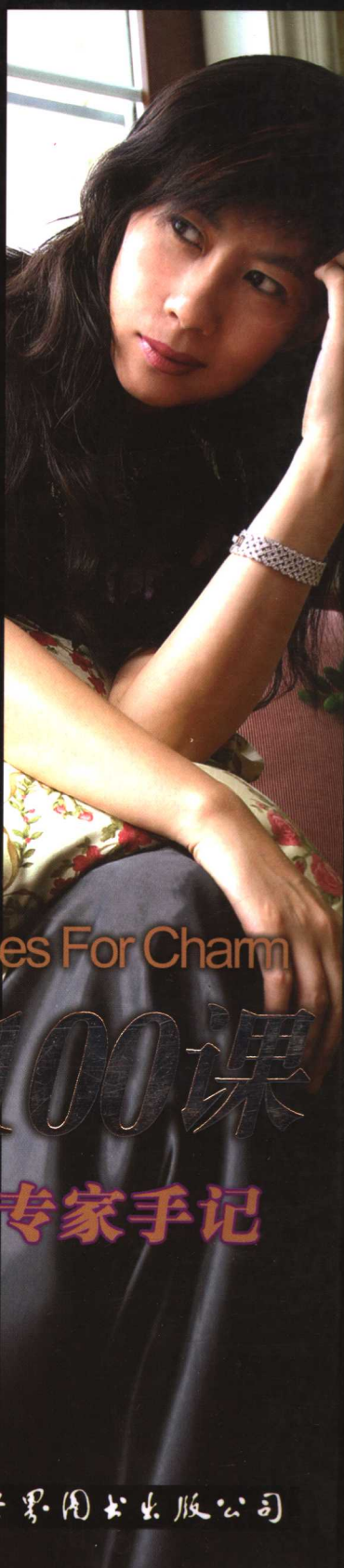
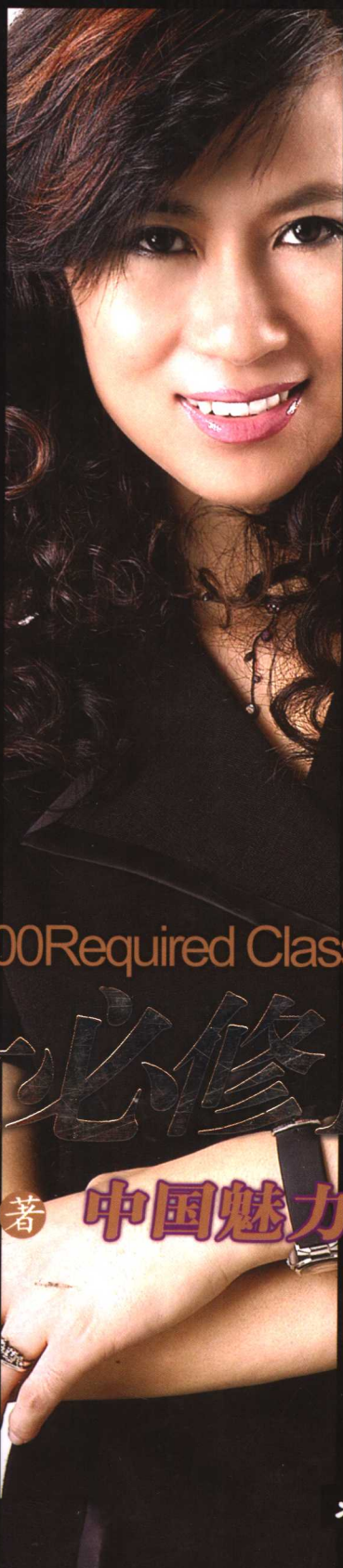




100 Required Classes For Charm

魅力必修100课

张晓梅 著 中国魅力专家手记



M·梅魅力时尚

世界图书出版公司

100

魅女必修100课

张晓梅 ◎著

*Required
Classes
For
Charm*

世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

魅女必修 100 课 / 张晓梅著. — 广州: 广东世界图书
出版公司, 2006. 9

(快速提升魅力魔法书系列)

