FEMALE FASHION ESSENTIAL

时尚女性



石 磊○编著

只有懂得幸福真谛的女人才幸福

必备的102条人生智慧

时尚是女性生命中的亮点，
是女性奋进的发动机。

时尚是现今社会的一种风尚，时尚女性则是引领时代的弄潮儿。

时尚女人必读

吉林大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

时尚女性必备的 102 条人生智慧

内容提要

本书为时尚女性提供了 102 个人生智慧方法。从魅力修养、举止礼仪、社交处世、职场事业、爱情家庭、着装打扮、心理保健、运动健身、美容化妆、排毒养护、投资理财等方面，立体地描摹出一个“时尚女性”的形象。是中青年女性和热心女性事业工作者的实用读物。

前　言

时尚是现今社会的一种风尚。时尚女性则是引领时代的弄潮儿。她们智慧、优雅，她们豁达、幽默，她们健康、热情；她们有才干，有能力，在科技飞速发展的大环境中，不断地更新观念，完善自我；她们追求知识，富有理想，爱岗敬业；她们热爱生活，妆饰自我，展示魅力……

总之，时尚是她们生命中的亮点，是她们奋进的发动机。

时尚令她们拥有足够的魅力和智慧、完善的气质和修养、稳妥的为人和处世技巧。旅途中偶遇阴霾雨雾，霎时便被明媚阳光替代，人生增添了旖旎与多彩。知道这是为什么吗？主要是因为，人永远都处在特定的社会关系中，个人的智慧、个人的修养、个人的为人，都会在广阔的社会舞台上予以展现。那些如鱼得水，游刃有余，纵使偶遇挫折，也会峰回路转，逢凶化吉，遇难呈祥的女性，不是具有超人的本领，而是拥有令人艳羡的时尚。

假若你拥有时尚，就会在职场和事业中，充满爱心，睿智幽默而又平易近人；在同事或下属的心目中，就会拥有超越权力的权威和感召力。同事们会众志成城地配合你做好工作，下属也会心悦诚服地服从和执行你的命令。

在人际交往中，你举止优雅而潇洒，思维敏捷而且言辞得体，你的言谈举止就会令人瞩目。大家会倾慕你，认同你，你会成为聚焦点、磁场的中心，同时你会得到很多朋友，你的关系网也会越织越大、越织越牢。

时尚女性所具有的优雅气质和迷人魅力不是天生的，而是后天造就的。本书提供了成为时尚女性的人生智慧，从魅力修养、举止礼仪、社交处世、职场事业、霓裳装扮、爱情家庭、心理保健、运动健身、美容化妆、排毒养护、投资理财等方面，多维立体地描摹出一个“时尚女性”的形象。

顺便指出，本书是专门为女性所提供的实用读物，当然，对于热心女性事业的男士们，细心品读也大有裨益。

编　者

目　录

第一章　魅力修养的智慧

时尚女性的一般特征
心灵美才是真实的美
智慧女性的超然气质
韵味女人的迷人风韵
成熟的女性最有魅力
高贵的气质无年龄界限
笑口常开扮靓人生
“包装”魅力的语音
眼神是传递情感的语言
用文化充实自己的内涵

第二章　举止礼仪的智慧

表现优美的体态
让谈吐文雅得体
参加舞会的礼仪
用餐的礼仪
点酒的礼仪
敬酒与拒酒的礼仪
送礼的礼仪
接打电话的礼仪
走亲访友的礼节
日常交往的礼仪

第三章　社交处世的智慧

处理是非有方法
微笑是社交的润滑剂
幽默更具吸引力
善良使你成为天使
多用“我们”少用“我”
积累自己的“无形资源”
悄悄地为别人做好事
距离产生美
试着给人一个惊喜
社交场合切忌 8 种表现

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第四章　职场事业的智慧

时尚女性的热门行业
职场女性要不断“充电”
选择适合自己的职业
用老板的心态做事
敢于表现才有成功的机会
职场不能闯的“红灯”
低调做人是立身之本

第五章　心理保健的智慧

战胜压力的心理策略
将职业压力变为动力
控制情绪有方法
解读厌职情绪的类型
危害身心健康的六方面
使你更健康更年轻的饮食
保持水润皮肤的饮食
把握你的瘦身时刻
走出瘦身的误区
食物减肥妙方十法

