

Dazao Meiliniuren

魅力=吸引力

形象是你最直观的名片

穿出优雅，巧用姿态，修炼超群品味

外炼形貌，内炼气质，做永不褪色的魅力女人

打造魅力女人

DAZAO MEILINÜREN | 王馨弘 编著



中国轻工业出版社

王馨弘 编著

Da Zao Mei Li Nu Ren

打造魅力女人



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

打造魅力女人 / 王馨弘编著. -- 北京: 中国轻工业出版社,
2010.9

ISBN 978-7-5019-7554-9

I. ①打… II. ①王… III. ①女性—服饰美学
IV. ①TS976.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第040205号

责任编辑: 胡玫娟

策划编辑: 胡玫娟

责任终审: 孟寿萱

封面设计: 锋尚设计

版式设计: 知墨堂

责任校对: 燕 杰

责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010年9月第1版 第1次印刷

开 本: 1/24 印张: 9.5

字 数: 175千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7554-9 定价: 39.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

90206S6X101ZBW



美是一个状态

自信是一种风情

魅力是一道风景

——你的形象是一座无形的宝藏

首先，恭喜你！在琳琅满目的书堆里翻到了这本书，并将它捧起阅读。在茫茫人海中，我们每个人都像一本等待被别人翻阅的书，无论书的内容多么地吸引人，但如果书的封面破烂不堪，那么它被人关注的程度简直微乎其微。你喜欢镜子里的自己吗？你知道该如何依照行业、职位、场合来打扮自己吗？你在他人的眼中是一个优雅、时尚、有品位的女人吗？

这是一本给女人看的书！女人是什么样子？

柔情似水、心思细腻、温柔体贴、美丽优雅……我想女人的魅力体现在方方面面，工作中的端庄、决策时的自信、朋友间的坦诚自然、爱人前的娇柔、浪漫时的性感、困难时的勇气、富于同情心等等。一个风情万种的女人才是最有魅力的。

美是一个状态，自信是一种风情，魅力是一道风景，把自己最动人、最独特的一面找出来，并且用正确的方式把它“表现”出来，当美丽的外表和真实的自我相遇，便找到了激活内在能量的钥匙。其实，所谓造型并不是要一味地追求时下流行的东西，昂贵的名品也并不等同于造型风格。造型应该是梦想，是快乐。我常常说，穿衣打扮就像谈恋爱，想一想，你在那个环境里会遇见怎样的对象，你又想扮演怎样的角色，希望传达怎样的讯息。在打开自己衣柜的同时，也打开了自己的心灵，在有限的衣服里用心寻找无限的创意！这是一件多么有趣的事情。除了穿衣打扮，你有没有想过你的发型、面部的肌肤、面部表情、走路的姿势、不经意的动作、为人处世的方式等等也同样会出卖你。这些都是你形象的组成部分。

做一个讨人喜欢的人、做一个有魅力的人、做一个能够影响他人的人。我想前提必须是先学会集纳好的东西。从好的事情做起，可能是品德，可能是善良，也可能是得体的服饰、清新的气味、温暖的微笑、优美的姿态，当然还有生活中的言行举止、礼貌礼仪。只有真正展现自己风格的女人，才是最美丽的。记住，你的形象就是一座无形的宝藏，它是你实力的体现。

王馨弘



目录

Contents

上篇 给魅力加分的外在因素

第一章 女性魅力解密

- 1. 女人有很多种，你是哪一种？ / 10
- 2. 魅力=吸引力 / 16
- 3. 你的形象，告诉了人们什么？ / 18

第二章 身体——解开女人的优雅密码

- 1. 你了解自己的皮肤吗？ / 19
- 2. 完美肌肤的标准 / 22
- 3. 清洁比保养更重要 / 24
- 4. 让我们受益一生的7个美肤好习惯 / 26
- 5. 今天，你防晒了吗？ / 29
- 6. 如何练就“中国式白皙”美女 / 31
- 7. 不同年龄段肌肤的保养 / 34
- 8. 从素面朝天到浓妆淡抹的变革 / 37
- 9. 化好妆的先后序列 / 38
- 10. 创造完美的魔术师——底妆 / 41
- 11. 画“眉”点睛，让你眉清目秀 / 44
- 12. 大眼迷人，小眼也能勾魂 / 46
- 13. 如何拥有埃及艳后般的鼻子 / 51

