



魅力决定着女人在公众心目中的形象，是女性在现代生活的各个领域中获得成功的必要前提；擅用女性资本，则能为女人平添一份底气，更加游刃有余地游走于生活的各个领域。

☆☆☆
超值典藏书系

23.80

丛书编委会◎编著

魅力女人

大全集

Meilinvren Daquanji



吉林出版集团有限责任公司

魅力女人

大全集

★ ★ ★

Meilinvren Daquanji

丛书编委会◎编著



 吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

魅力女人 /《超值典藏书系》丛书编委会编著. —长春:吉林出版集团有限责任公司,2012.6

(超值典藏书系)

ISBN 978-7-5463-9905-8

I. ①魅… II. ①超… III. ①女性-成功心理-通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 126816 号

超值典藏书系 魅力女人

编 著 丛书编委会
责任编辑 师晓晖
开 本 787mm×1092mm 1/16
字 数 300 千字
印 张 20
版 次 2012 年 6 月第 1 版
印 次 2012 年 6 月第 2 次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司
(长春市人民大街 4646 号 邮编:130021)
发 行 江苏可一出版物发行集团有限公司
(南京市山西路 67 号世贸中心 4 楼 邮编:210009)
电 话 总编办:0431-85600386
市场部:025-66989810
北京市场部:010-85804668
网 址 www.keyigroup.com
印 刷 三河市杨庄双菱印刷厂

ISBN 978-7-5463-9905-8 定价:23.80 元

版权所有 侵权必究 举报电话:010-85808988 025-66989810

前 言

Preface

女人是美丽的。女人的美丽是一道靓丽的风景，有一种说不出的魅力。而女性真正的美主要体现在她们身上的独特气质，这种气质美令人陶醉、令人倾倒。

魅力是一个人相对稳定的个性特点、风格以及气度。魅力高雅的女人，给人以活泼、直爽、沉静、健美的感觉。因此，提升魅力是女人追求美丽的关键！即使是一个普通的女性，如果具备高雅的魅力，也会平添几分姿色。

女人的魅力是需要内外兼修、形神兼具的。外所谓形，内所谓神，神气之足，外形自具。而外在之修饰臻于完美，也会促进内在魅力的完善。外在的形象和内在的素养主导着女人的魅力。生活中，我们经常会看到这样一些女人，周身穿的全是名牌，而且还披金戴银，但怎么都让人感受不到女人的魅力之美。这是因为，如果一个女人的素养低了，她的审美能力和品位也就低了。魅力这种神秘的东西缺了根茎、少了藤蔓，自然是见不到踪影的。可见，女人要想拥有迷人的魅力，就必须外注重仪表、内提升素养。

本书脉络清晰地通过巧妙化妆、保养肌肤、魅力发型、完美身材、得体服饰、点睛配饰、追求时尚、文雅谈吐、优雅举止、动人表情、良好心态、完美性格、智慧内涵、周到礼仪十五章，把女性魅力修炼不可或缺的部分呈现在读者面前，让你知道不管你长得怎么样，漂亮还是普通，年轻也好不年轻也罢，都可以拥有迷人的魅力，成为名副其实的**魅力美女**！

女人的容貌是上天的恩赐，有的天生丽质，有的相貌普通，这是很难改变的。但我们却可以通过修炼让自己散发出迷人的魅力。只要我们用心研读本书，认真按照书中所讲的魅力修炼方法去做，必能让自己展现超凡脱俗的魅力，成为一个楚楚动人的**魅力女人**。

上篇 培养自己的迷人气质

第一章 修炼气质，彰显女性魅力 3

气质的概念与类型	3
气质美，女人永恒之美	4
气质升华你的美丽	6
气质迷人香自来	7
气质迷人赢得青睐	8
气质女人优雅	9
气质女人有“女人味”	12
气质女人韵味十足	13
把控命运，升华气质	15

