

❀ 魅力女神养成实用手册 ❀

做个 有气质有品位 受欢迎的女人

朱 红/编著

提升女人优雅气质
雕琢女人美丽心灵

Ge You Qi Zhi You Pin Wei Shou Huan Ying De Nü Ren

给女人的一本心灵秘籍，让女人散发迷人气质
给女人的一份真正启迪，让女人修炼交际能力
给女人的一种人生感悟，让女人提升幸福能力

做一个有气质、有品位、受欢迎的聪明女人，
把点点滴滴的智慧汇聚，成就世间强大的自己。

 中国纺织出版社

做个 有气质有品位 受欢迎 的女人

朱 红/编著

ZuoGe YouQiZhi YouPinWei ShouHuanYing De NuRen

 中国纺织出版社

内 容 提 要

女人的幸福需要自己成全,一个平庸无奇、缺乏亮点、举止粗鲁、品位低下的女人,一个在人际交往中情商低下、不受欢迎的女人,只能与幸福港湾南辕北辙。如今的女性应该对自己有更高的要求 and 更多美好的憧憬,并不断提升自己的幸福指数。

本书是为女性读者量身打造的魅力修炼读本、品位提升宝典和交际策略应用指南。书中语言轻松睿智,剖析层层深入,以上、中、下三篇的形式全面地介绍了提升女性人气的方法和技巧,是女人修炼自身魅力、打造非凡品位、掌握处世技巧的实用读本,旨在帮助女性读者增添亮丽的资本,收获如意的人生。

图书在版编目(CIP)数据

做个有气质有品位受欢迎的女人 / 朱红编著. -- 北京:中国纺织出版社,2017.5

ISBN 978-7-5180-3253-2

I. ①做… II. ①朱… III. ①女性—气质—通俗读物
IV. ①B848.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 019305 号

策划编辑:闫星 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码:100124

销售电话:010—67004422 传真:010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

2017 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:17

字数:240 千字 定价:36.80 元

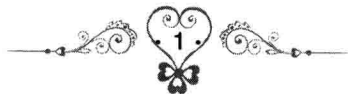
凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



Contents

上篇：气质优雅，做魅力不凡的聪明女人

第一章 俏丽女人，打造完美形象	3
做足“面子工程”不可大意	4
魅力女人，“妆”出美丽	6
呵护双手，女人的“第二张脸”	8
打理秀发，飘舞在肩头的万种风情	10
兼顾细节，好皮肤不留死角	12
保持身材，体形也能折射出你的修养	14
懂得打扮，得体的衣着为形象加分	16
第二章 气质女人，深谙礼仪之道	19
懂得握手之礼，显示女人风范	20
深谙宴请之道，餐桌前是你的魅力时刻	22
通晓拜访之礼，获得主人的认可	24
懂打电话的礼仪，沟通顺畅	26
晓办公室的礼仪，相处融洽	29





知吃西餐的礼仪,优雅从容	31
简单礼仪看修养	33

第三章 智慧女人,追求知性优雅

女人有自信是由内而外的美丽	38
魅力既要“优”,又要“雅”	40
性格开朗,让心充满阳光	42
温柔细心的女人秀外慧中	44
驰骋职场的女人优雅依然	46
情趣高雅的女人谈吐不凡	48

第四章 雅致女人,注重气质修养

有主见的女人更迷人	52
心境从容淡定的女人有气质	54
读万卷书,丰富自己的心灵	56
举止之美传递高雅的气质	58
女人的气质不与时尚脱节	60
不断充实自己的女人更贴近幸福	61

第五章 魅力女人,练就十足韵味

女人要找到自己独特的韵味标签	66
低调内敛的女人惹人倾慕	67
有思想的女人让人回味无穷	69
娇羞是女人独特的味道	72
会放电的眼睛,打动人心	74
说话柔风细雨的女人有韵味	76



