

# 我的美丽我做主

——女人一生的美丽计划

晓青 编著

中国华侨出版社

书 名：我的美丽我做主

作 者：晓青

出版社： 中国华侨出版社

出版日期：2006

ISBN：7-80222-080-7/B834.3

定 价：26.00

# 目 录

<b>1、美丽一生的外表计划</b> .....	<b>8</b>
女人三分长相，七分打扮 .....	8
外表美不能忽视细节 .....	14
贵族气质配出来 .....	16
美丽从一双好鞋开始 .....	18
窈窕细腰的美丽计划 .....	19
好身材是这样炼成的 .....	22
<b>1、美丽一生的健康计划</b> .....	<b>26</b>
对“胸罩综合征”说不 .....	26
我的健康我做主 .....	27
调整内分泌，使你更美丽 .....	31
美丽常驻，源于健康生活 .....	33
好习惯，造就好身体 .....	35
吃出来的健康和美丽 .....	38
<b>2、美丽一生的魅力计划</b> .....	<b>40</b>
用气质来张显你的魅力 .....	40
让女人味给你的魅力保鲜 .....	43
举手投足间散发魅力 .....	47
自信为你的美丽加分 .....	49
培养魅力女人的兴趣爱好 .....	52
十种公认的有魅力的女人 .....	55

4、美丽一生的修养计划 .....	58
不做男人的常春藤 .....	58
让仪表展现你的修养 .....	61
礼仪修养让你气度不凡 .....	64
语言秀出你的修养 .....	67
多一份微笑，多一份自信 .....	70
修养是魅力的重要表现 .....	72
5、美丽一生的温柔计划 .....	75
温柔是一种智慧 .....	75
用温柔的媚眼赢得世界 .....	77
打造温柔女人的红粉兵法 .....	82
好习惯造就温柔韵味 .....	85
温柔和个性共同进行时 .....	87
12 条定律让你成为温柔女人 .....	89
6、美丽一生的性感计划 .....	93
让性感成为女人永恒的美 .....	93
不一样的性感，一样的诱惑， .....	96
露到好处，透到好处 .....	99
女人的 8 个性感时刻 .....	103
性感女人的玉女心经 .....	105
性感大师较你学性感 .....	108
男人眼中的性感尤物 .....	110
魅力性感的 5 层面和 3 步骤 .....	112
7、美丽一生的幽雅计划 .....	122

幽雅有多久，时尚就有多久。 .....	122
优雅之花绽放在你心最深处 .....	123
成为幽雅女人的六个计划 .....	125
难以抗拒的幽雅情怀 .....	127
女人要幽雅，更要有味道 .....	128
让穿着和妆容体现幽雅 .....	132
打造气质派幽雅女性 .....	134
<b>8、美丽一生的时尚计划 .....</b>	<b>138</b>
性感淑女的时尚艺术 .....	138
女人时尚品质完全解析 .....	141
时尚女性的运动品位 .....	143
掌握时尚才能驾御性感 .....	146
流行时尚新主张 .....	147
时尚 Vs 健康 .....	151
<b>9、办公室里的美丽计划 .....</b>	<b>155</b>
办公室里的漂亮现身方式 .....	155
上班族之必修暗香销魂法 .....	156
办公室的女色芬芳 .....	159
白领女人必知的职场礼仪 .....	162
完美妆容演绎职场美丽 .....	166
表现职场女性的魅力 .....	169
办公室女性的 7 条法则 .....	170
<b>10、在男人面前的美丽计划 .....</b>	<b>173</b>
展现女人的“魅”“妖”“野” .....	173