- 14. 唇唇欲动的风情 / 52
- 15. 巴掌小脸这样打造 / 57
- 16. 裸妆——让你更加晶莹剔透 / 61
- 17. 发型——最完美的个性代言 / 64
- 18. 保鲜年龄始于颈部 / 67
- 19. 女人，一定要拥有唐婉似的红酥手 / 70
- 20. 芊芊玉足，别让足跟出卖你 / 75
- 21. 女人味如何变清新——6个增强体香的小方法 / 76
- 22. 控制体重是一种人生态度 / 79

第三章 服饰——与身体的真实对话

- 1. 穿衣给你带来压力吗？ / 83
- 2. 打开优雅女人的衣橱 / 86
- 3. 多一件，还是少一件？ / 90
- 4. 一衣多穿，聪明又省钱 / 92
- 5. 服装的色彩语言 / 94
- 6. 谁左右了你的穿衣色彩？ / 97
- 7. 服装的基本配色法则 / 99
- 8. 你可以穿任何颜色 / 104
- 9. 配合体型穿出属于你的风格 / 107
- 10. 体型与服装外形轮廓的完美搭配 / 111
- 11. 扬长避短穿衣 / 116
- 12. 色彩与体型 / 119
- 13. 如何找到自己的服装风格 / 120
- 14. 场合+适合=一种风格 / 123



- 15. 着装的TPO原则 / 127
- 16. 职业化VS非职业化 / 132
- 17. 职业装如何穿出不一样的感觉 / 133
- 18. 休闲装——穿出你自己 / 135
- 19. 旗袍——穿出你的风韵 / 138
- 20. 女人要有属于自己的礼服 / 140
- 21. 时尚派对怎么穿？ / 141

第四章 配件——打开潘多拉的魔法盒子

- 1. 不同年龄段配饰的选择 / 144
- 2. 眼镜 校正脸型的法宝 / 147
- 3. 帽子 百变女子的最爱 / 151
- 4. 高跟鞋 女人最爱的礼物 / 155
- 5. 内衣 20世纪最伟大的发明 / 157
- 6. 腰带 百搭所以美丽 / 159
- 7. 丝巾、围巾 服饰的魔法师 / 163
- 8. 手袋 绕在腕间的温柔 / 167

下篇 魅力女性的修养篇

第五章 品味——自我魅力的修炼

- 1. 低价格，高品味 / 172
- 2. 奢侈品牌的奢侈本质 / 173
- 3. 搭出来的超群品味 / 175
- 4. 女人因实力而美丽、快乐 / 176
- 5. 香水——暗香浮动的诱惑 / 177
- 6. 淑女必书女——女人与书 / 179
- 7. 男人眼中的优雅 / 181
- 8. 性感与俗气，只差一点点 / 183
- 9. 音乐是女人永远的情人 / 184
- 10. 品女人，如品茶 / 186
- 11. 有种美丽叫意大利 / 187

第六章 巧用姿态，彰显品味

- 1. 反映精神状态的站姿 / 188
- 2. 从容高雅的坐姿 / 190
- 3. 优雅的取物姿态 / 192
- 4. 有魅力的走姿 / 193
- 5. 别被小动作出卖 / 194
- 6. 眼神——如同我们的舌头一样能表达 / 195
- 7. 笑容——你的微笑价值百万 / 196
- 8. 声音——像塞壬那样蛊惑人心 / 198
- 9. 注意你的表情语言 / 201

- 10. 恰如其分的赞美 / 202
- 11. 不做面无表情的倾听者 / 205
- 12. 交谈中的危险雷区 / 208
- 13. 酒会中的得体举止 / 210

附录

- 附录一：聪明女人是如何理智着装的？ / 217
- 附录二：打造风格必看的电影 / 220
- 附录三：美丽的有女人味的女人是怎样的 / 224
- 附录四：年龄是一种姿态——做个永不褪色的女人 / 225
- 馨弘寄语 / 227

后记：一直在路上 228





上篇

给魅力加分的外在因素

Gei mei li jia fen de wai zai yin su

我们会不断地买一本本很漂亮、很精致、很可爱，但完全不需要的笔记本；我们愿意花2元钱去买价值1元钱却不是我们想要的东西，我们会因为阳光洒进窗帘的那一刹那而莫名地感动；我们也会因为一抹不经意的微笑和凝视而挂念着一个人。没错！这就是女人——感性、细腻、温柔、多愁善感……

