

美姿 美儀

時尚優雅美麗聖經

(第三版)

徐筱婷 / 編著

 全華圖書股份有限公司

作者序

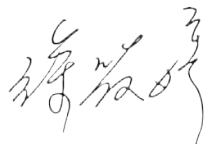
時尚是一種理念，優雅是一種態度

並非只有模特兒、空服員或公關接待人員等特定行業的從業人員，需要接受美姿美儀的訓練，隨著個人形象與職場競爭力議題的興起，「美姿美儀」的觀念及相關訓練課程蔚為風潮。

有鑑於此，本人結合於大學期間曾從事模特兒工作、參與選美比賽，任教於化妝品應用系多年教授美姿美儀，與從事藝術美學、珠寶設計、服裝設計等多元領域之觀點和專業背景，針對「美姿美儀」各項課題，從內在涵養、外在儀態的培養、社交禮儀、整體形象、美妝造型與就業面試的應用，包括：站姿、行禮、接待手勢、坐姿、蹲姿、走姿及對談的注意事項等課題，皆有詳盡的介紹，並把完整的動作拆解成一組可逐步練習完成的步驟；為大學院校及一般成人，量身打造這本多面相的美姿美儀專書。

除文字詳盡解析外，並附有照片實際示範，透過本書的導引，配合持續的練習，不論是教學或自用，都是您學習美姿美儀，提升人氣指數的最佳工具書，亦是精緻、優雅、氣質的經典時尚指南。生活態度及禮儀，是個人形象時尚風格美學的一部分，本書詮釋了我心目中的優雅美姿美儀，給每個期待走向美麗的人一份希望，一個美麗的故事！時尚是一種理念，優雅是一種態度，而這些都來源於認真和執著的心。

期待每個男、女生都能在舉手投足間散發優雅體態與魅力，同時擁有精緻外表和充實內心，內外兼備，綻放出自信與閃亮的光芒！



謹識

推薦序

美姿美儀這個名詞在國外已經行之有年，但在國內感覺僅存於特定的工作族群在職場上的訓練與需求，近年來由於大家開始注重生活美學與生活中的儀式感；因此有更多人開始關心此一課題的學習，對自己生活上的影響與改變，讓自己更懂得生活。

美姿美儀有助於人們外在形象的建立，優雅儀態與得體應對更是現代人在生活中不可或缺的行為表現。筱婷老師的這本書，由淺入深，由內而外；是全方位的呈現個人美姿美儀學習的範本，更是能滿足全年齡層在美姿美儀上需求的美麗聖經。

近年來由於高齡化社會的形成，因此我們常常聽到【優雅的老去】一詞，所以無論是年輕人或者是年長者都需要透過美姿美儀的學習，來享受優雅的美麗人生。

台視五燈之星
國標舞五度五關得主



老師

目錄

Chapter 01

實踐生活美學·培養端莊儀態

1-1 / 認識美姿美儀	8
1-2 / 美姿美儀訓練的目的	9
1-3 / 美姿美儀與塑造形象	10

Chapter 02

舉手投足展現·完美體態比例

2-1 / 人類身體結構	16
2-2 / 良好身體姿態	20
2-3 / 保持健康體態	22
2-4 / 何謂 BMI	26

Chapter 03

美姿美儀美學·優雅儀態養成

3-1 / 站姿儀態養成	33
3-2 / 走姿儀態養成	41
3-3 / 坐姿儀態養成	44
3-4 / 蹲姿儀態養成	49

Chapter 04

標準美姿禮儀·進階儀態養成

4-1 / 轉身姿態概念	54
4-2 / 優雅從容轉身	55

Chapter 05

優雅談話藝術·自我行銷表達

5-1 / 決定性第一印象— 肢體表達訓練	59
5-2 / 關鍵性第二印象— 音調表達訓練	63
5-3 / 持續性第三印象— 口語表達訓練	67
5-4 / 自我行銷訓練	70

Chapter 06

打造完美女性·形象魅力塑造

6-1 / 自信美儀—形象塑造藝術	75
6-2 / 形象建立—融合內外兼備	76
6-3 / 瞭解體型—展優勢蔽缺點	76
6-4 / 穿衣哲學—穿出自我風格	85