让男人就这样被你征服 .....	176
留一点点羞涩，多一点点诱惑。 .....	179
个性为你的美丽加分 .....	180
颠倒众生的“妖精”女人 .....	183
另类韵味，别样情怀。 .....	186
<b>11、从内到外的美丽计划 .....</b>	<b>191</b>
内敛的可爱，外在的美丽。 .....	191
宽容也是另一种美 .....	192
学会倾听，美丽再现。 .....	194
多用赞扬而少用批评 .....	197
让花瓶也散发内在的美 .....	199
知识是美丽女人的资本 .....	201
<b>12、婚前女人的美丽计划 .....</b>	<b>205</b>
让你的胸在“挺”一些 .....	205
做男人眼中的魅力女人 .....	207
让穿着体现你的温柔 .....	208
九个绝招帮你搞定男人 .....	213
让你的“风情”恰到好处 .....	215
做一个十全十美的女孩 .....	217
<b>13、婚后女人的美丽计划 .....</b>	<b>219</b>
三十岁女人的健康法则 .....	219
婚后女人健康的必修课 .....	221
告别眼袋，让你的眼睛电力十足 .....	224
爱心可以使你更漂亮 .....	226

八个方案，让你女人味十足 .....	229
做现代女性的事业大赢家 .....	232

# 1、美丽一生的外表计划

做一个美丽的女人，首先要在外表上下足功夫。女人天生爱美丽，有白皙的脸蛋，魔鬼般的身材和幽雅的气质是每个女人的追求，爱打扮，会打扮的女人就知道其实世界上只有懒女人，没有丑女人。

## 女人三分长相，七分打扮

生活中，有的女人无论穿什么样的名贵高档时装，总让人觉得俗不可耐，可有的女人哪怕是穿再简单素雅的衣服，也能显现一种迷人的超凡脱俗的美丽。因此，女人的文化素养、气质风度，以及对服装的选择、搭配不同而产生的衣装气韵迥异是其关键。

衣装气韵，是由服装的色彩、款型、质地和你的文化素养、精神气质、穿着方式、着装环境等多种因素在交流和统一中表现出来的一种由衣装意境、韵味组成的状态美。同样是西装，有的男士穿着给人一种幽雅洒脱、庄重稳健又内涵丰厚的感觉，而有的男士穿着留给人的则是一种局促不安、木讷可笑、贫乏无知的印象；同样是旗袍，在有的女士身上能透着一种典雅、华贵的风韵，而在有的女士身上，显现的却是一种矫揉造作的媚俗。这是因为，作为非语言性的信息传达媒体，服装在参与人体造型的过程中，能将着装者的气质揉为一体，对衣物的形态美进行再雕塑，对着装者的衣装形象进行再创作的。

一袭靛蓝紧身牛仔裤，一款蓝白牛仔衬衫，配上各种质地款式的小马甲，这种学生装永远展示着属于学生自己的青春风采。色调沉稳的长装短裙，丝袜皮鞋，将活跃在社交场合的白领丽人

们包装得精干利落，气势夺人……服装作为一种文化，构筑着一种形态的美。服装作为社会心理的立体反映，又营造着一种通过意境和韵味表现的状态美。

深深扎根于时代文化形态中的时装，决定了着装者的学识风度，能为其增色添彩，能对其再创造出各种各样的艺术效果，能使其增价升值。所以，求购挑选服装时，读懂了衣装的气韵，就不难找到能将自我装扮得风流倜傥、美丽迷人的服装。

修正着装人体型的缺陷，张扬其长避其短，这是衣装美的首要功能。臀大腿短者，用长到盖鞋面的直筒裤，可造出腿部线条较长的较廓；而拥有曲线柔和的修长玉腿者，用超短裤、牛仔裤是可充分展露其美妙的。

一袭衣装的衣摆领袖处，无不折射着你的风度和气象。欲将自我装扮得更漂亮迷人，首先就应该拥有气韵这件人见人喜的、只有自己才独有的时装，这款不会因换季降价，也不会因为月苍老而褪色的时装，会是你一生中最美丽的一件，又非金钱所能求得的最美的服饰。

