

WOMAN'S

★★★ CONFIDENCE AND BEAUTY ★★★

自信新靓女人

经典珍藏

徐老丫◎编著

女人，不需要天姿国色，也不需要闭月羞花

与年龄无关，只因那份自信

足以光彩耀人，足以淡雅高贵

美好人生，从自信开始



机械工业出版社
China Machine Press

自信扮靓女人

徐老丫◎编著

 机械工业出版社
China Machine Press

女人的美，有的来自于天生丽质，有的来自于后天的培养，有的是如此淳朴，有的却美在时尚……从古至今，所有的女人都追求美，为了永葆美颜，为了青春永驻，她们奋不顾身。然而青春易逝，容颜易老，再加上现代生活的忙碌和压力，我们无法遮挡岁月的划痕。其实，最有效的“美容元素”就是自信——这是女人美的归属，是最为重要的“养颜术”。本书荟萃了能帮助女人修炼“自信美”、提升女人魅力的方方面面，其中包括：怎样用自信来装点容颜、悦纳生活、绽放出醉人的魅力；怎样用自信来打拼职场、游走人际，笑傲自己的舞台；怎样用自信来彰显从容、点亮心灵，成就美好的人生。

本书用真实的案例和平实的语言，教你如何实践绽放女人的魅力。现在，就让我们随本书共同开启美好的人生吧。

图书在版编目（CIP）数据

自信扮靓女人 / 徐老丫编著. — 北京：机械工业出版社，2013.1

ISBN 978-7-111-40910-6

I. ①自… II. ①徐… III. ①女性-自信心-通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 302883 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

责任编辑：王 峰 孟晓琳

版式设计：张文贵

责任印制：乔 宇

三河市国英印务有限公司印刷

2013 年 1 月第 1 版·第 1 次印刷

169mm×239mm·14 印张·217 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-40910-6

定价：38.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010) 88361066

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售一部：(010) 68326294

机工官网：<http://www.cmpbook.com>

销售二部：(010) 88379649

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线：(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

PREFACE / 前言

所有的女人都爱美，所有的女人都想留住美。自古以来，为了青春永驻，女人们可谓是“无所不用其极”。

或许你有幸看过长安作家王峰所著的长篇小说《桃花镇》，桃花镇是一个出美女的地方，真可谓“人如其名”，所有从桃花镇出来的女人个个都肤如凝脂，宛如一朵清丽的桃花，含苞待放。难道真的是“一方水土养一方人”吗？

桃花镇之所以“盛产”美女，是因为这里的女子都有自己的保养秘籍。江边的水气似乎让她们格外通透、灵气，对于各种美颜方法，她们无师自通。在以往的年代里，家中清贫的女子将淘米水小心翼翼地收藏起来，以备早晚洗脸。而富贵人家的小姐则每天早上轻柔地将蛋清涂抹在脸上，然后洗净。

不得不说，书中描述的女人对美的追求在让人细细品味的同时也陷入了无边的遐想。

据说，桃花镇的女子即使到了五十多岁也依然美得干净，美得透彻。在相距半米之内，你绝对看不到她脸上有任何的斑点和皱纹。

诚然，这样的美已经离我们越来越远，车水马龙的都市生活，很难再寻得这样一处幽僻之地来播种美丽。难道这就注定了现代女子的美丽在“顺其自然”地凋谢吗？

古人说：“所有的美只一个‘韵’字。”简而言之，就是一个女人的精神气质，而精神气质中最积极向上的“美容元素”就是自信——这往往是女人美的归属。

不可否认，现代化妆技术和美容技术已经达到前所未有的“登峰造极”的地步，也许在未来，还有更多令人惊叹不已的美容技术“诞生”。尽管如此，谁也不能保证任何一项技术都可以让一个七十岁女人的皮肤仍然像剥了



壳的鸡蛋清一样柔滑娇嫩。

而女人的自信却不受年龄和外界客观条件的影响，它是经自我锤炼、洗尽铅华之后最弥足珍贵的精华部分。自信的女人拥有高雅的气质、不可动摇的精神意志及征服人心的醉人魅力……她们拥有自信并且以自信为美，并将美丽演绎得滴水不漏。

