

每个女人都应该拥有的一本智慧书

风靡东方的

韦甜甜 / 著

印象修炼课

日本首位印象训练师重田美雪

如何让自己在关键的半秒内从一群人中被选中，
靠的绝对不是运气，而是你脱俗的印象能量！

杨澜、张德芬、小S推崇的印象修炼课

让你掌握爱情甜蜜、婚姻幸福、事业圆满、魅力优雅的秘诀！

时尚没有那么大腕，关键是要找对你的范儿，
气场没有那么悬乎，关键是要找对你的路数，
如何生了萌娃还做辣妈，如何发展友情打拼事业？



中华工商联合出版社

个女人都应该拥有的一本智慧书

风靡东方的

韦甜甜 / 著

印象修炼课



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

风靡东方的印象修炼课 / 韦甜甜著. —北京: 中华
工商联合出版社, 2014.2

ISBN 978-7-80249-901-0

I. ①风… II. ①韦… III. ①礼仪-基本知识 IV.
①K891.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 310766 号

风靡东方的印象修炼课

著 者: 韦甜甜
责任编辑: 吕 莺 李伟伟
装帧设计: 吴小敏
责任审读: 李 征
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 北京高岭印刷有限公司
版 次: 2014 年 2 月第 1 版
印 次: 2014 年 2 月第 1 次印刷
开 本: 710mm×1000 mm 1/16
字 数: 230 千字
印 张: 18
书 号: ISBN 978-7-80249-901-0
定 价: 36.00 元

服务热线: 010-58301130
销售热线: 010-58302813
地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19-20 层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>
E-mail: cicap1202@sina.com(营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.com(总编室)

工商联版图书
版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问
题, 请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915

前言

1

冰心曾写过这样一段话：世上若没有女人，至少要失去十分之五的“真”、十分之六的“善”、十分之七的“美”。看来女人对于世界，就是美的化身。

男人如茶，女人如花。以花来形容女人，再贴切不过。她可以国色天香，也可以小家碧玉，哪怕并非天生丽质，身为女人总是美的。而且，女人必须美丽！这种美丽就像个万花筒——只要你能够坦然地面对自己、修炼自己，属于你的那一刹那缤纷与绚烂就会出其不意地降临。

那么，如何修炼自己呢？有些人，天生相貌微瑕，因此对自己失去信心，还有些人，苦于不知如何下手，故而索性放弃，有些人倒是契而不舍，可惜一错再错，适得其反……

首先，你要明白，真正的美人，难道仅仅是仰仗着秀美艳丽的皮囊，或者是一副婀娜轻盈的身骨？

答案当然为否。女人的美不仅仅在容貌，更重要的还在于举止、姿态及风度。

风姿绰约，说的就是女人美丽的仪态。风姿绰约的女人看起来是健康的，也是优雅的，这种由内而外散发的气质是女人性感美的一种展现。

这样的美是一种整体感受，一个美貌绝伦、身材曼妙的女人，倘若萎靡不振，或者举止粗鲁无礼，那么气质根本就无从谈起。也正因如此，总有一些女人年近古稀仍由于气度不凡、谈吐优雅、仪态万方，被大家惊视为诠释美丽的罕见注解。

仪态举止的修炼，是一门艺术，它不仅反映着一个人的精神状况，也是雅俗的准确标尺。在政务、商务、事务及各种社交场合，女人的仪态举止不仅体现着自身的文化修养，同时也可以反映出她的审美趣味。

所以，“灰姑娘”们快快努力，翻开本书，修炼自己，让自己成为令人刮目相看的“仪态佳人”吧！

在生活中,你可能习惯不修边幅,穿得随心所欲。这本属于私事,但是在一个新环境中,在别人对你不完全了解的情况下,就很可能引起误解,给人留下不佳的第一印象。

一项有趣的调查表明,整体形象较好的人,其工作的起始薪金比不大注意形象的人要高出 8% ~ 20%。当然,衣着得体并不意味着一定要用名牌服饰包装。那么,怎样打扮才算得体呢?而面对潮流变化和时代更迭,我们如何才能做时尚的主人?