幽雅的举止，美好的风范，周到的礼节，得体的装扮……这些礼仪要素的合理运用，常常令你有事半功倍的意外收获。

从某种意义上说，以貌取人是肤浅的行为，因为真正重要的是人品，是能力，而非外形。但无论怎样，一个人留给他人的第一印象却大部分基于其穿着打扮和礼貌修养。从一个女人的礼仪形态，往往可以探知她的性格、处事态度和职业素质。

得体的仪态举止可以提高你的职业声誉，反之则会损害你的信誉。不论是服装、首饰、谈吐举止，还是发型、化妆，任何一方面的闪失都会有损你的形象，甚至导致社会场合上的全盘皆输。

要做一个富有魅力女人味的女人，首先就要从细节人手，在我们的生活当中，一些看似繁琐平淡的细节，实则暗含了能成功

的关键。幽雅的举止，美好的风范，周到的礼节，得体的装扮……这些礼仪要素的合理运用，常常令你有事半功倍的意外收获。

你曾经忽略这一切吗？你渴望着自我调整，以全新的仪态出入社交场合吗？那就从现在开始吧！

### (1) 着装品位很重要

#### 经典风格

上乘的质地和精致的做工是经典风格的标志。外表简单、保守，但不呆板；款式现代，但不跟潮流；剪裁简洁，无过多装饰或花边。布料手感柔软，质地考究、高贵；纤维是自然物质，如纯羊毛、羊绒、麻、丝等。经典风格的着装一般来说是工作中最理想的服装。着装时要配合面部淡妆，戴些具有古典风格的首饰，如名贵的宝石或珍珠等，手包和鞋子则应选择真皮的。

#### 自然风格

自然风格比经典风格轻松、自然，重要的是可以随意活动。颜色有土色系列和自然色系列，如牛仔布、灯芯绒、易皱棉布、斜纹软呢、法兰绒、小山羊皮、牛皮、格子面料及带有图案的毛织品和粗毛织品。与之相配的饰物常选择珍珠、铜制品、木质品、陶瓷或石头等。化妆要简化，不需要太考究，只要自然大方。

### (2) 搭配风格要得体

夏天是个裙子的季节，不存在着所谓的正确或错误的穿衣风格，只要你能搭配得当。不过，在这个季节里，懂得利用鞋子的作用确实是非常重要的——裙子和鞋子之间的搭配就能让你获得自己想要的美妙身材。

#### 如果你想腿长一点

##### 配搭一：迷你裙+扣拇指胶底凉鞋

这是因为合身的迷你裙能很好地展现从臀部到大腿的曲线，对腿细、腿短或一般腿的人都是很好的选择；而平跟的扣拇指胶

底凉鞋能产生从裙摆到脚趾的不间断曲线的感觉。虽然高跟凉鞋也能达到同样的效果，不过，高跟凉鞋配上迷你裙总感觉有些拖沓。

#### 配搭二：小褶裙+坡跟鞋

因为裙子本身的花哨，而且只露出了细细的小腿，小褶裙让你看起来更加匀称，这个道理对于任何身材的女孩子都管用(如果你的腿不长，那么裙子不要穿过膝，否则你的腿就会消失了)；还因为小褶裙本身就非常女性化，所以配上一双迷人的坡跟鞋效果更好，既性感又方便行走。

#### 如果你想臀部看起来小一些

##### 配搭：直筒裙+系带高跟凉鞋

因为直筒裙剪裁本身就又长又窄，能产生直线效果，让你整个下半身变得苗条，非常适合梨型身材的女性；而且，裙子会让你最吸引人的上半身凸显出来；而高跟凉鞋会让你腿的曲线变纤细，大大的臀部也变得不那么明显。

#### 如果你想腹部变得更加平坦

##### 配搭：带有田园风格的宽松长裙+半跟休闲凉鞋

因为裙子中部的褶皱，宽松长裙很好地掩饰了略微隆起的小肚子，这个小技巧对任何女性都适用；而长裙可以到脚面，所以没有必要担心它会让你的腿看起来很短；半跟休闲凉鞋会给你一点高度，而且和宽松长裙营造了很好的休闲感觉。