中篇:风姿绰约,做品位出众的聪明女人



目 录

第六章 珍爱自己,生活细节显露格调	81
从女性的异性缘看其品位	82
从女性的书架观其品位	84
从日常饮食探其品位	86
从女人的爱好察其品位	87
从音乐的风格悟其品位	89
从点菜的方式察其品位	91
 第七章 装饰自己,衣装打扮展现风格	95
女人不缺少衣服,关键要搭出自己的风格	96
穿出自己的色彩,成为街上最艳丽的风景	99
合理采购不盲目,不要让衣柜成为“陈列柜”	101
驰骋职场,优雅干练职场装	103
活力户外,伸展舒适运动装	105
优雅宴会,光彩耀人宴会装	106
逍遥出游,活泼休闲出游装	108
 第八章 点缀自己,搭配饰品透露性情	111
耳环形式坠出女人高雅身份	112
手包风格提升女人整体形象	114
香水味道恰如女人诱惑美	117
柔软丝巾好似女人柔情美	119
冷静手表流露女性知性美	121
绽放胸针释放女人精致美	122





第九章	雕刻自己,生活情调显示风情	125
	品茶,体会醇厚的甘甜	126
	品咖啡,品味余香的苦涩	128
	品红酒,专属女人的妩媚	130
	营造小情调,调制出五味人生	131
	家装风格融入了个性风格	133
	艺术品位装点出花样生活	135
第十章	塑造自己,打造高品质的人脉圈	139
	友不在多,有质则灵	140
	女人的朋友类型,反映个人品位	142
	让圈子与位子形成良性循环	144
	挖掘高品位人背后的人脉	146
	精心培育,女人人脉投资需放长线	147
	结识朋友,女人有些场所不可不去	149
	挖掘贵人,有价值的活动不容错过	151
第十一章	提升自己,女人要有高品位的价值观	155
	幸福就在身边,定义各不相同	156
	关于“雅”与“俗”的楚河汉界	157
	做金钱的主人,不做拜金女	159
	金钱并不俗,用之要有道	161
	女人不要经常动摇自己的价值观	163
	找准重心,女人要为自己活得精彩	166

下篇：提高情商，做人见人爱的聪明女人



目 录

第十二章 本色出演，做坦率真诚的女性	171
女人性格好，人缘差不了	172
女人迎合他人并不是丢失自我	174
给予别人真诚，别人会对你报以信任	176
谦和有度永远比张狂不羁受人欢迎	178
不谈论他人是非的女人最受欢迎	181
女人要学会为他人的成绩喝彩	182
第十三章 有点心机，做外柔内刚的女性	185
智慧女人善用娇媚这个特有资本	186
温文尔雅，柔术攻人心	187
眼泪是女人的独家秘籍	189
楚楚可怜，弱者的姿态获得怜惜	190
女人学会顺势而下，化解尴尬	192
女人善于审时度势，随机应变	194
女人善于以子之矛攻子之盾	196
第十四章 口吐莲花，做能说会道的女人	199
聪明女人，懂得为语言增色添彩	200
美丽女人，谈吐优雅打动人心	202
职场女性，避开办公室敏感话题	205
女人用柔情蜜语打动男人心	208
女人懂得把话说到人的心窝里	209
嘴巴甜的女人讨人喜欢	211





