还要丰富。手势确能表达多种微妙的表情：坚强或软弱、热情或冷淡、狠

毒或善良、粗暴或温柔、拘谨或放纵、果断或迟疑等等。据语言专家统计，表现手势的动词就有近 200 个，其传情的细微和精确就可想而知了。如招手致意、挥手告别、握手问好、摆手拒绝、合手祈祷、拍手称赞、拱手答谢；手抚是爱、手揉是恨、手指是怒、手甩是憾、手搂是亲、手捧是敬、手颤是怕、手遮是羞、举手赞同、垂手听命等等。因此，手势是人们在交往中不可缺少的，最有表现力的一种“体态语言”。它是一种“动态美”。做得得体适度，会在交际中起到锦上添花的作用。

适当地运用手势，可以增强感情的表达。与客人谈话时，手势不宜过多，动作不宜过大。要给人一种优雅、含蓄而彬彬有礼的感觉。一般认为：掌心向上的手势有一种诚恳、尊重他人的含义；掌心向下的手势意味着不够坦率、缺乏诚意等。攥紧拳头暗示进攻和自卫，也表示愤怒。伸出手指来指点，是要引起他人的注意，含有教训人的意味。因此，在引路、指示方向等时，应注意手指自然并拢，掌心向上，以肘关节为支点，指示目标，切忌伸出食指来指点。

当然，单靠手势指示，而神态麻木和漫不经心是不行的，还要靠面部的表情和身体各部分的配合，才能使对方感觉到这是一种“感情投入”的真诚交往。

在体态语中，手势语最为丰富，述之如下。

1. 手指指点。谈话时，伸出手的食指向对方指指点点是一种很不礼貌的举动，这表示对对方的轻蔑与瞧不起。如若手腕举高些，指向某人的脸，问题就更严重了。

西方人似乎比东方更忌讳别人的指点。有一个英国人，曾

对中国街上对笑着指点他议论的行人甚为恼火，他说：“他们指着，能说些什么呢！”设身处地地为他想想，确实不能不让人生气，用手指点人，太没礼貌了。

2. 挥手招呼人。有的人远远地要另一个人过去，怎样向他发出召唤的手势呢？手心朝上？还是手心朝下？

手心朝上，并拢的四指向内侧摆动，这种唤人的架势太容易让人想起一个颐指气使的警察，无理而蛮横。正确而有礼貌的做法应该是：高抬手臂，使手臂与身体之间的角度不小于 90° ，手心朝下，轻挥手腕。

3. 捻指。捻指就是用手拇指与食指弹出“叭叭”的声响。它所表示的意义比较复杂：有时是表示高兴；有时是表示对对方所说的话感兴趣或完全赞同；有时则是某种轻浮的动作，比如对某个异性“叭叭”地大打响指。

在陌生的场合或不熟悉的人面前，轻易地打捻指会使人觉得你太没教养；有些人碰到熟人打招呼时也伴随着一声捻指，使人觉得很不舒服。毕竟，这是一种很随便的举止，慎用为好。

在日常生活中，人们往往借助手势来表达某些思想，在说话时也常常用手势来加强语气，使话语变得有声有色。然而由于各种风俗习惯迥异，相同手势所表示的意思不仅有所出入，而且有的还大相径庭。用得不当，轻则造成笑话或误解，重则惹人恼怒，甚至反目成仇。

二次世界大战时，英国首相丘吉尔曾在一次演说中伸出右手的食指和中指，构成“V”的手势，来表示胜利。此后，这一手势就广为流传，凡庆祝胜利或祝贺成功时，人们都喜

欢打这个手势。然而丘吉尔当时使用这一手势时，是手心向外的。在世界的其他地方，现在人们往往是把手背朝外。这一手背朝外“V”手势，在英国却是万万使不得的，因为它所表示的意思不是胜利，而是伤风败俗。在希腊，不仅这一手势不能使用，而且即使用丘吉尔式的手势也会惹起麻烦，尤其是在打这一手势时千万不要把胳膊伸得太长，否则就是对人不恭了。

用大拇指和食指构成一个圆圈，再伸出其他三指，这是起源于美国的“OK”手势，表示赞扬和允诺等意思。这一手势在欧洲也被普遍采用，在学生中间更为流行，体育潜水员在水下也使用这一手势，然而在法国南部、希腊、撒丁岛等地，其意恰好相反。法国南部的葡萄园工在向客人斟献葡萄酒时，要是看到客人的“OK”手势，他马上就会露出不悦之色，因为这一手势在这里不是夸耀酒的醇美，而是表示劣等品的意思。要是再往南，到了马耳他、希腊等地，这一手势所表示的意思就更糟了，它是一句无声而恶毒的骂人话。

在意大利，人们伸出下臂，差不多持水平状态，手背朝下，作招手状，这一手势示意对方走过来。在伊比利亚半岛、马耳他、突尼斯、拉丁美洲以及亚洲和非洲部分地区，人们也是用这一手势招呼某人过来。然而在中欧、北欧以及北美，人们在使用这一手势时却不是手背向下，而是手背向上。一个德国人要是在意大利隔着马路看见一个意大利熟人用手背向下的动作向他招手，并在口中喊“ciao”，这个德国人不仅不会越过马路与对方相见，反而会扭头而去，因为他既不理解这一招手动作是欢迎他过去的意思，而且“ciao”在德语中

并不表示问候，而是表示“再见”。

意大利人有一种从远处向别人打招呼问候的手势，即举起下臂，手心向外。这一手势恰恰被中欧人误解成要向这个意大利人走过去。意大利人的告别手势和中欧人招人过来的手势有相似之处。德国客人已经坐上汽车准备离开，看见送行的意大利人打出手背向下的手势，要是他不懂意大利风俗，他会重新打开车门，下车向意大利人走去，结果一定会使双方感到尴尬。

点头表示肯定，摇头表示否定，世界多数国家如此，也有不少例外。意大利那不勒斯人不是摇头表示否定，而是把脑袋向后一倾。要是表示强烈的否定，还用手指敲敲下巴颏来配合。这一否定动作在希腊、土耳其的部分地区，南斯拉夫、南意大利、西西里岛、马耳他、塞浦路斯和一些阿拉伯的地中海沿岸国家是很普遍的。有些地方如保加利亚、南斯拉夫、希腊、土耳其、伊朗和孟加拉国，摇头则表示肯定的意思。这种动作要是频率缓慢，在德国则表示犹豫不决，不紧不慢地摇头则表示否定。

一个处于青春发育期的外国客人对于自己的胡须可能洋洋自得，要是他在希腊、南意大利和南撒丁岛得意地摸摸胡须，那么他是要吃亏的。在主人请他吃饭时，看到这个动作，就不会给他斟酒，因为这个动作在那里表示“够了，我不要了”的意思。

在德国，人们常常喜欢用食指敲敲额头，以表示某人的思想或行为不正常。这一动作并不是所有地方都这样。在南美，要表示某人脑瓜子有问题，是把并不紧握的拳头放在下

巴下面。在荷兰，用食指敲敲额头则根本行不通，你越敲他越高兴，因为荷兰人敲他太阳穴是表示很有头脑的意思。

在德国，人们喜欢用其他四指压着大拇指这种拳头状的动作来祝愿某人幸福或成功，但盎格鲁撒克逊人看到这一动作会无动于衷，因为他们表示此种祝愿的方式不同于德国，他们是把中指和食指交叉相叠来祝愿的。

意大利人在提醒某人会有某种危险时，是用食指把自己的下眼皮微微往下一扒。一位法国姑娘在意大利的饭店认识了一个意大利男子，经过简短的攀谈后，这个意大利人表示愿意用车送她一段，姑娘也表示同意，然而跑堂看见这种情况后就用食指把自己的下眼皮往下一扒，向她暗示有危险，但她却领会不了这种暗示。对于这种暗示，不同地方的人有不同理解。英国人会理解成他们干的某件事情被人看穿了。拉丁美洲人则会把这一动作看成是殷勤和客气的表示，一个英国人或法国人要是向意大利人使用这一动作，那么这个意大利人就会左顾右盼，看看周围有什么危险，而英国人在这种情况下所要表示的却不是这个意思，而是认为这个运动员绝不是一个正派人物。

英国心理学家麦克·阿尔奇在环球旅行时作过一次有趣的调查。在一小时的谈话中，芬兰人做手势一次，意大利人80次，法国人120次，墨西哥人180次。俄罗斯人在表露自己的感情方面较为矜持，某人说话时指手划脚，会被看作缺乏教养。

按俄罗斯人的习惯，不能用手指东西，尤其是指人。然而，在西班牙和拉美国家，人们在说话时，时常加上手、头

的动作和面部表情，以加强说话的语气，他们尤其喜欢用手指点自己身边的物体。

俄罗斯人把手指放在喉咙上，表示“吃饱”。日本人做这动作，表示被人家“炒了鱿鱼”。

要提醒别人“当心”、“请注意”时，意大利、西班牙人和拉丁美洲人用左手食指放在眼脸上往外一抽，而在澳大利亚，做同样这个动作，则表示蔑视。

日本人和欧洲人同样鼓掌，其意思也各不相同，日本人鼓掌时用手指击拍，表示欢迎。在英国看戏或听音乐会，如果也是这样鼓掌，则意味着演出不受欢迎，演员最好还是及早退场。

同样将手朝下一挥，在阿根廷，乌拉圭和委内瑞拉都表示赞扬，意思是“嘿！好样的！”而在秘鲁，这个手势是表示“啊呀，我弄错了！”在智利，这个动作的意思是“瞧，出了什么事啦！”印第安人用手在面前一挥表示“否”。

表示欢迎的手势更是不胜枚举。太平洋群岛上的波利尼西亚人见面时，边拥抱，边抚摸对方的后背，爱斯基摩人用拳头捶打熟人的头和肩，埃及人的问好动作象敬礼——把手举放在额边，一些非洲民族见面时，相互拥抱，把面颊贴在一起。

能否彼此默不作声地进行谈话呢？看来也是可以的。在澳大利亚土著部落中，遗孀在埋葬丈夫时，青少年在成年命名时期，妇女在送丈夫出征，狩猎之际，一概不许说话。交换意见，只能靠打手势，一些旅游者说，他们在澳大利亚部落里常常看到妇女们一声不响地能交谈好长一段时间，而且

“谈”得津津有味。

住在西西里岛上居民的手势花样繁多，纷繁复杂。追根究源，事出有因，叙拉古城暴君季奥尼西曾下令禁止在公开场合谈话和辩论，否则处之酷刑。当地居民为免遭杀身之祸，编出一种“哑语”，用不停比划的手势来表达思想。

用手势表示数目，英国人是以伸展食指来表示“一”，但是瑞士人却是以伸出大拇指为“一”。土耳其等近东国家的人们表示反对时，常是用右手抖动衣服的翻领。我们以举起右臂，摇动手掌招呼人，埃及人却是把两只手臂平举至肩高，手掌向下，然后摆动手指来喊人。南美洲墨西哥的交通警察在堵截违章的汽车司机时，通常用手咬住右手中间的三只手指头，以此来示意司机停车。尼日利亚人在两人见面时是用大拇指在手上轻轻弹扣几下来表示。刚果河流域一带的人们，则是互相伸出双手，然后弯下身去，吹几口气来表示的。东非有些国家先是握手，然后再握住对方右手的大拇指，以示亲热。大洋洲有些岛上的人们，惯用中指拉勾代替握手，日本北海的虾夷族人，见面时先双手合十，再将手举前额，然后男人摸胡须，女人拍拍嘴唇，最后再握手。