ISBN 978 - 7 - 5062 - 8574 - 2

I. 魅… II. 张… III. 女性—修养—通俗读物
IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 116630 号

魅女必修 100 课

出版发行 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话 020—84451969 84459652

http: //www. gdst. com. cn

E - mail: paulinezh003@ sina. com

经 销 各地新华书店

印 刷 广州伟龙印刷制版有限公司

版 次 2006 年 12 月第 1 版 2007 年 3 月第 2 次印刷

规 格 787mm × 1092mm 1/16

印 张 11

ISBN 978 - 7 - 5062 - 8574 - 2/TS · 0025

出版社注册号: 粤 014

定 价 29.80 元

如发现因印刷质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。



作者简介

张晓梅，全国政协委员，全国工商联执委，曾进修美国加州大学。

现任《中国美容时尚报》社社长兼总编辑、全国工商联美容化妆品业商会常务副会长、中国香料香精化妆品协会副理事长、国家劳动和社会保障部美容专业委员会副主任、国家劳动和社会保障部《国家美容师职业教材》、国家造型师职业教程主编、联合国第四届世界妇女大会代表。曾多次出任国内外美容造型大赛主席、总评判长。

著有《中国美》、《中国美容美学》、《中国式美女》、《中国基础美容》、《国际美容教程》、《修炼魅力》、《脱敏护肤》、《除皱护肤》、《去痘护肤》、《美白护肤》、《美体减肥》、《中国美容经济年度报告》等专著。曾先后赴美国、法国、日本、新加坡、德国进修学习，并在美国知名NEWBERRY美容学院、JUANDIOR美容学院、ASTAR好莱坞化妆造型学院、法国FAIRLADY色彩鉴定专科学校完成了美容、化妆、造型、色彩设计等专科学习，并获得四个国际认可专科证书。

曾先后获得“联合国世界青年企业家杰出成就奖”；“中国十五大杰出创业女性”；“中国十大女杰”提名奖；“促进中国经济发展成功女性20人”；“2003、2004中国十大经济女性年度人物”；“2005中国十大财智人物特别奖”；“全国三八红旗手”；“美国圣路易斯市荣誉市民”等荣誉称号。以及先后获得国内外行业协会授予的“影响中国美容业30人”、“影响中国美容经济30人”、“中国美媒大使”等荣誉称号。

有媒体评论说：“如同潘石屹之于地产，张朝阳之于IT的意义一样，‘张晓梅’这个名字与一个行业——美容行业紧密地连接在一起。”

100 Required Classes For Charm

目录 CONTENTS

- 抹去女人脸上的一片黑云 / 002
- 智慧的女人最先爱自己 / 004
- 女人 30 岁后容貌靠自己 / 006
- 拿什么心爱的味道给自己 / 007
- 失了“色调”会成什么样子 / 009
- 让音乐与你的心灵同行 / 011
- 失去心灵滋养的空洞女人 / 012
- 博客开始了全新的美妙生活 / 014
- 你是没有激情的女人吗 / 016
- 缺乏成功能力的弱女人 / 018
- 别把自己当个“高远”人物 / 019
- 进入“新阶层”的人行通道 / 021
- 上层社会一张“隐形”通行证 / 022
- 最不能忘记的是一抹微笑 / 024
- 锁住女人最好的一段时光 / 026
- 学会优雅地享受甜蜜的孤独 / 027
- 做坚持还是放弃的女人 / 029

- 也许明天会有一个新年龄 / 030
- 女人要整容还是原装无痕 / 032
- 护肤是女人一种生活态度 / 035
- 防晒是美丽人生的第一要事 / 036
- 洁肤比涂抹化妆品更重要 / 038
- 女人每天究竟该洗几次脸 / 040
- 警惕女人的第一条皱纹 / 041
- 你该有哪个级别的化妆品 / 043
- 花多少钱在女人的面子上 / 044
- 如何让你的皮肤安全美白 / 046
- 化在女人脸上的精致诱惑 / 048
- 完美妆容的四个有效原则 / 049
- 化妆的女人永远上扬积极 / 051
- 女人头上一面飘动的旗帜 / 053
- 柔润的发丝亮出好品质 / 054
- 如何呵护好一头柔美秀发 / 056
- 如何洗出光亮如丝的美发 / 058

