

美丽是女人一时的资本，
一种让男人驻足的资本，
智慧却是女人一生的资本，
一种能够重赋美丽、让男人留下的资本



美丽 让男人停下 智慧 让男人留下



美丽 让男人停下 智慧 让男人留下

胡
峰
◎
编
著
西
苑
出
版
社

图书在版编目 (CIP) 数据

美丽让男人停下, 智慧让男人留下/胡峰编著. —北京: 西苑出版社, 2007. 12
ISBN 978-7-80210-276-7

I. 美… II. 胡… III. 女性-修养-通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 187536 号

美丽让男人停下, 智慧让男人留下

编 者	胡峰	
出版发行	西苑出版社	
通讯地址	北京市海淀区阜石路 15 号	邮政编码: 100039
	电 话: 010-68214971	传 真: 010-68247120
网 址	www.xycbs.com	E-mail: xycbs8@126.com
印 刷	北京中印联印务有限公司	
经 销	全国新华书店	
开 本	787×1092mm	1/16
字 数	180 千字	
印 张	16	
版 次	2008 年 4 月第 1 版	
印 次	2008 年 4 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-80210-276-7	
定 价	29.80 元	

(凡西苑版图书如有缺漏页、残破等质量问题, 本社邮购部负责调换)

版权所有

翻印必究

前言

一个美丽而有智慧的女人,不仅对男人有很大的诱惑力,同样也会赢得同性的羡慕与欣赏。对美的追求,是任何人都渴望的。那么什么样的女人,才能称得上美丽的女人?那些能够将美丽和智慧结合起来,内外兼修的女人才是最美的。美不是单纯的外形漂亮,更多的是智慧凝聚的内涵。

邓肯有一句话是很实际的:“如果你是个美女,你应该去充实头脑;如果你是个才女,你应该梳洗打扮。”

没有漂亮的外貌,不会引人注目,不会让人驻足在你的身边;而仅仅是漂亮而没有足够的智慧,用不了多少时间,当审美疲劳了,看不到你更多吸引人的地方时,崇拜者就会渐渐离去,找寻新的目标。所以,假如你是个很在乎男人的女人,你不仅需要美丽,还需要智慧。

锁住男人的眼睛,让男人驻足停留,要从塑造美丽外表开始,所以,用“心”发现并重塑美丽细节,用“魅力”提升你的爱情指数吧!征服男人心,智慧永远是法宝,所以,漂亮的女人,请用智慧去巩固你们的爱情基础,维系美满幸福的婚姻吧!

本书贴近女性实际,尽力做到既实用而又有生活气息。全面透彻地讲述了女性追求美丽形象、赢得幸福所必需的知识,正如这本书的主旨所表达的:美并非仅仅针对某方面,而是要让所有方面达到和谐,形成自然和谐的美。

本书从头到脚,从外到内,设计完美女性!通俗易懂的文字,指导性兼实用性较强的方法,可谓是为广大女性提供的一份“自助餐”,能让每一个女人都爱不释手,是女人获得幸福的理想选择。仔细阅读本书,能让一个平凡的女人变成一个最棒、最完美、最幸福的女人。

有魅力的女人才是男人追求的目标,用美丽和智慧打造你的魅力吧!拥有魅力的女人如一所名校,而一所受到关注的名校,除了有不错的外观,还应该有丰富的藏书和有吸引力的课程,男人才会愿意在这所学校读下去。

如果我们的内心已经美丽,如果我们已经明白了拥有美丽和智慧的方法,那么是不是需要马上行动了?

美丽让男人回眸,智慧让男人驻足!用美丽与智慧锁住男人心,做一个美丽而又智慧的女人,拥有你丰富的感情生活。愿天下所有的好女人都这样的幸运!



目 录

上篇 锁住男人的眼睛,从塑造美丽外表开始 ——用“心”发现并重塑美丽细节

美丽外表是所有女性都渴望拥有的。而先天因素决定并不是所有女性的容貌都能十全十美,甚至有些女性还存在这样那样的缺点或缺陷。然而,女人是精心塑造出来的!要想锁住男人的眼睛,就请先从塑造美丽的外表开始!

