

★ 陈勇 张正萍 符巧静 编著

风情 百分百

——
礼仪改变你的一生

看上去很美
你真的很得体
做

三的女人
社交场合的优雅女人

职业女性的品质

职业女性与压力快乐地纠缠

现代女性的爱情·婚姻·家庭观

职业女性的精致生活
职业女性的时尚生活

华文出版社

风情 百分百

——
礼仪改变你的一生

★ 陈勇 张正萍 符巧静 编著



华文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

风情百分百：礼仪改变你的一生 / 陈勇，张正萍，符巧静编著.
—北京：华文出版社，2003.10
ISBN 7-5075-1543-5

I. 风... II. ①陈... ②张... ③符... III. ①礼仪—通俗读
物 ②个人—修养—通俗读物 IV. ①K891-49 ②B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 084566 号

华文出版社

(邮编 100800 北京西城区府右街 135 号)

网址: <http://www.hwcbs.com.cn>

网络实名名称: 华文出版社

电子信箱: hwcbs@263.net

电话: (010) 83086663 (010) 83086853

新华书店经销

临清市万方印务有限责任公司印刷

1000×1400 32 开本 6.5 印张 170 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印数: 0001—8000 册

定价: 19.80 元



目 录

外 秀 篇 礼仪让你风度翩翩

第一章 看上去很美	3
一、让你的肌肤靓起来	5
二、人靠衣装	21
第二章 你真的很得体	45
一、你的站姿漂亮吗	45
二、走出优美的姿态	47
三、得体的坐姿	49
四、握手	51
五、微笑的魅力	53
六、善于利用眼神	54
七、美化你的声音	57
第三章 做一个聪明的女人	61
一、人际关系不再累	61
二、能力不决定一切	72
三、心理素质造就新新女性	80
第四章 社交场合的优雅女人	87
一、宴请礼仪——风度翩翩而至	87
二、餐饮礼仪——吃，但不是为了吃	94
三、舞会礼仪——会舞很重要	106
四、还有什么	109



内涵篇 风度、情调打造你的个性

第五章 职业女性的品质	117
一、策划成功的人生	117
二、构筑自己的智慧体系	119
三、对各种职业的分析	121
四、从职业看女人的个性	123
五、你更适合从事哪种职业	125
六、如何做一个出色的职业女性	127
第六章 职业女性与压力快乐地纠缠	139
一、抚摸压力的3种时空	139
二、4H再造健康	141
三、压力大解散	145
第七章 现代女性的爱情、婚姻、家庭观	151
一、周末夫妻	153
二、丁克情结	160
第八章 职业女性的精致生活	167
一、音乐，好比一盏香茗	169
二、书籍，好比浓浓的咖啡	173
三、家居是女人的饰衣	177
第九章 职业女性的时尚生活	185
一、背上背包出发	185
二、SPA——健康之水	196

外秀篇

礼仪让你风度翩翩





第一章 看上去很美

早上八点，在拥挤的公车上，在长长的地铁里，在人来人往的大街上，都可见行色匆匆的女性朋友，她们神情严肃，即将开始一天的工作。但是，可爱的女人们，能否停下脚步，照照镜子，问问自己：今天为什么来上班？今天心情怎样？今天看上去美不美？

随着女性地位的提升，越来越多的女性在社会岗位上做出了杰出的贡献。她们与男人一样，有很强的工作能力，有独立的经济基础，更有独立的人格魅力。21世纪，女性的社会角色将越来越重要。可是，女人与男人是不一样的，“女强人”的说法已经抹杀了女人的本色，即使是一个成功的女人，也只能是一个强女人。因为，女人的本色是不能抹杀的。