- 从头开始打理的漂亮女人 / 060
- 现代职场女人的魅力发型 / 061
- 卷在发上诱人的女人味 / 064
- “情色”女人先从头色起 / 066
- 香发中加一缕变幻的炫丽 / 068
- 褪不去发丝中惹眼的色彩 / 069
- 你和魔鬼身体的数字游戏 / 072
- 提紧女人坚实性感的美臀 / 074
- 女人当然要挺起丰满的双乳 / 075
- 永不变形的身体从控重开始 / 077
- 光滑美颈背后的奇妙年龄 / 078
- “死肚腩”让女人失去诱人曲线 / 080
- 撑起女人直立的优美肢体 / 081
- 留在女人眼睛里的一抹纯情 / 083
- 联通女人心灵的一道亮光 / 084
- 谁能握上女人温柔的手 / 086
- 测试你会使用几种语言 / 088

■ 今天究竟该穿什么衣服 / 089

■ 好女人要美丽还是要修养 / 091

■ 做一个有眼光的穿衣美人 / 093

■ 快速扩充衣服数量的勇气 / 095

■ 装满“财产”的女人衣橱 / 097

■ 不会跟着潮流疯跑的女人 / 098

■ 谁来决定你的穿衣品位 / 100

■ 褪去身体最后的“野蛮” / 101

■ 勤快女人学会找寻魅力元素 / 104

■ 别做冷暖不分的糊涂女人 / 106

■ 穿得像个成功的“圈内人” / 107

■ 简约是一种成熟和功力 / 108

■ 职业女性与性感的距离 / 110

■ 贴在身上的一层诱人隐秘 / 112

■ 完美服装不能缺少饰品 / 113

■ 挂在女人身上的魅力语言 / 115

■ 女人手指上令人心动的风情 / 117

■ 颈上有个贴身的魅力符号 / 118

■ 锁定在女人丰韵的胸上的标识 / 120

■ 女人背在肩上的心爱包袋 / 121

■ 飘在女人身上的丝丝风韵 / 123

■ 会玩时尚小品的现代女人 / 125

■ 丝袜抚爱皮肤的一片柔情 / 127

■ 女人的味道从鞋子开始 / 128

■ 忘不掉香气远去的悠长记忆 / 130

■ 怀念你身上淡淡的好味道 / 131

■ 设计属于你的气味形象 / 133

■ 劣质香水背后的一股俗气 / 135

■ 嗅出女人秘密的一丝痕迹 / 136

■ 女人的声音比思想更重要 / 139

■ 订制一张自己的声音名片 / 140

■ 训练声音先从“体检”进行 / 142

■ 永远“吃不饱”的好看女人 / 143

■ 现代社会养生保健之路 / 145

■ 女人要营养还是要漂亮 / 146

■ 在饭碗中追赶时尚风潮 / 148

■ 站在“金字塔”尖的美丽女人 / 150

■ 高龄模特的一个漂亮背影 / 152

■ 天天运动的最佳魔力女人 / 153

■ 假如明天不再有烦人的压力 / 155

■ 紧张和放松都是一种习惯 / 157

■ 控制呼吸和女人生命的关系 / 158

■ 身体长好后 18 岁开始长心 / 160

■ 漂亮女人不要放很臭的屁 / 162

■ 失水的身体如同被抽干的尸体 / 163

■ “碱性”女人的快乐成长笔记 / 165

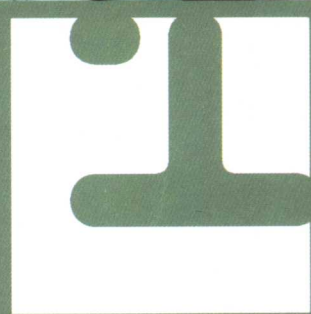
■ 时尚女人要保持“悦性”状态 / 166

■ 要“动物性”还是“植物性”身体 / 168

■ 魅力密码掌握在自己手里 / 169

■ 后记 / 171

100 Required Classes for Charm



抹去女人脸上的一片黑云 >> 智慧的女人最先爱自己 >> 女人30岁后容貌靠自己 >> 拿什么心爱的味道给自己 >> 失了“色调”会成什么样子 >> 让音乐与你的心灵同行 >> 失去心灵滋养的空洞女人 >> 博客开始了全新的美妙生活 >> 你是没有激情的女人吗 >> 缺乏成功能力的弱女人 >> 别把自己当个“高远”人物 >> 进入“新阶层”的人行通道 >> 上层社会一张“隐形”通行证 >> 最不能忘记的是一抹微笑 >> 锁住女人最好的一段时光 >> 学会优雅地享受甜蜜的孤独 >> 做坚持还是放弃的女人 >> 也许明天会有一个新年龄 >> 女人要整容还是原装无痕