第六章　运动健身的智慧

现代女性的健美标准
让你的胸部更丰盈
平滑腹部运动
选择适合自己的运动方式
舍宾运动健康法
瑜伽运动健康法
按摩健康法
职场女性五分钟运动
家庭健身小窍门

第七章　美容化妆的智慧

使你更年轻的化妆术
精挑细选、正确使用化妆品
头发显露生活品质
精心养护你的头发
面部肌肤的养护
巧去皱纹有方法
果蔬去斑有奇效

明眸还需巧打理
妩媚美眉细描绘
纤巧鼻子擅修饰
迷人樱唇勤润泽
用心卸妆讲技巧
美丽指甲色斑斓

第八章　排毒养护的智慧

让身体九大系统排毒
七天饮食排毒疗程
关爱健康的十种排毒食品
食物排毒的优点
科学饮食，有效排毒
不可不知的排毒法

第九章　霓裳装扮的智慧

穿出时尚与个性
职业女性的穿着与搭配
轻松穿出“女人味”
根据体形穿衣
发型与穿着的搭配
不要忽视穿鞋的学问
合适的腰带倍添光彩
穿着旗袍有讲究
“露”得恰到好处
饰物的搭配艺术

第十章　爱情家庭的智慧

知足的女人才会幸福
不要因爱情改变自己
警惕偶像化潜在的危机
女人被爱的必备条件
女性情感失败的因素
揭秘男人谎言的技巧
拒绝求爱的技巧
做成功男人的贤内助
在沟通中心领神会
避免婚姻危机的“六不要”

第十一章　投资理财的智慧

走出理财的误区
女性经商的优势
靠直觉捕捉商机
制订自身的理财计划
向富翁学习理财
与丈夫一起理财
减少手中的银行卡

第一章　魅力修养的智慧

时尚女性的一般特征

有人说“时尚女性”是如酒的女人，经过了岁月的勾兑，馥馥醉人。像《巴黎圣母院》里的埃思美拉达，谁也舍不得轻易放弃。“开瓶十里香，隔壁千家醉”，这是形容酒的浓烈诱人。

有人说“时尚女性”是如茶的女人，清香而略带苦涩，诗人常叹的“红颜薄命”多半是指她们。如茶的女人一般都没有沉鱼落雁、闭月羞花的绝色，她们沉静、含蓄，有着缜密的心事和悠远的情致，只有当真情像滚烫的开水冲下去时，才会在杯底缓缓地展开它温润的清香。

也有人说“时尚女性”是如水的女人，兑一点酒精就有酒味，加一撮茶叶便有茶香。无色无味的清水，才是生命永恒的滋养。清水一般的女人多半为丈夫和孩子存在，婚姻和家庭对她们来说，成了生命的全部，倾其毕生精力，只为守护一方宁静与温馨。

其实，“时尚女性”有着相当突出的魅力特征，不妨对照一下，看看你与“时尚女性”有多大的差距。

1．美貌

美貌是时尚女性最重要的基础条件，外在的美是内在美的自然流露，没有外在美，怎么还能苛求全身心多方位的完美？虽然不可能每个女人都是丽质天成，但可以通过后天的养护和修饰来展现自己的美丽，当然必要时不妨美容或通过整形来改变自己，只要让自己和朋友看起来赏心悦目就可以了。

2．健康

健康的身心，自然透着健康的气色，无疑就是一种美。如果让今天的男人在林黛玉、薛宝钗之间选择，十之八九都会果断地选择后者。因为时尚女性必须身心健康，容光焕发，那种捂胸口、皱眉心、满脸病态的病美人已经被时代所淘汰了。

3．独立

独立是不依赖他人而自立于世的能力。优秀作家亦舒用她的一支妙笔，描绘了自己赚钱买花戴的都市女郎形象。同时告诫人们，女人只有经济独立，才有本钱谈人格独立。如果在经济上依赖男人，就不会成为自强自立的时尚女性。

4．才华

才华是时尚女性的灵魂。一个女人除了美貌，还要有灵魂，否则便沦为花瓶。这里所说的才华当然不是仅指文艺方面，而是才能、才学、才略的统称。美貌加上才华使女人光芒万丈，魅力四射。

5．情商

情绪品质比较稳定，对社会的适应能力一般较强。善于沟通，有着广泛的人脉，自己想做的事情不会轻易放弃。

6．品位

品位往往是一个人素质的外在表现，品位高的女性不会落入俗套，无论是言行举止还是

穿戴打扮都不会人云亦云，随波逐流，对于金钱和物质的认知自然有自己的价值取向。赚钱，也要讲究方式，如果沾了一身铜臭，只能沦为暴发户了。像《哈利·波特》的作者罗琳那样，用知识换资本，倒不失优雅。

7．气质

气质不能投机取巧地复制，也不能一蹴而就，必须有一些阅历积淀，才渐渐成为举手投足间不经意流露出的气息。就像戴安娜，初嫁时满脸怯懦，后来褪却青涩，连眼神里都带着皇家气度。

8．心态

时尚女性应该心态平和，处变不惊，再棘手的事情也理得清头绪，再大的挫折都能直面，也叫心理素质好。时尚女性还应该内敛，张扬是处世大忌。心态，从某种程度上来说，是一种圆润成熟的处世哲学。

9．声音

一般女孩都认为，男人眼中的女人是否可爱，主要由两方面决定：形象和性情。但她们却忽视了另外一点：声音。男女相爱有的就是起源于声音，声音决定爱的吸引与和谐。女人温顺的声音能征服男人，越有阳刚气的男人越能被温顺的女声所吸引。

