

开运小魔法让你快速变成好命女!

由内而外，内外兼修，本书教你如何拥有好命女的外形与气质，打造成为好命女的心态与观念

渐渐美
女性丛书

靓丽 决定 女人一生

LIANGLI JUEDING
NV REN YISHENG

王清芳◎编著

 安徽科学技术出版社

渐渐美女性丛书

靓丽决定 女人一生

王清芳 编著



安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

靓丽决定女人一生/王清芳编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2008. 9

(渐渐美女性丛书)

ISBN 978-7-5337-4207-2

I. 靚… II. 王… III. ①女性-服饰美学②女性-修养-通俗读物 IV. TS976.4 B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 143133 号

本书原出版者为三思堂文化事业有限公司,中文原书名为:《女人就是要好命》。版权代理:中国图书进出口(集团)总公司版权部。经授权由安徽科学技术出版社在中国大陆地区独家出版发行。

靓丽决定女人一生

王清芳 编著

出版人:朱智润

责任编辑:徐浩瀚 邵梅 陈军

封面设计:武迪

出版发行:安徽科学技术出版社(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)

网 址: www.ahstp.net

E-mail: yougoubu@sina.com

经 销:新华书店

排 版:安徽事达科技贸易有限公司

印 刷:合肥华云印务有限责任公司

开 本:880×1240 1/32

印 张:6

字 数:78 千

版 次:2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

印 数:5 000

定 价:14.00 元

(本书如有印装质量问题,影响阅读,请向本社市场营销部调换)

【前言】

成为好命女,轻松圆梦!

本书教你如何凭借后天的努力,创造自己运气与优势的策略。即使你不是出自名门,仍然可以拥有美好的人生。因为,福气与幸福往往不是别人带给你的,唯有通过自己的努力、创造与经营,幸福才会降临,这样所获得的幸福,也往往比较值得珍惜。

人生的福气只有很小的一部分是出自先天的,像出身背景就是。然而环顾四周,那些拥有成就的人士,有多少是出自豪门的呢?大多数的人都与你我一样,来自普通的家庭,受普通的教育。然而他们之所以与别人不同的是拥有一颗想要改变自我,使自己不断超越的心。

这样的心情,宛如一种魔力,往往能够使人不断地前进。我们也发现这种类型的人具有这样的一种特质,就是

从不会自我埋怨,或是自我否定。不抱怨自己先天容貌不佳,不怨叹自己出身贫寒,不怨天尤人,而是向积极的改变之路迈进。

当你能由改变自己的外形与心态出发,也就能成为一个掌握自己幸福的行动人士。因为幸福从来都不是他人给予的,也不会从天上掉下来。只有掌握人生的目标与方向,努力充实自我,学习超越与改变自己,使自身的条件更好,幸运与机会才会伴随着你。

本书将从女性的外形着手,提供由外而内的几个重要方面,及自身经营上需要注意的原则。内容涉及外形健美、服装造型、配饰选择,以及气色、化妆、自身魅力等,因为具有幸运面相的女性,不仅要拥有充满好运的面容与气质,同时也应该具备迈向好运的心态。由内而外,内外兼修,才是这本成为好命女性教导手册的价值所在。若你能够从这几个方面——检视自己,逐步修正与改善,让自己往好运的外形趋近,那么,好运也就离你不远了。

作 者



目 录

入门	观念篇	1
1. 为什么外表如此重要?		2
2. 什么是好命女的面相?		4
第一章	体形美篇	9
1. 打造好命女的第一步——检视你的身形		10
2. 创造手与脚的魅力——举手投足散发好命气质		13
3. 腹部紧缩,创造自信形象		27
4. 修饰背部线条		30
5. 收紧臀部曲线		35

6. 聪明减肥法	39
----------------	----

【第三章】 服装造型篇 45

1. 穿着搭配肤色——穿出个性之美	46
2. 穿着修饰脸形	50
3. 穿着修饰体形	52
4. 有魅力的职场穿着术	60

【第三章】 配饰技巧篇 71

1. 鞋子诉说你的高贵气质	72
2. 让袜子透露出好命气息	75
3. 首饰搭配	81



第四章 创造人气发型篇 99

1. 好运发型 100
2. 设计你的好运发色 105
3. 护发——为头发创造健康的发质 108

第五章 好气色美容篇 113

1. 好气色是好运的根本 114
2. 美化你的五官——五官活跃,好运跟着来 125

第六章 好运势化妆篇 137

1. 选择属于你的化妆品 138
2. 速配的香水 152

第七章 魅力气质养成篇 157

1. 自信的养成 158
2. 养成幸福女性的健康心态 164
3. 培养优雅的谈吐 172
4. 充满好运的仪态 177
5. 好命女的人际关系经营术 180



入门 观念篇



1. 为什么外表如此重要？

许多人都说这是一个重视表象的社会，凡事只看一个人的外观与穿着，若穿得好、长得美，自然也就比别人多些机会。许多人也因此愤愤不平，认为自己的条件并不差，但机会总是比那些外形出众的人少了许多，因而终日消沉，甚至自怨自艾，让时间与机会都在叹息中溜走了。