Chapter 07

打造完美男性・形象魅力塑造

7-1 / 形象定位—形象賦予價值	95
7-2 / 瞭解體型—展優勢蔽缺點	96
7-3 / 時尚潮流—西服襯衫領帶	103
7-4 / 形象管理—打造完美男性	111

Chapter 09

打造時尚型男・保養修飾工法

9-1 / 打造完美肌膚	147
9-2 / 男性妝髮示範	150
9-3 / 男士香水使用	154

Chapter 11

舞台表演魅力・展現亮麗風采

11-1 / 鏡頭 POSE 美學	181
11-2 / 手姿 POSE 的類型	192
11-3 / 眼神表情的訓練	199
11-4 / 發揮舞台超魅力	201

Chapter 13

名人風尚鑑賞・感受優雅哲學

13-1 / 優雅的靈魂—奧黛莉·赫本	227
13-2 / 永遠的王妃—葛莉絲·凱莉	231
13-3 / 不朽的巨星—湯姆·克魯斯	233
13-4 / 永恆的特務—史恩·康納萊	235
13-5 / 平面攝影賞析	236

Chapter 08

打造名媛妝容・完美保養工法

8-1 / 打造完美肌膚	113
8-2 / 彩妝工具介紹	125
8-3 / 彩妝技巧教學	126

Chapter 10

國際標準禮儀・營造優雅生活

10-1 / 稱謂禮儀	157
10-2 / 應對禮儀	158
10-3 / 職場禮儀	160
10-4 / 生活禮儀	162
10-5 / 出國禮儀	168
10-6 / 西餐禮儀	173

Chapter 12

流行時尚攝影・百變肢體展現

12-1 / 何謂平面攝影	217
12-2 / 環境道具應用	218
12-3 / 攝影 NG 狀況	222





Chapter 02

舉手投足展現
完美體態比例


美姿美儀與健康有極大的關係，健康狀況不佳時，骨骼歪斜與姿勢不良就會壓迫血管及脊髓神經，不但會造成肩膀酸疼、腰痛、關節疼痛等症狀，還會影響內臟器官與組織，而內臟功能無法正常運作，將會導致各種疾病產生。

走路彎腰駝背，會讓別人覺得你相當沒有自信；而走路東張西望、左顧右盼會給人很不穩重的感覺。不論男女，合宜的儀態會給別人留有好的印象，表示你有禮貌有精神，而且具備健康的身體。不正確的姿勢會給別人留下相反的印象，時間久遠之後也會造成身體疲勞、筋骨酸痛，有時候還會讓身體變形，產生駝背、斜肩、脊柱側彎等現象，讓外表變得不美觀，無法散發自信、美麗、優雅的樣子。

健康的基礎在於姿勢正確，所謂正確的姿勢是指「使支撐骨骼的肌肉負擔最少的狀態」，如此脊椎也就不會有額外的負擔。學習與訓練自己的儀態與肢體語言很重要，因為一個人的儀表是積極心態的、正式的與得體的外在表現。優雅的儀表能夠增加一個人的自信和進取樂觀的心態，養成優良的習慣不僅帶給人類賞心悅目，更能改善日後骨骼的健康，在後續章節將會介紹站、坐、走、臥的正確姿勢。

要能給人留下好印象，禮儀是最基本也是最重要的一點，其表示對他人的尊重。此外，塑造一個良好的形象，這將是一個長期的過程，平常就要多多注重禮儀且不斷加以運用，同時不只要修心以及管理 EQ 的能力，還要修身，改善不良的儀態。