Whitening

Women's Face

抹去女人脸上的一片黑云



对女人来说,色斑几乎是 28 岁以后脸上永远的“痛”。在与各种皮肤问题的对抗中,色斑似乎永远都是最顽强的对手。欧莱雅集团研究部与来自沈阳、北京、苏州、哈尔滨和成都等地的中国皮肤专家合作开展的“中国人皮肤类型学”专题研究也显示,对于中国女性而言,皮肤的第一“杀手”不是皱纹,而是色斑。

祛除色斑的方法很多,而最先要做的是找准色斑生成的原因,才能最大限度地防治色斑。

色斑之所以这么难治,在于成因非常复杂,现将其中比较主要的原因归纳如下,你可以从中找一找属于自己的问题。

□ **紫外线** 紫外线是人类黑色素细胞增殖、皮肤色素沉着增多的主要生理性刺激。引起皮肤变黑的主要是紫外线的中波,它能引起黑色素细胞的增殖和黑色素产生。

□ **内分泌** 脸上有黄褐斑的女性,雌激素水平显著高于正常人,而雄激素水平低下,说明女性黄褐斑患者的发病与性激素水平的改变有关。

□ **皮肤上的微生态失衡** 我们的皮肤上生存着大量的细菌,由于温度的影响,黄褐斑斑点部位产生褐色、桔黄色色素的微球菌明显增加。这些微球菌大量繁殖并沉积在表皮内,使皮肤颜色加重。

□ **体内的微量元素** 微量元素的改变和黄褐斑有一定的关系。血液中的血清铜升高可以使其酪氨酸酶活性增高。

□ **遗传** 研究发现 30%~47% 的黄褐斑有家族史。

□ **慢性疾病** 从中医角度上来说,肝的功能失调,肝气郁结和肝火等,则五脏六腑必受其害,促进肾上腺激素增加,进而刺激黑色细胞产生大量的黑色素。另外,慢性酒精中毒、结核、内脏肿瘤、甲状腺疾病、月经不调、痛经、子宫附件炎、不孕症等等均会导致黑色素沉着。

□ **内服药物** 长期内服冬眠灵、鲁米娜、安体舒通、避孕药等等,也可以诱发黑色素沉着。

□ **饮食** 饮食中长期缺乏谷胱甘肽,会使皮肤内酪氨酸酶活性增加,进而形成黑色素。

增生期——女性最佳的祛斑时间

女性肌肤的生理周期存在着一个祛斑效果极高的黄金时段。女性从排卵期开始到行经之前约 2 周内,体内分泌出黄体激素,身体开始为怀孕作准备。这时肌肤常常会出现黑色素活跃现象,在这个时期使用美白祛斑产品很难收到理想效果。

而从行经开始到下一个排卵期之间的增生期(卵泡期),肌肤状态较好,在这个时期有目的地护理肌肤,美白祛斑效果会更好,尤其含有维生素的护肤品,美白祛斑效果更为突出。

食物中的维生素 C、硒等物质可以增加体内谷胱甘肽的含量,抑制酪氨酸酶的氧化。

□ **社会的压力** 现代女性生活紧张,作息时无规律。引起自身免疫力低下,内分泌失调,使体内的自由基活化,从而增加黑色素异常分泌。

□ **酸性体质** 因为血液偏酸,细胞代谢及生活机能的运作受阻,使黑色素无法正常代谢,造成黑色素沉积形成雀斑。

□ **环境污染** 现在各种原因造成的污染越来越严重,这些污染会造成我们皮肤上的细胞微小炎症。导致皮肤内的细胞自然分泌出一种花生四烯酸的物质来对抗这种炎症。而这种花生四烯酸的物质在一定程度上激活了酪氨酸酶并加速黑色素的形成。