本书上篇精选亚洲专家的建议和技巧,用随手拈来的语言,使你置身时尚源头,在时空交错中带你领略时尚的精髓和内蕴——要知道,时尚的美不是盲从和听信,而在于找到自己的风格,就像那些经典款式,于不经意中展现低调的华丽。

当然了,良好的职业形象并不是简单的外表的“活色生香”。要知道,动人的容颜容易被岁月夺去光彩,但气质却随着自身修养的完善和自我价值的丰富,如陈年佳酿,永远散发着迷人的幽香。

气质是什么?是一个人行言举止的落落大方、穿衣搭配的得体端庄。而气质修炼,就是一个人心胸、气度、精神境界、自控能力的培养与修炼的过程,也是不断走向成熟的过程。

所以,本书的下半部分,将教给你如何打造良好的个人气质,如何建立起深入人心的美好个人形象,最终让你在学习形象打造的过程中,牢牢把握住属于自己的人生,获得形象和人缘等方面的成功。

本书从方方面面阐述了女人需要具备的印象修炼,包括妆容打扮、举止仪态、心灵修养、理财投资、爱情婚姻以及职场生活等等。

全书语言通俗易懂,从活泼生动的小故事出发,帮助你恰到好处地处理生活中的点点滴滴,营造出和谐幸福的生活氛围。

阅读本书你将发现,这是一本让所有女人找到幸福的魔法书。无论你是迷惑或神伤的,也无论你是平庸或自卑的,本书都将带你走出心理泥沼,让你学会主动掌握自己的命运、学会优雅自信的生活、学会打造自己的美丽人生,活在自己的从容、浪漫和幸福里……

目 录

CONTENTS

外在篇●气质美女,云想衣裳花想容

日子是否因为一成不变而烦闷冗长,容颜是否在岁月的打磨洗礼中变得色彩渐褪?

那些当年凝视着你的眼神是否还在? 那些形容女子的美好词汇是否依旧属于你?

——就让亚洲东方印象训练专家教你如何打造属于自己的美丽,在细节中找到你的完美!

第一章 仪容——“面子工程”让你容光焕发 2

懂得爱护自己的女人一定懂得打扮自己。因此从头发的发型、护肤品的选用、肌肤的美白和保湿……无一不需要你细心地打理。只有足够的时间和心思才能换来你的“面子工程”,和整个人的容光焕发。

美白:拥有玉瓷般精致的肌肤	2
补水:女人相伴终生的过程	5
化妆:气质美女必学的几种妆容	8
护发:头发是女人的第二张脸	12
香颈美肩:头部与身体之间的美丽环节	18

第二章 服装——形象塑造中的“第一印象” 23

你可能习惯不修边幅,穿得随心所欲。这本属于私事,但是在一个新环境中,在别人对你不完全了解的情况下,很可能引起误解,给人留下不佳的第一印象。

一项有趣的调查表明,整体形象较好的人,其工作的起始薪金比不大注意形象的人要高出 8% ~ 20%。当然,衣着得体并不意味着一定要用名牌服饰包装。那么,怎样打扮才算得体呢?