本章將學習到如何保持健康體態，了解身體結構、姿勢體態與健康的關係後，自我修正不良體態，致使達到完善的優美體態。



健康好壞會影響姿態儀容。

2-1

人類身體結構

人體的構造可以分為三部分：頭部、四肢、軀幹。頭部就在軀幹上，由頸部支撐著。四肢有上肢和下肢，各分左、右，成為對稱的四肢。軀幹容納著內部臟器。

此外，骨骼和骨骼肌是支撐人體的組織，不但如此，還能夠使肢體隨意運動，藉由認識身體結構，了解身體是否因結構失去平衡，導致體態不完美。

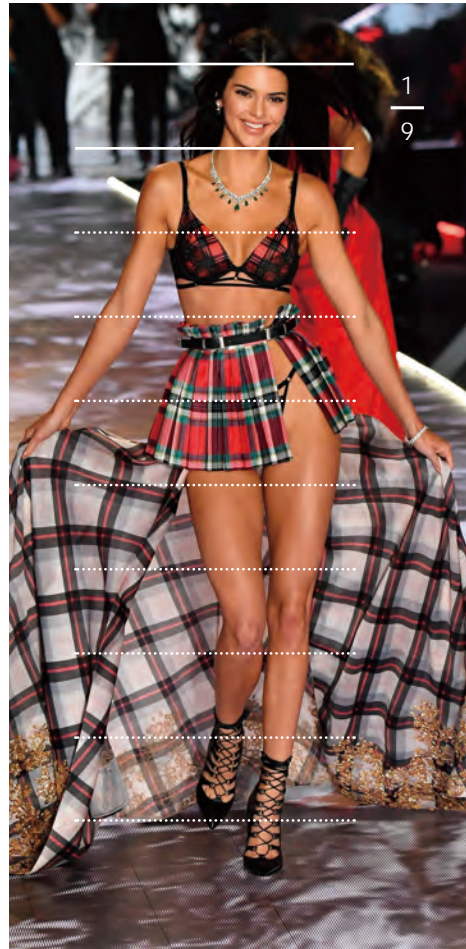
一、頭身比例

頭身指身高與頭部的比例，幾頭身代表身高為頭高的幾倍，不同的頭身比例會呈現不同的身材與氣質，對體態非常重要。亞洲人的身材平均比例是 6.75 頭身，歐美人是 7.15 頭身，男女平均差不多。一般來說，同身高的亞洲人身材比例要比同身高的歐美人來得好，同身高的女子身材比例要比同身高的男子來得好，這是前者比後者頭小的緣故。一般來說，從人體美學來講，全身長 7 個頭身是最接近於普通人的比例，看上去不高也不矮；而美感最強的比例是全身長 7.5～8 個頭身之間，全身長 7.5 頭身是好看的比例，全身長 8 頭身是黃金比例，是最完美的，古希臘偉大睿智的雕塑家早已發現「8」這個人體黃金比例數值，並創造出許多令世人驚艷的震撼之作。

「9 頭身」則是人們夢寐以求的極致身材，非常少見，無論走到哪裡都會受到關注、欣賞和羨慕。對於美學來說，這是最完美的身段比例，通常以面部比例（從髮際線到下巴）作為計算準則，若以女性平均臉長 20 cm 計算，要達到 9 頭身，身高應為 180 cm；男性要擁有 9 頭身比例，身高最少也要有 186cm，個別臉部特別小的男性除外。歐美模特兒大都須達到此身高條件，並且身材均勻、腿夠長，如美國知名模特兒 Kendall Jenner 便擁有這種完美身材。最美的上下身比例則以肚臍為界，比例應為 5：8，即符合「黃金分割」定律 1：1.618 的比例。



古希臘雕像《米洛的維納斯》擁有完美的 8 頭身黃金比例。



擁有 9 頭身比例的名模 Kendall Jenner。

二、臉部黃金比例

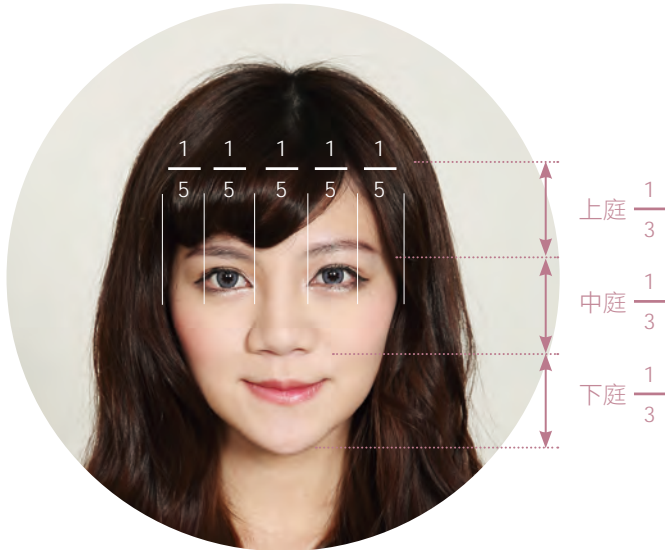
臉的審美，主要是指臉部五官的比例是否協調，而中國古代畫家畫人像時總結出來的「三庭五眼」，即定義了面部的標準比例關係，國際上通稱為面容的黃金分割。中國傳統審美觀對人的面部美特別重視，「三庭五眼」的是由人的面部正面看過去的縱向和橫向比例關係，依此比例畫出來的臉型基本上都是和諧的。黃金分割具有嚴格的比例性、藝術性、和諧性，蘊藏著豐富的美學價值，凡是符合黃金分割律的構造，在視覺上都會讓觀察者產生愉悅的感覺印象。