10．婚姻

无论是钟楚红早早嫁作商人妇，还是林青霞老大嫁作商人妇，女人回归家庭才算修炼成仙。也许这观点不够前卫，但很实在，女人需要的安全感，只有一纸婚书才能满足。

以上列举只是时尚女性的部分特征，如果你能够做到这些，你就离时尚女性越来越近了。要想成为完美的时尚女性，还需要仔细阅读全书每一部分，融会贯通之后就会实现你的愿望。

心灵美才是真实的美

一般人总是把青春美单纯理解为外在美：漂亮的眼睛、丰满的身材、时髦的衣着……有的女性还会因为自己缺少这些天赋的条件懊恼不已，怨爹妈不给自己生一副美丽的姿容。不错，天生丽质自然令人羡慕，但是时尚女性的美，不仅仅在外表，还在于她的人品、她的心灵。

心灵美，以及由此产生的一切行为美，是高尚的美、真实的美，其他的一切美，离开了这个基础，就会黯然失色。心灵美，就是人的道德品质、精神境界、思想意识和志趣情操的美。前苏联作家奥斯特洛夫斯基说过一段话：“人的美并不在于外貌、衣服和发式，而在于他的本身，在于他的心。要是人没有内心的美，我们常常会厌恶他漂亮的外貌。”这话说得真好!生活中我们都有这样的经验:一个外表很美的人,当你发现他的灵魂十分龌龊的时候，你对他的好感就会烟消云散。相反，一个外表十分丑陋的人，如果你一旦发现他的心灵美好高尚，就会对他的丑视而不见，相反还会觉得他的外表形象也是美好的。

美德使人青春长驻。同心灵美相比，外貌美是不长久的。再美貌的女子，也无法挽住逝去的岁月，使红颜不老。而内在的美，道德美，却会随着岁月的增加、心灵的净化而日益显示它的光华。正如托尔斯泰所说：“人并不会因为美丽而可爱，而是因为可爱才显得美丽。”

爱美是人的天性。人世间谁人不爱美？可以说，人类社会就是按照美的规律来创造发展的。美是人们生活中不可缺少的，追求美，创造美，成了人们前进的一种动力。女性美的魅力表现在气质上，即女性的风貌与仪表，代表着社会进步和对美的追求，表达着高尚情操和热情向上的人生态度。

令时尚女性生发光辉，拥有和谐美，取决于理想的积极的人生态度。热心肠的“阿波罗”，不会倾心冷面孔的“维纳斯”。天赋优美的女性体态，可以构成生理解剖型的人体模特儿，但却不可能发生持久迷人的魅力。热情向上的人生态度，善于弥补形体的平凡和缺憾，使人们的视线更富于穿透力，能够看到心灵中活跃着的那个倍加可爱的天使。

时尚女性的内在美，不是不要镜子，而是能够从镜子里走出来，不为世俗偏见所束缚，不盲目描摹他人的所谓风度之美。风度神韵之美靠的是内在质朴的心灵和外在真挚的表现。前者形之于风度之美，使人举止大方，后者形之于风度之美，使人坦诚率直，不事造作。虽然你的工作并不轻松，虽然现在的应酬、家务、动脑筋挣钱等活动让人们越来越浮躁，越来越实际，但你仍应在床头搁本喜欢的画册、文集等，晚上拧亮台灯在若有若无的轻音乐声中翻阅，既可以让人平和宁静，又可增添知识的积累。假日里，去美术馆、音乐厅感受艺术气息，拉近自己和艺术的距离，试着让自己成为一个有艺术气质的人。

总之，美，应该是灵性和艺术的总和，从启发内在美而表现出外表的美，它是每个正常女性要求的权利，也是女性应取的态度和立场。因为置身现代化的文明生活中，凡是懂得欣赏美、寻求美和表现美的人，多能热爱人生，因而也充分享受了生活的乐趣。

时尚女性是一个由文化教养、审美观念和精神世界凝成的晶体，她折射的光辉也最富于理性，最富于感染力。

智慧女性的超然气质

智慧是时尚女性不可缺少的素养，所以才有“秀外慧中”这样的成语，意为容貌秀美资质聪明。女人拥有了真正的智慧就使她与市井中、弄堂间的耍小聪明、小伎俩的女人有了质的区别。

智慧与女人的领悟力相关。大至人生命运，小至日常生活，智慧使女性面对大小问题时懂得分寸，能够有明智的抉择。智慧很大程度上取决于一个人的价值，却绝不是天生的，学识、阅历并善于吸取经验、教训，会使一个人迅速成长起来，变得有智慧。智慧能一点点从内心雕琢一个人，塑造一个人。智慧使时尚女性能真正把握好自己，并获得从容自信，最后使自己的周身散发出超然的气质，使自己从人群中脱颖而出。