在庄重的场合，自信的女人会笑着擦掉洒在身上的红酒；在危急的情况下，自信的女人可以微笑着安抚众人的情绪；在遭遇意外尴尬的时候，自信的女人可以自嘲解围……

这样的女人永远都不会老，因为她的美存在于一举手一投足中，她的美迸发出智慧的火花，使人沉醉于耐人寻味的精神境界里，而这些美全部带着让人回味无穷、难以忘怀的魔力。

本书荟萃了女人修炼“自信美”的方方面面，以求让你重新审视美的定义，重新审视自己的价值。

打开这本书，你就会发现，原来真的存在这样的“宝贝”，它可以让一个女人美得那么不经意，那么“天经地义”，那么理所当然。

CONTENTS / 目 录

前言

第一章



用自信装点容颜，绽放醉人的魅力 / 1

- 自信的表情胜过任何化妆品 / 2
- 稳重知性的女人更有魅力 / 5
- 沉着冷静，彰显内心从容 / 8
- 仪态万千，流露女人味道 / 11
- 白领丽人演绎高雅品位 / 15
- 家庭主妇，出得厅堂下得厨房 / 18
- 态度决定你人生的高度 / 21
- 优雅女人味，与年龄无关 / 23

第二章



用自信悦纳生活，舞动亮丽的风采 / 27

- 无条件接纳自己 / 28
- 用欣赏的眼光看待自己 / 31
- 改掉坏的习惯模式，养成好习惯 / 34
- 只要你不放弃，一切都可以改变 / 39
- 学会管理时间，而不是让时间管理你 / 42
- 危机面前决不坐以待毙 / 46
- 适当做做“白日梦” / 49
- 用适度的“优越感”鼓励自己 / 52



- 拒绝“酸葡萄”心理 / 54
- 既要懂得分享，更要学会分担 / 58
- 杞人忧天，只会让你的心情沉甸甸 / 60
- 扔掉悲观，再苦也要笑一笑 / 63
- 相信自己，你就能成功 / 66



第三章

用自信面对感情，彰显从容的力量 / 71

- 懦夫上不了恋爱最前线 / 72
- 与其等待被爱，不如主动去爱 / 75
- 梦中情人出现，大胆展现自己的魅力 / 78
- 对他不中意，就要礼貌地拒绝 / 82
- 做独立的自己，我的爱情不需要依附 / 86
- 走上婚礼的红地毯，为心爱的他作一些改变 / 90
- 把男人当做自己的另一个“孩子” / 93
- 把信任付诸对方，不对他疑神疑鬼 / 96
- 不去和别人比较，永远相信自己的选择 / 98
- 当爱已成往事，就别再拘泥于过去 / 101
- 如果爱，就大胆地表白 / 103
- 即使分手了，也要有属于自己的精彩 / 107
- 做一个爱自己的好女人 / 110



第四章

用自信打拼职场，笑傲自己的舞台 / 113

- 人手都有一副牌，相信自己是赢家 / 114
- 服下名叫“热忱”的“兴奋剂” / 116

不做“按钮式”的员工 / 119
拒绝不合理要求，学会说“不” / 123
培养高贵的内心，把自卑踩得粉碎 / 126
相信自己，决不盲从 / 129
在上司面前，仰视而不卑微 / 132
和同事相处，依靠而不依附 / 135
面对下属，温和而不高傲 / 138
尽力展现，你本身就拥有最大的优势 / 141
砸开“玻璃天花板”，打通晋升之路 / 143
从容，帮你站得更稳 / 147
流言蜚语，让它淡淡地随风而去 / 150



第五章

用自信游走人际，赢得无形的财富 / 155

用充满自信的语调与人交谈 / 156
了解那些充满信心的肢体语言 / 159
通过别人来观察自己 / 161
正确对待别人的评价 / 164
让距离成为朋友之间的“氧气” / 168
学会说“不”的艺术 / 171
让自己彻底改掉依赖他人的坏习惯 / 174
只做自己，永远都不必羡慕别人 / 177
学会倾听自己内心的声音 / 180
攀比带来的后果是自卑与畏惧 / 183
克服想要操纵他人的欲望 / 185



第六章

用自信点亮心灵，成就美好的人生 / 189

拥有积极的心态，从心底树立绝对的自信 / 190

相信自己存在的价值 / 193

重视自我交流，学会和自己的心灵对话 / 195

在挑战自己的缺点之前，先改进思维和行动 / 197

越是追求完美，越是容易自卑 / 200

多关注一下自己的优点 / 203

带着乐观的心态过好每一天 / 205

尽快从过去的阴影中脱离出来 / 208

走自己的路，让别人说去吧 / 210



第一章

用自信装点容颜，
绽放醉人的魅力



自信的表情胜过任何化妆品

女人天生爱美，所以理所当然地喜欢化妆品。一层化妆水，一层乳液，一层隔离霜……巴掌大的一张脸要“包容”所有以美为名而诱惑着你的各种呵护。

但是不是这样就美了呢？完美的妆容真的能演绎一个女人所有的美吗？有些女人一眼看上去妆容细致婉约，粉底打得恰到好处，眼影若隐若现，时时散发着神秘魅惑的气息，但是三言两语交谈下来，你所看到和感受到的除了那完美的妆容还是那完美的妆容，你几乎看不到一丝属于她自身的东西。虽然也在笑，但是笑得怯懦；虽然也说话，但是表情僵滞。那种可以与这完美妆容相媲美的从内在所焕发出来的精神一点儿都让人捕捉不到，时间长了让人不禁索然无味。

