

五分钟女性时尚丛书

五分钟

高雅气质塑造法

中国三峡出版社



前言 用一万种方式使自己变得可爱

人人都希望拥有健美的身材，人人都希望拥有美丽的面容，人人都希望拥有脱俗的气质，人人都希望拥有快乐的心情……那么，从你的生活中抽出5分钟。每天5分钟，就能给你一个前所未有的美丽人生。

高雅的气质是一个人全部魅力的外在表现，一个人如果仪表整洁，举止得体，谈吐优雅，既能显示出他高尚的情操，渊博的知识、丰富的阅历、严格的教养，良好的风度，又能给人留下美好难忘的印象。

孟德斯鸠说：“一个女人只有通过一种方式才能是美丽的，但是他可以通过千万种方式使自己变得可爱。”女性的美不是单纯

五分钟高雅气质塑造法



的、机械的，高雅的仪态能散发永久的魅力，恰当的化妆能展示柔情似水，发型的变化设计，能使你的千姿百态从头开始，服饰的巧妙搭配是女性流动的风景，佩饰的配戴能使你风情万种，香水的使用则个性飘散，暗香浮动……可以说，一个处处留意的女性，就能塑造出令人心动的脱俗气质，就能使自己的内在美与外在美实现完美的组合，产生最佳的形象效果。



目 录

五分钟高雅气质塑造法

第一章 仪态：

- 女性永远的魅力…………… (1)
- 1. 秀外慧中, 仪态自美…………… (2)
 - (1) 对男士目光的调查…………… (2)
 - (2) 美的捷径…………… (3)
- 2. 坐立行走, 举止优美…………… (5)
 - (1) 正确的站姿可使身段苗条…………… (6)
 - (2) 走路不必“婀娜多姿”…………… (8)
 - (3) 上下楼梯微作倾斜状…………… (10)



(4)从坐姿看人的教养…………… (10)

(5)优美的立姿尽显女性韵致…………… (14)

3.形神生动的说话仪态…………… (19)

(1)逛街拒绝高谈阔论…………… (19)

(2)影剧院中的闺秀风度…………… (21)

(3)如何做到语音清朗…………… (23)

(4)最美妙动听的语言…………… (26)

(5)明朗优雅的言谈仪态…………… (27)

第二章 化妆：

赋予肌肤的柔情…………… (29)

1.面部美容…………… (30)

(1)使面型达到完美效果…………… (30)

(2)眼若秋水波…………… (39)



(3)眉如远山秀 (57)

(4)鼻似悬胆垂 (63)

(5)唇像樱桃红 (68)

2.展现个性风采的化妆 (74)

(1)充满青春的女性化妆法 (75)

(2)端庄古典的女性化妆法 (76)

(3)娇艳型女性化妆法 (77)

(4)东方型职业女性化妆法 (78)

第三章 发型:

女人美丽的相框 (79)

1.让头发焕发女性魅力 (80)

(1)不同发质的头发如何护理 (80)

(2)如何使稀疏的头发变浓密 (81)



(3) 头发稀疏的人如何增加美感…… (83)

(4) 自然卷曲头发的整理技巧…… (89)

2. 光泽流泻, 从头开始…… (91)

(1) 如何根据发质选择发型…… (91)

(2) 根据脸型选择相适应的发型…… (92)

(3) 如何依体型选发型…… (99)

(4) 如何用头发弥补脸型缺陷…… (101)

3. 发型变换, 形象百变…… (106)

(1) 有助于美容的发型…… (106)

(2) 在家当回理发师…… (108)

(3) 编梳美丽的发型…… (110)

第四章 服饰:

女性流动的风景线…… (122)



1. 表现穿着的真正目的 (123)
- (1) 自然中表现出协调 (123)
- (2) 如何变换现有的服装 (125)
- (3) 如何穿旧衣服才美 (127)
2. 和谐搭配是一种美 (129)
- (1) 服装与色彩的协调 (129)
- (2) 服装款式的搭配 (133)
3. 穿出独特与适度 (140)
- (1) 把“自我”穿出来 (141)
- (2) 自己的风格, 谢绝模仿 (145)
- (3) 世界流行的服饰风格 (147)
4. 腰带、鞋、帽、袜与时装
- 搭配 (148)



- (1) 腰带: 服装的彩虹 (148)
- (2) 鞋子: 摇曳多姿, 始于足下 (151)
- (3) 帽子的风采 (157)
- (4) 袜子的魅力 (161)

第五章 佩饰:

- 配戴出来的风情 (166)
- 1. 首饰使女性风姿秀逸 (167)
 - (1) 如何佩戴适合自己的首饰 (167)
 - (2) 首饰佩戴的基本原则 (173)
- 2. 首饰巧佩添光彩 (177)
 - (1) 项链, 首饰的主体 (178)
 - (2) 耳环令你容光焕发 (184)
 - (3) 戒指搭配手形的技巧 (189)



(4) 手镯尽显女性特色 (191)