服饰:勾勒气质美女的魔咒 23

内衣:别忽略了内在的“修养” 29

鞋袜:气质美女的脚部时装 34

形体有缺陷,修饰有技巧 39

掌握配色技巧,让色彩为你召唤幸福与美丽 41

第三章 配饰——好品位的“点睛之笔” 46

当身上佩戴有饰品的时候,人更容易显得生机勃勃,饰品起到了画龙点睛的作用。正如一个完美的女人,如果没有了眼睛,就会看上去缺少生气。

初学乍练的人不用买“真刀实枪”的首饰,现在市面上很多饰品都物美价廉,关键是要学会如何巧用不同风格和颜色的饰品更好地装饰自己。

帽子:一年四季都能发挥作用的饰物 46

项饰:女人颈部的时尚 49

腰带:装点腰间的风采 52

手包:为你的整体造型加分 54

香水:未语先香的“瑰丽宝贝” 56

第四章 仪态——小细节展现大修养 60

仪态举止无时无刻不存在于女人的举手投足之间,优雅的仪态是女人有教养,充满自信的完美表达。

不同的体姿具有不同的含义;相同的体姿也往往具有不同的含义。女人不仅应当养成良好的体姿、仪态,给公众以良好的体态视觉,而且,应善于从他人的各种具体的体姿、仪态中察觉他人的真实思想轨迹。

优雅的坐姿:显示出高雅庄重的良好风范	60
良好的站姿:最能体现一个女人的气质	65
从容的走姿:塑造一个美丽“有型”的女人	69
自我介绍:形式不同,介绍的重点应有所不同	74
读懂手势语:传情达意的重要手段	77
善于运用丰富多变的“目光语”	82
随时随地,送给对方微笑的“花朵”	88
优雅女人不应有的举动	90

第五章 礼仪——演绎知性女人的优雅 94

优雅的女人无论在什么场合都需注意保持自己的优雅形象。

从个人的角度来看,女性掌握一定的拜访礼仪,有助于提高自身的职业素养,塑造专业形象,使交往对象对其产生知性、有亲和力的良好印象;从商业的角度来说,也可以塑造良好的企业形象,提高顾客满意度,从而完善企业文化,增强竞争优势,提高企业的经济效益和社会效益。

求职:良好的礼仪助你赢得金牌岗位	94
商务拜访:没有礼仪的拜访是不易成功的	101
办公室礼仪:决定你的发展前景	105
用餐礼仪:在优雅中品味美食	113
无论在什么场合,都需注意保持自己优雅的形象	123

内在篇 ● 优雅女人,腹有诗书气自华

动人的容颜容易被岁月夺去光彩,但气质却随着自身修养的完善和自我价值的提升,历久弥醇。

都说,有气质的女人最美丽。举止优雅,气质如影随行,永远散发着迷人的幽香。

——让亚洲东方印象训练专家帮你塑造良好的气质,使你拥有高品位的卓越人生!

第六章 谈吐——口吐莲花,才能气质高雅 130

如果漂亮是女人的一张名片,那么说话就是名片上的内容。

当我们成功递出一张名片的时候,是否能吸引对方,就看上面的内容够不够精彩。

都说“会说话的女人最好命”,的确如此,只有学会口吐莲花,才能彰显你高雅的气质。

声音是女人的灵魂,好音调更容易赢得好人缘	130
说一口跟你人一样漂亮的“场面话”	135
人们更愿意同幽默的女人聊天	139
赞美如褒汤,“恰到好处”是关键	143
热情的态度是发挥语言优势的基础	146
用好“撒娇”防身术	147
倾听是最好的“说话气场”	151
掌握一些常见的聊天技巧	155
做个谈吐自信、敢于开口的女人	158

第七章 底蕴——用品位做底蕴的女人最优雅..... 160

时髦,可以追,可以赶,可以花大钱去随波逐流,而优雅却是模仿不来,着急不得的事。用品位做底蕴的女人最优雅,修炼来的美丽更加光彩焕发,那是一种永远脱俗的气质,当然这种气质来源于她的文化内涵。

多读书,充盈智慧、美丽终身的途径.....	160
不惜代价,去换取娱乐休闲的时间	166
美貌会凋谢,智慧却会增加	168
拥有属于你的独特个性.....	170
培养女人味——静若清池,动如涟漪	173
对美与魅力的追求,应当永不止步	176
女人缺少底蕴的举止	186

第八章 修养——魅力女人必修的“内功”