（一）臉部的定義

臉部是由覆蓋在面部骨骼表面的面部肌肉所形成的外觀。

（二）臉部五官的位置

臉部五官要好看，最重要的是五官互相的位置與比例關係。「三庭」是指將面部縱向分為三個部分：上庭、中庭、下庭；上庭是指從髮際線至眉線；中庭是從眉線至鼻底線；下庭指從鼻底線至頰底線。如果三庭正好是長度相等的3等分，這樣的面部縱向的比例關係就是最好的。「五眼」則是指以自己的一隻眼睛的長度為衡量單位，在面部橫向分5等份。

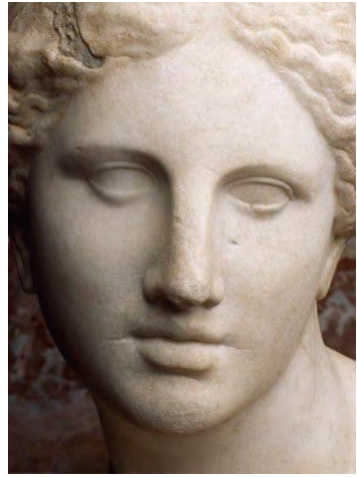


臉部黃金比例：三庭五眼。

理想瓜子臉的長與寬比例為 34 : 21，這一比例正好符合黃金分割律 1.618 : 1。普拉克西特列斯（Praxiteles）的著名雕塑《克尼多斯的維納斯》（Aphrodite of Cnidus），其面部是公認的魅力樣板，從髮際到下巴的長度與兩耳之間的寬度比，也接近黃金比例。

西方人與東方人因為先天的骨骼構造差異，加上文化差異的影響，而有不同的黃金比例數據，造就了雙方審美觀的差異。如西方人的眼窩深、額頭飽滿、眉骨高等特徵都非常明顯；東方人則是眼窩平、額骨有些扁平後仰，且多數眉骨平和顴骨高。

在三庭的部分，東西比例有顯著的不同，西方人臉部的平均長度是下庭 > 上庭 > 中庭，東方則是中庭 > 下庭 > 上庭，東方人下巴相較西方人稍短，兩者在鼻柱到上唇及下唇到下巴的理想比例也有所不同，東方為 1 : 2，西方則是 1 : 1.5~1.8。



《克尼多斯的維納斯》面部長寬比例符合黃金分割律。



東西方人臉部比較。

2-2

良好身體姿態

優美的體態，即良好的身體姿態，是形體美的重要因素之一。身體姿態包括：站、行、坐、臥，綜合歸納為以下標準：

一、站

正確與健美的站立姿態應該是頭顱、軀體和腳的縱軸在同一條垂直線上，挺胸、收腹、梗頸，兩臂自然下垂，形成一種優美挺拔的形態，這樣人體固有脊柱形態的曲線也就表現出來了。



二、行

除了保持站立時正確、優美的姿態外，軀體移動應正直、平穩，不僵又不呆板；兩臂自然下垂，擺動協調，膝蓋正對前方，腳尖略微向外側，落地時腳跟著地，過渡到腳掌，兩腳後跟幾乎在一條直線上，兩腿交替前移的彎曲程度不要太大，步伐穩健均勻。