在英、美等国的公共场所演讲，演讲人要想使听众保持安静，就得举起双手与头并齐，掌心向着观众，可是，这种手势要是在希腊照样做，那就会被人们认为是投降的姿态，是最丑恶的现象。

动作礼仪

我们在工作中，经常是处在动的状态，动作的优美是值得注意培养的。

1. 上下楼梯：头要正，背要伸直，胸要微挺，臀部要收，膝要弯曲。

2. 上下卧车：上卧车时要用侧着身体进入车内的方法，绝不要用头先进去的方法。下卧车时，也应侧着身体，移动靠近车门，然后伸出一只脚踏在地面上，眼睛看前方，再以手的支撑力移动另一只脚，头部自然伸出，起身立稳后，再缓步离开。女人上汽车时，不应该先把一条腿伸进去，然后再进另一条腿。最为得体的方式是：先轻轻地坐到座位上，尔后再把双腿一起收进车里；下车时，双脚应同时踏到柏油路面上。

上楼梯礼仪

上卧车礼仪

3. 取低处物品：拿取低处的物品或拾起落在地上的东西时，不要弯上身、翘臀部，要利用蹲和屈膝动作。具体做法是脚稍分开，站在要拿或捡的东西旁边，蹲下屈膝去拿，而不要低头，也不要弯背，要慢慢地把腰部低下。

4. 鞠躬的风度：鞠躬时，头自然下垂，腰弯至四十五度。在走廊上碰面，或在人前通过时，十五度的低头招呼就够了。

5. 打招呼的风度：打招呼，无论用点头，手势还是眼神，都应看着对方的脸，露出笑容。打招呼的动作，幅度要小，如点头只要轻轻一点即可。

6. 接物的风度：人际交往中总要有物品往来。接物要领是：两手持物，五指并拢。这样一方面显得有风度，另一方面也容易将东西拿稳。接物件时，两臂要适当内合，自然将手伸出。

7. 递物的风度：递物要领是：物品双手拿在胸前递出，物的尖端不可指向对方。一只手拿着东西，直接往对方手里放也属缺少风度。

眼神礼仪

眼睛是心灵的窗口。你的目光，几乎可以反映出你心中的一切情感波澜，或喜或怒或烦或安，甚至，你看时的眼神及看的方式可以注释衍发成一篇长长的文字。因此，目光是最富表现力的一种“体态语”，切不可小看了这简简单单的“一眼”。

有的人在与比较陌生的人打交道时，尤其是在长篇大论

的时候，往往会因不知把目光怎样安置而窘迫不安。死死地盯着对方的眼睛或身体的其他某个部位，不仅是极不礼貌的，而且还会显得神情呆钝；东瞟西看，又未免显得太漫不经心。

在我们周围，也可以留心看到这样一些人：彬彬有礼，与人谈话时，眼睛里放射出宁和而亲切的目光，既不咄咄逼人，又绝无怠慢敷衍之意。做到这一点的要领是：彻底放松精神，把自己的目光放虚一些，不要聚焦于对方脸上的某个部位，而是好像在用自己的目光笼罩住对面的整个人。

有教养的一个最重要的体现就是能够控制自己的情感，不轻易让它流露出来浸染周围的其他人。因此，一个人对于自己不喜欢的人或事情，轻易地就做出一种鄙夷或不屑的眼神，实质上并不能显示出他高尚多少，相反倒是反映出他的狭隘与无礼。应注意：那类斜视、瞟、瞥与睥睨的眼神还是少用为好。

“盯视”也是一种是非比较多的目光。关于盯视，有两条规则：第一，我们不盯视人，第二，我们只盯视非人。我们可以长久地盯着一棵树、一张照片、一只猫看，但若把这种目光放到一个人身上，他马上就会感到不安、难受，像是受到了侮辱。在过去的美国，一些白人种族主义者就是利用这种方式来表达他们对黑人的蔑视与轻侮。

在所有“看”的方式中，眯眼是最意味深长的目光。对不太熟悉的人，最好不要做这种表情。在西方，对异性眯起一只眼睛，并夹两下眼皮，是一种调情动作，这主要是男人发信号的方式。另外，眯起两只眼睛含含糊糊地笑，也极易引起别人关于性与色的联想。如此看来，“眯眼”一定要慎用，

否则，轻者闹出笑话，重者引起误会，双方都不会愉快。不同的眼神表达不同的情感，在人际交往中要特别注意观察、鉴别和应对。热情洋溢的眼睛，表示友好和善意，十分讨人喜爱；轻蔑、傲慢的眼睛，拒人以千里之外，一般人难以与之接近；深邃、犀利的眼睛，是睿智、力量的象征，与之交往会得到启迪；明亮、欢快的眼睛，是胸怀坦荡、乐观向上的表现，对之无须设防；贪婪、猥琐的眼睛，流露出欲壑难填的本性，需加以提防；阴险、狡黠的眼睛，表露着为人的狡诈和刻毒，与之交往更要小心谨慎，多加提防。如此等等。当然人的眼神也不总是单一的。它常常频频变化，有时几种眼神交织在一起，或故意掩饰和隐藏。在这种时候，就要善于察言观色，捕捉对方流露真情的一瞬间，进而施之必要的应对表情或语言。

男士在与人交往的时候，眼神的效力是非常重要的。在长辈面前，目光应该略微向下，显得恭敬、虔诚；对待孩子，目光应该和善、慈爱，显示出男子的宽厚和爱心；在朋友面前，目光应该热情、坦荡，表现出对友人的真诚和友爱。假如作为主人，招待来客时，眼神要有热情，并带有少许激动。与人谈话时，如果对方是关系一般的同性，应该不时与对方双目对视，以示尊重；如果双方关系密切，则可以较多较长地注视对方，以拉近心理距离。如果对方是女士，双目对视不宜持续超过 10 秒钟。目不转睛长时间地注视是不礼貌的，是失礼的。但如果对方是热恋中的女友，长久的默默无语的对视，则是情感交流的最好表示。在一些公共场合，如公共汽车、影剧院等，不可以长久地直视其他男子，否则对方会

觉得你是在冒犯他。此外，与人谈话时，眼神运用要恰如其分，不宜过于夸张，或滥用眼神，否则会让人感到做作。对于外交界和商贸界的男士来说，不仅要善于把握本民族人的眼神，还要研究和熟悉不同人种类的不同的面部表情和身体语言，由于各个民族都有着自己独特的文化背景，因此，在某些相同的场合，不同民族的人会有完全不同的反映。比如，日本的小孩在受到责骂时必须低下头，目光低垂，表示谦卑和羞耻，而美国恰好相反，必须把头抬得高高的，以表示他们注意聆听教诲。这种身体语言由来已久，难以改变，容易被具有与自己不同文化背景的人误解。如在会议桌上，日本人会把美国人四目对望的表情动作看作是不礼貌和感觉迟钝的表示。而美国人却把日本人不正视别人当作是一种狡诈的象征。为此，在与不同种族的人们进行交往时，假若对其他民族的文化和习惯比较熟悉，而且能够充分地予以尊重和理解，则会减少许多不必要的误解，大大提高成功交流的可能。

所谓“女人味”的传统的定义是柔弱、被动、善感与孩子气，尤其是在外表与言语举止方面，女性应该羞羞答答，风情万种，面冷心热，以退为进，让男士们意乱情迷。

今天，时代虽然不同了，但是大多数男士所喜爱的女性，还限于传统的温柔、体贴，有教养。如果你能在交往中用目光成功地表现出你的这些“女人味”，那么在异性的眼里，你一定会魅力大增的。一个要获得异性青睐的女孩，首先应注意对自己眸子的锤炼。

1. 当对方说了错话或做了很不自然的动作时，他自己一定会很尴尬或脸通红。这时你千万别看他的脸，否则，他会

以为你在用眼光讽刺嘲笑他，这会刺伤他的自尊心。

2. 在双方交谈时，应注视对方的眼睛或面部，以示尊重对方。但在双方都缄默无语时，你不要再老是看对方的脸，以免对方更加尴尬不安。

3. 送对方离去时，要等对方转身并走出一段路后，不再回头张望你时，你才能转移视线，否则对方以为你不是从心底里喜欢他，产生冷漠感。

4. 如果别人领你去看对象，当你和对方相见时，目光相遇的一瞬间你就应该马上主动垂下目光，主动回避对方的目光不但是文明和谦虚的表现，而且可以显示出你的温柔。但你在垂视目光的同时，不可把头低下，因为那样会使对方感到尴尬冷漠。

5. 初次谈恋爱，心情都是比较紧张的，说话也比较检点，倘若对方在思考心中的话题，你不要直目注视对方，使对方心里更紧张，影响双方友好和谐的交谈感。

6. 表达爱意时，最好的方式是用目光温柔地注视对方，因为“脉脉含情”“暗送秋波”的目光带来的效果是语言所无法比拟的。印尼民歌中就有“甜蜜爱情从哪里来，是从眼睛里到心怀”，极富描写力地表现了这种现象。

传神的目光给人魅力，宁静的目光给人稳重，快乐的目光给人青春，诚挚的目光给人信赖。少女应学会用目光来表现自己。永远也不要忘记这样一句格言：会使用目光的女人才是真正的女人。

人们把眼睛称做心灵窗户，因为眼睛在人们感情交流方面起着重要的作用。由于世界各民族习俗不同，他们眼神的

运用也各有其特点。

瑞典人交谈时，喜欢你看着我，我看着你；英国人谈话时很少互相对视。美国西南各州的那发赫人一般不打量对方，因为他们认为，向对话人投射目光，是不文明的举动。南美洲淮图托族和鲍罗族的印第安人互相攀谈时眼睛务必东张西望，到处打量；如果某人对三个以上的听众讲话，他必须背对听众，目视远方侃侃而谈。日本人在闲视时喜欢看着对方的脖子，他们也认为直截了当地盯着对方的脸是不礼貌的举动。

不准久久凝视别人，这是希腊人一项不成文的法律和沿袭已久的民族禁忌。在非洲的尼日利亚，久久直视对方意味着对其不尊重。但是阿拉伯人却认为，对谈话人凝眸而视，是起码的待人礼节，与人对话而目光旁落，是侮辱他人的行为。

笑容礼仪

笑是一种语言，人的面部表情千变万化，但在交往中最多见的面部表情还是笑容。常见的笑有微笑、欢笑、大笑、狂笑、苦笑、奸笑、傻笑等。笑有发自内心的，也有仅仅出于礼貌的，更有故作笑脸的。无论如何，其中微笑的交际功能当推首位。

微笑

微笑是社交场合中最富有吸引力、最有价值的面部表情。它表现着人际关系中友善、诚信、谦恭、和蔼、融洽等最为

美好的感情因素。不同职业和身份的人，如充分意识到微笑的价值，并在各种场合恰如其分地运用微笑，就可以传递情感、沟通心灵、征服对手。与人初次见面，给对方一个亲切的微笑，在一瞬间就拉近了双方的心理距离，消除了双方的拘束感；与朋友见面打个招呼，点头微笑，显得和谐、融洽；对学生报以微笑可以使学生消除紧张感，敬畏感就会被信任感和亲切感所代替；上级对下级一个微笑，会让人感到平易近人；服务人员面带微笑，顾客就有宾至如归之感。外交家和企业家更是把微笑视为第一交际语言，并在国际交往及经济交往中得心应手地运用。周恩来闻名中外的“微笑外交”便是一个很好的例证。