第一章 好妆容,美丽的内心秘密

女人就像是一块未经打磨的钻石,只要用适当的化妆手法和不同的妆容,她就可以发出耀眼的光芒。俗话说:“三分长相,七分打扮。”一个好的妆容对于塑造女人的美丽是十分重要的。

- 1. 没有丑女人,只有懒女人 003
- 2. 美丽妆容的基本常识 005
- 3. 细节修饰,打造俏佳人 009
- 4. 打造各年龄段的美妆 035
- 5. 各种场合巧倚新妆 038
- 6. 走出化妆的误区 042
- 7. 靓丽韩国妆与专业彩妆 045

第二章 选择合适的发型与服饰

时尚的发型、迷人的服饰,丰富了女人的选择,然而怎样才能扮出美丽的外表呢?这就需要选择适合自己的发型和服饰了。

- 1. 设计一个适合你的发型 049
- 2. 青丝秀发在于护理 053
- 3. 漂亮刘海的最佳方案 058
- 4. 发色流光溢彩的秘籍 060
- 5. 裙角飞扬,美丽不“冻”人 064



6. 最实用的穿衣之道 066

第三章 打造完美的形体

俄国文学批评家车尔尼雪夫斯基曾经说过：“轮廓的美胜过活人的美。”那么，轮廓指的又是什么呢？一般可以这样理解：轮廓就是人的高矮胖瘦，即人的形体。可见，一个人身材的好坏将直接影响到她的外表。所以，女人要学会塑造一个完美匀称的体形，以提升自己的漂亮指数。

1. 窈窕身姿与运动 071
2. 摆脱“水桶腰”，不做“小腹婆” 074
3. 打造匀称的小腿 079

第四章 不可忽视的美丽细节

不管你是有大把的时间来扮美自己，还是只有5分钟的变身时间，都必须注意一些美丽细节。细节成就美丽，只要你能注意到这些美丽细节，担保你会美丽十足。

1. 声音：女人的感性灵魂 083
2. 丝巾让你风情万种 086
3. 配饰让女人更完美 089

中篇 让男人驻足停留，“魅力”永远是法宝 ——用“魅力”提升你的爱情指数

有魅力的女人是懂得恰到好处的女人。美丽而不妖艳，聪明但不压人，大度但不纵容，独立而不过强，深知物极必反，乐极生悲的道理，只有把握好分寸，凡事才会游刃有余，才能获得别人的欣赏与肯定，自己才会一帆风顺。这样的女人会将自身的魅力融入生活中，能在不断提高个人素养的过程中渐悟人生真谛！

第五章 女人不可不知的“魅力”学问

女人应该具备自身特有的气质和后天人格的修养。漂亮与魅力不能相提并论，美貌会随着时间的流逝而消失，魅力却可以通过人格的完善及自身修养的提升而得以延伸。

1. 做个有修养的女人 097
2. 女人的魅力尽在的媚眼里 100
3. 善良蕴藏于气质美中 105

4. 自信的女人美如花	109
5. 笑=美的爆炸力	114
6. 适当泼辣是一种野性的美	116
7. 讲点情调,做个浪漫女人	121
8. 优雅别致,为你的魅力加分	125
9. 宽容使你魅力无限	129

第六章 女子无才便是德已成为“历史”

古语一句“女子无才便是德”就约束了女人的许多权力;古语一句“在家从父,出嫁从夫”就决定了女人的命运,一辈子只能活在男人之下,只能把丈夫当作天,唯命是从。但是这些已经是历史,在今天它已经得不到男人的认可,也不再是女人的命运。因此,女人只有你打破这个樊篱,才能立足于今天这个社会。

1. 发展自己的兴趣	133
2. 腹有诗书气自华	135
3. 女人的内涵美	143
4. 经济上独立	146
5. 活出自己的价值	152

下篇 智慧征服男人心,做真正幸福的女人 ——用“智慧”巩固你的婚姻基础

女人可以不美丽,但不能不智慧,唯有智慧能重赋美丽,唯有智慧能使美丽常驻,唯有智慧能使美丽有质的内涵。有智慧的女人能将平淡生活点石成金,在人生舞台上倩影婷婷,于尘世间袅娜风流,描绘出一幅又一幅的幸福画面。

