

# 076

走路时端正姿势，  
挥动双手，  
抬头挺胸。

一直用良好的姿势走路吧。挥动双手，挺胸，抬头。走路的方式、站立的姿势，会在自己生活和工作的方方面面中表现出来。拥有良好的姿势，干脆利落的仪态，会让人拥有自信。这在思考方式和与人的交往中也会发挥作用。始终带着有人看着的意识走路，姿势自然就会变得漂亮起来。虽然没有必要自我意识过剩，但这是非常有效的方法。