□ **电脑辐射** 电脑的辐射对皮肤损害也是很大的。每天在电脑前工作 6 个小时以上,长期这样地工作会导致皮肤自身免疫力降低,从而变得黯黄无光泽,致使色素沉着。

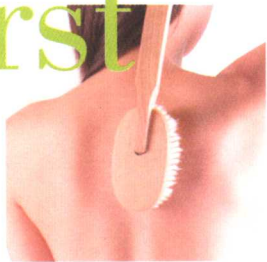
魅力是一种放大生命、吸引他人的力量,每一个女人都能获得这种力量,关键看你是否愿意对它产生“兴趣”。



Herself First

Wise Woman Love

智慧的女人最先爱自己



大部分优秀的女人都有一个通病,就是追求完美。

既要有美貌,又要有气质,还要有智慧,了解所有的人,知晓所有的事,能应付生活中的任何一种情况,维持一个甜美幸福的家和一种有组织的生活。

每一个人都希望自己十全十美,这却违背了世界的规律。世界正因为不完美,才会生出许多个性、许多特点,才会这样丰富和有吸引力。

没有女人是完美的,但每个女人都可以是美好的,因为每个女人都可以有自己美好的特点。即使长相平凡、身材普通的女人,即便她没有令人艳羡的美貌,没有一眼看上去动人心魄的

性感,她却可能会有善良的心地,温柔的性情,聪慧的心智,磁性的声音,她能感染你,甚至打动你。

女人要真心地爱自己。爱自己,并不是盲目地什么都爱,而是要知道自己的短处

爱自己的小秘方

面对自己的不完美,你可以强化它,并适当调整它,使它成为自己的标识。

心情不好时,去买一大堆鲜花放满你的房间,让花香飘进你的心灵。

买回自己倾心已久的香水,保持一颗香艳的心。

星期天的时候独自一个人去游泳,完全地放松自己。

心情不好,去迪吧跳舞,忘记一切。

千万别把不快乐的病菌传染给你亲近的人,这样你会更不快乐。

让自己陶醉在小说或电影中。

问问自己,什么才是你想要的。

对自己说:“你很了不起!”

做做白日梦,幻想一下,有时梦想也会成真。

洗一个芳香浴,做一次按摩,换个发型让自己焕然一新。

把工作或家务事丢下,走出去做自己想做的事。



女人要多多调整心境,营造一份快乐的心情,买回一些心爱的物品,时常给自己一点喜悦和开心。

和缺陷,坦然地接受自己的一切。能够爱自己的人,懂得快乐的秘密不在于获得更多,而是珍惜已经拥有的,你会觉得自己是那样幸运,那样幸福地生活在这个世界上。这是开放和正向的心怀,更是快乐的始点。有这样心境的女人,对生活、环境、周围的人,会自然流露欢愉之情,快乐自己,感动自己,影响别人。

没有人确切地知道别人是不是真正喜欢自己,但却可以问问自己:我是不是真的喜欢自己?爱到杯满,才会溢出,说的就是先爱自己。心理学研究也表明,要想别人喜欢你,首先要有自己喜欢自己的特性,喜欢自己的和喜欢别人的特性是相通的,不能够喜欢自己,也就不能够喜欢别人,别人也不会喜欢你。这也是一种因果关系。

回想一下,你身边一定有些既不漂亮又不富有的朋友,这些人是你朋友圈子中受欢迎的人,你会发现,他们是宽容和喜欢自己的人。

心情可以长久地影响女人的容貌。很多女人花很多钱,买高档化妆品,做美容,其实调整心境是女人最必要的滋养品。心情的好坏,看上去是来自外在的烦恼,其实是你的态度和控制力。

生命的本性是快乐的,如同绽放的鲜花,美妙的音乐,迷人的芳香。女人应该多去体验和发现生命的意义,走进自己生命的内核。

Disposal after 30

Your Looks at Your

女人 30 岁后容貌靠自己



最近看到一篇文章,说的是,女人 30 岁的时候,可以从她的脸发现她的内心,她的生活经历。而这之前,女人的脸,看到更多的是嘴像她的妈妈,脸形像她爸爸,也就是说“30 岁以前的容貌是父母的,30 岁以后是自己的”。