作家王小波说：“智慧本身就是好的。有一天我们都会死去，追求智慧的道路还会有人继续走着。死掉以后的事我看不到，但在我活着的时候，想到这件事，心里就很高兴。”应该说，女人是智慧的始祖。在《圣经》里，是女人受了蛇的引诱偷吃了智慧果。而后各种技能、各种思想、各种情感，皆从智慧果里孕育而出。没有蛇，没有容易受诱惑的女人，就没有“智慧”。

温柔是女人智慧的体现。

人们长久以来就发现了一个最优秀和最有生命力的女性特质——温柔。“它”真的是女性唯一能挽起袖子来和男人比腕力的东西。

温柔的女人是上帝派来的爱的天使。人们常说：“女人是水做的，男人是泥做的”。有了如水般的温情，再硬的顽石也会消融。女人用温柔征服男人，征服世界。

温柔是女性独有的特点，也是女性的宝贵财富。如果女人希望自己更妩媚、更完美、更有魅力，就应保持或发掘自己身上作为时尚女性所独具的温柔的禀赋。

温柔是女性最可人的特征之一。可能你事业上不是一个女强人，学历没有那么高，厨艺也不怎么样，你的手也很笨拙，长相真的挺一般，总之你绝对不能算得上是一个十全十美的俏佳人，但你有一大特点——温柔，这就足以吸引许多人的注意了。在他们眼中，你的这一

需要全本请访问 www.ertongbook.com

特点无比可爱。

温柔的女性具有一种特殊的魅力，她们更容易博得男性的钟情和喜爱。这样的女性像绵绵细雨，润物细无声，给人一种温馨的感觉，令人心荡神驰，回味无穷。

温柔的女人，有一张靓丽清新的脸，一颗如旭日般明亮的心。温柔的女人最甜，脸上始终盛满着笑意。温柔的女人醉人，一双眸子里涌动的是脉脉柔情。

女人的温柔是一种智慧，也是一种魅力。女人在爱恨交织的情感磨砺中，在甘苦相融的生活品味中越发明白：温柔比美丽更可爱。因为，在季节的变迁、时间的流逝中，美丽的外表会失去光泽，而温柔将永驻。

对于个人，温柔能折射出一个人的性趣情调，品质修养；对于社会，温柔能折射出一个社会的时代风尚、文明程度。

人总是以善为本，如果善良是平静的湖泊，温柔就是从这湖上吹来的清风。温柔如风，可拂去心绪上的烦恼与忧愁；温柔似雨，可滋润心田上的干渴与浮尘；温柔像虹，能映照自暴自弃之人重新扬帆的锦绣前程；温柔也似利剑，剽悍粗犷的人会在这利剑前垂下高傲的头颅。

平平常常的日子，让温柔的女人过得有滋有味；复杂艰难的事业，在温柔的女人循序渐进的工作方式中获得很多新的创意。善于在纷繁琐事忙忙碌碌中温柔，善于在轻松自由欢乐幸福中温柔，善于在柳暗花明时温柔，善于在关切和疼爱中温柔，善于在负担和创造中温柔，更善于填补温柔、置换温柔，是做人不可轻视的艺术。

上班、工作、休息、就餐，一言一行、一颦一笑、一举手一投足……温柔体现在女人生活的每一个细节中。这自然形成的女性温柔古往今来不知给人间带来多少深情挚爱、温馨和谐。

恋人的温柔似雾似花，有一份朦胧，有一份浪漫。恋人的温柔又若款款的催化剂，催促着爱情的花果早日绽放成熟；夫妻的温柔像缕缕春天的阳光，像一轮秋夜的明月，为生活平添着温馨和明净，又若高强度的凝结剂，为点点滴滴凝结的金光点缀着幸福；朋友的温柔是智慧的馈赠，会在困境里产生向上的韧性，得意时流露出成功的洒脱与飘逸……

丑不可怕，有了温柔，便有了一种美，有了一种自尊的人格，有了一种做人的智慧。

时尚女性在当今社会追求独立人格的同时，不应放弃温柔的一面。温柔与追求独立人格并不矛盾，男人需要女人温柔，正如女人需要男人阳刚一样，这是心理和生理的互补性要求，也是男人和女人之间的阴阳平衡原则。

温柔的女人不寂寞，即使独自一人奔波在千里之外，她可能腰酸腿软，一脸倦容，但会有人关照和同情；即使早已夜深人静，喧嚣远去，孤灯下形单影只，但会有人惦念和同情。因为这些女人都有一个共同的爱侣——终身相依相携的温柔。

温柔说不清，道不尽，难以用文字描述其神韵。但是温柔是人人都能感觉到的。一个女人站在面前，说上几句话，就能感觉出这个女人是温柔还是不温柔。不管是一个怎样的女人，只要她把“温柔”发挥到极致，就足可以柔化她想要征服的任何对象。这便是女性温柔产生的无坚不摧而又充满魅力的力量。