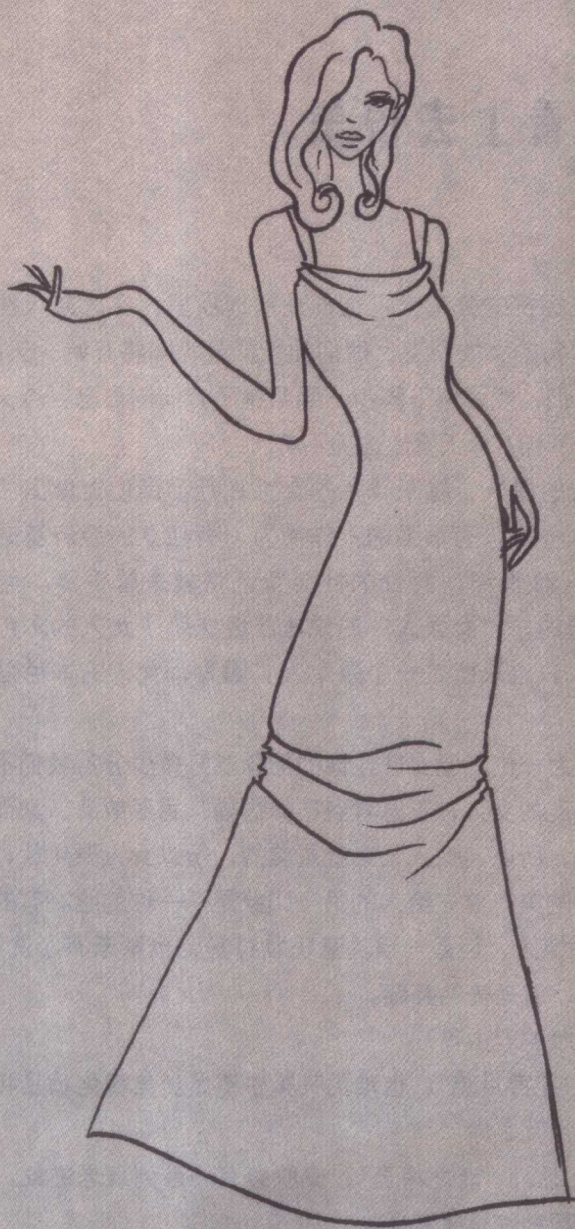
办公室里，作为一位职业女性，你的形象能打多少分？我们不愿看到脸色憔悴、头发蓬乱的女人，不愿看到不修边幅、眉形散乱、素面朝天的女人。因为是女人，所以，女人天生就是美的，所以女人要化妆，要看上去很美。职业女性的美，首先给人的第一印象是——你的脸。有的人天生丽质，有的人貌不惊人，但是一旦注意梳妆打扮，也渐渐有了洗练之美。一张光洁健康的脸，就是美的基础。

还需要美容化妆的理由吗？

First,即便是“花容月貌”，也难免有美中不足。美容化妆品和一些美容的技术将会大有用武之地。

Second,岁月流逝，“老之将至”，皮肤会有一系列衰老迹象，谁都不愿老气横秋，美容帮助你延缓衰老。

Third,即使尊容无可挑剔，却总想“锦上添花”，正确的化妆让你扬长避短，魅力十足。





Fourth,你的衣服越来越漂亮,你的首饰越来越华贵,你的穿戴越来越讲究,而你却有一张日渐衰老的脸,你能不美容吗?

爱美之心人皆有之。你可能不是脸蛋儿最漂亮的,可是打扮起来却是最有魅力的。20多岁的女孩,尝试着用各种各样的护肤品、彩妆品,或者因为自己皮肤天生丽质,只用一盆清水。30多岁的女人开始觉得皮肤松弛,急于买一些高档的化妆品,以使自己永葆青春。她们开始经常出入美容院,甚至进行整容手术。等到女人40岁的时候,开始哀叹人老珠黄,红颜易逝,羡慕年轻的女孩了。留住女人的美,真的很难吗?

其实不难!只要你在意自己的脸,精心呵护你的脸,青春就在你脸上。本书绝不是一本探讨美容化妆的专业书,只是想简单介绍几点护肤知识,以供职业女性参照。

一、让你的肌肤靓起来

1. 你的肌肤芳龄几何?