第二章 巧妙化妆，“妆”修迷人气质 ... 17

妆容让你更美丽	17
靓丽妆容只要八个字	19
掌握化妆的基本要领	20
选择适合自己的化妆品	22
日常化妆基本步骤与技巧	23
不同部位的化妆技巧	25
不同脸型的化妆法	27
不同肤色的化妆技巧	29
不同季节的化妆法	31
不同妆容技巧与程序	32
社交礼仪妆程序与技巧	34

目录 CONTENTS

靓丽女人“妆容术”	36
凸显个性和气质的化妆法	38
打造明星般的气质妆容	40
化妆的最高境界：“无妆”	42
卸妆不可随心所欲	44
化妆的误区与禁忌	45
第三章 完美肌肤，展露迷人气质	47
保养肌肤从了解肌质开始	47
日常注意呵护你的肌肤	49
好肌肤是养出的	51
正确清洁面部肌肤	53
经济简便的美容方法	54
洁肤、爽肤、护肤	56
呵护四季冰雪肌肤	59
水润滋养，让皮肤更有弹性	60
排毒养颜令肌肤更嫩滑	62
皮肤美白不容忽视	63
让肌肤清爽无“油”	65
科学去角质，让皮肤更光洁	66
收敛毛孔，让皮肤变得细腻光滑	67
注重颈部的护理和保健	68
办公室护肤全攻略	70
五步护手招术	72
保养自己的双脚	73
慎重选用护肤品	74

第四章 魅力发型，“发”现迷人气质 ... 76

用心洗出好头发	76
掌握秀发护理技巧	77
吃出一头秀发	79
赶走恼人的头屑	80
预防脱发，留住一头青丝	81
冬季防脱发妙招	82
发型，女人情绪变化的晴雨表	84
选择适合自己的发型	85
不同场合选择不同的发型	87
不同季节选择不同的发型	88
发型与性格的完美搭配	89
发型与服装的完美搭配	90
适合职业女性的发型	91
根据脸形选择合适的刘海	92

第五章 完美身材，展现迷人气质 94

女性身体的曲线美	94
让你的胸部更挺拔	95
打造性感的锁骨	98
练就惹眼靓背	99
练就迷人小蛮腰	100
练就平腹翘臀	103
塑造美丽的双腿	106
吃出健康与美丽	109
运动出“魔鬼身材”	110
办公室里的健美运动	111

简易减肥方法推荐	112
要减肥，先把脖子拉长	116
告别双下巴的方法	117
科学瘦身，莫入减肥误区	118

中篇 打扮自己做魅力女人

第六章 得体服饰，穿出迷人气质

女性着装的要领	125
着装的 TPO 原则	127
成功的服装搭配观念	128
不同服装的巧妙搭配	129
展现不同个性的服装搭配	132
不同肤色和脸形着装的巧妙搭配	133
着装的色彩搭配技巧	134
不同季节型女人适合的色彩	136
职业女性的着装原则	138
优雅服饰，扮靓职业人生	139
丰满女性的着装技巧	140
巧妙着装，弥补缺陷	141
选择适合自己的内衣	143
内衣与外装的巧妙搭配	145
丝袜让你光彩夺目	145
华丽蜕变从鞋开始	146
学会搭配不同的靴子	148