应该注意的是，微笑一定要自然坦诚、发自内心，切不可故作笑颜、假意奉承。在正式场合不能放声大笑，在各种场合都不能没头没脑地边看别人边哈哈大笑，倘若那个人身上有什么可笑的地方更不行，否则为失礼，除非在私下场合或娱乐场所，但大笑起来时不能前仰后合，抚肚捶胸。

笑，是七情中的一种情感，是心理健康的一个标志。对女性来说，如何使笑容显得可爱，也是有讲究的。在生活中，常碰到有些女性不注意修饰自己的笑容，露出难看的表情。比如，拉起口角一端微笑，使人感到虚伪；吸着鼻子冷笑，使人感到阴沉；捂着嘴笑，给人以不大方的印象。这些都应纠正。人们公认的美丽笑容，就是口角的两端平均地向上翘起，这是笑的关键。达·芬奇的名画《蒙娜丽莎》被誉为“永恒的微笑”。其实，笑容是可以修饰的，可以进行练习。练习时，要使双颊肌肉用力向上抬，口里念“一”音（普通话），用力

抬高口角两端，但要注意下唇不要用力过大。

美丽的笑容，犹如桃花初绽，涟漪乍起，给人以温馨甜美的感觉。笑容发自内心是快乐的。当您遇到快乐、兴奋或幸福时，都应露出自然的笑容，这也是一种情绪的调适。千万不要抑制笑容，那样不仅有碍身体健康，也有损美观。有些女性很会用眼睛“说话”，也会用眼睛笑。如果内心充满温和、善良和厚爱时，那眼睛的笑容一定非常感人，否则强作眼睛笑容是不美的。

眼睛笑容，一是“眼形笑”，二是“眼神笑”，这也是可以练习的：取一张厚纸遮住眼睛下边部位，对着镜子，心里想着最使自己高兴的情景，鼓动起双颊，嘴角两端做出微笑的口型。这时你的眼睛便会露出自然的微笑。然后再放松面部，眼睛也恢复原样，可目光仍旧含笑脉脉，这就是眼神在笑。当然，故意遮饰笑容不雅，但无节制的狂笑、大笑也不好。过分大笑会影响生理机能而致病，经常大笑易使面部肌肉疲劳，滋生皱纹。可见讲究笑的艺术，修饰笑的仪容是十分重要的。

说话礼仪

说话，最能表现一个人的文化素质与修养。一个人在与人说话时，除了通过其内容来传递自己的思想感情之外，同时，还通过表情的变化来加强这种信息的传递。所以，作为听话者，不仅时时都注意着对方在说什么，而且也注意着对方的表情有哪些变化，以便能准确地把握住说话者的思想情

绪。正由于此，在一些礼仪性的交往中，我们也就不能不随时留意自己的表情，以使对方能正确理解自己的意思。

从礼貌的角度来看，当我们与人说话时，对表情应有如下要求：（1）神态应自然大方。与人说话，语气要亲切，言辞要得体，态度要落落大方。为了吸引听者的注意力，使言谈显得有声有色和增强感染力，在说话中也可加进一些手势，但动作不要过大，更不要手舞足蹈和用手指指人。另外需要注意的是，在说话时不可面露谄媚、猥琐和低声下气的表情，如企图以鄙薄自己来取悦于对方。如果这样做，无异是在降低自己的人格，主观上想讨好对方，而结果却可能适得其反，换来的是对方的轻视。只有抱不卑不亢的态度，才有利于双方平等地交流思想感情，并获得对方的信任和尊重。（2）最好面带笑容。与人说话，能面现喜色或嘴角含笑，是比较合宜的一种表情，只有在极少数必须表示哀伤或肃穆的场合才除外。笑，通常表示自信和友善，在与人说时面带笑容，会使对方感到你对与他的交往十分高兴，这无疑也会使对方在心理上感到轻松，进一步增强说话的融洽气氛。当然，笑也需要掌握分寸，区别时间和地点，如果在不该笑的时候发笑，或者在只应微笑的时候笑出声来，这也会使对方感到疑虑的，甚至认为你是在取笑他，这显然也是失礼的；所以不可不慎。（3）表情要诚挚专一。所谓诚挚，在这里可以解释为“心口如一”。也就是说，如果你嘴里在说客气话，面部就应有谦虚的表情，决不能“言”“行”相背。所谓专一，就是说话时态度要专注，眼睛应凝望对方的脸，耳朵应聆听对方的话；而且，对对方的说话还应随时有所反应，决不能敷衍，甚

至“顾左右而言他”。如果那样，对方将认为这是你对他的有意轻慢，是属于十分失礼的一种行为。

说话通常是为了与别人沟通思想。要达到这一目的，首先必须注意说话的内容，至少要求做到“词能达意”；其次，也还必须注意说话时声音的轻重，使对话者能够听得明白。这样，也就产生了一个说话时与对话者保持怎样的距离为宜的问题。

然而，说话时与别人保持适当距离也并非完全出于考虑对方能否听清自己的说话，另外还存在一个怎样才更合乎礼貌的问题。从礼仪上来说，说话时与对方离得过远，会使对话者误认为你不愿向他表示友好和亲近，甚至是在嫌恶他，这显然是失礼的。然而日常经验又提示我们，如果在较近的距离和人交谈，稍有不慎

说话的距离

就会把口沫溅到别人的脸上，而这一般是最令人讨厌的。有些人，因为有凑近和别人交谈的习惯，又明知别人顾忌被自己的口沫溅到，于是先知趣地用手掩住自己的口，再凑过去和人说话，可惜这样做形同“交头接耳”，样子比较难看，也不太大方。因此，从礼仪角度来说也并不可取。如果对方是位异性，这样做不仅有可能引起对方的戒备，而且在客观上也很惹人注目，甚至会被人误解，这当然更是可笑而不足取了。

那么，与人说话保持怎样的距离才适合呢？

在社交上，人们通常把交谈按其形式分为公众区、交流区和亲密区三个空间范围，它们反映出三种类型的人际交往。在这里，我们不妨借用来作为确定与各种不同对象说话时，以保持怎样的距离为宜的参考：

1. 在公众区说话：这是一个人同时与几个人说话的形式，说话的对象不固定也不明确，可能是某在场者就某一问题发表高谈阔论，也可能是大伙随兴所至地随便闲谈。对此，当然说话的距离也就难以规定，因为这只是种即兴式的说话，参与者对距离的远近是决不会计较的。

2. 在交流区说话：这是两个人说话的一种形式，说话的对象是专一的，可能是你的顶头上司，可能是位贵客，也可能是你的一名谈判对手。这种说话大多有一定的主题，你需要仔细听清对方说话的内容，并随时作出反应。对这种性质的说话，一般以保持一两个人的距离最为合适。这样做，既使对方感到有种亲近的气氛，而同时又保持着一定的“社交距离”，在常人的主观感受上，这也是最为舒服的。

3. 在亲密区说话：这多数是两个亲密者之间说话的一种形式，说话对象可能是你的亲戚好友，也可能是你的异性朋友（情侣）。谈话的内容当然极其随便，有些甚至属于隐私，因而“不足为外人道”，是名副其实的“悄悄话”。对这种形式的说话，除了客观上应避免一些不雅的举止外，说话距离则完全可以随意，两人面对面、肩并肩或者“交头接耳”都无所谓，总之，只要不使对话者讨厌就行了。

在我们的日常生活中，有的人说话的声音悦耳动听，而有的人却发音含糊不清，要使你说话的声音悦耳动听，就要

作到以下几点：

1. 不夹杂地方乡土口音。
2. 语调优美、热情奔放、富于表达力，不是单调而令人厌烦。
3. 没有喘息声，证明说话人是用横隔膜而不是用胸膛呼吸的。
4. 声调低而动听，没有声嘶力竭的感觉。
5. 声音听起来热情向上，而不是懒倦压抑。
6. 发音清晰易懂。
7. 语流不快不慢，抑扬顿挫。
8. 声音大小控制得当，不高不低。
9. 声音给人一种愉悦的感觉。

几种不雅的仪态

在社交场合，应避免当着他的面擤鼻涕、掏鼻孔和搓泥垢；也不要揩眼屎、打哈欠、修指甲、剔牙齿和挖耳朵等。下面，再列举几例并稍作说明：

1. 不要当众搔痒。大家都知道搔痒的举止不雅。搔痒的原因，通常多是由皮肤发痒引起。其中，有些是属于病理的原因，例如体质过敏，皮肤好发疱、疹，有时奇痒难忍；有些是属于生理的原因，如老年人因皮脂分泌减少，皮肤干燥，也容易产生搔痒。在出现这类情况时，当事者要按所处场合来灵活掌握。如处在极严肃的场合，就应稍加忍耐；如实在忍无可忍，则只有离席到较隐蔽的地方去搔一下，然后赶紧

回来。因为不管你怎样注意，搔痒的动作总是猥琐的，总以避人为好。尤其有些人爱搔痒纯粹是出于习惯，且无意识，只要人稍一坐停就不断用手在身上东抓西抓。这更是种不好的习惯，要尽量克服。

2. 要防止发自体内的各种声响。生活经验告诉我们，任何人，对发自别人体内的声响都不太欢迎，甚至很讨厌。诸如咳嗽、喷嚏、哈欠、打嗝、响腹、放屁，等等。当然，这些声响有的只在人们犯病或身体不适时才有，例如打喷嚏，常常是在一个人患感冒的时候才发生。当出现这种情况时，正确的做法可用手帕掩住口鼻以减轻声响，并在打过喷嚏后向坐在近处的人说声“对不起”以表示歉意。但是，有的却也是由于习惯所造成，主要是因本人不重视、不关心别人的心理感受所致。比如，有些人在大庭广众之间，不断打哈欠或者连连放屁，竟然也不脸红。像这样就是很不好的习惯了，应当注意改正才是。

3. 不要将烟蒂到处乱丢。许多人都反对有人抽烟，究其原因，与不少抽烟者缺乏卫生习惯不无关系。有些吸烟者往往不注意吸烟对别人所造成的不便，他们不了解，不吸烟者除了害怕烟味会引起呛咳外，随风吹散的烟灰也使人感到很不舒服，有时，带有余烬的烟蒂还容易引起事故。这些都使不吸烟者有一种自发地抵制吸烟的情绪，所以，如果吸烟者随意处置吸剩的烟头，将它们丢在地上用脚踩灭，或随手在墙上甚至窗台上揩灭等，都是很令人讨厌的。对此，也必须自觉加以纠正。

4. 吐痰务必不能随便。随地吐痰，也是一种令人侧目的

坏习惯。有些人由于积疾较深，随意将痰到处乱吐，甚至在水泥和木头地板上也如此，这确实是种令人作呕的不文明行为。因此，随地吐痰之惹人厌恶，不仅由于痰是脏物，吐在地上会直接弄脏地面；而且还会间接污染环境，传播疾病，损害许多人的健康。所以，文明的做法应当是将痰吐入痰盂、纸内，或到厕所里去吐痰，吐后立即用水冲洗干净。