191

女人的容颜会随着岁月而改变,但是女人的修养却可以经久不衰。

修养是一个女人保持魅力的基础,无论生活是贫穷还是富有,无论岁月是坎坷还是坦途,一个有修养的女人都能坦然乐观地面对身边的一切。她们懂得尊重他人,体谅他人,宽容他人,这样的涵养可以让一个女人即使到了老年依然保持高贵的身姿,拥有从容优雅的生活,得到他人的敬重和喜爱。

善良,永不凋谢的灵性花朵	191
真诚的女人,是上帝最美的艺术品	197
乐观的女人永远能发现好的一面.....	200
女性的宽容是最高贵的品质.....	207
尊重,随时随地传达你的信任和爱	214

第九章 独立——自尊自爱,方能气质典雅 224

女人永远要学会独立,才会有自己的地位;自尊自爱,才能接受别人的爱和更好地去爱别人。

在你寻找一棵大树之前,请先把自己培养成一棵树,双木才成“林”,一人一木只会成“休”,不是被自己“休”,就是被男人“休”。只有“林”才会枝叶相交,根须相连,春夏秋冬都郁郁葱葱,尽展无限美景与风光。

善待自己,不要只在厨房找到自己的价值 224

独立是一种美德,也是一种成熟的魅力 228

自信的女人,是一幅令人赏心悦目的旖旎画卷 231

做一个有主见的女人,“取悦”男人却不刻意讨好男人 237

行动起来,把握每一个稍纵即逝的机会 243

跳出别人画定的圈子,把隐藏在生活背后的自己找出来 245

第十章 财商——做冰雪聪明的理财知性女 251

女人一定要知道,爱情可以让相爱的男女走在一起,共同组建家庭;却不能保证你们对金钱和财富态度的一致。当你和伴侣出现金钱问题上的分歧时,该如何去解决?

所以,身为女人,财商这一课是不可缺少的。要认识到,理财不仅是简单地存钱、花钱,还需要通过特定的投资计划让家庭财务壮大发展,以满足未来的理财目标。

为悦己者容,也要为自己省 251

想清楚你要的是家还是房子 256

会理财的女人散发着气定神闲的优雅 257

如何做个美丽新颖的理财女 261

夫妻理财实用法则——我的到底是不是你的 264

外在篇

气质美女,云想衣裳花想容



日子是否因为一成不变而烦闷冗长,容颜是否在岁月的打磨洗礼中变得色彩渐褪?

那些当年凝视着你的眼神是否还在?那些形容女子的美好词汇是否依旧属于你?

——就让亚洲东方印象训练专家教你如何打造属于自己的美丽,在细节中找到你的完美!

仪 容

——“面子工程”让你容光焕发

懂得爱护自己的女人一定懂得打扮自己。因此,从头发的发型、护肤品的选用、肌肤的美白和保湿……无一不需要你细心地打理。只有足够的时间和心思才能换来你的“面子工程”和整个人的容光焕发。

美白:拥有玉瓷般精致的肌肤

因为“一白遮三丑”的传统审美观念,亚洲女性对于美白的追求就像人类对于光明的追求一样从未停止。胭脂水粉几乎是每个成年女性的必备品,到了现在,更是有遮瑕膏、粉底、散粉、定妆粉等零零总总的粉饰家族,粉饰美白、粉饰太平。

其实,美白同治病一样,治标不如治本。只有把内在肤质调理好,肌肤才能真正展现出由内而外的自然光彩。

所以,美白更是一个由内而外的护理工程。

5 个美白的小窍门

1) 美白化妆水的双重呵护。含有植物美白成分的化妆水不仅可以起到二次清洁的作用,同时也可以通过水分的迅速渗透而达到收敛和美白的作用,如果你以往用的只是普通的爽肤水,不如把它换成特殊的美白化妆水吧!