换个角度思考，你会发现整个社会都在学习一件事情：就是包装。下至卖包子的小摊贩，上至总统，每个阶层、各行各业的人们都在学习与思索如何包装。因为包装适宜的策略，可以使商品拥有好的卖相，不仅容易销售出去，更有机会卖高价。

这就是包装的重要性。未来只有有特色、生命的商品才能存活下去，只凭着商品本身是无法长久生存的。总统大选也是一样，找寻一个定位予以包装，让大众能够鲜明



地了解这个候选人的特质，几乎已经成为选举中非常重要的营销策略了。一个没有特色的候选人，如同没有特色的商品一样，给人一种模糊不清的感觉，不仅使人不容易记住，也难以产生好感。

这么说你就会了解，并不是社会趋势变得越来越现实，只看上不看下，或是只注重人的外表不看内涵。而是这个社会竞争越来越激烈，你若要脱颖而出，就必须在充实自己的内涵之余，在自己的外形上下工夫，创造一个让人印象深刻的外形，才能够让你在激烈竞争中抢得先机。

当然这并不是说你不需留意内涵，只需要在外形上下工夫即可。本书想说的是，如果你的外形出众有特色，自然就能比别人多出一些机会，比较容易吸引别人的注目，争取到沟通或是面谈的机会。而接下来的表现是否出众，则需要依赖你平日经营的内涵与学习，因此，两者同样重要，不可偏废一方。

2. 什么是好命女的面相？

什么是好命女的面相呢？我想大多数人都相信，命运是天生注定的。因为有的人出生在富贵人家，终其一生无需烦恼钱财，只要当个小姐就好。然而大多数的人，却必须为房贷奋斗，为事业拼命，为生活挣扎。若说老天不公平，大概就是指此吧！有的人真的好像天生就比较好命，一生下来就无须担忧吃穿，而有的人就看来比较命苦，必须忙忙碌碌地操劳一生。

这或许只对了一半。人的命运固然有天生的不同，然而一个人一生的命运依靠后天的经营与努力，并得到改善的，却占了大半。不愁吃穿的人毕竟是少数，环顾四周，大多数的人不是都需要为房贷而烦恼，为家庭生计发愁，为未来出路而努力吗？当你面对现实，停止抱怨与比较



时,也许你就开始迈向好运的第一步了。

什么是好命女的面相?我想一个看起来好命的人,绝对少有满面愁容,也少有满腹辛酸抱怨,当然也不会话匣子一打开就愤世嫉俗,批评社会与国家不给她机会等。当你整天只知道发愁抱怨时,整个人就会呈现一种倒霉的负面气质,给人的感觉就是苦闷的、哀伤的。在这样的状况下,就算财神爷降临,恐怕你也无暇顾及。因为自怨自艾的人,总是将全部的注意力放在自己的痛苦上,丝毫不会去关注周围的环境变化,进而检视自己是否有改进的必要。

其实,回过头来想想,也不无道理。当你的外形无法给人一种正面形象时,不要说财运,就连一般的朋友恐怕也害怕与你多说话。谁愿意整天听人抱怨呢?谁喜欢下了班还和愁眉苦脸的人在一起呢?人的天性都是喜欢喜悦、

欢乐、美好的事物,对于人的偏好也是一样的。由此类推就不难发现,为什么看起来倒霉的人,总是找不到好的机遇。因为你在一开始就先否定了自己,要敲开别人的心门自然就不容易了。

好命女具有怎样的面相呢?并非穿金戴银,出手都是名牌就是好命女。我也常看到许多女性穿戴名牌,但她们的表情都是千篇一律地苦着一张脸,依然给人很凄惨的印象。

真正好命女的面相与打扮是正面的形象,阳光般的气质,乐观开朗的端庄,装束高贵,不仅发自内心地乐观,还经常将笑容挂在脸上。要从内到外地经营自己的好命形象,因为只有如此,幸运之神才会长伴你左右。

很少人天生就是好命,但有很多的人是通过自己后天的努力经营,将自己往好命的路途上推进,成为好命的



幸运女性。你需要做的无非是加强自己的实力,充实自己的内涵,然后改变自己的外形,改善气质。

本书并不是要附和或倡导某一种价值观,而是指出目前主流的趋势与现象,找出值得参考与学习改善的方向,让更多的女性学习所谓的生存之道。在这里所要告诉你的是规避穷酸相,学习打扮成贵气的方法,或许能够给女性一些经营幸运面相的建议,让女性从此运势大顺,幸福相随。

美丽幸福A计划



美丽幸福A计划

Handwriting practice area with 10 sets of dashed lines for writing.