在交谈中应避免以下几种体态语：

1. 跷起二郎腿，并将跷起的脚尖对着别人。
2. 打哈欠，伸懒腰。
3. 剪指甲、挖耳朵。
4. 跺脚或摆弄手指。
5. 看表。
6. 双手搂在脑后。
7. 交叉双臂紧抱胸前。
8. 双腿叉开。
9. 揉眼、搔头发。
10. 对着别人喷吐烟雾或烟圈。

个人卫生礼仪

养成良好的卫生习惯，是保证身体健康做好工作的重要方面。掌握有关卫生知识，并身体力行养成习惯，才能保证旺盛的精神状态和良好的身体素质。

1. 健康十条标准。健康对每个人来说都至关重要，无论一个人多有才华，多么富有，没有健康也不行。怎样衡量一

个人是否健康？标准是什么呢？世界卫生组织对健康定出 10 条标准：（1）有充分的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作，而且不感到过份紧张疲劳。（2）处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。（3）善于休息，睡眠好。（4）应变能力强，能适应外界环境各种变化。（5）能够抵抗一般性感冒和传染病。（6）体重适当，身材匀称，站立时、头、肩、臂位置协调。（7）眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎。（8）牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。（9）头发有光泽，无头屑。（10）肌肉丰满，皮肤有弹性。

上述 10 条标准是就一般情况和普遍性而言，对不同年龄的人，应有不同的要求。

讲究个人卫生，首先注意精神卫生。保持精神健康以防疾病。其次，注意饮食卫生。食物是人们维持生命的重要物质之一，饮食卫生与身体健康关系极大。此外，还要注意以下几个方面：（1）要有充足的睡眠。经过一天辛劳，大脑皮层中的神经细胞消耗了大量的能量，感到疲劳，如得不到充分的睡眠，就无法保持第二天有充沛的精力。成年人每天睡 7—8 小时已足，青年人正处在长身体阶段，新陈代谢的功能很强，需 8—9 小时睡眠。人的睡眠姿势有仰睡、侧睡和俯睡三种。而正确的睡姿是侧睡，双臂可自由放置，两腿自然弯曲，脊柱前屈，全身肌肉松弛。如果向右侧睡更好，不会挤压心脏，对胃消化也有好处。另外，使身体顺着地球磁力的南北方向，那样地球磁场可使人体器官细胞顺序化，相应产生磁化效应，人体内生物电压、电流随之增加，器官机能得

到调节和加强。近年来世界上许多科学家做了大量具体实验后，证明这种睡眠法对人的健康有益处，应加以提倡。(2) 眼睛的卫生。眼睛不仅用以输入信息，在交往中还用来传递情感，使眼有神，不致疲倦，就要讲究用眼卫生。不要用脏手或不干净的手帕擦眼睛，发现眼病要及时治疗。经常作眼睛运动，如看远处，眼球上下左右转动。坚持作眼保健操，是保护视力，促进眼部血液循环，改善眼神经营养，解除眼肌疲劳的一种较好的运动方法。(3) 手脚的卫生。手与外界接触最多、活动范围最广，故手沾染细菌的机会也最多。所以一定要注意手的卫生，做到饭前便后洗手，常修指甲。同时注意美化双手，用水后及干燥天气，抹上护手膏，并对手部进行按摩。从指尖开始按摩，逐渐移至手腕处，按摩手掌及手背，按顺时针方向上下按摩手指的指缝；将每只手指置于中指与食指间拉出；以腕部为中心作圆圈运动，增强腕部活动性；把手高举过头，停留三分钟，可减轻手上青筋暴露的程度。很多工作都需要整天站或行走，脚的活动量大，所以每天晚上睡前，都应用温水洗脚，既清洁去垢，又能促进脚部血液循环，消除疲劳，有利睡眠，预防各种脚病的发生。脚的保养主要使脚有一个良好的通风环境，防止发生脚癣和脚疲劳。防止脚的疲劳，尽量不要整天都穿高跟鞋，可能情况下光脚行走，休息时，可将脚提高一些，这样可使血流回心脏，既能使身体放松，又可使脚部得到休息。按摩脚部，热水洗净擦干后，涂上油脂或凡士林，用手抓住脚趾，向内扳 10 下，再向外扳 10 下；用食指和拇指压脚趾，每个压三次，然后将趾作圆周运动；把脚扳向自己，用手拇指按圆周运动

的方向按摩脚底。

2. 社交场合的个人卫生。注意个人卫生，适时理发，经常梳理，胡须要刮净。指甲要修剪，鼻毛应剪短，头皮屑太多应洗干净。内衣、外衣经常保持整洁，特别是衣领袖口要干净，皮鞋要打油擦亮，布鞋要刷洗干净。参加涉外活动前应梳理打扮，总之要保持外貌整洁美观。

不要当着他人的面甩鼻涕，掏鼻孔，搓泥垢，挖眼屎，打哈欠，修指甲，剔牙齿，挖耳朵等。咳嗽、打喷嚏时，应用手帕捂住口鼻，面向一旁，避免发出大声。

在参加活动前，不要吃葱蒜韭菜等辛辣食品，必须时可含上一点茶叶，以除臭味。

有病不要参加外事活动，如感冒，在我国不算什么大病，但在西欧北美等地区的人对感冒很讨厌。脸部、手、臂等外露皮肤有病的人也应避免对外接触，以免引起别人的反感，有口臭毛病的人应注意口腔卫生。

保持环境卫生，不准随地吐痰，不得随地丢果皮纸屑。一定要注意保持地毯、地板的清洁。吸烟时，把烟灰放入烟缸。吃食品时把骨刺、牙签、包装纸等物放到盘中或桌上，不得随手丢到地上，个人的不洁物品应丢入垃圾桶，或放入自己的手帕或口袋中。吐痰应吐入痰盂，或吐在口纸、手帕中装入衣袋。保持桌椅、沙发的清洁，不用脚蹬踏。进入地面干净的室内，应先在门口踏擦鞋底再进入。雨、雪天应把雨具放在门外或前厅，不要把雨水、雪水、泥巴等带入室内。还应注意不要弄脏主人的器皿、家具、门窗、玻璃、窗帘、墙壁等。

二、男性举止礼仪

男性举止的“阳刚之美”

男子应具有“刚”的气质。在公共场合，男子的风度和动作要有力度，表现出男子汉的刚劲、强壮、英勇和威武之貌，也就是所谓的“阳刚”之气，给人以一种壮美感，而决不能扭捏作态，举止带“娘娘腔”。

在任何场合，男子的表情一定要自然大方，不要装腔作势，要从容不迫、谈笑自若，该严肃就严肃，该活泼则活泼。在喜庆、祝贺、联欢等愉快场合，要春风满目、笑逐颜开，以适应欢乐的气氛。而在丧礼、吊唁、扫墓等哀伤场合，则必须保持肃穆、沉重和悲痛的神情。

今天，人与人之间传统单一的线状交往，正在变为社会横向的网状交往。那种封闭、狭隘的单色调生活，正在被全方位、多色彩的开放生活所代替。但是，人们对这种逐渐活跃的社交生活，还难以一下子就完全适应，所以，作为男子，尤其是中青年男子，如何在社交场合中做到应付裕如，就显得十分重要。例如，男子要主动招呼妇女，要与之交谈，要

把她们介绍给大家,有时还要礼貌地招呼她们参加各种活动,如游艺、跳舞等。男子见到长者,要起立迎接并扶其入座。与人相见时要握手问候,分别时要礼貌道别。

男子应有“刚”的气质,但“刚”并不等于“野”。如果一个男子说话随便、粗野和骄横,在公共场合敞胸露怀,歪戴帽子,身穿汗衫背心,脚拖拖鞋,打响指或吹口哨,就会给人以一种“流里流气”、缺少教养的印象。相反,说话和气质文雅、谦逊,会让人看到你有一颗善良、纯真和美好的心。当然,强调男子在社交中的特殊地位,也决不是提倡男子在社交活动中处于中心位置、具有支配地位,甚至形成唯我独尊的心理。而是说正因为男子处于特殊地位,所以在人际交往中更应注意尊重别人,更应学会以“愿望”来代替要求。

当几个异性朋友在一起出游时,男子要主动与女子交谈、游玩,但不要单独地与某一女子自成一组而远离其余同伴,即使自己有异性同伴同来,也要和大家一起活动,使气氛变得更为融洽。男子不要因为有女子在场,就故意说出一些不大文雅的笑话。男子与女子谈话中,不宜轻率涉及女方私人的生活,如探问住址、婚姻等。如果你的异性朋友已经结婚,那么无论邀请对方来家做客或向其馈赠物品,都不应忘记对方的丈夫。

男性应具有的“刚”并不包括冒失

举止稳重的反面是冒失。在现实生活中,确实有一些人,举止失措,行为莽撞,被人们称之为“冒失鬼”。这只能说明

他们在个人礼仪方面还有所欠缺。

比如，有些人做事大大咧咧，不拘小节，在进入别人的卧室时，既不敲门，也不招呼，推开门就往里闯，主人常因毫无准备而被弄得狼狈不堪。还有些人坐定以后，喜欢反客为主，未征得主人的同意，便随意在屋里乱翻乱动，甚至打开主人的抽屉，阅看私人的信件和文件。这些都是非常失礼的。

行为冒失的人，往往是以自我为中心，“目中无人”，不考虑自己行为对别人造成的影响。他们找人时，可以把大门拍得震天作响，惊动左邻右舍。遇到熟人时，会像秦腔里的“黑头”一样冒叫一声，犹如晴空惊雷。在宿舍或者机关的走廊里，有些人喜欢来往奔跑，雄赳赳，气昂昂，脚步声惊天动地。甚至在影剧院、展览馆等公共场所观看剧目或展览时，也会声若洪钟般地高谈阔论，引得旁人侧目。

“冒失鬼”还有一个特点，就是手脚太“快”，动作太“硬”，幅度太大。庄重肃穆的场合，他会窜来窜去，展览会上的展品不得触摸，他会伸手。过道里拥挤，有些人不是向别人打个招呼，请别人让自己通过，而是用肩膀去挤、去撞，或者干脆一把把别人扯开。他们做事时“风风火火”，慌慌张张，结果不是碰了别人，便是摔了东西。

有些人是手脚冒失，也有些人是言语冒失。他们说话不看对象，不分场合，不讲分寸，结果常常闹出笑话。比如，初次相识，便提一些不适当的要求；还没弄清对方的身份，便开一些不得体的玩笑；连别人是否结了婚都不清楚，便贸然问人家有几个孩子，等等。

这些都是“冒失鬼”的表演。有人自以为这是性格粗犷，豪爽仗义，其实，正是这些冒冒失失的举止，表现出一个人在礼仪修养方面的不成熟。

男性的行路礼仪

一个正常的人，每天都离不开走路。马路是公共设施，是供全社会人员使用的。一个人走在路上，会碰到各种各样的人。正因为如此，我们就必须了解和遵循走路的礼仪。

1. 要遵守行路规则。步行要走人行道，不要走到自行车道或机动车道上去。穿过马路要走人行横道，不能随意乱穿马路。

2. 行人之间要相互礼让。青少年应主动给年长者让路，健康人应给老弱病残者让路，一般行人遇到负重的人或孕妇、儿童等行走困难的人，要让他们先行。在“狭路相逢”时，尤其要注意这一点，不能以强凌弱，抢道行走。