妙用自嘲,化尴尬为融洽 213

第十五章 闺蜜相处,做真诚贴心的女人 217

对朋友付出真情,才可获得真心 218

真诚为朋友的成绩祝福,做个交心的闺蜜 220

有困难风雨同舟,做个体贴的朋友 222

有意见求同存异,做个宽容的朋友 224

有错误委婉指出,做个真诚的诤友 226

第十六章 异性交往,做值得信赖的女人 229

女人懂得自爱,才能被爱 230

维护男人形象,感情逐渐升温 232

多为对方考虑,赢得真挚感情 233

学会控制,用好情绪感染对方 235

认真倾听,做他烦恼时的接收器 238

适时鼓励,做他低迷时的加油站 240

巧妙出招,做他迷茫时的希望之灯 242

第十七章 社会交际,高情商的女人受人欣赏 245

别踩在他人功劳的金字塔上 246

虽处逆境,风采依然迷人 248

展示自己,并不需要贬低他人 250

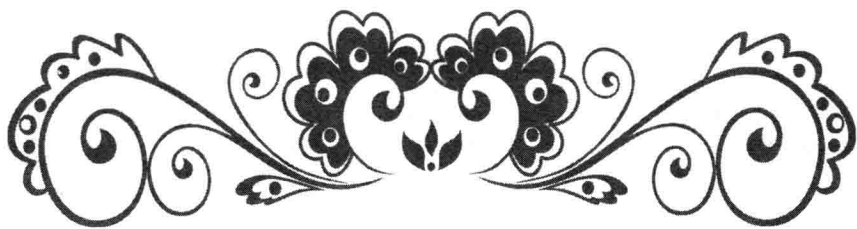
嫣然一笑,别让他人的嫉妒伤害自己 252

交落难英雄,别落井下石 253

耍点“心计”,回应丈夫的“小动作” 255

适当“无情”,做高情商女人 257

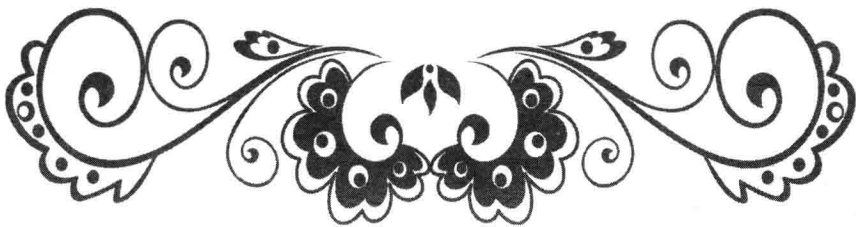
参考文献 260



※ 上 篇 ※

气质优雅,做魅力不凡 的聪明女人

岁月流逝,可能女人的青春已经不在,女人的美丽也消失殆尽了,但是能够留住女人魅力的是其优雅的气质。气质优雅的女人是美丽的,她们宛如清纯的兰花,时时散发出耐人寻味的缕缕清香。有人说,女人是水,女人是花,但上帝赋予了女人不同的角色,伟大的母亲,贤淑的妻子,孝顺的女儿。其实,能够做一个女人是女性的骄傲,如果能做一个气质优雅的女人,更是女性至善至美的境界。气质优雅的女人,她们总是孜孜不倦地追求着,总是刻苦认真地探索着;气质优雅的女人,她们能够沉着冷静地面对各种繁杂的事情,并且把事情处理得有条不紊;气质优雅的女人,她们能在平淡的生活中演绎出一首和谐的交响乐。



A decorative border with intricate floral and scrollwork patterns, framing the central text. The border is symmetrical and features stylized leaves and flowers.

第一章

俏丽女人,打造完美形象

做一个魅力女人,并不是一个遥不可及的梦,它体现在我们生活的每一个细节之中。魅力女人,她有着精致的面部装扮,适宜的发型,得体大方的服饰,婀娜多姿的身段。因此,要想做一个魅力女人,首先就得学会打造完美的形象。女人,要学会呵护自己的肌肤,让肌肤看起来吹弹可破般娇嫩白口;女人,要学会为自己的面子锦上添花,适当的妆容会掩盖你皮肤的缺陷;女人,要学会保护自己的双手,指如削葱、十指纤纤的玉手才能为你打造不一样的优雅;女人,还要学会装扮自己,得体大方的服饰才能够尽显自己的魅力。一个魅力的女人,要有美丽的外表和合适的妆容;如果你与美丽无缘,也不要灰心丧气,你也可以通过自己的打造,使自己变成一个有魅力的俏佳人。