韵味女人的迷人风韵

时尚女性充满韵味，虽然青春不在，年过四十，可却是韵味十足的女性，她们不仅仅是如诗如画的女人，更重要的是她们已掌握了如何绘织如诗如画的风景。她们用青春和生命营造温馨的家园，她们缠绵的情怀是男人们避风躲雨的港湾。她们那温柔的双肩不再只接受爱

情小鸟的停驻，婚姻、家庭、责任的担子，她们也义无反顾地挑起，她们也用日趋成熟的心态装点着自己日益成熟的容颜。

经过爱情的洗礼、家庭的熏陶，她们形成了自己特有的风格。韵味女人懂得如何才能气质不俗，一颦一笑中的沉稳与端庄对她们来说已是驾轻就熟。丈夫面前她们温柔贤惠，公婆面前体贴温和，子女面前母爱浓浓……韵味女人展示出的处处是一股无形的魅力，俘虏人心于无形。她们用双手将岁月的光彩挽成一朵永不枯萎的小花，静静别在胸前，一缕幽香随处闻见，美丽与风度在举手投足间流露。

她们的美丽蕴涵着深度风韵，而不仅仅流露于表象和姿态。她们年轻依旧的心在都市流动的喧嚣中，悠然地提炼着宁与静，气质和风度中自有一种超凡脱俗的洗练。正如达·芬奇笔下的《蒙娜丽莎》，眉宇间天生蕴涵着安详和典雅。同时，静中的她们也是生机勃勃的，静如处子，动如脱兔。

她们是职业女性中干练的半边天，家庭里温柔的贤内助，她们用来自内心的人生体验，演绎女人完美的风韵。

韵味女人有着丰富的内涵，她们不单单是一幅雅致的画，更是一本耐人寻味、百读不厌的书。她们用淡泊的心态来读风雨雷电，看万紫千红。她们用理智的思绪面对世态炎凉、人情冷暖。她们用坚强的胸怀包容人间沧桑、大起大落。也许她们会经历不幸，但她们依然会淡然一笑，笑对生活，直到生活也在她的镇定面前服服帖帖。

韵味是附在时尚女性身上的精灵，淡泊中轻轻地驾驭着生活的脚步，无色无香，令人捉摸不透。

成熟的女性最有魅力

时尚女性即使是青春不在，也魅力不减，成熟使其更富有魅力。成熟的女性通常都能注意以下几点：

1．整洁的外表

衣着不必刻意追求贵重浮华，只要勤加整理和洗烫，经常保持整洁的仪表，哪怕是荆衩布裙，也会给人一种自然大方的好印象。

2．悦耳的谈吐

与人谈话，要显得和蔼可亲，谈吐风趣。要留意自己的发音是否柔和，不能有使人讨厌的尖锐、混沌或含糊的杂音。更要避免那些使人不快或难堪的字眼。为了使谈话内容丰富，多阅读报纸、杂志和有价值的图书，丰富自己的知识。

3．大方的姿态

常保持一种从容、愉快的姿态，给人平易近人的感觉。尤其是处在一个陌生的场所里时，面对一些从未谋面的新朋友，落落大方而温柔妩媚的态度，会使获得更多的友谊。

4．高尚的兴趣

培养一种比较高尚的兴趣，如弹一手好钢琴，炼就一副甜美的歌喉，或有精巧的缝制手艺，或对某一类运动情有独钟，这些高雅的兴趣，既可陶冶自身情操，和他人交往会令自己平添许多自如，更容易扩大与他们交往范围，在社交方面容易获得更大的成功。

5．雅洁的化妆

成功的美容术和适当的化妆品，展示自身的优点，并恰到好处地掩盖缺陷，起到画龙点睛瑕不掩瑜的效果。

6．从不感情用事

只有不成熟的女性将喜怒写在脸上，一旦有什么事情不遂心意，立刻“晴转多云”。比如想买一件衣服，就想立刻买到，买不到就“阴云密布”。成熟的女性就是心里十二分不高兴，也不会写在脸上。比如男友突然因工作需要加班而不能赴约时，她不会流露出失望或沮丧。因为成熟的女性学会如何克制自己的情绪，也寻找到许多排忧解闷的方法。最简便的方法就是插上耳机，让乐曲缓缓流入心田……

7．不刻意做一些让人注意的动作

有些不成熟女性十分在意男性目光，为了吸引异性的注意，往往刻意去做一些让人注意的动作。其结果呢？不仅很难给别人留下良好的印象，还会由于自己的习惯而筋疲力尽，搞得自恶而情绪郁闷。而成熟的女性则不然：她虽然也会时刻注意自己的行为举止，但那不是为了哗众取宠，而是在雕塑自我形象，她会觉悟到或者随时提醒自己不能做出幼稚的动作。因此，她有足够的雅量看到别人的长处，同时也能容纳别人的缺点。