女人的心灵、内涵、才智、情绪、个性等方面的特征都会表现在脸上,女人容貌好坏,绝不仅仅是五官长像和比例的好坏,女人对容貌的认识和关注也不应仅仅是漂亮。

千万不要以为“以貌取人”的观念是绝对错误的,要知道,在眼光锐利的人眼中,据“貌”断人是很准确的。女人应该力求容貌给人的感觉好一点,也就是美一点。

人与人交往,最初的印象非常重要,心理学上称之为“首因效应”,就是说人与人第一次见面形成的第一印象,对日后的交往起着至关重要的作用,这种“首因效应”在整个交往中的作用达 75% 以上。

美国心理学家奥伯特·麦拉比安发现人的印象形成是这样分配的:55% 取决于你的外表,包括服装、容貌、体形、发色等;38% 是如何自我表现,包括你的语气、语调、手势、站姿、动作、坐姿等;只有 7% 才是你所讲的真正内容。

建立“第一印象”的顺序是:性别→年龄→服饰→容貌、姿态→表情→眼神→态度→允许接近范围→接触程度。

人们的第一印象的形成是非常短暂的,有人认为是见面前 40 秒,有人甚至认为是 7 秒,一眨眼的工夫,人们就已经对你有了基本评价。

女人初次给人的视觉印象美不美,还会影响到品行和修养等综合评价。人在潜意识中,通常容易受少儿时期形成的观念影响。那些童话故事中的天使和美女都是美好和善良的化身,巫婆和丑女等等同于丑恶和邪恶,这些印象常常会影响人们对女人善恶和好坏的评价,这就是原初的审美记忆产生的“触媒效应”。

让容貌更美一点,仅靠化妆当然不够,但并不是不需要化妆。我经常看到不少女人不大注意修饰,甚至在重要场合也是素面朝天,我想这是对容貌的重要性认识不足,否

何谓首因效应?

首因效应,是指人在社会认知过程中,通过“第一印象”最先输入的信息对他以后的认知产生的影响作用。在社会认知中,人获得对方第一印象的认知线索主要是容貌、表情、姿态、身材、仪表、服装等外部的信息。但这些首次获得的信息往往成为以后认知与评价的重要根据。首因效应,也会使人在第一次交往所获取对方少量的信息后,就动用自己以往的知识经验来对这少量的信息进行加工处理,从而分析、综合、比较、推测他人的特点,形成总体评价。

引起首因效应产生的关键原因,是信息输入的先后顺序。最先输入的信息作用最大,最后输入的信息也起较大作用。首因效应的产生与人的社会经历、社交经验的丰富程度有关。如果人的社会经历丰富、社会阅历深厚、社会知识充实,则会将首因效应的作用控制在最低限度。

则最低限度也会做点什么,如涂一点口红、修一修眉毛等等,方法差一点不要紧,至少表明你知道这对你的命运是重要的。

Choose Your Own Smells 拿什么心爱的味道给自己



女人味是个很美很吸引人的词。女人味女人味,说的就是女人的味道,更在于男人的感受。男人对女人味的感受通常分三个层次:一是直接的嗅觉感知女人身体的气味;二是男人的心理感觉;三是两者的结合,这个层面的女人味更像一道道风景,有如小桥流水,又有如茫茫草原,有一望无际的大海,还有无边落木萧萧下……