#### 女孩穿短裤的小窍门

女人穿短裤，特别是妇女穿短裤看上去很不雅，若年轻女孩穿短裤，只要注意以下情况，会穿出活泼、青春和亮丽。

- ①不要穿有明袋的短裤，它会显得臀部很大。
- ②不要穿翻边的短裤，它会使粗腿更粗，短腿更显短。
- ③不要穿太短的短裤，看上去不雅，且骑车、坐下不方便。

④不要穿裤脚太窄的短裤，会有压迫感。

⑤不要穿太鲜艳且又短的短裤，不雅观又不稳重。

⑥质地柔软打褶的短裤、裙裤、网球裙裤，看上去青春活泼。

⑦矮个子的女孩别穿过膝短裤，但也不能太短，膝上 3 厘米为好。

### (3) 职业形象要突出

服装最好以大方、舒适、便于行动为要。当然，简朴、利落感并不是每日套装、窄裙的硬邦邦形象，也不是千篇一律的制服。身为白领小姐的你，可以让柔和的线条与干练的敏锐感同时出现在你身上。款式上的选择可以不必过于拘泥，颜色方面则不妨避开深灰、黑色之类，而改选较为鲜明一点的宝石蓝、翠绿、亮橘、鹅黄等色系，为无色的办公室增添色彩。如果不是下班后有特别的应酬，需要做华丽摩登的打扮，办公时间则应以套装或衬衫、裙子的搭配为宜。值得注意的是，你穿着服装的色彩虽然可以跳眼一点，但不可以把所有的颜色都往自己身上堆，打扮得像调色板，降低了品位。

今天穿什么？长裙、长裤、皮衣、风衣，流行让人眼花缭乱，难以适从。随着简约、环保、回归自己的时装风潮之兴起，在纷扰的世界中营造了一份恬静，从斑斓的色彩中寻求令人心动的色调，这正是职业女性的着装宝典。

聪明的女士在选择服装时应该注意以下几点：

①单一颜色的衣服可以起到瘦长的效果，而大胆的印花、格子布、花色布等容易使人产生宽大的错觉。

②线纹有使人增高的作用，横条纹特别是在腰部的地方，会使身体有被斩断的感觉，从而产生变矮的效果。

③鲜明的色调给人膨胀的感觉，而暗淡的颜色则显得消瘦，不醒目。

#### (4) 让自己更多些女人味

想让自己的服饰多展现一些“女人味”吗？很简单，以下四种服饰的款式(同质料)就能帮你轻松做到。

##### 首先是手工绣花

女人与花向来相得益彰，服饰上的手工绣花是女性柔情的最佳代表。针织衫的衣角及领口、吊带裙的腰身处、七分裤的裤边都可以成为手工绣花为你展现魅力之处。对于绣花来说，关键之处在于“少而小”，即花朵的数量和面积不能太大，当然这更适合身材较苗条的女性。

##### 其次是小亮片

小亮片就像一个百变的精灵，它可以停留在华贵的服饰如晚礼服上，能为女性增添幽雅的气质，也能在少女的薄衫和吊脚裤上出现，为她们带来一缕活泼俏皮的感觉。选择带有小亮片的服饰，一定要注意小亮片的颜色是否和服装颜色相协调，且是否适合自己的肤色，这一点很重要。

##### 接下来轮到格纹

格纹看起来虽是循规蹈矩的，但要让它帮你的忙也不难。格纹用在包和鞋子上最优秀，基本上与任何服饰搭配都能成为“点睛之笔”，当然广受好评的格子裙也不错。格纹服饰的搭配之道就是——全身上下最好只有一件格纹服饰，让它和素色或单色服装相碰撞，你的端庄和素雅就会在不知不觉间让人感受得到。