8．不以自己为轴心

有些漂亮的女孩，都以为自己是大地的轴心，经常得到周围人的赞美，心中有一种优越感，仿佛每个男孩子都在注视自己，都会一样地善待自己。而成熟的女性则不是这样，她了解这世界很大，她不是地球的轴心。世界上还有许多人，有人注视自己，也有人轻视自己，有人赞美自己，也有人嫉妒自己。但是，她并不希望所有敌视自己的人都消失，而是愿意与对自己不友好的人和平相处。

9．不被流行左右

有的女性，刻意追求时髦，被流行所左右，像患流行感冒一样对流行的“仿效”如痴如狂。要在“流行”和“时髦”中，做出适合自己的选择，并不是每一个女性都能做得到。所以流行的东西，不见得就适合你，一定要保持自己独特的眼光，了解自己，不去仿效别人，这才是成熟女性的表现。

10．不会为他人的恭维而沾沾自喜

女性爱漂亮，更喜爱听到男人说自己漂亮。当男人赞美自己美丽、贤淑、温柔、聪明、可爱的时候，成熟的女性不会沾沾自喜，而是有自知之明。早上揽镜自照，看清自己哪里漂亮，哪里可爱；晚上垫高枕头，想自己是否温柔，是否贤淑，心中有数。男人赞美时，便能知悉其真诚度，说到点子上时，不妨报以甜甜的一笑，道一声谢谢；对无中生有乱恭维，不妨给他一点难堪。不以别人的意见来肯定自己的价值，一切自有主见。

高贵的气质无年龄界限

高贵是指心态上的高贵，并非指的是出身豪门或者本身所处的地位如何显赫。时尚女性要做到不媚俗、不盲从、不虚华，自然少不了这种高贵的气质。气质高贵而又有女人味的女人，往往会给男人生活的信心和勇气，因为她们生命里潜存着一种净化男人心灵、激励男人斗志的人格魅力。

高贵的气质是一个火焰一样的词汇，热烈诱人。高贵其实是一种难以企及的境界。每个女人都在梳妆台上堆满了形状各异的瓶瓶罐罐，服用各种据说有神奇力量的保健药品，她们做出如此的努力，但可能得到的其实仅仅是达到漂亮的境界。漂亮与高贵当然有天壤之别，漂亮固然怡人，高贵却令人怦然心动；漂亮是外在的景观，高贵却要靠一股无形之精气由内而外地熏透出来。所以高贵需要长年累月的培植，相由心生，容颜和气质最终是靠内心滋养的。俗话说，30 岁前的相貌是天生的，30 岁后的相貌靠后天培养。你所经历的一切，将一点点地写在你的脸上，每天高贵一点点，你为自己做的便是不断的滋润，而不是消耗和透支。

青春已逝，但高贵可以永存。

有位中年女士发现丈夫对自己越来越冷淡，并且常常寻找一些借口出去应酬而不愿意回家，回到家里还有意无意地谈及他公司的女助手如何如何……

这位女士痛恨自己青春已逝，为了能够再次吸引丈夫的目光，唤醒丈夫对往昔美好生活的回忆，于是，她到美容院去做了美容手术，让金钱帮助自己恢复了逝去的美丽。著名美容专家凭借高超的技艺，为她恢复了昔日的光彩。她欣喜若狂，丈夫终于回家了，她充满柔情地迎了上去，想送给丈夫一个热吻后再展示自己的姿容，给他一个意外惊喜。可是，令她万万没有想到的是，丈夫好像没有看到她似的，一边脱外衣一边滔滔不绝地又大谈他的女助手是如何的富有感染力，竟在今天的商业谈判中成功地影响了客户，使一项本来很棘手的生意变得轻而易举。

这位女士听了丈夫的话，心想：这位女助手一定是一个很性感、很年轻、很迷人的女人，否则怎么会让自己的丈夫这般着迷。于是她决心见一见这个女人，见识一下她到底好在哪里。一次，她得知丈夫要和女助手一起去参加一个商业沙龙，便执意要跟随丈夫一同去，无可奈何的丈夫只好带上她。一路上她尽情地想象和描绘这位女助手的容貌和身材的曲线，以符合她认为的性感和美丽。

可是，相见之后，她却大吃一惊。那位女助手既不年轻，也不美貌，更无法和性感画上等号。但是，毋庸置疑的是：所有接近这个女助手的人都毫无例外地受到强烈地吸引和感染。甚至连嫉恨在心的这位妻子也无法抗拒她性格的魅力。这位女助手在事业上富有独特的创意，具有自信乐观的感染力。谈吐时诙谐幽默的话语既显得亲切有礼，又逢迎自如，潇洒得体……所有这些，透过她逝去的容颜闪烁出生命的光芒。而这些是任何一位技艺高超的美容师所无法刨造的。这位妻子终于悟出了一个真谛：谁也无法抗拒岁月的印痕，青春和美貌的魅力不会永存，只有丰富的文化内涵和阅历所赋予女人的气质，才是无与伦比的恒久魅力，它随时间的叠加而与日俱增。青春的美貌漂亮一时，潇洒的气质美丽一世。