3. 走路遇到熟人，应主动打招呼 and 进行问候，不能视而不见。但如在路上碰到久别的亲友，想多交谈一会儿，应靠边站立，不要站在马路当中或人挤的地方，以免妨碍交通，自己也不安全。

4. 走到人群特别拥挤的地方，要有秩序地依次通过。撞了别人或踩了别人的脚，要主动向人道歉。如果是别人踩了自己的脚或碰掉了自己所带的东西，则应表现出良好的修养和充分的自制力，千万不要发火，不要斥责对方或口出怨言，而应该和气地说：“请您慢一点，不要太着急。”

5. 走路要目光自然前视，不要左顾右盼，东张西望。男性遇到面容姣好、穿着时髦的女性时，更不宜久久地行注目礼，甚至掉过头去追视，那样会显得缺少教养。

6. 不能一面走路，一面吃东西。这既不卫生，又不雅观。如果确实因为饥渴，需要吃点东西，可以在路边找个适当的地方，等吃完以后再赶路。

7. 走路不要抽烟。一面走路，一面抽烟，是个很不好的习惯。那样很容易烫伤别人的身体或烫坏别人的衣服，是走路的大忌。还有极少数人，一面骑自行车还一面抽烟，这不仅损害自己的形象，弄得不好，还容易发生交通事故，更应下决心予以改正。

8. 行路要注意保持环境卫生。不要随地吐痰，乱抛脏物。注意环境卫生，是一种文明的习惯，也是我们所应具备的社会公德。

9. 马路上车水马龙，人来人往，十分热闹。如果在马路上遇到路人发生争吵等不要围观。走到人群特别拥挤的地方，要有秩序地依次而过。在热闹拥挤的地方行路，不要几个人并肩行走，不要打打闹闹，奔跑而过。因为这样会影响交通，妨碍别人行走。

10. 下雨天，你打着伞在行走或候车时，如果有人借伞避雨，应顺路捎带或一起候车，要乐于帮助别人。在路上发现老人、小孩突然摔倒，要主动上前搀扶，如发生交通事故，或有人突然病倒在路上，应主动上前照顾，必要时，应护送病人到医院，并尽快通知病人的工作单位和家属。

11. 如果你是骑自行车，一定要严格遵守交通规则，听

从人民警察的指挥，不抢道，不骑“英雄”车，不载人。

12. 当你在马路上看到违反社会公德的行为时应善意地指出；遇到刑事犯罪分子作案、逃跑时，应该见义勇为，敢于和善于同坏人坏事作斗争，不应袖手旁观，更不能围观起哄。如果你自己做不文明礼貌的事情，应虚心接受别人的批评，自觉改正，共同维护公共秩序。

13. 如果男人在马路上遇见了女友，并想跟她进行谈话，就应该随着女友去的方向走一段路，或站在人行道边上。

假如看见马路对面的朋友，可向他挥手打个招呼，或者穿过马路与他交谈。

14. 一个男人与两个女人在路上同行时，男人应该走在两位女士的一侧。这样当他与一位女士谈话时，就不必转过脸来看另一位。如果两个男人与一个女人同行，女人应该走在男人中间。

男子与女子一同走路时，男子要走人行道的外侧（靠近车道一侧）。人们认为这样做是为了防止马车、汽车带起的泥水溅到女子身上，或危险物碰撞了女子。同性人同行时，年轻者走在人行道的最外侧。看到女人拿着重物，只要有可能，就应该尽力帮忙。

15. 在马路上，有人向你问候，“您好”、“早安”的时候，为了礼貌，要略翘一下帽子，并问候对方。同样说“你好”这类客气话。

16. 进门时，男子应为女子开门，并将已经打开的门户拉紧，为女子通过提供方便。在通过旋转门时，应该让女子先进，男子随后，并轻轻地推动旋转门。根据情况，也可男

子先进，看准女子已进入门内后，再推动门。

17. 在很宽的走廊或楼梯上通过时，应让女子、身份高者走在中间，男子或引导者走在左边。一般说来，引导者要错后一步行走。当然，需要在前引路时（这种情况很多），与身份高者平行也无可非议。通过狭窄的楼梯或自动扶梯时，上行时男子或引导者在后面，下行时在前面。这是考虑到万一女子或身份高者脚下踏空，男子或引导者可以给予帮助。除此之外，无论男女，在过自动扶梯或机场上的活动通道时，都应站在右侧，为后面急于通过的人留出通路。

18. 乘电梯时，先要按电梯门旁的电梯钮。按一下，指示灯即亮，不必长时间按住。电梯到达后，门即自动启开，人进入后约10秒钟自动关闭，升降均由乘梯人自己按动楼层按钮。上电梯时如果等人，不要站在电梯门口，只用手挡住电梯门即可，但时间不可长。在电梯上下客的时候，不要争先恐后，应依次进出。自己不下电梯时，尽量不要挡住别人进出，必要时，自己还可先走出电梯，主动让出道来，等别人走出后再进入电梯。当自己要走出电梯而被别人挡道时，自己应该说一声“对不起，请让一下”。进出电梯时如遇见老人和妇女，应主动予以照顾。进电梯应让老人和妇女先行，下电梯可以先走出电梯，然后对老人和妇女予以适当的照顾。

如果是自动电梯，男子或引导者可以先上，并且负责操纵电梯。电梯里如果很挤，不要让站在最里面的女子或身份较高的人分开众人先下，可凭其自然，或根据具体情况，采取一些相应措施。在电梯中，切不要大声说话。

20. 出门总免不了问路。我国有句俗话说：“路在嘴上”，

就是说的这个情况。然而，问路是在求别人帮助，所以必须十分注意礼貌，以下几点更应特别予以注意。

①总的原则，是不应轻易去打扰别人。因此，在问路或问讯时应当先抱歉一下：“对不起，我可以向你问个路吗？”或者说：“我可以打扰您吗？”如果所问的对象是交通警，而对方正在聚精会神地指挥交通，就应在一旁稍候，等其稍空之后再提出问题。如果对方是在屋内，则应先轻轻敲门，等允许你进屋之后再提问，而不能贸然闯入。

②在问询之前要热情、礼貌地称呼对方。一般，可根据对方的年龄和性别来选择合适的称呼，如对年龄较大的称“老先生”、“老伯伯”、或“老妈妈”；对中青年称“同志”、“先生”、或“女士”；对儿童或少年称“小朋友”、“小弟弟”或“小妹妹”，绝对不能用“哎”、“喂”这样的毫无礼貌、对人很不尊重的语气来呼叫对方，这样，即使人家明明能给予答复的问题，也不会乐意回答你的。

③当人家已告诉你所问的路应如何走，或回答了你所提出的问题，应该诚恳地表示感谢，决不能不辞而别，一走了之。如果对方回答不了你的问题，或者一时答不上来，或者口气不那么肯定和答案不十分明确，你也不能用怀疑、不信任的目光看人，或者一言不发就掉头而去，因为这种神态会使人难堪。退一步说，即使人家老实告诉你不知道，你也应该很有礼貌地表示感谢。然后，再另找合适的对象询问。

④如果别人向你问路，你也应热情地为他人指出路，如果你不知道这个地名，最好主动转问他人，或告诉他应该再到哪儿去问路。尤其是外地人，人地生疏，更应设法帮助，必

要时也可为对方带路。

男性的吸烟礼仪

尽管今天世界上吸烟者的数量仍然相当可观，戒烟和禁烟之风却在许多国家越刮越猛。在有的国家，像剧场、商店、会议厅、教堂、博物馆等公共场所都严禁吸烟。以前，嘴上叼着一根香烟、雪茄，或咬着一个烟斗，往往被认为是一种绅士风度，而如今当众吞云吐雾就成了令人生厌的行为了。因此，如果你是一个有吸烟习惯的人，必须注意自我约束，切勿不管在什么场所都无所顾忌地吸烟，自得其乐。

在那些挂有“禁止吸烟”或“请勿吸烟”的地方，当然是绝对不能吸烟的。如果你满不在乎地吸起烟来，就肯定会遭到人们的制止和指责。即使在一些没有禁止吸烟标志的地方，也不一定就可以“畅吸无阻”。你应当首先环顾四周，如果看不到摆设的烟灰缸，还是不随便吸烟为好，因为你不能把烟灰磕在地板上。

在有的飞机、轮船和火车上是完全禁止吸烟的，作为乘客，当然不能“违禁”；有的则分开准许吸烟与不准吸烟的座位，坐在不准吸烟的座位上就不能吸烟。因此如果你是吸烟者，订票时一定要说清楚。

一般在演讲、正式谈判、参观和观看节目时都不能吸烟。要吸烟可以在休息时到休息室去吸个够。许多企业或机关，也不允许工作人员一边吸烟、一边工作，吸烟只能到吸烟室去。在大街上吸着烟走路，被认为是不庄重的举止。

吸烟常常使不吸烟的人感到烦恼，而且有些人有对香烟过敏的毛病，因此即使在允许吸烟的场所，你点着一根香烟之前，最好问一下旁边的人是否介意。要是抽雪茄或烟斗，更是如此，因为有多人闻不得雪茄和烟斗的气味。如果是在一间面积不大的房间里，已有一两个人在抽烟，你即使烟瘾大发也要忍耐一下，因为好几个人在一起竞吸，弄得屋子里乌烟瘴气，那肯定要引起人们极大的反感。

在国外，一般没有让烟的习惯，所以你用不着打开烟盒向别人递烟。同时，当别人没有请你吸烟，你不能向人家要烟抽。近年来，在一些西方国家，吸烟的妇女有所增多。如果一位男人正和一位妇女在一起交谈，当她打开烟盒拿出一根香烟放在嘴上，男的划一根火柴或打着打火机帮她把香烟点燃，这是一种有礼貌的表示。当然如果那位男士是不吸烟的，也不必这样做。

在宴会上，切忌一边吃东西一边吸烟。当别人在用餐时，你在一旁吸起烟来，也是很没礼貌的。在两道菜上菜之间的空隙，也不要吸烟。如果你在宴会上想吸烟，只能在吃过了饭菜开始喝咖啡之后。在有的宴会上，主人在大家用餐完毕后就请客人离席到客厅去喝咖啡和餐后酒以及吸烟。

在别人家里用餐，吸烟人一定要征得主人的同意才能在餐桌上吸烟。当主人不在餐桌上放置烟灰缸，就是警告吸烟者在餐桌上吸烟是不受欢迎的。

你在餐桌上吸烟不仅不能把烟雾吐向旁人的脸上，还要注意烟雾往哪个方向移动。如果烟是冲着某个人吹去，就应当把香烟和烟灰缸移动一个位置。

你若是不吸烟或者对香烟有过敏的毛病，完全可以告诉别人你不希望在自己的面前吸烟，但也不必过分郑重其事。当别人打算吸烟，问你是否介意，你可以对他说，你对香烟稍微有点过敏，希望他最好不要吸烟。这样做是完全可以的。

有不少的餐馆把吸烟的客人和不吸烟的客人分座。在这种餐馆请客，你邀请的客人有吸烟的，也有不吸烟的，怎么办呢？这个问题也不难解决。如果你招待的主宾是一位身份较高而又抽烟的人物，你就可以挑选允许吸烟的地方用餐；相反，吸烟的客人并不是烟瘾很大，就可以选定在不准吸烟的地方。如果客人有对香烟过敏的毛病或其他健康问题，那就只能在不准吸烟的地方用餐了。