想知道自己肌肤的年龄吗?通过以下的小测试,就清楚了:

- 对着镜子,仔细观察眼睛周围的皮肤:
 - a. 笑起来眼角有小细纹 1分
 - b. 眼角有细纹,并稍下垂 3分
 - c. 眼角有明显皱纹 5分
- 观察您的眉宇间,发现:
 - a. 有明显的“川”字纹了 5分
 - b. 很光滑 1分
 - c. 有竖的细纹,不是很明显 3分
- 关于防晒,您的做法是:
 - a. 只在夏季做好充足的防晒措施 3分
 - b. 一年四季根据不同的日晒情况选择不同SPF值的防晒品 1分
 - c. 无所谓,从来不做防晒的工作 5分
- 以下因素,是否有两项以上经常出现在您的工作与生活中:

爱抽烟、空调、电脑、工作压力、睡眠不足、不能保证每日进食蔬菜水果



- a. 是的 5分
- b. 没有 1分
- c. 偶尔 3分

• 仔细观察自己的皮肤状况:

- a. 肤色开始黯淡, 没有光泽感 1分
- b. 用手触摸皮肤, 感觉软绵绵的, 开始出现色斑 3分
- c. 皮肤明显松弛, 皱纹已成了脸上固有的表情 5分

总积分:

5~10分: 肌肤年龄25~30岁

此阶段皮肤问题: 眼角小细纹开始出现, 肤色变得黯淡, 无光泽。

11~20分: 肌肤年龄30~40岁

此阶段皮肤问题: 皮肤开始变得干燥缺水, 眼角细纹明显了, 眼袋不可避免地出现, 猛然照镜子, 会发现自己嘴角下垂, 说明皮肤开始松弛。

21~25分: 肌肤年龄40岁以上

此阶段皮肤问题: 从40岁开始, 由于紫外线和环境伤害的长期积累, 维持皮肤弹性的胶原蛋白和弹力素逐渐失去, 皮肤明显松弛, 皱纹已成了脸上固定的表情。

2. 你的肌肤有点儿渴

再次申明, 这不是一本讲述美容的书, 但是, 众多的女性实在不知道该如何正确地保养自己的皮肤。每当皮肤出现了问题时, 最先想到的恐怕是到美容院做几次美容。但是, 就像人们平时在家吃饭, 偶尔要下下餐馆吃大餐一样, 到美容院不能解决根本的问题, 除非自己是美容院的老板, 可以天天在高级美容院做美容。日常正确的保养皮肤, 必须从家庭护理做起。

面对琳琅满目的化妆品, 哪一种才是最适合自己的呢? 女性往往盲目地花了很多钱, 还买不到合适的化妆品。如果你的生活条件允许, 你可以拥有一名自己的私人美容顾问, 就像你拥有私人医生、私人律师一样。如果您只是一般的消费者, 那你就得留意比较化妆品的优劣了。要区别护肤品与保养品, 一个最简单的方法就是看价格。简单的护肤品价格远远低于保养品。保养品能够帮助皮肤延缓衰老, 给皮肤以充分的水和油的营养, 使皮肤看起来健康亮丽。细心的女性都知道, 一种好的保养品用在脸上的



效果是明显的，所以，如果你的经济条件允许，还是尽量选择保养品。

最常见的家庭保养方案一般分为五步：

一是清洁。完美的保养从清洁皮肤开始。选择的洗面奶应该是弱酸性的、温和的，洗完脸之后没有任何的紧绷感，脸上是滑滑的。很多女性对清洁的感觉没有正确的认识，认为洗完脸之后，脸上一点油脂都没有是最彻底的。其实，人的脸天生就有一层油脂保护膜，保护我们的皮肤。如果洗脸时洗去了这层保护膜，以后的保养步骤就基本上失败了。洗脸时要用温水，舒张毛孔，温和地促进血液循环。这样，早晚各清洁一次就足够了。