在我眼里，每个女人都是美丽的，然而要想从美丽上升到魅力，却需要相当的时间甚至我们的一生。魅力究竟能带给我们什么？是容貌的无可挑剔？是事业的平步青云？是爱人的不离不弃？还是孩子羡慕崇拜的眼神？魅力需要终身打造！好了，让我们先从外在的因素开始吧。

如果你是个美女，你该去充实头脑；如果你是个才女，你该去学会梳洗打扮。

——邓肯

第一章 女性魅力解密

魅力有一种使人开颜、消怒，并且悦人和迷人的神秘品质。它不像水龙头那样随开随关，突然迸发。它像根丝巧妙地编织在性格里，它闪闪发光，光明灿烂，经久不灭。

——普拉斯

❶ 女人有很多种，你是哪一种？ >>>

一个人的衣着、打扮、仪容、外表往往会给人们留下深刻印象，并能引起人们对其内在品质的联想。每个人都扮演着不同的社会角色，社会角色的确定也就是要回答“我是谁”这个问题。

美丽的人，看比例就知道
高贵的人，看脖子就知道
性感的人，看走路就知道
和善的人，看笑容就知道
自信的人，看眼睛就知道
有文化的人，听说话就知道
有教养的人，看行为就知道

从小就觉得自己是只丑小鸭，没有大大的眼睛、没有高挑的身材、没有3S的身段，随着年龄的增长、阅历的增加以及努力程度的不断累积，我发现我越来越没有了年轻时的那种自卑，反而越来越自信，越来越有吸引力。在我教学的这几年中，常常在想：魅力到底是什么？我们为什么要做一个有魅力的女人？

每个人的生长环境不同，接触的社会群体不同，对魅力的诠释也是不同的。就像盲人



摸象一样，摸到大象尾巴的说大象是细溜溜的绳子；摸到大象鼻子的说大象是粗粗软软的管子；摸到大象牙的说大象是光滑的棍子；摸到大象身体的说大象是厚厚的一堵墙……他们说的都对，但却只是某一局部。每个人看魅力也是一样的道理。

你发现这个女孩有魅力，但好像身边的男人并不喜欢她，你发现那个女孩一般般，但她身边聚集了一群人。我们应该模仿谁？我到底是谁？其实，美和魅力是包罗万象的，魅力包含了很多很多的东西，它既是萝卜也是白菜、土豆、芹菜……我们能做的只有一件事——相信自己，了解自己！千万不要去找魅力的标准而要找到你自己的特色。每个人都有自己的心理风格倾向，这些倾向影响着您对自己形象的塑造。

首先我们先来个小测试吧：

① 在公共场合，您希望自己

- A. 闪亮登场，引人注目，尤其能吸引异性
- B. 让人越接触越感受到自己的品味，逐渐被认可
- C. 融于大众，避免成为焦点
- D. 不随波逐流，敢于显示自己的独特

② 您希望自己在别人眼里是

- A. 女人味、温柔、妩媚迷人的
- B. 成熟、高贵、温文尔雅的
- C. 随和、放松、充满活力的
- D. 自信、时尚、有感染力的

③ 您希望自己的着装品味

- A. 优美飘逸、曲线性感、高雅华丽
- B. 考究得体、端庄精致、注重品牌
- C. 简约动感、宽松舒适、健美潇洒
- D. 年轻时尚、独特张扬、靓丽风采

④ 您喜欢的化妆

- A. 柔和或朦胧的妆容，突出眼睛、睫毛或嘴唇
- B. 精描细画，显示精致的妆面
- C. 不显眼的淡妆，显示自然健康红润
- D. 最新潮妆容，颜色大胆、光彩照人

⑤ 您喜欢哪种服装样式

- A. 柔软垂逸、蕾丝花边、曲线感和女性感强的服饰
- B. 剪裁合体、高雅精致、正式感和传统感强的服饰
- C. 简单明快、宽松舒适、运动感或民俗感强的服饰
- D. 大胆张扬，夸张豪放、时尚感和独特性强的服饰

⑥ 您喜欢的晚间活动是

- A. 与恋人烛光晚宴
- B. 欣赏交响音乐会

- C. 和朋友们烤肉聚餐
- D. 与朋友们一起蹦迪

⑦ 您的衣橱中，哪种图案和面料的服装最多？

- A. 柔和花饰、透明和蕾丝
- B. 条纹、格子、佩斯利花纹
- C. 粗花呢、灯芯绒、人字纹
- D. 大胆的几何图形和鲜明花饰

⑧ 您喜欢什么样的装饰物？

- A. 蕾丝领子、柔软飘带、绢花
- B. 彰显身份的丝绸方巾、皮质腰带、做工考究的手袋
- C. 简单舒适的棉质方巾、平跟鞋、有肩带的挎包
- D. 引人注目的披肩、高跟鞋、显眼的手袋