三、坐

保持挺胸收腹，四肢擺放也要規矩端正，不能擺得太開。

四、臥

良好的臥姿對於心血管、呼吸系統在安靜狀態下的工作起保證作用，並有助於消除肌肉疲勞。為避免心臟受壓，一般朝右側臥最好，仰臥也是一種好的臥姿，但不要把手放在胸上，以免壓迫心臟。

一個人的姿態也會影響體態，身體彎曲的幅度、肢體擺放的位置以及面向對方或鏡頭的角度，都會讓體態有所變化；相同的人、背景、光線下，姿態的不同，會產生胖、瘦、高、矮的視覺變化。



2-3

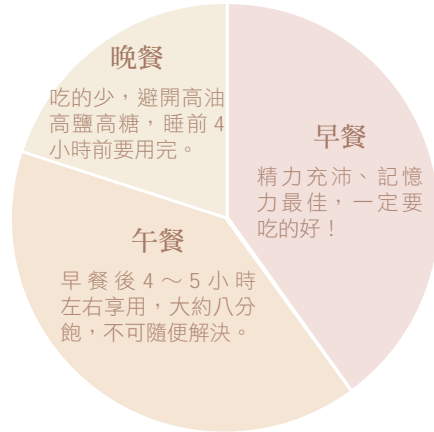
保持健康體態

健康的構成是身體功能得以自然完美的運作，身體健康，心境自然開朗，如何保持身體健康，除了經常運動外，飲食均衡也十分重要，有助於保護自己的身體，防止病毒入侵。

一、良好飲食

保持健康身體的根本就是良好的飲食，進餐不只是為了填飽肚子而已，一日三餐的安排是要講究的！不僅要做到定時定量，更是保證具備營養平衡和合理膳食結構的首要條件。用餐時間的安排上，通常清晨和傍晚是體力最充沛、記憶力最佳的時刻，體內的消化也較活躍，此時進餐容易消化；而食物在胃裡大約能停留4～5小時，所以中午還需要用一餐，另外晚餐一定要在睡前4小時前用完，其他時間就不需要加餐了。

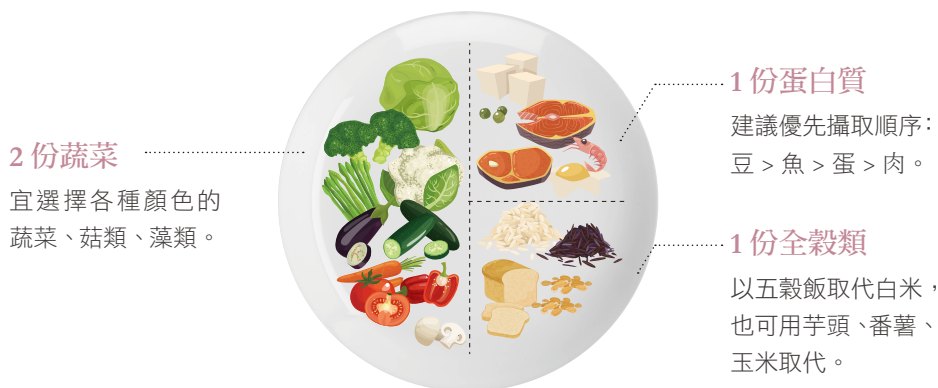
安排一日三餐，不僅要定時，而且要定量，以八分飽為佳；吃太飽的話，超過了腸胃的消化能力，消化率會變低，影響消化功能。更重要的是要能保證全日的營養供應，達到營養平衡。根據人體的消化生理和一日熱能消耗的需要與作息時間的安排，提倡「早餐吃好，午餐吃飽，晚餐吃少」的原則，改變既往早餐可有可無、午餐隨隨便便、晚餐大吃大喝的不良飲食習慣，既有利於食物的消化吸收，又對人體健康有益。健康的飲食內容，可以參考衛生福利部的國人每日飲食指南。



以下提供其他四種飲食指南：

(一) 211 健康餐盤

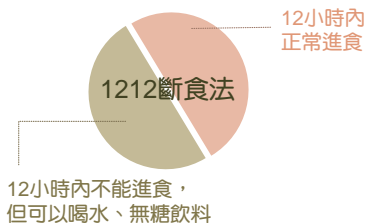
源自美國哈佛大學的「健康飲食餐盤」，想像將三餐的餐盤平均劃分為四等份，其中蔬菜占兩等份，最好包含三種顏色以上的蔬菜，其他兩等份分別是蛋白質和全穀雜糧，各占一等份。透過簡單劃分攝取食物的比例，更容易達到飲食均衡，補充每日所需營養，健康減脂。