二是调整皮肤纹理。皮肤的新陈代谢随着生理周期有一次大的调整，而脸上的皮肤经常暴露在“危险的外部环境”中，如空调环境、室外的阳光照射，这些都会给皮肤造成很大的伤害。所以，皮肤必须在3~4天有一次大的调整。随着年龄的增长，不管年轻时是干性皮肤也好，油性皮肤也好，年龄越大，脸上的皱纹就越多。皱纹首先出现在眼角，然后是嘴角、额头，最后布满了整个脸颊，所以人们常把老奶奶的脸形容成一朵菊花。衰老是不可避免的，但我们可以延缓衰老的时间。明星、主持人总能保持姣好的面容，一是天生因素，同时，皮肤护理也是很重要的。家庭保养要经常做面膜。市面上的面膜有很多种，还有一些去角质膏和去死皮膏。通常，只要选择一种适合自己皮肤类型的面膜即可。如果你是一位干性皮肤的美人，那么，可以选择补水性和补油性都很好的面膜。如果你有一张油油的脸，那么，就要选择去油和补水良好的面膜。面膜一周做两次，一次8~10分钟即可。很多人有自制的秘方，如贴黄瓜片，用鸡蛋清敷脸，都是可以的，最重要的是要去除脸上的老死细胞，帮助皮肤新陈代谢。

三是爽肤。就像人要喝水一样，皮肤也要经常直接给予水分。一天8杯水补充人体所需水分，却没有直接补到脸上。每天早晚清洁之后，擦拭爽肤水，直接补充水分，同时平衡皮肤的PH值。

四是均衡滋润。人要吃饭，脸也要吃饭。一张没有营养的脸，一定没有健康亮丽的光泽。乳液给皮肤以充分的营养，使皮肤水油平衡，不干也不油，达到最好的营养状况。

做完这四步的护理，是不是可以马上出门见人了呢？就像人们出门要穿衣服，既美观又有保护作用一样，长时间裸露在外面的皮肤，也需要



“穿上一层衣服”。一般人总是认为只有在化彩妆时才需要敷粉底，或者认为自己的皮肤白净，根本没有必要敷粉。这是一种错误的美容观念。粉底乳的作用并不仅仅是为了美观，提亮肤色；更重要的作用是防止有害物质侵入我们的皮肤，起到隔离保护的作用。人们每天都要接触阳光，紫外线的危害无处不在，即使是阳光温和的冬天，也有紫外线的伤害。在脸上涂上一层粉，可以防止紫外线的伤害，还能有效防止日晒斑的出现。

这样简单的五步，天天坚持，每天早晚只需5分钟，在以后的5年、50年，你会发现你的皮肤与那些不保养和保养无方的人有很大的区别！

作为一个职业女性，并不只是保守的职业装，你脸上色彩的变化也反映了时代的潮流。你完全可以根据季节的变化，改变自己的造型。女人天生就是善变的，你有多少变化呢？

3. 得体的妆容能“放电”

我们已经习惯了大街上迎面走来一个嘴唇涂得鲜红、眉毛描得又黑又粗的女人。偶尔看见一两个妆容得体、打扮精致的女人，我们不禁要感叹一番：原来美丽是如此难得！

彩妆真的那么难吗？不要以为彩妆就是浓艳的舞台妆、影视妆，这里所说的彩妆是平常人生活的一部分，而不是一种另类的化妆，比如红色的头发、绿色的衣服、金色的唇彩，这样的妆容只能在影视或者特殊的场合才能接受。