##### 最后一种是动物皮毛纹理的服装

它的运用之处虽没有以上三种多，但它能展现女性野性、性感的一面。豹纹的披肩，蛇皮纹的修身长裤等都是有一部分成熟女性的上佳选择。

## 外表美不能忽视细节

都说“美靠衣装”。而且许多人都有过站在衣柜前却为一时找不到一件中意的服装而烦恼的情形，尽管衣柜里塞满了各式各样的服装。其实，女人们往往对服装都各有所偏爱，问题是能否掌握选择服饰的学问，使服装的款式、颜色、搭配与自己的年龄、职业、肤色、身材等条件相得益彰，协调一致。只有选择最适合自己的服饰，这样的女人才是最美丽、聪慧的女人。

### (1)最适合你年龄的服饰

少女应尽量避免穿过于华丽的服装。如闪光面料制作的，或缀有过多装饰品的服装，因为这会使少女失去清新、纯净的美，反而显得俗气。

中老年女性的服饰要体现出雍容、高雅、华丽、冷静的气度。在色彩上，不宜太纯(因为这些色彩过于活泼)，可以选择明亮度的色彩，如暖色中的土红、砖红、驼红、红棕色；冷色中有湖蓝、海蓝、偏蓝、墨绿等，这都是比较鲜的色彩。其实一些高明度的色彩，例如蛋青、银灰、米色、乳白色，也是十分淡雅、明快的色调，能表现出中老年人的特殊气质，甚至黑白、灰色也能组成非常和谐的色调来。在款式上，不宜线条复杂，以简洁为佳；有适当的放松度，不宜穿紧裹在身的服装。在面料上，趋于含蓄、高雅，以中高档为宜，体现中老年人的成熟、干练、大度之美。

### (2)最适合你肤色的服饰

巧妙地运用服装色彩，可以扬长避短，充分表现自己的“美点”而掩盖缺点，这也是衣着打扮的高招。面色红润者，适宜穿茶绿或墨绿色衣服，不适宜穿正绿色衣服，否则会显得俗气；面色偏黄者，适宜穿蓝色或浅蓝色上装，可使偏黄的面色衬托得洁白娇嫩，不适宜穿品蓝、群青、莲紫色上衣，否则会使面色显得更黄；面色不佳者，适宜穿白色衣服，显得健康，不适宜穿青灰色、

红色等柔和的暖色调衣服，不适宜穿绿色和浅灰色服饰，否则会显出“病容”；肤色偏黑者，适宜浅色调、明亮些的衣服，如浅黄、浅粉、月白等色，可衬托出肤色的明亮感；皮肤偏粗者，适宜穿杂色，纹理凸凹性大的织物，如粗呢等，不适合色彩娇嫩、纹理细密的织物。

### (3)最适合你体型的服饰

面对款式众多的服饰，要根据自身的形体条件加以选择，使服装起到扬长避短的作用。首先，在装扮上尽量避免任何一种与你的脸型相同的领口或发型。如果你是圆脸，忌穿圆领口服装，忌戴大圆的耳环，而应剪外轮廓较方直的发型，用头发将脸挡一部分，应穿V型领、翻领和敞领服装，戴有坠饰的耳环或极小的链式耳环。如果是方脸，应留披肩发，穿V形，勺形或翻领、敞领服装，戴有坠饰的耳环或小耳环。如果是长脸，应穿圆领或高领口服装，穿马环衫或有帽子的上衣，齐下巴的头发烫成团或卷，戴那种宽大的耳环。

其次，短颈者忌留长发，应穿敞领、翻领或低领口的上衣；粗颈者，应梳长而松软的发式，穿中式领、高领或窄而深的领，戴长珠子项链和领巾；长颈者，优美的脖颈无需掩饰，但若喜爱的话，可用足够长的头发、高领口、紧围在脖子上的项链或围巾以及宽大的耳环来修饰脖子过长的缺点。