2) 24 小时不间断美白。白天紫外线较为强烈,因此使用美白产品抑制黑色素的生成,并抵御紫外线的侵害非常重要。但如果想让肌肤达到真正的完美白皙,夜晚的美白修护功课同样必不可少。

夜间,空气中仍会持续散射出微量的紫外线,而且在晚间细胞的再生速度比日间快两倍,因而黑色素也会继续产生。因此,晚间是进一步美白修护肌肤、提升净白效果的最佳时间,这个时候使用像花草魔力美白祛斑精华膜一类的植物美白面膜能更有效地修护细胞,让肌肤做好充分准备,增强白天防御紫外线的能力。

3) 专业的美白修复。如果可能的话,尽量每周或十天到美容院做一次常规护肤,在美容师指导下选择适合年龄肤质的疗程,进行美白和保湿特别护理。或者使用周护理产品和美白精华素及精油修护系列,请美容师为你操作并按摩,效果可能胜过平时在家里一个月的成绩!

4) 饮食调节。维生素 C 是一种抗氧化剂,可抑制氧化,阻止色素沉积;维生素 B₆ 具有褪除黑色素斑痕的作用,富含维生素 B₆ 的食物有鸡肉、瘦猪肉、蛋黄、鱼、虾、花生、大豆及其制品等。

5) 锁住胶原蛋白。胶原蛋白是皮肤的主要组成成分,皮肤中胶原蛋白占 72%,真皮中 80% 是胶原蛋白,胶原蛋白在皮肤中构成了一张细密的弹力网,锁住水分,如支架般支撑着皮肤。女性在 20 岁时胶原蛋白已经开始老化、流失,含量逐年下降,25 岁则进入流失的高峰期,40 岁时,含量不到 18 岁的一半。

在通过食补获取胶原蛋白的同时,还应多吃一些橘子、胡萝卜、西红柿、葡萄等具有抗氧化功能的食物,以减少体内自由基对胶原蛋白的破坏。同时动物皮含有较多的脂肪,搭配洋葱、菜花、芹菜和南瓜等具有降脂作用的蔬菜食用会更好。

8 个全身美白的偏方

1) 多喝水能美白全身。

早上空腹喝一大杯温水,加柠檬效果会更好,另外睡前 30 分钟也要喝一小杯水,让细胞充分吸收水分,可以有效防止黑色素生成,达到美白的效果。

2) 豆腐 + 海带全身美白效果好。

平时可以多吃豆腐,最好搭配海带。豆腐富含蛋白质,海带中含碘量高,对全身美白来说效果较好。

3) 多喝牛奶、多吃蔬菜、水果能美白全身。

多喝牛奶可以美白,多吃维生素 C 丰富的蔬果,如番茄、柠檬、芭乐、柳丁、山楂等;新鲜绿叶蔬菜类等感光能力强的食物,如香菜、红萝卜、芹菜等尽量少吃。

4) 使用全身美白润肤露。

美白效果最好的方法就是全身都涂一点润肤露,坚持使用的话一个星期左右就可以见效,一个月就基本可以全身白起来。

5) 油炸、辛辣食品是全身美白的杀手。

油炸、辛辣等刺激性食物:如咖啡、可可、葱蒜、桂皮、辣椒、花椒等会导致黑色素沉淀和雀斑的生成,想全身美白的话应该尽量少吃。

6) 晒后要及时保养才可以全身美白。

无论出去晒了多长时间,回来都应该用温水洗澡,再用冷水冲一下,擦些护肤露来按摩全身,这样可以保证全身美白的效果。

7) 保证充足的睡眠时间是全身美白的关键。

每天都要保证 8 小时以上的睡眠是全身美白的关键,不要乱发脾气,多听音乐,保持良好心情。

8) 全身美白小偏方。

平时多吃薏米煮燕麦,薏米具有很好的美白功效!最好是做早餐,吸收更加充分!平时应该多喝柠檬水,有助于美白皮肤。

4 种最经济有效的美白方法

美白,不仅很费时,同时也是非常费钱的。一般的美白产品也要动辄几百,对于经济条件不是很好的女性,确实是笔不小的开支,所以下面为大家介绍几种经济实惠的美白方法。

1)酒糟+温水:用适量温水将冰冻的酒糟调开(注意不要调太稀),然后敷在脸上8分钟左右即可,不过要先在手上试用,谨防过敏!