第七章 破译“爱情”真谛,为婚姻上份“保险”

活在这个世界上的每个女人,都渴望爱情幸福、家庭幸福,但这些幸福,并不是仅仅靠想象就能够实现的。重要的是怎样去做、去了解、去追求。

1. 了解男人,识别阻隔幸福的假象	157
2. 爱是无私的,又是自私的	160
3. 爱是给予,不是索取	163
4. 把握幸福,女追男隔层纱	166
5. 男人也需要安全感	170
6. 不要让爱束缚了彼此	174





7. 靠紧了,不一定温暖 176

第八章 征服男人心,聪明女人有招数

对于一个女人来说,要想征服男人的心,没有几招是不行的。聪明女人会利用各种招数给生活添“油”加“醋”,让平淡的日子变得丰富多彩,让夫妻之间的关系变得越发融洽,让感情基础更加牢固,让男人更着迷。

1. 做个幽默、快乐的女人 181
2. 女人要学会“娇”一点 185
3. 羞涩:女人的动情之美 189
4. 做个良家“小狐仙” 194
5. 聪明女人懂得示弱 199
6. 做一个温柔体贴的女人 203
7. 用“女人味”迎合男人“胃” 207
8. 聪明女人善解人意 209

第九章 智慧女人,懂得维系、巩固婚姻

为什么随着时间的推移,爱情的魔力会逐渐减退?为什么许许多多曾经相爱的人,会在悲伤和痛苦中劳燕分飞?一男一女一家庭,男,是一个字,女,同样也是一个字。而家庭是一个词,这就意味着组合。家庭,是爱情的组合,是责任的组合。聪明的女人懂得如何去维系、巩固婚姻。

1. 智慧女人懂得“装傻” 213
2. 智慧女人懂得抛开一些无谓的争吵 217
3. 智慧女人不把男人“捏”在手里 221
4. 抛弃恶习,不做自私而任性的女人 225
5. 让丈夫快乐回家 229
6. 智慧女人不过多地抱怨 232
7. 让家变成一个干净、整洁的“港湾” 235
8. 智慧女人不会把心思全放在事业上 239
9. 理财持家,让男人更欣赏你 241
10. 有宽容和理解,才有幸福可言 245

上 篇

锁住男人的眼睛，
从塑造美丽外表开始



——用『心』发现并重塑美丽细节

美丽外表是所有女性都渴望拥有的。而先天因素决定并不是所有女性的容貌都能十全十美，甚至有些女性还存在这样那样的缺点或缺陷。然而，女人是精心塑造出来的！要想锁住男人的眼睛，就请先从塑造美丽的外表开始！

第一章

好妆容,美丽的内心秘密

女人就像是一块未经打磨的钻石,只要用适当的化妆手法和不同的妆容,她就可以发出耀眼的光芒。俗话说:“三分长相,七分打扮。”一个好的妆容对于塑造女人的美丽是十分重要的。

1 没有丑女人,只有懒女人

容貌是父母给的,天生丽质自然是每个女性所希望的,不过这并不是能由我们自己决定的事。但是,我们却可以靠后天的装扮和点缀使自己变得漂亮。俗话说:“没有丑女人,只有懒女人。”只要你会打扮,你也可以拥有一个漂亮外表。

“上帝给了女人一张脸,女人能够造出另一张来。”梁实秋老先生说得对极了。

林清玄认为女人打扮自己的方式有三种:一是用化妆品来打扮,二是用衣着来打扮,三是用书本来打扮。

说起化妆品,每个女人的坤包里都多少有一些。说起来有一点不可思议,平时省吃俭用的女人往往在化妆品柜台前就像突然变成了亿万富婆似的那么大方。

包装是极其重要的。不管男人嘴上怎么说,最初能吸引他们的肯定是女人的美貌。用心把自己打扮得美丽动人吸引男人眼球的关键。

许多女性易犯的错误是,她们总是按自己的喜好来打扮,逛街也往往和其他女生一起去。要知道,男女的审美观差异是非常大的。一大帮女人挑选设计出来的穿着打扮通常会让男人们兴味索然。