(二) 間歇性斷食法

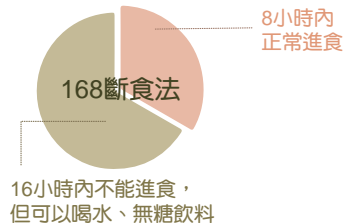
將進食的時間控制在一天 12 小時吃完內，另外 12 小時不吃食物。若再進階一點，就是更縮短餐食時間，維持在 8 小時內吃完三餐，其餘 16 個小時不吃東西，只喝水、茶等無糖飲品，斷食法搭配運動讓減脂效果更好。

初階版斷食



適合
斷食新手

進階版斷食



適合
上班族等生活
作息規律者

（三）減糖

衛福部國民健康署與世界衛生組織（WHO）同步，發布的「國民飲食指標」中建議：「每日飲食中，添加糖攝取量不宜超過總熱量的 10%（天然食物中水果的果糖、鮮奶中的乳糖不用列入計算）」。








科學家發現，給身體「空腹」的時間長一點，對於腦部的健康是件好事。因為當大腦沒有食物可吃時，當下會活化適應眼前壓力的反應，刺激腦神經細胞的再生與修復，這樣的過程可以達到細胞修復與抗老的效果，並且也能讓身體的脂肪燃燒的時間與速率提升，就能達到更好的減脂效率。







（四）運動飲食

運動之後，肌肉組織受到微破壞，此時肌肉會非常，有如海綿想要吸取更多養分，並且讓遭受破壞的肌肉快速修復跟重建。當運動後的進食瞬間，養分會優先提供給肌肉，讓肌肉們修復長大，如此就會減少過多的能量累積在脂肪細胞，因此運動後的餐點必須要有蛋白質與碳水化合物，蛋白質與碳水化合物的補充比例依運動類型約為 1:2.5 到 1:4 之間，碳水化合物建議攝取快速升糖食物，例如香蕉、地瓜等。

運動後進食的時間也是關鍵所在，在肌力鍛鍊後 30 分鐘內進食為最佳，不建議超過 2 小時。健康體態維持，可以幫助常保青春活力，減緩老化的速度。當食物能量「多一些在肌肉組織，少一點到脂肪細胞」，身體的脂肪細胞們就會離我們遠去。

運動後30分鐘補充菜單

有氧運動 蛋白質:碳水化合物=1:4		
	+	
無糖豆漿		御飯糰
	+	
茶葉蛋		地瓜
	+	
	+	
無糖豆漿		茶葉蛋
		香蕉

肌力訓練 蛋白質:碳水化合物=1:2.5		
	+	
優酪乳		雞腿三明治
	+	
茶葉蛋		蘋果
	+	
豆腐		香蕉

二、充足睡眠

充足睡眠是健康活力的泉源，睡眠對健康很重要，它是身體的恢復階段，能讓我們在白天保持清醒；但是睡眠是否足夠，往往相當主觀。專家建議，可根據一個人白天的清醒程度，計算一個人所需的睡眠量，例如在白天很有活力、很有精神，就表示已得到充分的睡眠。睡眠充足能促使身體消除疲乏，促使神經系統恢復功能，增強身體免疫能力。若總是睡眠惺忪的樣子，會影響儀態；長期的睡眠不足不僅影響健康，也會使肌膚粗糙無光澤。

三、愉悅心情

一個積極思考者常會有意識地使自己保持心情愉悅。你期望快樂，便會找到快樂；你尋找什麼，便會發現什麼，這是人生的基本法則。

要想得到快樂，在現實生活中還必須做到：樂於接受別人的建議、幫助和忠告；必須誠實和富於正義感；熱心幫助別人，善於寬恕和同情他人。給別人歡樂和幸福的同时，自己也會從中得到歡樂和幸福。愉悅的心情能讓你面帶微笑，並顯得更有活力，人們總是喜歡能讓人感到快樂的人。