职业女性恰当的化妆不仅要讲究色彩、色系，还要讲究阴影和场合。化妆之前，必须弄清楚自己的脸形适合哪一种彩妆造型，否则，乱画一气只能适得其反。以中国人的审美眼光，椭圆或鹅蛋脸形是最标准的。不仅能与各种发式相配，而且适合各种彩妆造型。但并不是每个人的脸型都是标准型的，这就需要在化妆的时候特别注意了。如果化妆技巧好，即使是大大的圆脸或方脸，也能够塑造出可人的造型。一般说来，除了椭圆形脸蛋以外，还有5种脸型：一是圆脸，这种脸型接近于孩童脸，双颊较宽，脸蛋大，清纯可爱；二是长脸，给人端庄凝重的感觉，颇具老成感；三是方脸，近似于国字脸，这种脸型因为棱角分明，所以要格外注意掩饰这种缺点；四是“由”字型脸，表现为额头较窄下颏较宽；五是“甲”字型脸，上额宽而下巴过窄。



知道了自己的脸型属于哪一种，才能打扮得完美而得体。让我们从上到下不漏地做一个漂亮的彩妆造型吧！

首先，从定妆开始。用定妆刷轻轻地刷上一层适合自己肤色的散粉，这样，我们的化妆才会像在油布而不是麻布上作画。一条眉毛决定了一个女人的性格。美女们的眉毛总是那么具有放射性，能够一下子吸引众人的眼光。如果你的眉毛散乱无形，那就需要修理眉毛，确定眉形。一般来说，一条好看的眉毛由眉头、眉峰、眉尾三部分组成。三者位置分布得不同，给人的感觉也不相同。我们以两眼内眼角的垂线为标准，确定眉头的位置。如果两个眉头间距离较宽，会给人以安详、舒展、悠然自得的感觉，但同时也给人以没有主见的感觉。如果两者间距离过近，给人以忧郁苦闷的感觉，像林黛玉的两道“似蹙非蹙笼烟眉”，透露着古典美人的气质。眉峰的标准位置应该是在两眼正视前方时，鼻翼与眼球的延长线上。眉峰高而眉尾低则显得毫无生气。如果想张扬个性，则眉峰外移甚至可以高挑至眉尾。职业女性可以根据自己的工作环境来修正眉形。当然，眉形也必须与脸型相适。从整体效果看，瘦长型的脸可选用直而短的眉型，显得年轻活泼。圆而宽的脸型，可选用眉峰上挑的眉形。戴眼镜的女士切忌眼镜架与眉毛重叠，以免失去眉毛化妆的效果。眉笔的颜色应根据自己的肤色以及彩妆色系来选择。眉笔的笔芯要软，颜色要持久。淡扫娥眉，才显得自然。使用眉笔时，要顺着眉毛生长的纹理像画素描般一根根地扫出眉毛，确定眉形。眉形有多种，如柳叶眉、涵烟眉、横烟眉、垂珠眉、分梢眉、倒晕眉等。一条适合自己脸型和性格的眉毛，会让你增色不少。

眼睛是心灵的窗户，合适的化妆会使眼睛更加美丽。如果眼皮的颜色比脸的肤色暗，则使人显得没有活力、衰老。眼影可以增添眼睛的光泽，勾勒眼睛的轮廓，增添女人的魅力。眼影的打法有很多：可以用膏状的眼影笔直接涂在眼皮上，提高亮度；也可以用眼影粉化出精致细腻的双眼。用眼影粉化妆，一般需要两种以上的颜色：一种作为眼影底色，一种作为强调色，以一个睡倒的“V”字来勾勒东方人较突出的眼睛，使之看起来有一个深陷的眼窝。一般来说，这种方法在出席晚宴、舞会时用的较多。而眼影笔则可以在出去郊游时使用，既简单又亮丽。