第七章 点睛配饰，凸显迷人气质 149

饰品是爱美女人的宠儿 149

颈部的美丽表达 150

项链与服装的合理搭配 152

丝巾，女人颈部的魅力符号 152

围巾，围出你的迷人风采 154

利用耳饰掩饰脸型不足 156

体形与首饰的合理搭配 157

腕饰的搭配技巧 158

巧戴配饰，戴出风雅 158

腰带，女人的腰间风景 161

手袋，女人拎在手上的时尚 163

第八章 追求时尚，“炫”出迷人气质 ... 165

时尚引领时装的发展 165

时尚，流动着的美丽 168

时尚不是所谓的“流行” 169

优雅，时尚女人的标签 170

追求时尚但不盲从 171

时尚女人的品味生活 172

时尚从鞋靴开始 173

演绎时尚的包包 175

追求时尚一定要适度 176

时尚不宜以牺牲健康为代价 177

下篇 修炼自己的内涵

第九章 文雅谈吐，“说”出迷人气质 ... 181

- 言之有“礼”，谈吐文雅 181
- 做个会说话的女人 183
- 增强说话的魅力 187
- 注意细节，克服不良习惯 190
- 修炼柔和的说话声音 191
- 适当地赞美别人 192
- 用心倾听，赢得对方好感 195
- 真诚地微笑 197
- 巧妙拒绝别人 198
- 不做好辩的女人 200

第十章 优雅举止，“动”出迷人气质 ... 202

- 举止优雅，美丽无比 202
- 展现你的动态魅力 203
- 亭亭玉立的站姿 204
- 温文尔雅的坐姿 206
- 轻盈优美的走姿 207
- 姿势迷人的蹲姿 209
- “依”出女人美态 210
- 美煞人的取物姿态 211
- 动人的携物美姿 211
- 巧用动作语言传情达意 212

习惯性体态流露女人的“秘密”	214
不可忽视下意识的小动作	215
第十一章 动人表情，外现迷人气质	217
丰富的面部表情	217
展现你的表情美	218
微笑，女人最迷人的表情	220
练就一张迷人的笑脸	221
练出动人的微笑	222
打造楚楚动人的双眸	223
训练动听的声音	225
第十二章 良好心态，涵养迷人气质	228
心态是命运的控制塔	228
好心态，人生快乐的基石	229
好心态，增加你的幸福指数	230
用乐观主宰自己	232
自信让你神采飞扬	234
拥有一颗平常心	238
怀有一颗感恩的心	239
做自己情绪的主人	241
学会控制自己的怒气	242
摒弃生活中的烦恼	244
不盲目与别人攀比	244
第十三章 完美性格，内展迷人气质	246
了解自己的性格特征	246
好性格带来好命运	247
培养成良好的性格	250

矫正自己的性格缺陷	253
柔情似水，令人心荡神驰	255
心地善良，讨人喜欢	257
内心宽容，流露从容的气质	258
个性鲜明，散发迷人气息	262
打造迷人个性，尽展女性魅力	266

第十四章 智慧内涵，蕴涵迷人气质 274

修养使女人美丽一生	274
智慧是美丽不可或缺的养分	277
智慧的女人有种成熟美	279
做个智慧的女人	280
才情是女人魅力之本	282
学习新知识，让自己更睿智	283
腹有诗书气自华	285
学会欣赏绘画作品	287
懂得欣赏书法	289
做个有品位的女人	291

第十五章 周到礼仪，折射迷人气质 293

打招呼的礼仪	293
寒暄与问候的礼仪	294
握手的礼仪	295
接、打电话（手机）礼仪	296
名片的相关礼仪	298
职场的基本礼仪	300
宴会的基本礼仪	301
社交场合的禁忌	303
参加婚礼的禁忌	304



上 篇

 培养自己的迷人气质 

第一章 修炼气质,彰显女性魅力

气质是女人魅力的源泉,气质是女人灵动的美感。单纯的美貌已不再是现代时尚女人的追求。一个真正美丽典雅的女人应该是内心高贵与外表精致的合二为一,风韵但不风情,脱俗但不自负,谦逊但不卑微,古典但不呆板。能成为这样优雅而充满智慧的气质女人,是每个女人梦寐以求的。

气质的概念与类型

所谓气质,主要是指那些与生俱来的心理和行为特征,也就是那些由遗传和生理决定的心理和行为特征。气质实际上是人格中最稳定的、在早年就表现出来的,受遗传和生理影响较大而受文化和教养影响较小的那些层面。它与日常生活中人们所说的“脾气”、“性情”等含义相近且有紧密的联系。俗话说“江山易改,秉性难移”,此处的“秉性”通常指的就是气质。