四、固定運動

任何一種運動都會為你提供有益身體的活力，使人開心和健康，消除你的焦慮。運動的選擇很多，比如有氧運動既省時間又能改善體型，降低心臟疾病、肥胖還有糖尿病。密集的運動對我們是有益的，長期下來會有很好的效果。



養成運動習慣對身心靈有益。

五、良好作息

人體的生理時鐘有固定規律，在什麼時間會對應做什麼樣的事，若作息不正常，比如一到假日就日夜顛倒，或是因加班、玩遊戲等因素而錯過正餐，很晚才吃宵夜，吃完倒頭就睡等不正常作息習慣，容易造成人體的生理時鐘混亂，使得你明明睡了很久，卻還是不停打呵欠想睡；或是長時間飢餓後吃完飯就睡覺，造成胃食道逆流等疾病。當因為作息不正常而影響身體狀況時，自然會連帶影響到儀態，所以保持穩定的良好作息是很重要的！

2-4

何謂 BMI

身體質量指數 BMI (Body Mass Index)，是常用的體型定義指標之一，用以判斷體重是否健康。

BMI 值計算方法：體重 (kg) ÷ 身高平方 (m²)

例：一名 57 公斤、身高 155 公分的女性，其 BMI 為： $57 \div 1.55^2 = 23.75$ 。

在臺灣，根據行政院國民健康局等研究，訂定國人的 BMI 標準值為：

體重分級	身體質量指數
體重過輕	BMI < 18.5
正常範圍	$18.5 \leq \text{BMI} < 24$
過重	$24 \leq \text{BMI} < 27$
輕度肥胖	$27 \leq \text{BMI} < 30$
中度肥胖	$30 \leq \text{BMI} < 35$
重度肥胖	BMI ≥ 35

資料來源：衛生署食品資訊網 / 肥胖及體重控制

BMI 值原來的設計是一個用於公眾健康研究的統計工具，當我們需要知道肥胖是否為某一疾病的致病原因時，我們可以把人的身高及體重換算成 BMI 值，再找出其數值及病發率是否有線性關連。不過，隨著科技進步，現時 BMI 值只是一個參考值，要真正量度病人是否肥胖，體脂肪率比 BMI 更準確、而腰圍身高比又比體脂肪率好、但是最好的看法是看內臟脂肪（若內臟脂肪正常，就算腰圍很大及體脂肪率很高，健康風險不高）。因此，BMI 的角色也慢慢改變，從醫學上的用途，轉變為一般大眾的纖體指標。

最有利於健康與壽命的 BMI 理想值為 22，正負 10% 內都是符合理想的範圍，男女皆相同，通常年輕者適用較低的 BMI 值，年長者適用較高的 BMI 值。根據 BMI 值與個人身高，就可以推算個人的理想體重。

肥胖的定義是指體內脂肪過量，以體重為基準，正常體脂肪含量在男性為 12 ~ 20%，女性為 20 ~ 30%；維持健康之最低體脂肪量分別是男性 3%，女性 10 ~ 12%，過低也不利健康，女性會有停經的症狀。

由於成年人不再成長，體重的增加表示脂肪的增加，因此 BMI 過高可以代表肥胖，根據國防部的規定，我國役男體位以 BMI > 33 可免役；如果運動員有發達的肌肉，也可能有較高的 BMI 值，但並不一定是肥胖，而是肌肉的重量造成體重較重。

身體質量指數也會影響壽命的長短。BMI 偏高或偏低的民眾，都不比 BMI 介於 22 ~ 25 之間的民眾來的長壽，也較容易得到疾病。根據許多研究報告指出，過高的 BMI 將使某些特定疾病的風險大幅提高，例如：高血壓、心臟血管疾病、關節炎、女性不孕症等。BMI 愈高，罹患疾病的機率愈高，身體質量指數與健康息息相關，身體質量指數只要超過 24，與肥胖相關疾病的危險因素開始增加。