几年前，香港播出的电视新闻中曾闪过几个镜头，是一位跨世纪女人的百岁寿辰庆典仪式。被红玫瑰和青春美少女们簇拥着的这位百岁高龄的著名女人，一举手一投足，还有那雍容的笑、睿智的眼神，依然散发出无可置疑的慑服人的美。就这么几个镜头，不禁让人欷歔至今。所以，高贵的气质才是一个时尚女性的魅力所在。

笑口常开扮靓人生

女人的笑，是一种本能，也是一种武器。美人一笑，英雄折腰；美人再笑，江山倾倒。可见，女人开心的一笑具有何等的穿透力和杀伤力。

笑是女人从上帝那里所得来的恩赐。因为女人的笑楚楚动人，不但可以悦己，而且可以悦人。女人明白这一点，所以，女人善于用笑比用哭还要频繁。只要有女人的地方必有笑声，只要有女人笑声的地方就有欢乐，就有激情，就有生机，就有成功。女人的笑，是美好的人际关系的最好解释。

女人的莞尔一笑，可以给人们带来无尽的惬意。它既是自己真情实意的一种流露，也是对客体良好祝愿的一种表达。女人的莞尔一笑妙不可言。任何一个平常的男子，都会为她此间浮在脸上的红晕而亢奋；任何一朵美丽的花朵，都会为她动人的笑靥而羞愧难当。从女人莞尔一笑中，可以领略到天真、无邪、善良和雅致。女人的莞尔一笑无须更多的语言，虽然那仅仅是一掠而过的片刻，却仿佛有千言万语融入其中，给人留下永久的美好回忆。俗语说，一笑值千金；笑一笑，十年少——这大概是收受了女人莞尔一笑的好处后男人的深切感悟吧。

女人的扑哧一笑，可以在刹那间化解人们的许多疑虑，使眼前紧张的空气得到舒缓，使布满乌云的天空顿时雾开云散。女人的扑哧一笑大都是男人“惹”出来的，是未经任何思想准备的，所以，她会笑得很真，很“失体统”，因为她来不及掩饰和修饰，所以，有时还笑得有些“放肆”，乃至于将满口饭像天女散花一般撒满一桌的酒菜，还“装点”你的眼睛、鼻子、嘴巴、脸颊，而你不但不会因此生她的气，反而会从中领略到一种莫名的享受感，消除你在此之前还缠绕于脑际的烦恼，使你的困惑得以解脱。如果说，辩论家可以一语惊四座，是否也可以这样说，女人的扑哧一笑，也可以有一美悦四座的功用呢？

女人的会心一笑，表明了女人对你的理解，对你的支持，对你的赞扬，对你的希望。它虽不像莞尔一笑或扑哧一笑那般为你筑起一道美丽的风景线，但却平添另外一种情趣，就像动脉助搏器一样使男人力量倍增，信心更足地按会心一笑所认同的“旨意”去行使你的权利。会心一笑看似默认或默许，但细细揣摩，便会觉得它比男人对某事持肯定的态度还要坚决。女人并不常用会心一笑，因为她们知道，会心一笑在为人处世中所发挥的作用，所存有的价值。只有当别人的语言或行为深得她的理解了，或者在别人的要求下，对其过失或过错表示原谅了，再有就是当某人的想法和看法跟她不谋而合了，她才会以这种形式表示奖赏和认同。

女人的回眸一笑，是专门献给她所钟情的男人的。通常，在年轻的情侣中最常看到这种笑。女人的回眸一笑最富诗情画意，不少的诗人和作家的笔墨中都“抢拍”过这种“镜头”。尽管女人在回眸的一瞬间并不是整个身子向着你，但你却能在她回过头来时那一双脉脉含情的眼眸里找到一句最温情的呼唤——我喜欢你——我爱你。女人的回眸一笑虽然时间很短暂，但却含意很深。她那“犹抱琵琶半遮面”的姿态、那漂亮的眼眸与略微飘起的发丝相映成趣，都能给男人美不胜收的惬意感觉，使男人为之怦然心动。即使在此之前对她有什么责备之意，也会因此被冲刷得无影无踪。这就是女人回眸一笑所具备的特有功能。

笑比哭好，这是生活经验的总结，也是时尚女性生存体会的积累。笑口常开的时尚女性，往往能以风采扮靓自己，能以魅力征服他人。

当然，不分场合，肆无忌惮地笑就不正常了，那不是时尚女性应有的笑。

“包装”魅力的语音

在与人交往时，给人留下第一印象除了举止仪态之外，那便是声音了，一个人的声音好不好听，给人留下的印象有着举足轻重的作用。

有人说，在决定第一印象的要素中，仪表与声音可以各占一半。因为只有开口说话，才能决定他人对你的真正印象。如果一个女人的外表举止很美，说话的声音也很美，那就等于在交往上长了两只翅膀，会更加充满感染力。