人的气质是有明显差异的。这些差异属于气质类型的差异。通常在心理学上把气质分为四种类型:胆汁质(兴奋型)、多血质(活泼型)、黏液质(安静型)、抑郁质(抑制型)。

不同的气质类型,表现为不同的心理及行为特征。

胆汁质相当于神经活动强而不均衡型。这种气质的人兴奋性很高,脾气暴躁,性情直率,精力旺盛,能以很高的热情埋头事业。兴奋时,决心克服一切困难;精力耗尽时,情绪又一落千丈。

多血质相当于神经活动强而均衡的灵活型。这种气质的人热情,有能力,适应性强,喜欢交际,精神愉快,机智灵活,注意力易转移,情绪易改变,办事重兴趣,富于幻想,不愿做耐心细致的工作。

黏液质相当于神经活动强而均衡的安静型。这种气质的人平静,善于克制忍让,生活有规律,不为无关事情分心,埋头苦干,有耐久力,态度持重,不卑不亢,不爱空谈,严肃认真;但不够灵活,注意力不易转移,因循守旧,对事业缺乏热情。

抑郁质相当于神经活动弱型,兴奋和抑郁过程都弱。这种气质的人沉静,易相处,人缘好,

办事稳妥可靠,做事坚定,能克服困难;但比较敏感,易受挫折,孤僻、寡断,疲劳不容易恢复,反应缓慢,不图进取。

多血质、胆汁质、黏液质和抑郁质四种类型中,属于某一种类型的人很少,多数人是介于各类型之间的中间类型,即混合型,如胆汁—多血质,多血—黏液质等。

人的气质本身无好坏之分,气质类型也无好坏之分。这一点与性格不同。在评定人的气质时不能认为一种气质类型是好的,另一种气质类型是坏的。每一种气质都有积极和消极两个方面,在一种情况下可能具有积极的意义,而在另一种情况下可能具有消极的意义。如胆汁质的人可成为积极、热情的人,也可发展成为任性、粗暴、易发脾气的人;多血质的人情感丰富,工作能力强,易适应新的环境,但注意力不够集中,兴趣容易转移,无恒心等。

气质美,女人永恒之美

女人是美丽的。女人的美丽是一种挡不住的诱惑,是一种说不清的魅力。而女性真正的美主要体现在她们身上的独特气质。这种气质美令人陶醉、令人倾倒。在现实生活当中,几乎所有的男人都喜欢与有气质、有修养的女人相处,因为这种女人不仅能在视觉上给人以美感,而且能以她独有的芬芳,让人在精神上受到感染,为之倾倒。

气质是一个人相对稳定的个性特点、风格以及气度。性格豪放,潇洒大方,往往表现出一种聪慧的气质;性格开朗,温文尔雅,多显露出高洁的气质;性格直爽,豪放雄健,气质多表现为大气;性格温柔,秀丽端庄,气质则表现为恬静等。

一个女人,无论聪慧、高洁,还是大气、恬静,都能产生一定的美感。相反,那种刁钻奸猾、孤傲冷僻,或卑琐萎靡的气质,除了使人厌恶之外,绝无其他,何来美感可言。

气质虽然包括衣着与修饰方面的格调,但这格调无疑来自内在。因为它不是毫无主见的模仿,而是通过个人的选择与认识表现出来的。这种对美的选择与认识的能力主要来自三个途径:

(1)知识美。读书是求知的主要方法,但不能只知道读书,而不关心日常生活中的知识。一个人的知识美要表现出丰富与灵活,不能只局限于书本,还要获取常识,增加对生活或大家所关心的事物的了解。这种书本上的专门知识与生活中的常识的综合,才可构成一种丰富而又灵活的知识美,也才可以对你的气质有所帮助。

一个有深厚教养和丰富知识的女性,自然能体现出非常吸引人的美的风度来。因此,女性应在培养才学知识方面多下工夫,只有如此,才能使你的风度闪烁着智慧的光芒,显示出经久不衰的魅力。