⑨ 您经常穿的鞋子

- A. 露趾或后吊的高跟鞋、鞋头尖细的细高跟鞋
- B. 样式正统的中高跟船鞋
- C. 低跟或平跟鞋
- D. 皮靴或引人注目的靴子、造型感强的鞋子

⑩ 您经常佩戴的饰物

- A. 华丽、女人味的花型饰品
- B. 只选珍珠或黄金、铂金饰品
- C. 少量的天然珠子和石子
- D. 大胆的、几何型的饰物，个性、怪

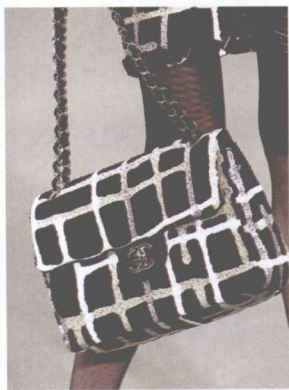
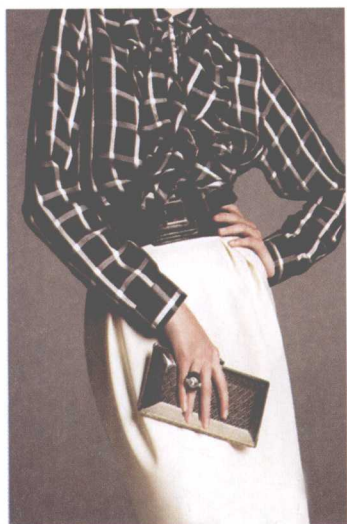
异的饰品

大部分选择A的，你往往比较喜欢有女人味的柔软、流动的线条轮廓，喜欢柔和的颜色和有圆形细节处理的服装，喜欢轻质，有悬垂感的织物，你的心理风格偏向于女人味的性感形象。

A



B



大部分选择B的，通常你比较喜欢考究、端庄的服装，精致的面料，平衡和对称是你服饰线条的主要特征。你的心理风格偏向于传统的古典形象。

大部分选择C的，你通常喜欢有放松感的无拘无束的服装，一切以舒适为主，在非正式场合你喜欢懒汉鞋、运动鞋、低跟鞋，喜欢棉、麻等天然质感的面料，你的心理风格偏向于清新的自然形象。

大部分选择D的，你紧跟潮流，喜欢大胆的配色、超大的几何图案或抽象图案，喜欢不对称，喜欢有光泽的东西，你的心理风格偏向于时尚的前卫形象。

当然，除了以上四种形象之外，还有帅气的中性风格、乖巧的少女风格、异域的民族风格、欧化的戏剧风格等等，找出你自己的核心风格，把它发扬光大，相信在不久的将来，你会做到：你就是你自己，而不一味地追赶流行。

C



D



❷ 魅力=吸引力 >>>

你能让自己欣赏的男女立即感到你的魅力，希望接近你，并与你经常往来吗？当你出现在公共场合中，回头率是否很高？你认为你是一个百分之多少的魅力女人吗？你认为你的魅力中最主要的因素是什么？（服饰、姿势、眼神、亲和力与性格、教养、人品、声音、智慧与思想、才干与技术、金钱与地位）。

魅力=吸引力。我们每个人对吸引力都是没有抵抗力的。为什么会喜欢某个人，羡慕某个人，甚至追随某个人，因为他一定拥有你没有而又渴望的东西。一个人只有才华，没有魅力——怀才不遇；一个人既有才华又有魅力——春风得意。一个领导没有魅力，不可能长期吸引他的员工，一个婚姻也是如此，可能为了孩子、财产、名声等原因没有分手，但他的心是不是天天想着你，没有人会知道！

成为魅力女人很累，但不成更累！不提升魅力，我们将不会是：一个老公所爱的老婆，一个让老板喜欢的员工，一个令员工骄傲的老板，一个让孩子愿意效仿的母亲！每个人都不会拒绝让自己一天比一天更有魅力！

有没有发现，上小学、初中当年你羡慕的那些美丽的女孩子，20年后再看，好像挺令人失望的。反而一些看似很平常的女孩子，20年之后再看却别有一番风韵。为什么？因为魅力是后天训练的，它是一种态度。