那么她到底缺少的是什么呢？有句这样的话，最动人的笑脸不是挤出来的，最美丽的妆容不是画出来的。如果你不能拥有自信，那么你的所有表情都是“皮笑肉不笑”的伪装，你的所有妆容都是欲盖弥彰的遮掩。自信的表情远远胜过任何化妆品。没有它，再美的妆容也会黯然失色，再动人的表情也无人欣赏。

陈鲁豫是一个以自信为美的女人。

一次，在南京电视台《智者为王》的彩排现场，穿着一身黑色衣服的陈鲁豫端坐在大厅一隅。她娇小玲珑的身材与充满智慧的脸庞和谐地融为一体，在那一袭黑色的衬托下更显端庄高雅。

在采访鲁豫的时候，她们谈到了时尚这个话题，鲁豫笑着说：“时尚不等于时髦，时尚是一种生活状态，一种气质。时尚的人从整体上看，应该富有朝气和生机，对社会充满了好奇，有宽广的世界观。时尚是一种深层次的与

时俱进，可能会引领潮流，但绝对不是短暂的、盲目跟风。”

在谈到着装的时候，鲁豫依然面带微笑地说：“女性着装要看自己的喜好，每个人都在以自己的方式演绎着时尚。不管是不是时尚，最起码不要引起别人的侧目。若把红色拿来与绿色搭配，那么公众肯定会以为你的品味有问题。”

在谈话的整个过程中，鲁豫淡定恬然地笑着，自始至终都保持着一种自信的表情。有记者曾赞美说：“谈话中，鲁豫都是浅浅地笑着，一张细腻娇嫩的脸透出很浓的青春气息。十年不变的头发，直直地垂下，半遮住面颊，我非常好奇她如何在忙碌的生活节奏中一直保持着清亮、脱俗与干净。”

不得不承认，不管是在《艺苑风景线》当主持人，还是做《鲁豫有约》里的“大当家”，她展现在公众面前的永远都是那种自信的表情，无关乎任何装饰，无关乎任何浓妆淡抹。只要她坐在那里，即使素面朝天，也是那个受人喜欢的陈鲁豫。她就是她，不用任何修饰。

真正美丽动人的女子都把美深藏起来，不会轻易示人。这并不代表她们刻意遮掩，而是她们懂得这种美就像陈酿的美酒一样，需要慢慢发酵，才能让人品出它的好。

美丽，永远是所有女人孜孜不倦的追求。女人为了美丽可以毫不吝啬地将大把的钱投到美容院里去，但是，即使你再怎么想留住美丽的容颜，也依然抗争不过岁月的碾压。一年又一年，化妆品可以更新换代，但是青春却永不复回。

只有从心底焕发的自信跃然于脸上，才能留住一个女人永恒的美丽。自信能够使人的面部表情、言谈举止都达到一种积极饱满的状态，无论何时何地都能让人采撷到如钻石原矿般的气质和韵味，这些都是任何化妆品所无法替代的。

那么，到底应该怎样才能拥有这种自信的表情呢？结合很多资历较深的魅力女性来梳理一下这方面的信息吧！

■ 对正在做的事情全身心地投入其中

“认真做事的男人往往最有魅力”，这句话放在女人身上也非常贴切。如

果你细心观察一个正在认真做事的女人，你会发现她是那么的生动灵活。因为百分之百地投入，所以给人无尽的积极向上的力量。积极地工作、积极地生活能够让自己“重”起来，而这个重量恰恰是自信最可靠的来源——踏实并且稳妥，仅属于自己。

鲁豫曾经说：“作为电视节目主持人，我认为自己做得很好。”她坦率地说，“不仅是我，任何一个年轻女性，任何一个人要获得成功都必须全身心地投入，只有这样，才能一如既往地做好每一件事情并且毫不怀疑自己能够成功。”正是这种全身心投入的精神和干劲成就了自信的鲁豫。