你如果是一个吸烟者，注意有关吸烟的礼貌是很重要的。否则就会冒犯别人。不过最好的办法还是干脆把烟戒掉。

在允许吸烟的场合，吸烟、敬烟也有一些礼貌的原则，只是认定“礼多人不怪”，敬烟一定要敬到使人头晕脑胀才罢，实际上是不礼貌的。作为交际中的习俗，让烟、吸烟时要注意以下几点。

1. 与人共处一室，室内有年长者或女同志，自己想吸烟应先征求意见，得到允许后方可取出烟来。墙上贴有“请勿吸烟”的标语则应严格遵守。

2. 吸烟时烟灰、烟蒂、火柴棍不要乱丢在地上，当别人替你拿来烟灰缸时应道谢。吸烟时应注意不要把烟雾喷到别人脸上，即使对方也是抽烟的人，这样做也是不礼貌的。

3. 吸烟时不要吸到烧手或过滤嘴边，不要嘴里叼着烟和人谈话，不要猛吸或嘴里发出响声。

4. 让烟、敬烟时不要只抽出一支逐一询问，也不要采取抛掷的方式，最好把烟散放于盘中由对方自取，或者递上烟盒让对方抽取。国外一般是将烟放于客人面前，抽与不抽悉听尊便，也不敬烟、让烟。点烟时应用打火机或火柴先给客人点上，然后自点。一根火柴只能点两支烟就得熄掉，打火机点两支后应熄灭一下。

5. 举止动作不要粗野，当对方拒绝时不要强让，更不能逼人吸烟，青年人一般不宜用烟斗或吸雪茄。

6. 为师长、长者点烟，应正面站好，微欠身，双手将火送上去点。

7. 擦火柴时，不要朝着别人，不要玩花式，那样显得轻佻。

8. 吸剩的烟头掐灭后放在烟灰缸里，不要让其继续冒烟，尤其不能将香烟放在烟灰缸边任其自燃，那样最呛人，别人难以忍受。

9. 吸剩的烟蒂要适度，以留 2 厘米为宜。吸到只剩下滤嘴才罢休，这是不得体的。

10. 吸烟时要注意你吐出的烟雾的走向，你吐出的烟雾可能会直冲坐在你下风的某位客人的鼻子，对此要特别注意。

11. 当你告别主人回家时，要随手把烟灰缸拿到厨房或浴室，倒掉烟灰并把洗净的烟缸送回原处。大多数不吸烟的人很不愿意处理烟灰。

12. 作客时，烟蒂和烟灰的处理要特别的注意，不要把它随便丢在地板上，这样不单会弄污主人的地方，而且有时还会损坏家具或桌布。找不到烟灰缸时，就忍耐一下，或者

请主人拿给你。

13. 有一些瘾君子全身都是烟味，牙齿变黑，手指染黄。女士们对于烟味是特别敏感的，嗅了会不舒服。可能的话，要经常到牙医处清洗牙渍，否则经常自己用几滴过氧化氢（双氧水）放在牙上刷牙。手指黄渍，多注意清洗。

14. 在路上和友人招呼时不能把烟放在唇间，招呼过后，若是一起步行，可以边走边抽。

15. 男士们在招呼女子时，如果不知对方是否会抽烟的话，那就不要把香烟递给她。

16. 在聚会时，主人准备好待客的烟，礼貌上只取一支而不是一堆，更不能连盒端走，装入腰包。接下来应抽自己的烟。烟缸的用途是装烟灰和烟头的，不应把正在抽的烟搁置其上，这种制造“烟筒”的做法不合适。

17. 应有一些吸收烟气的设备，如果没有，点一支蜡烛，可以净化空气。

18. 假如你不吸烟，别人递烟给你时，只要略为举掌，说声“我不会吸烟”就是，不会被视为失仪。事实上，不会吸烟的人最好就不要学。

男性的形体健美

美的气质和风度必须借助于美的形体。男性美的和谐韵味，表现在形体上就是：健壮的身躯，完美的比例，发达的肌肉，灵活的身姿和内在力量的凝聚。

健与美以其无穷的魅力令人向往。然而，健美的体魄并

不是造物主对每个人的恩赐。事实上，很多人的形体都存在着这样或那样的缺陷。不健不美的体形会影响到社会交往。我们前面说过，社会文化对男人面容的要求并不很高，倒是对于男子的形体有较高要求。男子美好的形象与风度，很大程度上依赖于健美的形体。如果形体不够理想，可以通过科学的锻炼来使之改观，并最终实现体形挺拔匀称的愿望。

健美运动是运用各种健身器械，经过各种动作方式的训练，达到锻炼身体、增强体质、改善体形，使体格得到充分、全面、均衡的发展及调节心理活动的一种体育活动。具体来说，通过长期的科学的系统的健美运动，首先，可以使肌肉丰满发达、结实有力，还可促进骨的新陈代谢，提高骨的抗折、抗弯、抗压缩和抗扭转的性能，增加韧带关节的稳定性和灵活性。其次，可以改善体形形态，塑造健美的体形，弥补人体体格的某些缺陷，矫正畸形，从而达到由肌肉骨骼的完美发达所呈现出的匀称、健壮的人体形态。形单力薄的人通过锻炼，可以发达肌肉，增强肌体脂肪，使体形变得健壮丰满起来，体形臃肿肥胖的人通过锻炼，可以增强肌肉弹性，同时消耗多余脂肪，使体形变得健美结实；那些体形发育不匀称、体围比例不协调的男士，如进行针对性的局部锻炼，就能使身体各部分得到均衡发展，使形体变得匀称、协调。最后，长期的健美运动能全面发展身体、增强体质，提高生命机体对自然环境的适应能力，增强抗病能力。而且，健美运动还可以协调情感、调节心理，使人产生积极愉快的情感体验，培养良好的体态和精神风貌。

健美的形体，是与青春、力量、美好等字眼联系在一起

的。一个人内在的美体现在言谈举止上就是风度美。可见，内在美、精神美是以形体美为依托的，是通过形体美来展现的。为了充分地实现对美好社交形象的塑造，千万不要忽视了形体的锻炼。锻炼过程中应注意：方法要科学，强度要适中，动作要准确，膳食要平衡。还有重要的一点：持之以恒！

三、女性举止礼仪

女性举止的优雅之美

女子的气质贵在优雅。在社交场合，女子应表现出女性的温柔、轻盈、娴静和典雅之姿，动作要有柔性，给人以一种虽动犹“静”的优美感。最好能经常面带笑容，因为这是种对人亲善友好的表示。笑脸迎人，往往会使人有“如沐春风”之感。

女子同别人交谈，要注意聆听。不要东张西望，心不在焉。通常，女子比男子更爱直眼看人，她们常常爱凝视着对话者，端详的时间也长些，这种本能的表现正好有利于使对方产生信任感，消除隔膜和戒心，并没有什么害处。因此，现代女性更不必在陌生人面前低头不语和忸怩腼腆。

男子的话题比较广泛。倘若一个女子在许多男子当中时，她可以保持缄默，但必须有一种乐于倾听的态度。当大家争论某一问题时，她虽然不一定要发表意见，但却不妨偶尔进行提问，并聆听一下别人的见解。当一个女子表示她对男子间的谈话有同样的兴趣时，在场人常会对她产生一种好的印

象。

在社交场合，特别是在大庭广众之间，女子一定要态度大方。举例说，如有男子已经伸出手来时，就应与之热情相握，不可迟缓或拒绝。当男子递上名片时，不妨回赠自己的名片，或留下自己的姓名、地址。当对方向你招手致意时，你也应含笑点头，甚至要热情地称呼对方。总之，该讲话的时候要讲话，该举杯的时候要举杯。

我国成语中有“眉飞色舞”、“愁眉不展”等说法，这说明一个人的眉眼能表达丰富的情感。但正由于此，面部的表情也就切忌过分。一般来说，说话时最好不要牵动眉眼，不然很容易给人一种做作和不稳重的感觉。眼睑要保持自然的开度，不要频繁地眨眼。在与人交谈时，目光游离、挤眉弄眼等都是失风雅的，因此也不很得体。自然闭嘴，这就是对女子口部最基本的要求。脸部静止时，要注意口形的中正，不要歪扭。说话时，口形应该与发音的口型一致，不要有意无意地咧大或缩小。笑的时候最好不要露出牙龈，尤其应避免露出下牙龈，并避免牵动鼻子，通常以“笑不露齿”为原则。

女子一般都爱笑，但一定要笑得自然，如果过分地装出一副笑脸来，给人的感觉就如同谄媚。其效果也会适得其反。在青年男女共同社交的场合，女子之间切忌交头接耳，窃窃私语，以及发出一些使人莫名其妙的笑声。一般来说，在陌生的人面前，女子“内向”一些比“外向”一些好，含蓄一些比夸夸其谈要好。女子最好不要在他人面前装出一副能说会道的样子，用说话多来表现自己的聪明能干，或者用说话

多来表示自己的殷勤，这反而会给人留下不好的印象。

在公众场合，女子要适当照顾周围男子的处境。一个男子最感不便的，就是他置身于几个女子之中。有些女子从不为旁边的那个男子着想，她们旁若无人、兴致勃勃地谈头发或谈服装，而这些话题，男子实在不便插话。初次见面的男女朋友，如果谈得投机的话，双方都可以互相约会和拜访。在被男子邀约时，女子断然拒绝是不合情理的；但为了稳妥，可以适当探询一下邀约的动机和内容。当觉得不宜应约时，可以解释和辞谢，但措辞要婉转，不能使对方难堪和下不了台。如果自己未经邀约而贸然去登对方的门，这就显得太唐突了。

女性的体态美

诗人告诉我们：“美的东西，永远令人心旷神怡。”而你的身体，应是令你心旷神怡的东西。身体是与思想结合一体，在行动上可以表现出节奏与美的活力。身体之一举动，皆可表现你心中的意思。当你在房中踱步或走在街上时，所给予旁观者之印象如何，你知道吗？

应视自己的身体为表达情意的工具，并特别加以保重，犹如音乐家之保重他的乐器。一个健康正常的人，走起路来一摇一摆是很不美观的。因此保持身体的弹性，训练自己自然地依照思潮起伏而活动，是很重要的。

解除紧张最好的办法是散步，它可以刺激体内的活力，消除人的疲劳，特别是由于忧伤烦恼而来的疲劳。凡是长寿的人，大部分都是喜欢散步的。

女人要表现出年轻、健康、快乐，就应避免不自然而局促不安的表现。与人说话时应稍微移动身体，以表示对他人思想的感应；对方的谈话如果使你发生兴趣时，应稍微移动自己的位置，并注意对方因你生动活泼的反应而感到的喜悦。与一个动也不动的人谈话，是令人疲惫沮丧的。因为他不知道自己的谈话是否能令人发生兴趣。在一个热烈与你谈话的人面前动也不动，实在是很不礼貌的。

有一个均匀适中的身材最是使人羡慕的。有些女士们不惜牺牲口福，也要保持身材的美妙。常见许多人一付臃肿的身躯，懒散的举止，如此，即使多美丽的脸孔，也无法予人良好的印象。

单注意体型和体重还是不够的。我们知道，无论男女，即使其身材是完美的，也有些人会表现出呆滞和刻板的动作。无论体型如何，女人须尽力表现得生动，尽可能显得轻盈活泼。因为明确而调和的行动，从容摆动的步法，其意义之明显，犹如说：“我是一个健康快乐的人，对种种活动皆有兴趣。”