❁ 做足“面子工程”不可大意

每一个女人都渴望拥有娇嫩白皙的肌肤,即便不施粉黛,也依然如朝霞映雪。女人给人的第一印象就是那张脸,这时你的面部肌肤情况将在很大程度上影响你的个人魅力。纵然你有着婀娜多姿的身段,时尚新潮的装束,但脸上却是处处“斑点”,甚至眼角处还隐隐显露出鱼尾纹,这无疑会让人感觉美中不足。女人爱美是天性,特别是对于自己明晰可见的肌肤更是在意。因为对于每一个女人来说,她们的“面子”都十分重要。相信每一个女人都会或多或少地有一些护肤心得,护肤是女性永远的话题,皮肤暗黄、干燥、长斑是所有女人所不愿的。而有的女人正是靠着正确的“护肤”方法才打造出了自己那“白里透红、吹弹可破、滑腻似酥”的冰肌玉肤。因此,做一个有魅力的女人,首先得把自己的“面子工程”做足,掌握一些护肤方法,才能打造自己完美的外在形象。

护肤在现代社会逐渐成为一门学问,对女人来说,护肤包括了多方面多角度的内容,不仅包括肌肤的保湿、美白、抗衰老等,还包括解决皮肤的一系列问题,比如祛痘、祛斑。下面我们就简单地介绍一些安全高效的护肤方法,希望对那些正在被皮肤问题所困扰的女性朋友有所帮助。

1. 洁面

洁面也就是我们经常所说的洗脸,也许很多女人会觉得洗脸有什么可学的,每个人都会洗脸。但是,如果你洗脸的步骤和方法不对,也会对肌肤造成大的伤害。很多女人正是因为不讲究正确的洗脸方法,致使自己的面部肌肤越来越粗糙,越来越没有光泽。其实,洗脸也是一门学问,下面介绍正确洗脸的步骤。

(1) 用温水润湿脸部。其实,洗脸所选用的水温是十分重要的。有的女人直接用冷水洗脸;还有的女人觉得要去掉脸上的油垢,就用很热的水来洗脸。这些都是错误的方法,正确的方法是用温水。因为温水能够保证毛孔



充分张开,还能保证皮肤的天然保湿油不会过分丢失。

(2)使用适合自己的洁面乳。要依据你的肤质选择适合自己的洁面乳,而且尽可能地选择那些刺激性较小、天然的温和性洁面乳。无论用什么样的洁面乳,所用的量都不宜过多,面积有五分硬币大小即可。在脸上涂抹之前,一定要先把洁面乳在手心充分打起泡沫,泡沫越多越好,这是很重要的一步。如果洁面乳没有足够多的泡沫,不但达不到清洁皮肤的效果,还会残留在毛孔里引起青春痘。

把洁面乳涂抹在脸上以后要轻轻地按摩,不要太用力,以免产生皱纹,大约按摩 15 下即可。之后,用温水清洗掉脸上的洁面乳,再用湿润的毛巾轻轻地在脸上按。清洗完毕之后还需要对着镜子检查脸上是否还有残留的洁面乳。

(3)用冷水擦洗脸部。最后,用双手捧起冷水擦洗脸部约 20 下,同时用蘸了凉水的毛巾轻敷脸部。这样做可以收紧毛孔,同时还能促进血液循环。这样就完成了整个洗脸的过程。不要每天频繁地洗脸,这样会使皮肤变得干燥。上述洗脸方法很有效果,比如防皱、美白,但需要长时间坚持。

2. 保湿

保湿就是滋润角质层,使皮肤充盈以淡化面部细小皱纹。做好保湿工作,不仅要使用一些保湿产品,还需要每天补充足够的水分,身体缺水皮肤也会变得干燥。除此之外,每天还需要吃些水果,才能够使皮肤变得水盈盈的。应选择适合自己肤质的保湿品,肌肤才会变得滋润,这就是水油平衡的结果。干性皮肤在冬天时应选用含油的保湿产品;油性皮肤在夏天时应该选用没有油分的补水产品。