无论你正在干什么，首先请热爱它。如果对它嗤之以鼻，只能让厌倦情绪销蚀掉你奋斗的热情和动力。把经手的每一件事情都当做最重要的事情来做，让持续“发烧”的热情成为你做事的一种姿态，你自然而然就会拥有自信的底蕴。记住，无论你正在做什么都没关系！

对所有的状况都报以微笑

一个人是否拥有强大的内心是自信的关键。只有内心足够强大，才能足够自信。众所周知，人有七情六欲，感情的跌宕起伏所引发的一系列喜怒哀乐也是人之常情。但是，这并不能作为可以纵容自己的借口。一个习惯患得患失的女人容易被情绪所负累，她必然没有足够的精神去充实内心，自然更谈不上使之强大了。

其实，只要我们确定一种生活的常态就可以平衡内心了。俗话说：“不快乐是一天，快乐也是一天，为什么不高高兴兴地过每一天呢？”微笑着对待每一天，让积极的生活态度做主，自信就会写在你的脸上。

温馨 Tips

爱美的女孩子，你是否知道这个世界上有一种免费的化妆品，它的名字叫“自信”？它很奇怪，无需任何化学添加剂，并且你一旦拥有，它的保质期便是永远。最最难能可贵的一点是，它可以让每一个拥有它的女人永葆青春！



稳重知性的女人更有魅力

在一期访谈类节目中，有一位着装不俗的女嘉宾对着话筒旁若无人似的夸夸其谈，在长达半个多小时的采访中，这位女嘉宾的“戏份”就足足占去了百分之八十，实在是令人汗颜。

且不说这位女嘉宾是否有自知之明，单是这份无人能及的“浮夸”就足以让人看出她内涵和修养的单薄。在市井阶层的文化中，这样的行为往往被冠之“轻浮”的名号，上升到更高的评价阶层，这样的行为被我们隐晦地归为“不入流”的行列。既然已经是公众人物，身上却仍然缺少一份沉淀下来的稳重气质和适可而止的知性智慧。

这样的“缺失”被堂而皇之地暴露在大众面前时会更具有讽刺意味。如果你觉得自己足够美丽动人，便忽视了对自己品行的“深造”，那就大错特错了。事实证明，无论你有怎样的天姿国色，仍然不能弥补一个女人缺乏稳重知性美的遗憾。稳重知性美就是如此的不可取代，由不得你不信。

《红楼梦》中的薛宝钗就是具有稳重知性美的典型代表，正因如此，她被誉为群芳之首。

让我们来看一下，她是如何稳重自持，将知性之美发挥得恰到好处的吧！

薛宝钗有一套处世哲学，那就是“事不关己不开口，一问摇头三不知”。与自己无关的事情，不多做评判，不在任何事情上“添油加醋”，让所有的流言蜚语从自己身边绕道而过。在等级森严的大观园中，这套处世哲学亦可作为明哲保身之法。

可能是天性使然，比之黛玉，宝钗的性格里更兼一份“与世无争”的洒脱，喜怒不形于色。这不完全是因为她“宽宏大量”，更关键的是她本身具有的稳重之气和知性之质早已将她锻炼通透。即使在颇为尴尬的场合，她也依然能够应付自如。有一次，宝玉对宝钗毫不客气地下逐客令，叫她去陪贾母摸骨牌。宝钗不仅并无半点嗔怒之色，还淡淡地笑着说：“我是为摸骨牌才来



了？”说完，便走了。由此可见宝钗之稳重懂事、大方得体之美。此情此景，如若换作黛玉，结果可想而知，必定非要跟宝玉怄上三天气方可罢休。

稳重如宝钗，知性如宝钗，做女人做到这般足已。在一本知名杂志上曾经有一则这样的一组调查：哪种女人更“畅销”？黛玉之美还是宝钗之美？采访对象都是一些精英男士。结果他们都不约而同地选择了后者——宝钗之美。问其理由也如出一辙。宝钗稳重大方，知性婉约。比起哭哭啼啼、具弱柳扶风之姿的林妹妹，宝钗更生活化，更真实化。

这就是诚如宝钗一类女子的魅力，她们稳重自敛，知性通透。只要她们一坐在那里，一举手一投足就会带来让人心动的气场。

那么这种稳重知性的气质该如何打造呢？

▣ 谈吐文雅有礼

细节1：会说一口流利的英语。试想，如果你在参加某些有知名度的派对或者活动中，某位热情的外国人跟你打招呼，而你却呆若木鸡或者结结巴巴地站在那里不知所措，那该是多么的尴尬。这时候，即使你的外表再怎么光鲜靓丽，也依然不能帮你掩盖这无地自容的惭愧吧。所以，为了以备不时之需，你应该让自己多喝一点“洋墨水”。