气味只是女人味的一个层面。女人味是整体的、复合的感觉。

这种感觉多存在于男人脑海中，像风景，让人回味。

一个女人注定有独有的感觉或特色，或淡或浓，或热烈或优雅，有些女人的女人味大多数男人可以欣赏，这种女人有很强的杀伤力。

有些女人的女人味，只有懂得的男人才会欣赏，或许很不起眼，但却很美、很独特。就像人们看美景，很多人喜欢名胜风景，真正会欣赏的人，只会

找到独属他的风景。女人味也如此，男人都可以欣赏广普的女人味，有品味的男人更会找到独特的女人味。

女人味类别很多，仅是成熟就有很多种，出了名的女作家是思想成熟的女人味；李玟、林志玲是感观成熟的女人味；张曼玉、梅艳芳又是一种成熟的女人味。

很多女人搞不清女人味是什么，去盲目学一些外在的东西，没有用心去找到感觉，这是要提醒女人注意的。

现在的世界有很多混乱的东西，连女人自己都觉得不像女人，性别也变得模糊，女人应该找回自己的味道，让属于女人本性的味道多一点，做女人更适合的事情多一些。

女人味是可以自己设计和塑造的，这种可塑性是很强的。我在近10年前就认识了欧莱雅中国的副总裁兰珍珍，那时她给人的印象是很有职业素养，干练、果断、能力很强。这些年来，我发现她不断地在改变。在职业感越来越强，素质和修养越来越好的另一面，又多了许多女人的风情、优雅，多了饱满和动人的女人味。去年，她出席了我们举办的“中国美”颁奖晚会，一身银色的、线条柔和的中式旗袍，挽着光滑、流畅的发髻，带着和蔼、亲切的微笑，嗓音和语速也是那么温文尔雅。我很感慨，有的女人几年后你会发现她越来越下沉，而有的女人却会越来越上扬，这是有追求和掌握了自己命运的女人。

女人味是有品味和级别的，极品的女人味绝对是优雅两个字，优雅永远是最高层面的女人味，优雅最是沁人心脾。绝品的女人味是冷艳，冷艳是一种感觉。佳品的女人味是成熟、包容、博爱、奉献和母性。

女人味妆容关键词

性感卷发 卷发是风情万种的女性美的表现。

松散发髻 随意垂下的一缕头发或松松地绾起一个发髻，都流露出女性自然的妩媚。

白嫩肌肤 年轻的女性深谙“一白遮百丑”的道理，她们始终不遗余力地将美白进行到底。

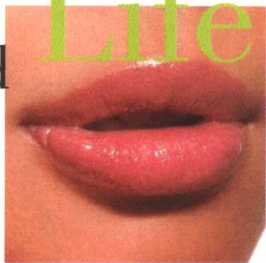
嫣红唇彩 嫣红滋润的嘴唇是惹人注目的焦点。

浓密睫毛 长而浓密的睫毛，能加强眼部诱惑魅力。

弯弯弧度的眉毛 柔和有弧度的眉毛，是体现女性柔媚的关键。

Sentimental Life?

How If without Colorful and 失了“色调”会成什么样子



我喜欢有“色”有“情”的女人，就是有色彩和情调的女人。和这样的女人在一起，总会有新鲜、欣喜、富有创造性的感觉。

有“色”和“情”的女人，多是智慧、个性、灵动的女人，她们时常流溢出闪闪亮光，拨人心弦，让人回味。

一次，我的一个好朋友过生日，一时怎么也想不出来买什么礼物，他很富有，什么都有，连天上的星星有一颗都是他命名的，想来想去，按照他的年龄数，定了 55 篮不同造型，不同花种的鲜花。摆放在他当晚生日 PARTY 的酒会上，让房间里绚丽缤纷、花香扑鼻，这还真是一份不错的礼物，这份礼物让所有到场的朋友都很快乐。晚上来了不少人，还有明星、名人，大家不约而同地在这些鲜花搭起的花坛前照相，笑容和鲜花永远地留

情调(sentiment)通常指同感觉、知觉等相联系的情绪体验，也称感觉、知觉的情绪色调。有时把基于一定的思想意识，通过特定的生活方式表现出来的情绪体验，也称为情调，如“小资情调”、“异国情调”。情调由刺激性质、刺激强度、主体需要、过去经验，乃至世界观等主客观因素决定。

关于情调

从与视觉有关的情调来看，红色使人产生温暖、热烈感或血腥感；黄色产生高贵感或呆滞感；绿色产生清静感或凄凉感；蓝色产生安静、深沉或悲伤感；白色产生纯洁、轻快或空荡感；黑色产生庄重、严肃或幽静感。