在拥挤的公共汽车上，你是否被一双长而浓密的眼睫毛下面深藏着一双美丽动人的眼睛所吸引呢？如何才能令你不太理想的眼睫毛变得美丽可爱？涂刷睫毛液是修饰眼睫毛的一个主要方法。睫毛液种类繁多，在颜色方面，就有黑、棕、蓝、绿、红、灰等多种。一般可根据服装的色彩或其他因素而涂刷蓝色或紫色等。在挑选睫毛液时，应注意选择好的睫毛液。好的睫毛液应具有以下特点：能均匀而容易地附着或覆盖于睫毛上；能快速干燥；柔软性强、黏着性良好；具备防水的功能，遇到流汗、流泪时妆容仍不脱落；液体浓度适当，使涂刷后的睫毛保持自然的状态，对眼睛没有伤害。在具体操作中，要十分小心。染上睫毛时，注意视线向下。在涂刷时，将睫毛液蘸得少而薄，从睫毛根部向梢部刷染，既可慢慢地转动睫毛刷，使睫毛液均匀地涂在睫毛上，也可先竖起睫毛刷成Z字进行刷染。染刷下睫毛时，镜子可以放高些，使视线向上。把睫毛刷先竖起来，左右波动睫毛梢，然后再横拿睫毛刷，由上向下轻染。如果睫毛液使上下睫毛粘在了一起，可用细齿小梳子或小刷子轻轻地向上梳理，便可使粘在一起的睫毛松散开，也可使用睫毛夹，使睫毛更美又避免粘在一起。如果刷一遍，感到浓黑度不太理想，可等睫毛液干后再涂第二遍，甚至第三遍。睫毛液弄脏脸也是常有的事，碰到这种情况，在睫毛液未干时，用棉签轻轻地将污点擦去，然后再用粉底霜在擦过的地方修妆，也可以用眼影修饰妆容。但是，质量好的睫毛液一般不会晕染。

最能够传递女人情感的要数眼线笔了。沿着睫毛根部用眼线笔一笔一笔地添上你的颜色，上下眼线不要封口，否则秋波就送不出去了。眼线笔的颜色最好与睫毛液的颜色相适。你是否也会“电击”别人呢？那就要看你的眼睛怎样“放电”喽！

如果你想自己的脸看起来瘦一点，或者胖一点，或者不那么棱角分明，那么，你一定会喜欢腮红的。利用光线和阴影，你就能够扫出你所期盼的脸型。腮红的上面应从与眼睛水平的发髻往下，就像一个冰激凌蛋筒一样，下不能超过嘴角的水平线。如果你想让自己的脸胖一点，就冲着鼻尖横扫腮红。如果想让自己的脸瘦一点，就冲着嘴角斜扫腮红。如果你是国字型脸，想掩饰方形的棱角，则用贴近肤色的腮红在沿下额靠脖颈处扫上腮红。



腮红的颜色也很重要哟！光滑细腻的腮红能让你的脸神采奕奕、精神焕发。在腮红的选择上，对于皮肤较黑的女性，用比肤色稍微鲜艳一些的浅棕色腮红可以取得良好的整体效果，或者用膏状腮红来表现皮肤透明的质感，而要尽量少用粉质感较强的腮红。自然、浅淡的腮红比较适合皮肤较黑的女性。而皮肤较白的女性，不太适合鲜丽的色彩，要避免用深色腮红，否则皮肤与腮红的颜色会形成鲜明的对比。若用色系纯度低的胭脂做腮红色，能够获得自然生动的效果。腮红还可以用于掩盖斑痣。一点一点地涂上腮红，以点成面，看上去较为自然。

唇是面部最灵活的部分，光滑红润的双唇会给人以青春美感。“眼取其神，唇取其色”，娇艳柔美的朱唇，是女性风采的突出特征之一。柔和圆滑的唇形线条，富有曲线美，会给人温柔、安静的印象；锋利的唇形线条，呈现直线美，显示出敏锐干练；小巧的唇形，会显得聪慧秀美；而厚实的唇形，会让人感到直率、热情。化出来一张漂亮的红唇需要7笔。先用唇线笔在上唇定出唇峰，左右一定要平衡；然后化出一个优美的“V”字来；再用唇线笔在下唇定出唇谷；从唇峰向嘴角勾勒出唇形；从嘴角向唇谷化出连线；最后，才是用唇刷蘸上口红，均匀地涂满双唇。标准的唇形是下唇比上唇厚1~2毫米。