要使自己的声音有吸引力、让人耐听，用一个时髦的词语，就是要“包装”声音，塑造出声音的美。同样的话，从不同人口中说出，其效果可能就大不一样。发音是门艺术，除讲究抑、扬、顿、挫之外，还要求速度适中、强弱得当、高低和谐、感情丰富、转折自然等。

动听的声音有着神奇的魅力，时尚女性声音的魅力是需要训练和包装的。包装声音有三个要素，即节奏感、音量、说话的速度。

1．要注意音调的高低变化

有的人讲话习惯于保持同一个音调，时间长了，就会使听的人昏昏欲睡，打不起精神，达不到讲话的表达目的。这样再精彩的内容也不会引人注意，也不利于交往。

2．注意口齿清楚

不要有太多的尾音，每个音节之间要有恰当的停顿。太大的声音会让人反感，以为你在

那里装腔作势；音量太小会使人听不清楚，让人误以为怯懦。一般来讲，要根据听者的远近，适当控制自己的音量，最好控制在对方听得见的限度内。

3．说话速度不要太快或太慢

应追求一种有快有慢的音乐感。在主要的语句上放慢速度作强调，在一般的内容上稍微加快变化。无变化的声音是单调的，如同催眠曲，令人进入精神抑郁状态。说话的音量和音调也应随着内容和情绪的变换而变换，时而侃侃而谈，如淙淙流水；时而慷慨激昂，似奔泻的瀑布。在不同声音段里，要有高潮、有舒缓、有喜忧，才能引人入胜、扣人心弦。巧妙地利用嗓音来加强语言效果，这是演说家的秘诀。优美的嗓音富有磁性，具有声乐感，能使人一开口就吸引住对方。

至于声音，除了技术性的修饰之外，重要的在于内在感情的个性色彩。现代人讲究男女平等，男女之间应该是平等式交流，有人认为淑女应该轻启樱唇，说话轻声细语，忌张大嘴巴。有人遮着嘴巴说话，故作矜持，也是不可取的。

人的声音虽说是先天的，但也离不开后天的培养与训练，需要不断学习。平时可以听一听周围说话动听的人是怎样控制声音的，还有一个最好的范本，就是新闻播音员、电台主持人或明星的说话，因其经过专门训练，其语速快慢、音调高低、音量大小就恰到好处。当然，这并不是要求说话的方式与他们一模一样，恰恰相反，我们需要在讲话中逐步形成自己特有的风格。比如有些人盲目模仿港台明星们说话，极不自然，令人反感。所以在练习说话时，应力求找到一种既适合自己又动听的语言表达方式。这样，通过包装声音，就会使你的整个形象得到提升。

眼神是传递情感的语言

眼神是透过眼睛传递情感的一种动态语言。瞳孔的变化，眼球的运动，直接受脑神经支配，因此人的感情能从眼睛中反映出来。瞳孔的放大和收缩，真实地反映着人复杂多变的心理活动。

如果细心观察就会发现，很多成功的演说家之所以很有感染力，除了语言，声音、内容等因素外，他的眼神起着至关重要的作用。通常，他们非常善于通过丰富和生动的眼神与听众互动和沟通，充分调动和影响听众的情绪，调整会场的气氛，获得理想的演讲效果。

在人际交往和两性关系中，如果善于借助眼神表达，善于从眼神中了解对方，往往会给对方默契和善解人意的印象，无形中也提升了个人的气质。

当然，不同的场合，面对不同的人，眼神是不同的。如果你用看情人的眼神去看同事或朋友，那是不恰当的。如何借助眼神的运用，增添时尚女性的气质，是需要学习和修炼的。

比如，在与人交往中，如何做到见面打招呼就能让人从你的眼神中读出微笑？可以试用这个方法：打招呼之前，先用眼睛静静地看对方 1 秒钟，将对方的面容印入脑中，然后从眼睛开始，让亲切和温暖的笑容从眼部表现出来，再慢慢散到整个脸上。1 秒钟的目光停留，是为了给对方一个尊重的礼遇和专有的笑容，容易让对方留下深刻的印象和好感。

男女交往时，眼睛“放电”是感情交流的重要方式，不同的眼神有不同程度的电波，不同特性的人对不同的电波有不同的感应力，如果想增加对对方的吸引力，也可以学习“放电”的技巧。如何让眼神更带“电”呢？

首先，应掌握如何注视对方，传神的眼波是不能死死地盯着对方看的，最好的做法是：先注视对方 5—10 秒，之后转开眼睛 2—3 秒，然后再充满笑意地迎上对方的目光。练习时，可以对着镜子，想象他是你心中的对象，反复练习妩媚、柔和、专注的眼神。这种眼神一定

需要全本请访问 www.ertongbook.com