(5) 胸饰的佩戴 (195)

(6) 巧用饰物的小绝招 (199)

3. 随意挂上去的美丽 (200)

(1) 一种装饰, 就是一个形象 (201)

(2) 挂在手臂上的风度 (208)

第六章 香水:

暗香浮动蕴温馨 (214)

1. 香水面面观 (214)

(1) 香水是一种嗅觉的艺术品 (214)

(2) 十种驰名世界的香水 (216)

(3) 选择浓度不同的香水 (218)

(4) 喷洒香水的正确部位 (221)



五分钟高雅气质塑造法

2. 香水给人增添感观上的魅力 …… (222)

(1) 作丈夫眼中永远的情人 …… (222)

(2) 职业女性的信心 …… (227)

3. 香水让个性飘散开来 …… (230)

(1) 智慧敏感型女士适用的香水 … (230)

(2) 仁慈含蓄型女士适用的香水 … (232)

(3) 活泼开朗型女士适用的香水 … (233)

(4) 沉默似金型女士适用的香水 … (235)

(5) 朝气蓬勃型女士适用的香水 … (236)

(6) 祥和平静型女士适用的香水 … (238)

(7) 善感多情型女士适用的香水 … (239)

(8) 热情奔放型女士适用的香水 … (241)

(9) 温婉浪漫型女士适用的香水 … (243)



第一章

仪态： 女性永远的魅力

个体形象的“美”可分两种，一种是内在美，一种是外在美。内在美大部分是与生俱来的，也是很重要的一部分，尽管内在重于外在，但如果你有了内在美，而忽略了外在美，这也是不对的，因为一个现代女性应该是内外兼备的，而外在美更需靠平日的修养、练习得来，所以下面我们就来谈谈标准



女性应该具有的风范。

1. 秀外慧中，仪态自美

(1) 对男士目光的调查

国内有家杂志社，曾经邀请许多社会知名男士，谈谈他们看到女性，第一次眼光驻足何处？答案包罗万象，上至秀丽万千的乌发，下到细腻圆浑的小腿，都是男人目光所及之处。

所以追求美，一张漂亮的脸蛋，对人的整体而言是不够的。光亮细致、弹指即破的肌肤，是一种美，健康匀称的身材，散发无限青春气息的曲线，更是一种无可言喻的美。而一切外在条件的美都具备之后，更要注意后天训练和培养的仪态美。这里所指的仪态，只是平时的行走、坐立与应对的礼



节。

(2) 美的捷径

每个女性都要依着先天的条件、自己的天赋，去发挥属于你个性的美，那才是美的捷径。

这是一个高度竞争的时代，每个人分分秒秒都会面临挑战，妇女们在职业、生活、恋爱和婚姻方面也经常要受到各种不同程度的考验。如何使自己充满信心，显得格外动人，是每个女性最重视的问题。经常，我们会发现一些面貌平庸，身体也不出色的女性，男士们却对她们趋之若鹜，她们的家庭生活也较一般聪明、能干、漂亮的家庭妇女更为美满。

也许你要感叹上帝赐予她们的运道，其实不然，男性与女性的眼光，大相径庭，也许在男士的眼中，她们是最性感、最具吸引



力的女性，她们知道如何与异性融洽相处，使得与她们在一起的男性产生一种“自尊与成就感”。

形象美不是千篇一律把流行的东西往身上搬。这样并不能达到美的效果。要知道，每个人都应具有特殊的气质、个性和风姿，依着





自己的特性来发挥，才是美的根本。反过来说，人若成了模型，千篇一律，哪里还有“美”可言？美就表现在你的举手投足之间。

要有清洁整齐的外表：一切穿戴，毋须浮华，但要整理和烫洗，使其一尘不染。

要有自然大方的态度：经常保持愉悦的心情，尤其在陌生的环境，或是遇到陌生人时，更要表现得落落大方。

要有高尚的嗜好：培养一种高尚的嗜好，如弹琴、唱歌、运动，这一切都会使你显得更动人，更可爱。

2、坐立行走，举止优美

女性的一举一动永远是男性注意的目标，一个标准、可爱的女性坐立行走的姿态，更是不可忽视的要点，甚至会成为别人



对你仪态评价的依据。

(1) 正确的站姿可使身段苗条

通常，走路最容易犯的毛病就是内八字和外八字，其次就是弯腰、驼背，或者肩部高低不平、双手过于摆动、臀部扭动过于剧烈、脚步太大，而令人有“不可侵犯”之感等等，这些走路的姿态，都足以影响女性的美。

如果你有以上的缺点，千万不要发愁，因为正确的步伐也是靠训练而来的。第一步便要纠正站立的姿态，那就是双腿合并，挺胸收腹，下巴向内微收，双手自然下垂，眼睛平视。

如果你想测验一下自己的立姿是否正确，最佳的方法便是把身体贴近墙壁，尽量使后脑、双肩、腰部、臀部及脚后跟靠近墙壁，使身体成一直线，切忌弯腰凸肚、仰天