此外，大胸者应穿敞领和低领口的上衣或宽肩上衣，降低腰围，穿较宽松的上衣，系与上衣同色的细腰带；小胸者，应穿开细长缝的领口和横条纹的上衣；短腰者，应穿使腰和臀有下垂趋势的服装，系与上衣同色的腰带，穿高腰的、上有褶饰的罩衫或带有裙腰的裙子；窄臀者，应穿柔软合身竖条的下装，上衣和背心要长过臀围线，裙子最好有长排细扣或中央接缝；粗腿者，应穿腰边紧而下边宽松的裙子，上端打褶或直腿的裙子，也可穿长

到膝盖下的短裤或裙裤；短腿者，应穿一色的衣服，或短上衣，高腰外衣，鞋应穿中跟或高跟鞋。

#### (4)怎样搭配出最好看的服饰

在选择时装自身协调的基础上，还要注意和其他饰物的协调组合。一身好的时装再加上漂亮的饰物作点缀，如锦上添花，但要做到画龙点睛，恰到好处。装饰物不外乎耳环、项链、手套、胸花、鞋帽、皮带、提包、头饰等。饰物的选择要从色彩、质感、形状和大小等因素来考虑，把它们和服装色彩、款式造型、面料质地相协调、匹配。同时，还应考虑到个人喜好和文化素养等因素。

最后，选择服饰还应考虑到个性因素。因为现代服装除了具有实用性外，已越来越多地体现出其艺术性，服装已经成为人们进行社会交往和展示个性特征的重要手段。一身好的服饰，只有在讲求内外协调一致的整体美时，才能更加体现美，这就是穿衣的艺术性所在。

## 贵族气质配出来

贵族气质基本款式：套裙；休闲基本款式：西裤与衬衣；简约基本款式：针织毛衫与长裙；干练基本款式：西服与西裤。

#### (1)贵族气质基本款式：套裙

笔挺的西服内衬丝质吊带衬衣，其上可以有些浮雕效果的绣花。粗犷的上装和温香软玉般的丝绸搭配在一起，性感的效果自然强烈。如果再搭配一条高开衩的毛呢制服裙，那就非常完美了。这样的搭配适合工作环境比较自由的单位，也挺适合主管。连衣裙适合身材窈窕的女性。办公室常见的连衣裙款式类似套裙，长度或长或短，没有太多的限制。一条黑色的连衣裙，长度及踝，

令身体的美无言地展示，黑色神秘而性感，适合成熟含蓄的女性。这样的服装可以出现的场合比较多。服装的质地最好是挺括一些的呢料，丝和羊毛太柔软。上班时搭配黑色或者棕色的开襟衫就搞定了。

## (2) 休闲基本款式：西裤与衬衣

笔挺的西裤看似古板，其实性感，前提须是臀腹部漂亮和美腿修长。白色或者深蓝色细格的棉质衬衫，修身的设计，半透明的质感，内衬白色吊带背心，使纯真和性感混合在一起。穿这样的衣服，令你在单位人气大增。衬衫可随意敞开着，女人味十足的小背心和别致的腰带画龙点睛，更能体现你细心的一面。此款比较适合年轻的上班族，尤其是刚刚走出校园的女孩。

## (3) 简约基本款式：针织毛衫与长裙

针织的面料给人简洁中的奢华感，耐人寻味。而宽大的休闲毛衫不适合写字楼环境，合身、小巧的款式才是白领们的宠物。

斜肩设计的黑色羊绒衫，出席酒会和上班都是不可多得的。配上料子质地的七分裙，是既有活力又成熟的上班族形象。

## (4) 干练基本款式：西服与西裤

不同质地和剪裁的套装，能穿出不同的感觉。西服和西裤的搭配，帅气潇洒，自由豪迈。如果不穿衬衣，直接穿一件丝质西服，那种性感，估计少有人可以尝试，不过很令人欣赏。

下班了，穿它们去逛街也挺“正点”。脱下西服，里面的银色褶皱小衫搭配几串抽象效果的项链，再换上银色的皮鞋，去参加酒会也蛮合适。