要明白，你的穿着打扮不光是为自己，更想在自己心仪的男士面前，展现出一个完美的自己。所以打扮自己时，以下几方面所有女性要好好斟酌：

一、清新秀丽

虽然许多男性似乎很青睐性感的明星型女孩，不过说真的，清纯无邪的邻家女孩才真正是男士们最想娶回家的类型。只要你舍弃浓妆艳抹，淡雅的穿着与配饰，肯定能衬托出一股清新秀丽的脱俗气质！

二、优雅利落

端庄优雅的外型和气质，相信是许多望族世家的老一辈们最中意的标准媳妇典型，若是不大了解何谓端庄聪颖的气质美女，看看电视上那些王牌女主播吧，整洁不裸露的适宜穿着、剪裁服贴却不紧身的套装款式、雅致却不炫目的清秀淡妆，还有最重要的是全身自然散发出的沉稳气质，这些都能塑造出属于你的优雅利落的造型。当然除了内敛高雅的装扮外，内在的充实聪慧对美女的塑造也更为重要！

三、性感美艳

光鲜亮丽的女明星相信绝对是许多男人青睐、女人忌妒的对象，高挑健美的身材、脱俗独特的五官，再加上专人设计的服装造型，想要不看也难。要朝性感美艳女星的造型之路迈进吗？名牌设计师每季所推出的新款服装，是一定要详细研究的，出席各种晚宴 Party 时更要小心注意，最好避免跟他人撞衫，总之，独一无二夸张抢眼的造型，一定可以让你犹如女明星般吸引众人的目光！

在每个太阳升起的日子，无论我们是淡抹还是浓妆，总要对着镜子，装扮出最令人满意的自己。工作岗位上精神饱满、热情自信的你，社交场上神采飞扬、精明强干的，家庭生活中柔情似水、温暖如春的你，全都可以借助化妆品的“神奇魔法”，让同一个你充分展现不同的魅力。

“没有不漂亮的女人，只有不会打扮的女人”，说得再贴切不过。哪怕只有“三分长相”的女性，也会因为“身着合体的服饰、面部适宜的化妆、腹中浓郁的书香、内心纯朴的善良、胸怀宽广的爱心、周身弥漫的温柔和内外兼备的美丽”“七分打扮”而成为“十全十美”的靓丽女性！

爱美之心人皆有之，对美的追求更是无止境的，没有丑女，只有懒女！相

信每个女人都可以通过努力,为自己创造出一个美丽动人的形象。那么就从现在开始,让美的旋律伴随我们每一天吧!



第一章

好妆容,美丽的内心秘密

2 美丽妆容基本常识

妆容,是人体装饰艺术中最重要的组成部分,也是日常生活、交际礼仪中不可缺少的。适度而得体的妆容,可以体现女性端庄、温柔、美丽、大方的独特气质,达到巧夺天工的效果。化妆是实现美丽妆容的手段,它是用化妆品及艺术描绘手法来达到装扮美化的目的。化妆一定要适当,要恰如其分,也就是说懂得化妆才能很好地掩盖缺点,甚至缺陷,更好地体现人的五官优点,让人更美,更有信心,更有魅力。社交场合,得体适度的妆容,既是自尊自信的表现,也是对他人的尊重。

一、化妆的基本步骤是:

1. 洗面;
2. 拍收缩水(化妆水);
3. 搽营养霜;
4. 搽粉底;
5. 第一次定妆(涂干粉);
6. 修眉;
7. 画眉;
8. 画眼影;
9. 抹鼻侧影;
10. 涂腮红;
11. 第二次定妆(涂干粉);
12. 画眼睫毛;
13. 涂口红。