一、姿勢體態與健康的關係

對於彎腰駝背、小腹突出、肩膀內縮、走路外八等體態問題，多數人總是不以為意，等到產生痠痛感覺，才會尋求解決之道。體態的影響絕對不只是外觀的美感，包括常見的腰痠背痛、骨刺、電腦手、脊椎側彎，甚至失眠、生理痛、頭痛、胃潰瘍、慢性疲勞等，都和體態不正有很大的關係。因為體態的改變，意味著自己的身體已經失衡，身體一失衡，人體內最自然的自癒力就會慢慢消失不見，人當然容易變得疲憊、精神不濟、免疫力下降……。

胖姿



緊繃的手臂擠壓出多餘的肉。

瘦姿



叉腰的動作襯托腰部曲線，並展現出緊實的手臂線條。

錯誤的姿勢、體態和步態，通常都是從很小的時候就開始形成了。長時間上課、念書、考試，背肌太過無力，不知不覺中養成了駝背和肩膀內縮的習慣。久坐時間過久，大腿後側肌肉必然容易緊繃，一旦沒有特別注意姿勢，無論是翹腳、桌椅高度不當、習慣性盤腿等，都可能加劇骨盆和雙腿的負擔。

不良的姿勢與體態，會讓身體關節承受不均的重量，使得關節更快磨損、變形，而肌肉也會因此僵硬無力。此外，負責傳遞身體各部位訊息給大腦，也是我們身體最重要的支柱—脊椎，也可能因為受到不良姿勢、體態和步態的影響，導致脊椎關節磨損，進而影響到神經訊息的傳遞，使正常的身體運作受到限制。

不良的姿勢、體態，影響的層面不單單只是外觀而已，還會影響神經訊息的傳遞，降低身體的自癒力；當自癒力低落時，健康會受到影響，身體就會快速衰老，顯露出老態。

二、自我修正不良體態

美姿美儀課程裡，從最基本的行立坐姿開始訓練自己，改變日常生活中的端肩、彎腰駝背、歪脖等不良習慣。姿勢正確，身體各部位對齊看上去人就會瘦一些，整體感覺要好一點。好姿勢還能讓人感覺更自信，有了自信，整體形象自然也會變好。在此分享美姿美儀課程裡的一些訣竅，一起來修正不良姿態，讓自己儀態萬千！

首先先來檢視自己是否有以下的不良體態習慣：

NG

手托下巴

手部擠壓臉部肌肉，看起來不雅觀，若在對話時呈現如此體態，會傳達出「我覺得無聊」的訊息。





NG

雙手插口袋

雙手插口袋在正式場合，看起來較為輕挑，只要露出大拇指，都代表著自信與優越感。

NG

三七步

看起來吊兒啞當，左右施力不均，容易造成骨盆歪斜。

NG

雙手插胸

雙手插胸是一種防備姿態，讓人感覺較疏離冷漠。



NG

彎腰駝背

看起來沒精神，長期下來會改變骨架，嚴重時會壓迫脊椎神經與內臟。



姿勢的鍛練是個只需多加留心，隨時隨地都可以從事的運動。儘管基本姿勢不是百分之百正確，不過只要掌握下列要點，依然可以舉手投足散發成熟魅力。

(一) 塑造端正體態優雅曲線



視線往前看，保持頸椎放鬆。

上半身隨時保持挺直，不要駝背。

不過度要求姿勢，自然並適當地塑造曲線。

讓手臂盡量緊貼身體。

隨時維持正確站姿、不要站三七步，讓骨盆端正。

（二）兩點對齊法則

儘管姿勢略有調整，只要耳朵、肩膀、手肘和骨盤四處，有任兩處位於垂直的平行線上即可。若稍加注意時尚、美妝雜誌中模特兒的姿勢，大部分都合乎這個法則。

- 雖然上半身的姿勢略為放鬆，但骨盤與肩膀仍在同一條平行線上。
- 將手肘靠在桌上時，上半身仍維持直立，耳朵、肩膀和手肘均在同一條平行線上。
- 當身體重心移至單腳時，由身體側邊看來，耳朵、肩膀和骨盤也應在同一條平行線上，讓身體的軸心顯現才是正確的姿勢。



雖然上半身的姿勢略為放鬆，但骨盤與肩膀應仍在同一條平行線上。

自我評量

1. 請找朋友拍攝你自然站立的照片，檢視自己是否有不良體態。
2. 找找看，有哪些明星藝人的臉型符合三庭五眼的比例？