每个人都希望自己有一种理想完美的唇形，如果能掌握化妆技巧，利用口红来矫正唇形，使人的眼睛有一种错觉，就能造就一副富于魅力的美唇。

想让小唇变大，可以使下唇嘴角周界略微扩展，颜色和上唇同一色调，注意要扩展的部分应将颜色涂得浓一些。

想让大嘴变小，先需要用粉底掩盖整个唇形，然后再用唇线笔勾勒出自己想要的大小唇形，涂上明亮的唇彩，曲线要尽量简单。

办法总是爱美的人想出来的。美也是自己感觉出来的。在进行唇部化妆前，要对着镜子找到自己最佳的唇形。同时还要考虑自己的脸型、五官的比例是否适合，并找出需要调整的部位，不要盲目地模仿明星的造型。

知道了最基本的化妆技巧，是否就能够塑造出清新动人的娇艳妩媚的各种彩妆造型呢？一个符合身份、场合和年龄的彩妆还需要更多关于色彩方面的知识。



4. 寻找属于自己的色系

女人是最感性的，每一种颜色都让女人欣喜万分。世界上没有不好看的颜色，只有不恰当的配色。美容专家们将女人分为春夏秋冬四个季节类型，每个女人都有自己的季节。春秋两季属于暖色调，夏冬两季属于冷色调。根据自己的个性，看一看，你是哪个季节的美人呢？

春季型的女人，有着透明的白皙肤色，眼睛黑而明亮，脸上的红晕为珊瑚色，头发的颜色为柔软的茶色或者棕黄色，给人的感觉是年轻、时尚，充满朝气。化妆所用的眼影颜色为淡蜜橙做底色，用蜜棕腮红做轮廓色。腮红宜用蜜棕和杜鹃红。眉笔、眼线笔和睫毛膏的颜色都宜用棕色或黑色。而唇膏的颜色宜用金沙、豆沙红和橘红。

秋季型的女人，肤色为深暖色调，金橘色。眼神沉稳，发色为铜色、金红色，给人的感觉为成熟华丽的都市女性。眼影的颜色为淡蜜橙、栗棕。腮红的颜色宜用蜜棕和杜鹃红。眉笔、眼线笔和睫毛膏宜用棕色或黑色。而所用的水柔唇膏则可以是驼色、豆沙红、醇咖啡、金棕桐等颜色。

夏季型的女人有着泛青的米白肤色，红晕为水粉色，眼神柔和、稳重，有着柔软的黑发，或者柔和的深棕色秀发，给人以温婉飘逸、柔美亲切的感觉。眼影为嫩粉红、淡香芋和梦紫色。腮红用杜鹃色。眉笔用灰色，眼线笔用灰色和蓝色，而睫毛膏宜蔚蓝色和黑色。可以用多种水柔唇膏，如水粉、嫩藕、粉紫、棕红、薰衣草紫等。

冬季型的女人，肤色青白或橄榄色，红晕为玫瑰色，眼睛黑白分明，眼神锐利，给人的感觉大胆、热烈、艳丽、醒目。眼影以晶沙色做底色，以梦紫为提亮色。腮红为玫瑰红色，眉笔选用黑色，眼线笔用蓝色或黑色，睫毛膏为蓝色或黑色。而口红所选用的颜色可以是粉紫、莓紫色。

选择你的颜色，然后选择粉质的或水性的彩妆品，巧妙地为自己化一个美丽的妆容。如果你的妆容使自己显得有精神，就是一个成功的彩妆；化得不好，就会显得疲倦、老气、无神，就像生病一样。暖色调肤色适合化暖色调妆。肤色白皙，整个色调(包括皮肤、眼睛、发色)都是淡淡的，浅浅的，妆容适合浅淡、明快、干净。肤色较深，整个色调都深，则适合较深或较艳的颜色。眼神明亮，眼珠眼白清晰度高，鲜艳的颜色会增加亮度，魅力十足。