如果是经常在户外工作的女性朋友,更需要注意肌肤的保湿,除了使用高效保湿的护肤品外,还可以准备一个小水壶,随时随地补充身体内的水分。

3. 美白

在实施自己的美白计划时,最好不要使用化妆品来达到美白的效果,可以通过吃一些有美白功效的食物进行美白,还可以兼用一些天然的美白“护肤品”。美丽总是由内而外的,饮食也是美白链条中不可或缺的一环。你可以在平时的生活中,多吃一些富含维生素 C、蛋白质、矿物质、维生素 A 的蔬菜和水果,如柠檬、银耳等。





使用一些纯天然的美白“护肤品”进行美白有如下方法。用蛋清去死皮：把蛋清涂在皮肤上，可以溶掉死皮，等蛋清干后用温水洗去，死皮脱去，会使人容光焕发。乳酪洁肤霜：把一匙乳酪与一匙柠檬汁混合后涂在脸上，待上十几分钟，然后用热水洗净，再搽上紧肤水及润肤品，肌肤也会变白。另外，还需要注意做好防晒工作，即便在阴天出门，也要擦防晒霜。

如果能按照以上这些护肤常识去呵护自己的肌肤，长久地坚持下去，就一定能铸造自己完美的肌肤。

❁ 魅力女人，“妆”出美丽

并不是所有的女人都天生丽质，绝大多数女人的五官或多或少都有一些瑕疵，有可能是皮肤暗黄，也有可能是眼睛不够大。不过，不用担心，不必懊恼，女人的美丽是“妆”出来的，那就是“化妆”。化妆作为一门“美”的艺术，已经越来越受到女性朋友的喜欢。化妆并不是为了与别人攀比，而是为了让自己变得更加美丽，散发出更多的自信。所以，只要每个女人善于去学习，善于去尝试，就能够创造出属于自己的独特美丽。

女人适当地化妆，不仅可以展现自己的美丽，也是对别人的一种尊重。也许，很多女人都对化妆有或多或少的了解，甚至有的女人天生就是一个化妆大师，会创造出与众不同的美丽。在时尚潮流涌进的今天，被称为“彩妆”的妆容受到了女性朋友的青睐。彩妆就是利用化妆品在面部进行修饰，“扬长避短”以达到美化五官的效果，与一般的化妆有所区别的是，彩妆通常是采用粉底、蜜粉、口红、眼影、胭脂等有颜色的化妆品，以改变自己的形象，使自己的脸更漂亮，更引人注目。对于女人来说，在日常的一些社交生活中会不可避免地需要“彩妆”这样艳丽的妆容。下面我们就简单地介绍一下彩妆的步骤、技巧以及一些在化妆过程中需要注意的问题。

1. 彩妆的步骤

彩妆的最理想效果就是，脸上根本看不见化妆的痕迹，却明亮动人，呈



现出女性特有的或温柔或浪漫或狂野的个性风格。

在上妆之前,需要确定脸型修饰及眉型,同时还需要决定粉底的颜色。选择有光泽或无光泽粉底的主要依据是每个人的肤质:因为油性肌肤容易出油造成脱妆,所以油性肌肤应使用无光泽的粉底,干性肌肤则使用有光泽的粉底。

(1)用粉底修饰脸型。可以使用明、暗色来呈现或宽或窄的效果来修饰肤色和脸型。如果你的两颊过宽或者颧骨过宽都可以使用深色的粉底来修饰;如果你的额头较窄、颧骨扁平或者下巴较短,则可以用白色或亮色的粉底来修饰。但是,为了呈现出均匀、柔和的粉底效果,最好用柔软的海绵来擦匀粉底,这样效果会更突出。