细节2：礼貌问答，善用敬语。同人说话时，切不可一副不可一世、高高在上的样子。如果你连说话都要故作高姿态来为自己撑面子，那么只会显得你更加粗俗。

细节3：说话抑扬顿挫、有理有节。说话的语调变化是知性女子表达思想最为常见的方法。跟这样的女人交谈，你会感觉在读一首诗，在看一篇优美的文章，因为她们懂得怎样引导你进入她们所说的情景，她们娓娓道来的话语在顷刻间就能为你编织出一道引人入胜的风景。

▣ 举止稳重知性

细节1：走路的时候，腰板挺直，稳重第一，可以适当加快你走路的步伐。

细节2：按时进餐，给自己养成固定的睡眠和运动习惯，一切都要以健

康、营养、美丽为基准。

细节3：比起风趣幽默的快餐式交谈，要更倾向于稳重知性的交谈。允许自己“出口成章”，但是绝对不在别人面前讲一些没有“营养”的无聊笑话。

细节4：理性对待店家的打折狂潮，不要在“小便宜”面前蠢蠢欲动。

消费观念也是稳重知性气质的一种衡量标准。如果你总是购物无节制，对待打折商品满腔热血，那只能说明你还是一个仅凭冲动来决定思维的女人。而一个成熟稳重的女人，绝对不会允许自己头脑发热，她们会审时度势，该出手的时候才出手。

▣ 着装稳重知性

细节1：简单流畅是整体着装的基本要求。总的来说，应该遵循色彩稳重、色调简单的原则。服装颜色上，黑、白、灰、咖啡是不错的选择，而米色因其简约成为知性美的最佳搭档。

细节2：细高跟鞋可以帮你轻松传递出作为知性女人的优雅从容。在自己的鞋柜里多为自己摆放几双这样的鞋子吧！

细节3：选择漂亮的单品进行搭配。如果你不习惯看起来一板一眼的工作装，那么就选择一些漂亮的丝巾、项链或者手镯进行点缀。

▣ 妆容稳重知性

细节1：整体妆容一定要薄、透，以便营造细腻的肌肤质感。

细节2：描眉用的眉笔颜色尽量淡一些，选择棕色眉笔为宜。

细节3：眼影、腮红不要太“出彩”。选择稳重的咖啡色最为保险。在画腮红时，尽量将脸部烘托出立体的感觉，以便创造自然且生动的妆容。

除了以上这些外在的基本功之外，还要注意内在的修炼。

▣ 让书成为你最好的朋友

央视著名主持人董卿说，如果只让她带三样东西在荒岛上生存，一是书，二是一粒种子，三是男人。可见，书在这个理性女人骨子里的分量。同时我们也不能否认，董卿的稳重知性之美也必然离不开书的熏陶。所以，从现在

起，跟书做朋友吧！

▣ 业余时间给自己多“充电”

这里给所有的姐妹一个小小的建议：如果你想培养自己的审美情趣，那么学花艺、茶道等是不错的选择；如果你想让自己的身形更加优美动人，那么瑜伽、芭蕾等是不错的选择；如果你想让自己的业余生活丰富多彩，那么就不妨多参加一些女性沙龙，进行一些必要的系统训练吧。

温馨 Tips

还需要多说什么吗？稳重知性，动静皆宜——名门淑媛的端庄、玲珑小姐的智慧都在这里。亲爱的，也许你正在绞尽脑汁地想自己到底适合哪种类型。其实，对于一个女人来说，气质方面的走向，通常不是以更适合自己的哪种类型为准，而是你需要哪种为准。你敢说，你不需要稳重知性吗？



沉着冷静，彰显内心从容

沉着冷静的女人无论在任何场合都会产生一种巨大的“磁场”，这种磁场能让人感受到一个女人内心力量的强大，更可见一个女人的灵秀与从容。

美国经济大萧条时期，19岁的索菲娅很幸运地在一家高级珠宝店谋到了一份差事。

第二天正值索菲娅值班，她笑容可掬地站在柜台前，向前来咨询的顾客一一作答。中午时分，店里突然进来一位衣衫褴褛的年轻人，只见他满脸愁容，眼神死死地盯着柜台里的那些宝石首饰。

正在这个时候，电话铃响了，索菲娅过去接电话，一不小心，她碰翻了