从与听觉有关的情调来看，C 调和谐、D 调热烈、E 调安定、F 大调和悦微带哀悼、F 小调悲愁、G 大调真挚谐趣、G 小调时忧时喜、A 调昂扬、B 调悲壮等。

气味和滋味也使人产生不同的情调。有的气味令人讨厌作呕，有的使人感到芳香滋润心田，有的滋味苦涩难忍，有的香甜可口。

季节与外部情境对人的情调也有影响，如春光明媚，心情愉快；秋高气爽，心旷神怡；夏日炎炎，心易烦躁；冬雪严寒，心易抑郁。

情调的产生既取决于具体情境，也取决于人的心境。



我特别喜欢烛台，也许那里燃亮的一束光芒，总是让女人没有离开生命和光亮。

在了照片上，我想也会永远地留在我那朋友的记忆中。我能体会，对他来讲，最需要的是快乐；最难得的是情谊；最珍惜的是真诚；最难忘的是感人的回忆。

还记得有一次和一个朋友在偏僻的地方旅行，突然她说那天是她的生日，那地方既没有蛋糕也没有鲜花，于是我在附近几家小店搜罗了99支蜡烛，在一间空闲的房屋撒上野花瓣，还点了一地的蜡烛，我让她闭着眼睛走进屋里，当她睁开眼睛时流泪了。之后，这份感动也留在了我的心里。第二年的这一天，忽然，我觉得那铺满地的烛光依然清晰，我走到画板前画下了脑中盘旋的印记。之后，这幅油画一直摆在我的房间里。尽管看到画的人并不知道画的是什麼，不过所有人都认为那幅画是有情有故事的。

女人要学会在生活中添加色彩、创造情趣，打动你生命中重要的人。这份打动常常还会成为自己难得的回忆，甚至是刻骨铭心的记忆。这不是表演或附庸风雅，更不是取悦他人，而是女人内心纯美的情愫。女人的“色”“情”恰恰丰富了自己、滋润了自己，也快乐了他人。

有“色”有“情”是一种能力，每一个女人都有这样的潜质。要成为有“色”“情”能力的女人，要细心地体味平凡的

事情，点点滴滴的美好张扬出来，传递给他人。具有这种能力与是否富有、是否显赫没有必然的联系，只要是用心、用情、富有创造性的女人，无论花钱多与少都能获得多样的色彩和情趣。

Music

Soul by Accompanied

让音乐与你的心灵同行



前几天,听了一场室外湖畔音乐会。那天,刚下过雨,天气很凉,阵阵凉风刮来,让人冷得发抖,人们正犹豫是不是要躲到屋子里去。这时,如水的钢琴声流淌而来,人们凝固了,悄悄地坐下来,进入了音乐的魔境。

那时,你会感觉音乐有一种神奇的力量。

一个对音乐有感觉的人,一定是内心丰富、细腻而敏锐的。女人并非一定要在音乐方面有多高的造诣,但一定要培养对音乐的感觉。

一位著名音乐推广人说,初期培养音乐爱好,不必去分流派,也不必限制自己,多听,不要只欣赏古典音乐,或只偏爱流行音乐。

音乐并不复杂,世界上的音乐只分为两种:好听的和不好听的。好听的音乐可以使人感觉轻松和愉悦。一旦你入门了,耳朵对声音的辨别和感受能力会逐渐增强,欣赏水平也随之提高。

有一定音乐品位的人通常会选择听古典音乐。这些音乐经历了时间的考验,不像流行音乐如过眼云烟。复杂的多旋律的古典音乐还能提高和改善人的思维,提高智商,培养高雅的情调。

刚开始时你可以选择一些让你觉得听起来愉快的旋律,如约翰·施特劳斯的安娜波尔卡、闲聊波尔卡,活泼、轻快,贴近生活,又具有亲和力。然后,你再去听贝多芬、莫扎特和巴赫。

音乐厅礼仪小提示

可以先看节目单,了解每一乐章,以便知道最后乐章结束的时刻。在恰当时间鼓掌最保险的办法是听大家都鼓掌时再加入鼓掌,也可以等指挥转身面向听众时鼓掌。

避免在演奏中途咳嗽,可以自带润喉糖,但要注意不要让包装袋发出声音。

各种数码、通讯产品都应关上。

幕间休息之后,要在下半场开始铃声响起时及时回到原座位。

迟到时,听从引领员带你在适当时入场。

非常正式的交响音乐会不适宜带年龄太小的儿童入场。