(2)品德美。善良的心地,宽广的胸怀,光明磊落的处世态度。待人谦虚而有自信,积极向上而不嫉妒,欣赏别人的优点而不自卑,了解自己的长处而不自负,勇于负责而不跋扈。这种优良的品德会形成一个人雍容优雅的气质。有这种气质的人自然举止从容,态度大方,具有一种安详高雅之美。

总的来说,女人应有一种文雅娴静的风度美,温文尔雅、不落俗套、娴静、温柔、细致,给人以端庄的感觉,也使人感到亲切。

(3)艺术美。艺术修养关乎一个人的气质,甚至比前面提到的两者更为重要。作为女人,不一定要使自己成为艺术家,但你要有一定水准的鉴赏力。有了这种鉴赏力,你才会知道哪些举止是高雅的,哪些举止是粗俗的;哪种化妆是高级的,哪种化妆是低级的;哪些衣服是美的,哪些衣服是丑的;哪些人的言谈举止是可以仿效的,哪些人的言谈举止是不可仿效的。有了这种鉴赏力,你才有选择力,才有取舍的标准,你才懂得朝哪个方向去雕琢自己,才懂得什么标准是你所要达到的。这是艺术修养,也是帮助女人形成高雅气质的必备工具。

在现实生活中,很多女性只注意穿着打扮,并不怎么注意自己的气质是否合乎美的标准。诚然,姣好的面容、入时的服饰、精心的打扮,都能给人以美感。但这种外表的美总显得浅淡短暂,如同天上的浮云。如果是有心人,则会发现,气质给人的美感是不受年龄、服饰和打扮所制约的。而且真正的美首先来自于气质。

女性的气质美首先表现在拥有丰富的内心世界。理想则是内心世界丰富的一个重要方面。因为理想是人生的动力和目标,没有理想和追求,内心空虚贫乏,是谈不上气质美的。品德是女性气质美的一个重要方面。为人诚恳,心地善良,对爱情专一,是中国女性的传统美德,也是现代女性不可缺少的品德。同样一定的科学文化知识也会使女性的气质美大放异彩。因为科学文化知识既是当代女性立足社会之本,也是自身修养的一个重要组成部分。而且,女性的文化水平在一定程度上影响着家庭生活气氛和后代的成长。此外,还要胸襟开阔。

气质美看似无形,实则有形。它是通过一个女人对待生活的态度、个性特征、言语行为等表现出来的。气质美首先表现在举止上。一举手,一投足,待人接物的风度,皆属此列。朋友初交,互相认识,立刻产生了好的印象,这个好感除了言谈之外,就是举止的作用了。举止要热情而不轻浮,大方而不造作。

女性的气质美还表现在温柔的性格上。这就要求女性注意自己的涵养,要忌怒、忌狂、能忍让、体贴人。那些盛气凌人、傲气十足的“铁娘子”,会使大多数人敬而远之。但是温柔并非沉默,更不是逆来顺受、毫无主见。相反,温柔开朗的性格往往透露出天真烂漫的气息,更易表达内心的感情,而富有感情的人则更能引起别人的共鸣。

高雅的兴趣也是女性气质美的一种表现。爱好文学并有一定的表达能力,欣赏音乐且有好的乐感,喜欢美术而有基本的色彩感,热爱舞蹈又有一定的舞蹈素养,其他如游泳、滑冰、栽花、养鱼、编织、刺绣等,都会使女性的生活充满迷人的色彩。

或许有许多女性并不是传统意义上的大美人,但她们身上却洋溢着迷人的气质美:科学工作者的认真、执著;教师的聪慧、安详;作家和诗人的洒脱、敏锐;企业家的精明、干练;个体劳动者的勤快、自信;大学生的好学上进、朝气蓬勃……这是真正的美。

追求美而不亵渎美,这就要求每一个热爱美、追求美的女人都要从生活中悟出美的真谛,把美的形貌与美的气质、美的德行结合起来。只有这样,才能获得真正的美。