一个女人的步法可以表现出许许多多其他的意义。身体呈现出紧张而几乎完全不动，可能是有意的隐秘，避免引起注意。美妙的步法，显示出自信。不合节拍而迟疑的步法，说明对世界产生恐惧感。看电影时，不妨注视演员的身段，一定可以发觉很多有意义的动作，都是在描写主角的个性。

世界是一个大舞台，我们所有的人都是舞台上的演员，这种说法基本上是对的。因为大自然原是没有文明的。所以，为什么你不聚精会神扮演你的角色呢？或许你可能有透彻的理解，可能演得维妙维肖，这自然不能认作是虚伪的矫饰。犹

如英国小说家毛姆创作一位女主角的造型时说：“她一举一动的美妙，是由苦心思索获致的，但此动作看起来却是完全自然的。”

你的动作可以自然地表现出“真正的你”。以下所列 9 法，可以帮助你充分利用你的身体：

1. 保持身体之柔软，不断伸展、弯曲和摆动，然而剧烈运动是不必要的。

2. 保持身体正直，眼睛平视，这可以表现你是一个心地坦然、和蔼可亲的人。

3. 多散步，尤其在早晨。大腿由关节处起作有节拍的摆动。开始时缓慢，直至走二三公里路也满不在乎的程度时为止。

4. 训练你的身体对思潮起伏的感应，换言之，即设法使其活泼生动。

5. 跳舞，不单在舞会中，且在你孤独时跳舞。对着收音机或唱片跳舞，随意屈曲，摇曳及摆动。

6. 设法使身体发展匀称。不论你的身体是肥是瘦，只要是发展匀称，动作调和，你便会感到动作轻快，青春仍在。

7. 每天饮大量开水，因为水分能清肠胃。

8. 相信自己是健康的，排除懦弱与疾病，并训练耐劳和敏捷，但此项可慢慢为之。

9. 相信自己的智能。否则，便不会尽量发挥自己的能力。记住，身体能够保持健康，便免除了你的麻烦；它是敏感的，是可以表现你的人格的工具，也是反映你思想的一面镜子。

女性的姿态美

有许多女士不知道姿态对容貌的影响，她们在脸的化妆上、发型的设计上花了很多心思，对于服装也非常注意讲究。当她们修饰完毕，站在穿衣镜前照一照的时候，她们对自己的容貌，简直是欣赏极了。是的，许多女士长得很美，加上善于打扮，她们的容貌真是非常迷人的。

只可惜的是，许多美丽的女士却不知道，当她们离开了穿衣镜之后，她们便开始用种种动作来破坏自己的美丽了。

走在街上，小心观察一下，就可以看到许多美丽的妇女却用多么难看的姿态走路，在做各种不美观的动作。

有些女士走起路来就像害羞得不得了，生怕把腰伸得太直。有些女士喜欢跷起臀部，使两个肩膀倾前。有些女士微耸着肩，微驼着背。有些女士肩膀微歪，或是把腰部挺得发僵，使美丽的身材变得呆板。有些女士把脖子伸前，有些失去平衡，走得一顿一顿，显得身体沉重得不堪负荷。有些女士走起路来懒洋洋的，挺着个肚子，她不知道，这种姿势使她看来老了不下七八岁。

女性姿态美

姿态美是非常重要的，因为姿态美有一种说不出的迷人魔力。一个相貌平平的女人，如果能有美丽的姿态和风度，

她在交际场合便可以发挥无穷的魅力。

要改正错误的姿态，首先要记住下面 7 个要点：

1. 把头部伸高，从后颈部着力往上伸。
2. 使肩部放松，让它自然地垂下。
3. 让整个胸部——包括全副肋，自然地升起。
4. 使腹部往里收缩。
5. 使臀部往里收缩。

6. 走路的时候，要让重心随着那移动着的脚，不断过渡到前面去，不要让重心停留在后脚。

7. 走路的时候，后脚跟要很快地提起，让脚前携，把重心推向前。

常常作这种走路的练习，就像做体操一样重视。

不过，要注意的是：当你把头向上伸的时候，千万不要翘起下巴，仰起脸来，脸是要正视前面的。

当你垂下肩膀的时候，应该使肩膀的外缘向后下垂，不要让肩膀向前垂下。因为平常我们很容易犯耸肩的毛病。只要心情一紧张，我们便常常不自觉地让肩部紧张地耸起。

当你要挺起胸部的时候，绝不是把胸部硬挺起来，而是从腰部开始，连同脊骨到颈骨，尽量向上伸。这样一做，你自然会得到一个平坦的腹部，和比较宽广的胸部了。

关于收缩腹部，可以经常做个练习。靠墙站着，使你的整个脊骨、脚跟、肩部、头全部贴着墙，然后，用力收缩腹部肌肉，维持这姿势大约 10 至 20 秒钟左右，然后放松休息。经常做这种练习，可以增强腹部肌肉的力量。

关于收缩臀部，你可以试着用双手按着腹部，然后，让

你的盆骨整个向上和向前移。这时你可以感觉到你的盆骨就像整个箱子一样，从你的手下向前移动的。

要使重心在走路的时候很自然地向前移动，也有一个简易的办法。记住，每步路都从胸膛开始向前移，千万不要让你整只腿独自伸向前。如果你的脚比你的上身先向前移动，姿势便很难看。

最后，后脚掌要怎样才能顺利地把重心推向前呢？很简单：你想象你的步伐流利得像气流、像水流一样，重心不停地移向前面，绝不在地面作片刻的逗留。这个想象，加上上面几个要领，你走起路来，便又稳定，又轻盈了。

此外，如果你走路有东歪西斜的毛病。那么，可放一根绳子在房子当中，练习着顺着绳子往前走，使每个脚印都可以连成直线，每个步子都稳定而平均。

如果你能遵守上面各个要领，便会立刻变成一个散发出迷人魅力的女士，即使你穿上平凡的衣服，你的脸也没有太刻意去修饰，可是看见你，接触你的人，都会觉得你很可爱。可是，可爱在哪里呢？他们往往说不出来，他们不知道，这其中的秘密完全在你姿态里。现在，你毫无疑问地胜过一个盛妆但姿势却不好的女人了。

这种走路姿势，还有一个很好的优点，它使你不知不觉，经常作深长的呼吸，用不着再另外作深呼吸运动。

你要知道，深呼吸是很重要的。不断供应大量新鲜空气，不但增强你的精力，还会使你的双颊透出可爱的红晕。

一个漂亮的小姐，身段美妙，容貌艳丽，但假如走路的姿态有问题，步法不美妙，那么便会使原来的美态打了一个

大折扣。有些人走路的姿态很美妙，纵使身段不够美，容貌不够好，但也能显出雍容高贵，雅致大方。相反的，走路像一头黑熊，或是两只脚呈外八字或内八字的走路方式，怎么会产生高贵大方的美感。所以，走路也是一门学问。演员、艺术家，经常参加社交活动的女士们，她们一般都练好了一种走路的姿态，使人可以对她们产生尊崇和好感。所以，这里介绍一种基本的走路步法，假如能依照这种基本步法去练习，当会使你走路的姿态美妙婀娜，人见人爱。

第一步，先练习自己的站立姿势。站立的姿势不妥当，头曲背弯，任你走路时怎样留意，也不会美的。但身体怎样才能站立美妙呢？

首先，全身应伸直，背和腰都不能弯曲。有些人从小就习惯把背部曲起来走路，久而久之便成了固定的姿势。要纠正这缺点也不难，只要经常注意，挺起胸部，要不然就是坐在椅子上，背靠着椅背，这样腰和背都直了。其次，膝盖部要伸直，要是膝部弯曲，全身就不能成为直线的站立了。

在步行之前，能够做好站立的准备，是学好步行姿势的基础。

第二，在开始走路的时候，首先要注意的是要伸直膝盖，这样才不会使脚弯曲，有些人走路，总是习惯弯曲膝盖，这样走起路来十分不好看。但怎样才能把膝部伸直呢？就是前脚着地的时候和后脚离地的时候，膝盖必须伸直就可以了。伸直了足，要稍为松弛的踏下去，重心即转移到前足去，这样来回走动，步行起来，就会好看了。

第三，脚尖应该向前方伸出，向内或向外伸出都不好看，

假如向外伸出便成八字脚，若向内伸出便成内八字脚。一般来说，脚尖向外伸出的人较多，这是因为足颈的关节太硬，欠灵活，只须把关节训练灵活，便可以纠正这习惯了。训练的方法。就是坐在椅上，两脚先后提起，脚踝做圆形的扭动，或两脚成直线站立，然后轻轻地和慢慢地在原地跑，这一方面可使脚颈灵活，其次可训练脚尖和出脚的方向成一直线。

第四，步行时必须成一直线前进，不要左摇右摆。一般人走路的步法，不外有三种。一是腿步的移动都成一直线，这是正确的方法，这就是说：自腰以下直到脚的移动，都是保持直线的。二是脚步成直线，膝以下的移动不成直线，这就不是正确的步法，而这毛病就在膝以下的移动是向外的，仅落地的脚步成直线，因此就难看极了。三是腿的移动与脚步，全不成直线，这是O型腿的人所走的步法，腿是天然生成弯曲的，所以这就无法补救了。假如可能的话，应该尽量学习第一种步法。

第五，走的时候，假如两个肩部摇摆或两手摇摆，都不好看，所以，走的时候，手腕也要作适当的配合才好看。最重要的是手腕不要离开身体，手掌向着体内，以身体为中心的前后摇摆，但不要摇摆太剧烈，这样肩膊和手腕都稳定地前进，就显得高雅大方了。

第六，学好了以上各项之后，也还需要学习姿态自然，假如死板板的僵直地前进，就变得太呆板了，假如摇摆得太厉害，就变得轻佻，假如太过拘谨，又变得做作。所以，重要的还是要走得自然，配合手脚的动作，才能够显出走路的姿态美。

女性的形体健美

“世界上没有任何一件衣衫比健康的皮肤和发达的肌肉更美丽。”这是苏联著名诗人马雅可夫斯基说的。的确，在自然界里，人体结构是最完美、最协调、最富有生机和力量的。漂亮的服装，穿在身材匀称的姑娘身上，就如锦上添花，光彩照人。形体美是打扮的基础，只有首先获得形体上的健美，再加上精心的打扮，才会更加漂亮。

1. 体型种类与健美标准。从健美的角度看，我国妇女的身材和体型一般可以分为五种类型：（1）肥胖体型。全身脂肪较多，肌肉松弛，乳房下垂，腰腹部鼓起，臀部宽厚，腿部肥粗，上下比例不协调。（2）稍肥体型。全身脂肪稍多，中等胸部，腰和臀部的曲线有所变化，肌肉松弛，缺乏弹性。（3）一般体型。骨骼较小，脂肪不多，体型消瘦，胸部较小或不太明显，腰和背部变化不大。（4）三角体型。肩膀较窄，上身细长，胸部中等而较挺，腰部较细，臀部较丰满，有曲线美感。（5）运动体型。身材苗条、匀称，双腿修长，胸部丰满，肌肉结实而有弹性，腰和臀部的曲线变化不太明显。

