

美姿美儀
時尚優雅美麗聖經

徐筱婷 編著

 全華圖書股份有限公司



Contents

目 | 錄



Chapter 01

實踐生活美學

培養端莊儀態

- 012 學習目標
- 013 認識美姿美儀
- 014 美姿美儀訓練的目的
- 014 美姿美儀與塑造形象

Chapter 02

舉手投足展現

完美體態比例

- 020 學習目標
- 021 保持健康體態
- 023 人類身體結構
- 026 良好身體姿態

Chapter 03

美姿美儀美學

優雅儀態養成

- 036 學習目標
- 037 優雅儀態養成—站姿
- 045 優雅儀態養成—走姿
- 048 優雅儀態養成—坐姿
- 053 優雅儀態養成—蹲姿

Chapter 04

標準美姿禮儀

進階儀態養成

- 058 學習目標
- 059 肢體配合—
轉身姿態概念
- 060 轉身儀態—
優雅從容轉身

Chapter 05

優雅談話藝術 自我行銷表達

- 066 學習目標
- 066 決定性第一印象—
肢體表達訓練
- 070 關鍵性第二印象—
音調表達訓練
- 073 持續性第三印象—
口語表達訓練
- 076 優雅的自我表達—
自我行銷訓練

Chapter 06

打造完美女性 形象魅力塑造

- 082 學習目標
- 083 自信美儀—形象塑造藝術
- 084 形象建立—融合內外兼備
- 084 瞭解體型—展優勢蔽缺點
- 090 穿衣哲學—穿出自我風格

Chapter 07

打造完美男性 形象魅力塑造

- 102 學習目標
- 103 形象定位—形象賦予價值
- 103 瞭解體型—展優勢蔽缺點
- 111 時尚潮流—西裝襯衫領帶

Chapter 08

打造名媛妝容 完美保養工法

- 124 學習目標
- 125 打造完美肌膚—
保養按摩技巧
- 134 彩妝技巧教學—
仕女時尚妝容

Chapter 09

打造時尚型男 保養修飾工法

- 146 學習目標
- 147 打造完美肌膚—
保養按摩技巧
- 150 男性妝髮示範—
時尚自我風格

Chapter 10

國際標準禮儀

營造優雅生活

- 156 學習目標
- 157 稱謂禮儀
- 157 應對禮儀
- 160 生活禮儀
- 165 出國禮儀
- 169 西餐禮儀

Chapter 11

舞台表演魅力

展現亮麗風采

- 176 學習目標
- 177 鏡頭 POSE 美學—
快速變化 POSE 的秘訣
- 187 手姿 POSE 類型—
手勢 POSE 的多種變化
- 193 眼神表情的訓練 —
眼神與表情的多種變化
- 195 發揮舞台超魅力 —
舞台、場地與走位練習

Chapter 12

流行時尚攝影

百變肢體展現

- 210 學習目標
- 211 何謂平面攝影
- 212 環境道具應用
- 216 攝影 NG 狀況

Chapter 13

名人風尚鑑賞

感受優雅哲學

- 222 學習目標
- 223 優雅的靈魂—奧黛莉·赫本
- 226 永遠的王妃—葛莉絲·凱莉
- 228 時尚攝影賞析

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：

” 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。



站

頭顱、軀體和腳的縱軸在同一條垂直線上。

” 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。



行

膝蓋正對前方，腳尖略微向外側，落地時腳跟著地。

” 坐

優美的坐姿應保持挺胸收腹，四肢擺放也要規矩端正，不能擺得太開。

” 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，為防止局部受壓發麻甚至出現痙攣的現象，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。

坐

保持挺胸收腹，四肢擺放也要規矩端正。



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。

” 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。

BMI 值計算方法為「體重 (kg) ÷ 身高平方 (m²)」。舉例來說，一名 57 公斤、身高 155 公分的女性來說，其 BMI 為： $57 \div 1.55^2 = 23.75$ 。

如何判定 BMI 是否標準

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 偏高或偏低的民衆，都不比 BMI 介於 22 ~ 25 之間的民衆來的長壽，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

胖姿

雙手遮住腰部，使身材看起來呈筒型，緊繃的手臂擠壓出多餘的肉。



瘦姿

又腰的動作襯托腰部曲線，並展現出緊實的手臂線條。



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。

” 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。體態影響的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……

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，使得身體的正常運作受到限制。

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。

” 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

三七步

看起來吊兒啣嘴，左右施力不均，容易造成骨盆歪斜。



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。



NG

下巴抬高

抬高下巴時，眼神是由上往下看，有鄙視他人的感覺，歪斜的站姿更加失禮。



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

雙手插胸

雙手插胸是一種防備姿態，讓人感覺較疏離冷漠。

姿勢的鍛煉是個只需多加留心，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出成熟魅力。

1. 塑造端正體態優雅曲線

上半身隨時保持挺直，不要駝背。

隨時維持正確站姿，不要站三七步，讓骨盆端正。

不過度要求姿勢，自然並適當地塑造曲線。

視線往前看，保持頸椎放鬆。

讓手臂盡量緊貼身體。



2. 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，但骨盤與肩膀仍在同一條平行線上。

自我評量

1. 請朋友拍攝你自然直立的照片，檢視自己是否有不良體態。
2. 找找看，是否有明星藝人的臉型符合三庭五眼的比例？