上篇

锁住男人的眼睛，从塑造美丽外表开始

必备的化妆品

皮肤,在经过正常的细心保养之后,就可以正式“粉墨登场”了。下面介绍 10 种必备的化妆品及其使用的程序与正确方法。化妆品的种类虽多,但不管浓妆或淡抹,都不外乎这 10 种,对这 10 种化妆品的特性了解得越多,用起来越称心,效果也越好。

1. 清洁霜:洗脸或卸妆时使用,但用后须以面纸拭净或清水洗净。
2. 营养面霜:洗脸后按摩时或上妆时,补充皮肤的营养。
3. 乳液:用于滋润皮肤,干性皮肤于打粉底前使用也兼有保护皮肤不受



● 清洁护肤用品

化妆品中矿物质侵袭的功效。

4. 化妆水:化妆水分为弱碱性化妆水和弱酸性化妆水两种,前者具有平衡皮肤酸碱值、补充水分、软化角质、收敛毛孔的功效。且能将残留在脸上的清洁品及多余的油脂清除干净,有再次清洁作用。后者可供油性皮肤于化妆前使用,有防止化妆脱落之效。

5. 隔离霜:在乳液之后粉底之前使用,它的作用是隔离彩妆保护皮肤。若是易出油的人,尽量不要选用含油量过多的隔离霜,因为含油量过多的隔



●基础护肤用品

第一章 好妆容，美丽的内心秘密

离霜会比较容易造成脱妆。

6. 调色乳：在粉底之前使用，可以调整肌肤的颜色，黄皮肤的人利用紫色调色乳会让皮肤变得比较白；有痘痘或红皮肤的人使用绿色调色乳可以缓和皮肤发红的情况；有疤痕产生的色块时，则使用蓝色或黄色的调色乳可以修饰色素沉淀的情况。

7. 两用粉饼：具有多项功能，可沾水或不沾水使用，属于干湿两用的产品，它能让妆容比较持久，长时间不脱妆。但是像这一类的产品，不建议干性皮肤的人使用，因为它比较容易造成干涩紧绷的不舒服感，两用粉饼比较适合在一般简易补妆时使用。

8. 蜜粉：松散粉末状，使用粉扑沾取或利用蜜粉刷沾取使用。它的作用是用来固定粉底、避免脸部反光，可以让妆容持久，不容易脱落，还可以使皮肤看起来质感比较细致轻柔。



上篇

锁住男人的眼睛，从塑造美丽外表开始



● 描画彩妆

9. 粉底：粉底分粉底霜和粉底液两种。粉底霜质地较厚重，对皮肤负担较重，但是遮盖力强。粉底液透明，透气性佳，是对皮肤负担较轻的粉底，但相对遮盖力会不好；粉底又分为无油性、防水性和一般性的，若是油性肌肤者，应选用无油性或防水性的粉底。

10. 眼影：分油质和粉质两种。油质眼影有光泽感，质地轻薄涂上使人年轻而富有朝气；粉质眼影有使眼部生动灵活之效。

11. 眼线：眼线液或眼线

笔可加强眼睛的轮廓，使眼睛看来更大更有神。

12. 眉笔：以暗灰或咖啡色为佳，选用笔芯软硬适中的最好。或者也可以使用眉粉，如粉饼，用眉刷沾取轻刷于眉毛处，它可以弥补眉笔颜色不均匀的缺点，可以使眉毛看起来更自然。

13. 腮红：有粉质修容饼和油质胭脂膏两种，使用起来，效果不甚相同，前者用于化妆完成后修容用，后者打粉底时即可揉入。

14. 睫毛膏：可以让睫毛加长并更加浓密，让眼睛看起来变大而且更加明亮有神。目前较为常见的是乳霜状或液态状的产品，大多是利用刷毛或刷棒来使用。现在大部分睫毛膏中都会添加 3—4% 的天然或合成短纤维，可以增加睫毛长度与浓密度。

15. 唇膏：除美化唇部色泽功效外，尚有修正唇形的作用，可于打粉底时顺便将唇部外廓遮住，然后以唇笔沾唇膏绘出一个适当大小的唇形，最后才涂满双唇。要诀是薄而匀，才能生动而自然。