(2)上粉。选择粉底的颜色必须最接近肤色,标准的粉底在上完妆后,脸部肌肤的颜色应该与颈部的肤色相同,这才显得最自然。上粉应该用粉刷沾粉再自脸部上方至下方、由里到外的顺序刷上,最好使用有过滤蜜网的蜜粉,可避免沾上过多的粉,使脸上的粉妆浓、淡、厚、薄均匀。如果需要外出,就有可能出现补妆的情况,携带一些多用途的水粉饼最为方便,因为它兼具粉底和蜜粉的功能。

(3)腮红。一些肤色漂亮的女性,如白里透红的肤色,则上任何色系的彩妆效果都好;如果脸色比较苍白,则适合上寒色系的彩妆。选出合适色系的腮红刷上眼睑,连接至颧骨、脸颊处,位置约在眼下两指及鼻翼两指的位置,由下往上刷。每次使用时腮红量要少,可多刷几次直至效果完美。像一些比较丰润的脸颊,则可以在上粉底时先在颧骨下方淡淡上些深肤色的粉底,这样就会使脸部看起来比较立体。

(4)画眉。眉笔的颜色需要选择与自己眉毛颜色最接近的,一般来说,东方人的眉毛通常为棕色或灰色。在画眉之前,必须对自己的眉毛进行修饰,将眉型以外的眉毛,如两眉之间、眉峰下方及眉峰过厚部分拔除。画眉的时候,可以采取两种简单的方法:一是用眉笔顺着眉型刷出来;一是使用眉色粉,以眉刷刷上眉粉刷出眉型,这两种方法都能够使眉型看起来很自然。

(5)眼影。画眼影是彩妆中最具有挑战性,也是最富有变化性的步骤了。这就需要你将不同的色彩组合在一起,呈现出抽象、梦幻、多样化的眼影色彩来。眼影色彩的搭配不同于我们的服饰搭配,它完全不受任何限制。



眼影的画法有很多种,我们这里就简单地介绍一种,即渐层法:这是最简单的一种方法,使用同一色彩以不同的深、浅,自眼睑下方至上方、由深至浅渐次画上,可以塑造出深邃眼睛的效果。

(6)眼线。眼线也有多种画法:以液状眼线笔画出,可持久而不会晕开,这比较适合浓妆;以眼线笔画出,自然但容易晕开;也可以在眼脸上用最深色眼影画出眼线效果。

(7)唇。唇是整张脸的焦点,画出娇艳欲滴的唇型,就会有一种一切尽在不言中的美感。以较唇的颜色更深一号的唇线笔画出唇的轮廓,再以唇笔将唇膏涂匀,使唇型更立体、丰润。

2. 彩妆技巧

在彩妆中,要使粉底紧贴肌肤,方法很简单,那就是只要先把微湿的化妆海绵放到冰箱里,几分钟后,再把冰凉的海绵拍在抹好粉底的肌肤上即可达到预期效果;在使用眉笔的时候,先用眉笔在手背上涂上颜色,再用眉刷蘸上颜色,均匀地扫在眉毛上,就会呈现自然柔和的效果。化妆完毕,从离开面部一手臂的距离往脸上喷上保湿水,可以让美丽妆容更加持久。

3. 注意事项

化妆的工具必须保持清洁,可以使用性质温和的洗发水来清洗化妆刷;当彩妆完成后,不要佩戴眼镜,这会影响化妆效果;另外,层次分明的眼影和适合的眉型可以起到修饰面容的作用。

呵护双手,女人的“第二张脸”

手是女人的第二张脸,每一个爱美的女人都想拥有一双“十指不沾阳春水”的纤纤玉手。但是,现实生活中的都市女性,不得不每天因为洗脸、洗碗、洗衣服、做清洁而接触到很多含有化学成分的洗涤用品。面对这些损害玉手的化学产品,也许很多女人会想到戴着手套干活,但有的女人嫌麻烦则直接素手干活。于是,我们的双手慢慢地失去了水分,逐渐没有了弹性,还