2)甜酒酿:取适量甜酒酿,并且把里面的米也磨碎,然后把压缩面膜或者面膜纸放进去让它吸收,一张美白面膜就完成了!敷10~15分钟左右。

3)清酒化妆水:我们平常去吃日本料理时喝的清酒也是美白好帮手。洗脸以后直接把清酒用活性酵素美白晶体化妆棉涂抹在脸上就好,等它吸收以后再涂晚霜之类的保养品。

4)蛋清柠檬面膜:蛋清和柠檬都有很好的美白效果,并且可以有效收缩毛孔。方法很简单,蛋清1份,柠檬汁1份,充分搅拌,涂于面部,大约二十分钟后洗掉就可以了。

补水:女人相伴终生的过程

女人是水做的,这句话确实是有科学依据的,21世纪初,加拿大科学家首次论证了这一观点,从而加速了肌肤补水技术的诞生。曾有美容大师说过:“女人缺水乃万恶之源。”如果女人体内水分大量流失,就会出现皱纹、皮肤干瘪、失去弹性等衰老现象。所以,补水是一个女人要终生坚持的事业。

以前人们普遍将内分泌失调等因素视为肌肤衰老的根源,而不知恰恰缺水才是肌肤衰老的元凶。

当肌肤表层即角质层的水分达到15%~25%,含水充足时,皮肤不但会柔软光滑没有细纹,手感上也会充满弹性;但随着年龄的增长和不良生活方式的影响,角质层水分逐渐流失,当含量低于10%时,皮肤就会出现干燥、细纹、紧绷、

粗糙及脱屑等。表层肌肤虽然无法从身体内部直接获得水分,但在肌肤的底层真皮层,却有水分时时刻刻、源源不断地流动供应着。

所以,肌肤补水从源头上来讲就是补充真皮层的水分,真皮层补水才是美肤的第一要素。

补水补什么?

补水补什么?其实很简单。

1)一片多种维生素复合片。在现代女性中,为了减肥而节食的女性比比皆是,这就难以保证身体获得充足的营养。因此,每天补充必需的维生素和微量元素,是现代丽人保健之关键。如果年龄超过30岁,为了延缓衰老,维生素C、维生素E是必须补充的。

2)一杯醋。女人还是有点“醋意”的好。每日三餐中食用醋可以延缓血管的硬化,这已经是众所周知的保健常识了。

3)一袋鲜奶。牛奶不仅可以用来补钙,同时还具有美容功效,是最便宜、最有效的天然面膜。

4)一瓶矿泉水。一定要选名副其实的矿泉水,它含有的微量元素和矿物质是身体非常需要的。

5)一杯茶。女人是一定要喝茶的,如果胃没有毛病,绿茶和乌龙茶最好。特别是那些想要减肥的女性,茶是最天然、最有效的减肥剂,再没有什么比茶叶更能消除肠道脂肪的了。

6)一个西红柿或一片维生素C泡腾片。在水果和蔬菜中,西红柿是维生素C含量最高的一种,所以每天至少保证一个西红柿,可以满足一天所需的维生素C。如果工作紧张顾不上,则至少要每天喝一杯用维生素C制成的泡腾片饮品。

7)一个补水面膜。每天晚上临睡前,做一个简单的面膜。补水面膜可以每天做,然后涂上护肤品,这样晚间的皮肤才能得到最佳的修复。

补水时刻表——防止肌肤沙漠化

肌肤出现干燥问题,会引起一系列的肌肤问题,诸如皱纹、衰老等。因此,想