从体型来说，现代女性美是以“健美匀称”为标准。主要表现在：（1）骨骼匀称。体型是以骨骼为基础。头、躯干、四肢的比例以及头、颈、胸的联结适度，上下身比例符合“黄金分割”定律，为5：8（以肚脐为界）。（2）肌肉强健协调，富有弹性。人身体共有600多块肌肉，约占体重的一半，它包裹在人体的外部，是构成人体外型轮廓的重要“外衣”。

(3) 肤色红润，富有光泽。肤色常常给人以第一印象，它能反映人的精神面貌，与人的气质也有较密切的联系，所以肤色的美观对人体的健美有着直接的影响。

综合起来，目前国内外公认的现代女子形体美的直观印象大体是：苗条的腰；收紧的腹；紧而有弹性的臀；修长有力的四肢；红润的肤色。

2. 体型的自测。女士们如何准确地了解自己形体的特征，可以利用下表进行自测：

部位	身高	上臀围（放松）	肩围	胸围	腰围	臀围	大腿围
比值	2.65	0.44	1.59	1.42	1	1.46	0.85

体重（公斤）=身高（厘米）-（100~110），即身高减去 100 至 110 之间的任何一个数值，所得体重值均属正常值。

此表中“比值”的正常范围是 ± 0.01 。

[举例]身高 170 厘米者，求其胸围、臀围……。

设胸围为 X 厘米；臀围为 Y 厘米。

$$170 : 2.65 = X : 1.42 \quad X = 91.09 \text{ 厘米}$$

$$170 : 2.65 = Y : 1.46 \quad Y = 93.66 \text{ 厘米}$$

其余各部位尺寸可依此类推计算。

一般来说，肩围>胸围 10 厘米左右；胸围>腰围 25 厘米左右；臀围>胸围 3 厘米以下。

人们常说的“三围”是指女性的胸围、腰围、臀围。因为这“三围”是体现女性曲线美的关键尺寸。比如，世界著名影星索非娅·罗兰的“三围”是：胸围 96 厘米，腰围 61 厘米，臀围 96 厘米，因而她被看作女子丰满和苗条的理想尺寸。

3. 健美在于锻炼。生命在于运动，健美在于锻炼。由于人的运动器官具有较大的可塑性，人的体型可以通过改善营养构成，加强形体训练，以及各种力量和耐力项目的锻炼而发生变化，如骨骼、关节、肌肉和韧带经过长时期的机械用力，都可以发生一定的适应性改变，使整个体型趋于协调健美。体育锻炼是防止肥胖和干瘦，促进人体健美的最好方法。因为各种体育锻炼都是通过人体大肌肉活动来完成的，在活动中能消耗大量的热能。肌肉是塑造美的体型的主要因素，通过体育活动，还可以使人体更多的肌肉参加活动，使肌肉周围的微细血管增加，促进肌肉所需的营养供应和新陈代谢活动，从而为全面发展人体的肌肉系统，塑造线条清晰的健美体型打下基础。您要想形体健美，就要积极参加锻炼。

4. 健美锻炼的原则与要求。健美运动要坚持以下原则：
(1) 锻炼要全面。健美锻炼的目的，是要使全身肌肉有弹力，发展匀称丰满，内脏器官机能旺盛。只有坚持身体全面锻炼，然后再加练不足的部分，才能达到这个目的。(2) 锻炼要经常。人体的生理规律是“用进废退”。只有坚持经常练，天天练，才能促进机能的发展，改善体型，而达到健美锻炼的目的。如果“一曝十寒”，起不到作用；若取得显著成效以后又松懈下来，身体会更加发胖，体型的健美会更受影响。(3) 锻炼要循序渐进。要根据自己的体质、体态条件，制订一个切实可行的锻炼计划，不可急于求成。(4) 要根据年龄进行锻炼。青少年时期，长骨正处于生长期，加强下肢骨的锻炼，可增加高度和腿的长度，使人体的比例适度。青年时期，要重视胸部和腹背部肌肉的锻炼，促进胸部发育，减少腹部脂肪

堆积。青壮年时期，除了坚持以上部位锻炼外，要重点加强腰、腹、臀肌的锻炼，防止脂肪堆积，增强肌肉弹力。(5)要有正确的方法进行锻炼。要根据体操的要领和正确方法做，每一个动作要到位。采用某节或某套体操时，要多次反复练，练熟，才能达到锻炼的效果。(6)进行健美操练，还要注意以下几点：首先要做准备活动；要按顺序进行；身体某一部分有缺陷可重点在一套操中多做有关动作，或做完一套后，再做用以矫正的专门性操练；做完操后应做一些轻松的活动，如跳舞、跳绳等。根据锻炼习惯和工作情况，白天或晚上都可以进行锻炼，但要安排得当，便于长期坚持。

5. 女性身体各部位健美操。现在流行的女性健美操比较多。这里推荐一套比较实用有效的女性身体各部位健美操。

(1) 颈部健美操：①双手握拳，撑住下颌，头后仰，两肘内靠。然后头慢慢尽最大可能往下低。重复做数次。②仰卧，双臂自然贴近身体两侧，头部抬起，将下巴尽量向胸部方向慢慢移动，直至极限，然后将头部放下。动作要慢，每分钟可重复 15—20 次。③仰卧，头部抬起，先朝右方转动，再转向左方。转动时头部用力转到极限，每分钟重复 20 次。如果颈部出现脂肪多而突起时，可重点做以下练习：④俯卧，抬头后仰至极限，然后下落，速度以每分钟重复 15—20 次为宜。⑤双手交叉置于脑后，下颌贴胸上部。然后抬头后仰，双手要给头部以阻力，使后颈部肌肉用力拉紧。速度每分钟 5—10 次为宜。⑥双腿前后站立，前腿弯曲，后腿蹬地，双臂前伸与身体垂直，手握拉力器。接着向后分展双臂，头部后仰至极限。速度以每分钟重复 25—30 次为宜。⑦坐或立，全身

放松。头部从下颌方向向肩部转动，当转到肩部时，停留几秒钟再复原位。重复数次，直到不能坚持为止。⑧坐或立，用头部最大限度画圆，顺、逆时针交替，画圆时尽量使下颌贴近胸部。速度以每分钟重复 15—20 次为宜。⑨双脚站立不动，双臂支撑墙壁，身体保持垂直。胯部尽力向前移动，挺胸，头颈部尽量后仰。做颈部健美操时，可根据自己的情况，有重点地做几节操。如颈部出现皱纹时，重点做①—③节；颈部脂肪多时，重点做④—⑤节；脖子短时重点做⑥节；脖子长时重点做⑦—⑨节。

(2) 肩部健美操：①双腿自然开立，双手握拳。然后伸直双臂，做大回环动作，直到感觉疲劳为止。每分钟重复做 40 次以上。②双臂侧平举，紧握双拳，做双臂体前迅速交叉动作，还原。紧接着再做上述动作，不得中途停止，直到劳累为止。此练习每分钟重复 40 次为宜。③双臂侧平举，肩、肘、腕以各自关节为轴，自行绕环。每分钟重复做 15—20 次。④半握拳，一只手置于体侧，另一只手上举。两臂上举与下垂交替进行（即一臂上举，另一臂下垂）。每分钟重复做 40 次以上为宜。⑤两脚开立，双手握拳，两臂同时或轮换侧平举。每分钟重复做 40 次。

(3) 胸部健美操：①两腿前后分立，前弓后蹬，手持拉力器。将双臂沿双肩水平方向往前直伸，接着手臂向后，胸部前挺。此套动作连做数次，每分钟重复做 25—30 次为宜。②手持拉力器，双臂上举，掌心向前。双臂以半圆状后展，再还原到前面，每分钟重复做 25—30 次。③双腿自然开立，上体前倾与地面平衡，双手持拉力器，双臂侧平举。然后尽力

做双臂交叉动作（上身不得抬起）。速度同上。④双腿分开，身体直立，手持拉力器向上挥动，双臂在头前做交叉动作，掌心向外，速度同上。⑤两腿自然开立，挺胸，手持拉力器。挥动双臂，在体前做交叉动作，停留片刻，还原。此动作每分钟连续做 25—30 次。⑥双手持哑铃站立，一手前平举与肩同高，另一手沿体侧下垂。然后两臂于体前上下交替平举哑铃。速度同上。⑦仰卧，双手握哑铃置于体侧。然后两臂轮流举哑铃于头前上方。此动作每分钟重复 25—30 次。⑧双腿自然开立，两手持哑铃在体前交叉做大回环。练习时不可弯腰，两臂尽量伸直。每分钟重复做 25—30 次。

以上运动，不仅可使乳房丰满，还可防止乳房下垂。

（4）腰部健美操：①双脚左右平行开立，间距 20 厘米左右，双手在体前交叉相握，两臂伸直。先将臂前伸与胸平行，然后上体做体前屈，双臂下伸，接着双臂向左脚方向转体绕环。按上述动作连续进行，在数 8 个数的时间内，上体由下向上移动，且双手仍保持在身体前方。随即双手移至头顶像钟表的时针那样均匀运动。臀部和腹部始终保持紧张状态。当手臂运动到头顶后，再还原到准备姿势位置。之后，向相反方向做同样练习。要求在完成动作时不要过分用力，而诀窍就在于可控制肌肉的运动。运动时应该控制肌肉，进行均匀的活动，决不能让身体及双臂前后摇摆。动作从开始到结束，身体要协调，使头与身体方向始终保持一致，环绕一周需 30 秒，每一侧各一周。②双脚左右平行开立，间距同肩，双手叉腰，双膝弯曲。身体从一侧转向另一侧，要短促，是可控制的动作（看上去像作武术表演），呼吸声响要明显，练

习时间 30 秒，每侧各 10 次。③双腿开立，双臂上举贴耳，身体不断向左右两侧弯曲，胯部不动。每分钟重复做 25—30 次。④自然站立，随节奏感较强的乐曲，大幅度地转动胯部，同时盆骨两侧上下运动。⑤随迪斯科音乐，做腹部前后的摇摆动作，直至疲劳。

(5) 腹部健美操：①双手置胯部两侧而坐，身体慢慢后仰，再慢慢抬起，下巴顶于内含的胸部。②两腿开立，两手相握直臂上举，然后向体两侧摆动。③斜板仰卧起坐。④仰卧，两臂伸直置于脑后，然后弯曲双腿，两手抱膝于胸前。每分钟重复做 15—20 次。⑤双腿开立，两肘抬起，身体向右侧弯曲，左臂从体后向右挥动，还原。接着做另一侧练习，动作同前。每分钟重复做 25—30 次。⑥仰卧，双臂置体侧。抬头，同时将双腿伸直上抬与上体成直角。每分钟重复做 25—30 次。⑦仰卧，双腿半弯曲，两臂自然伸直于体侧。然后将上身抬中等高度，慢慢还原。每分钟重复做 15—20 次。⑧仰卧，双臂置脑后，两腿叉开，然后抬上体，用双手触摸左脚尖，头部尽量触及左膝部，还原。再换做右侧动作。每分钟重复做 20—30 次。⑨仰卧，抬头，双臂伸直置于体侧，然后双腿伸直上抬，并向不同方向画圆。速度同上。⑩仰卧，抬头，两臂置于体侧，然后伸直双腿做大幅度上下交叉动作。每分钟重复做 25—30 次。仰卧，两臂置于脑后。然后抬起上体，双腿弯曲，同时将双臂向后展直，上体尽量前倾。速度同上。坐立，双腿叉开，两臂侧平举。然后上体前倾，两手交叉轮流触摸双脚。速度同上。