

白领文摘

珍藏阅读

Bailing Wenzhai
Zhencang
Yuedu

04

都市白领，他们在车水马龙中穿行，
他们是城市最亮丽的风景线。

（优选天下好文章）
《白领文摘》如此精彩，你怎能错过！

童一秋◎编著

白领修身卷

Bailing Xiushen Juan

如果我善良，别以为我软弱，
因为我明白，
善良是本性，做人不能恶。

白领文摘

珍藏阅读
Bailing Wenzhai
Zhencang
Yuedu

04

都市白领，他们在车水马龙中穿行，他们是城市最亮丽的风景线。



（优选天下好文章）

《白领文摘》如此精彩，你怎能错过！

童一秋◎编著

常州大学图书馆
藏书
白领修身卷
Bailing Xiushen Juan

如果我善良，别以为我软弱，
因为我明白，
善良是本性，做人不能恶。

图书在版编目(CIP)数据

白领文摘. 白领修身卷 / 童一秋编著. —— 武汉 :
湖北科学技术出版社, 2015. 3

ISBN 978-7-5352-7603-2

I. ①白… II. ①童… III. ①文摘—中国 IV.
①Z89

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 053101 号

策 划:陈万军

责任校对:张波军 李洋

责任编辑:李大林 张波军

封面设计:宋双成 王梅

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:027-87679468

地 址:武汉市雄楚大街 268 号

邮编:430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址:<http://www.hbstp.com.cn>

印 刷:北京盛兰兄弟装订有限公司

787×1092 1/16

230 千字 16 印张

2015 年 5 月第 1 版

2015 年 5 月 1 次印刷

定价:32.00 元

本书如印装质量问题,可找本社市场部更换

前 言

在各种美容技术日新月异的今天，要成为一个漂亮女人并不困难，而要做一个有女人味的女人却不那么容易。能让男人心动并欣赏的女人不一定漂亮，但一定是女人味十足的女人。女人味不是与生俱来的，是要通过后天的修炼，才能使自己女人韵味丰盈四溢。

谁最有资格评价女人？是男人。女人味其实就是男人眼里的女人形象，因此要说女人味，就要站在男人的角度去看女人。

女人味是一种文化修养，一种品味，一种美好情趣的外在表现，当然也涵盖着其他许多方面。在男人眼中，一个女人可以不够漂亮但不可以没有女人味。的确，漂亮与女人味是完全不同的两个概念。虽然在路上看到漂亮耀眼的女人，男人总是忍不住频频回头，但是也就止于回头，挽着他们胳膊的往往是一个平凡得不能再平凡的女人。这个有着平凡相貌的女人凭什么征服了男人？不用说，当然是那股特殊的女人味。

漂亮与否很大程度取决于先天条件，是每个人无法掌握的。漂亮就像一道美丽的风景，是赏心悦目的花，是炫目的彩虹，牵动着人们尤其是男人们的视线。漂亮就像一件精致的闪闪发光的物品，让人眼前一亮，有瞬间的心动，这是感官上的享受，俗话说就是养眼。随着时间的推移，漂亮终究是会褪色的。女人味则不同，女人味是一种内在的气质，无论时光如何变迁，它

都不会消逝，相反还会如陈年老酒，愈久愈醇。女人味靠的是修炼，靠的是日积月累的功夫。

我们知道再名贵的菜，它本身是没有味道的，只有在烹饪的时候配上合适的佐料才能烹饪出绝佳美味。女人也是一样，外表漂亮的女人不一定有味，有味的女人却一定很美。因为她的笑可掬、她的爱执着、她的一举一动、一言一语、一颦一笑都尽现至善至美。她懂得淡妆浓抹总相宜的道理，她懂得“万绿丛中一点红，动人春色不须多”的规则，无论在什么场合，她都会好好地烹饪自己，使自己秀色可餐，暗香浮动。

目 录

第一章 打造你的黄金战甲

自然穿衣,天然无雕饰	2
女人味着装	4
露得恰到好处	8
学会搭配靴子	10
起决定作用的不是你的钱包,而是你挑选事物的眼光	12
要品质,没商量	15
七十二变之发型	17
包是女人不能缺少的配饰	19
找到适合自己的专属香水	21
做一个宠爱自己的 BIY 女人	23

第二章 从骨子里透出的美丽

唤醒你的皮肤	28
会化妆的女人是美好的	29
赶走腿上“小蚯蚓”	33
为自己的外貌负责	34

做时尚的主人	36
神奇御龄术远离“老态”	39
举止仪表优美更吸引人	42
展现迷人的个性	45
运动健身有原则	48
腹有诗书气自华	49
女人贵在有女人味	53

第三章 修炼你的女人味

女人味是一种文化修养	57
培养女人味的八大妙方	59
破坏女人味的八大杀手	62
具有女人味的现代淑女	63
千姿百态女人味	65
细节尽现女人味	66
懂得品味生活	68
快乐,女人最诱人的味道	70
享受工作和生活	73

第四章 气质美女的养心汤

做一个冬日的太阳	77
不要感染时代的浮躁病	80
像一株百合一样从容生活	82

以苦为乐,漫步人生	84
在寂寞中绽放美丽	87
最强大的对手是自己	89
用平常心面对得意与失意	91
安于生活里的一切事	93
用积极的自我暗示走出烦恼	96
感激一切美好的事物	97

第五章 向着阳光进发

学会欣赏自己	102
活出自信	104
不能盲目攀比	106
嘴角带着一抹微笑生活	109
学会人生“加减法”	111
用欣赏的阳光看待旅途中的风景	112
不要染上公主病	114
摆脱羡慕嫉妒恨	116
认真的女人是绽放的玫瑰	119
用谦恭,守护辉煌	122

第六章 气质女人会说话

学会倾听	126
语调是灵魂的音乐	127

塑造自己的语言风格	129
培养自己利用身体语言的能力	132
说话要因人而异	134
说话要恰到好处	136
用真诚的话语打动别人	138
委婉是一种高明的修辞手法	139
不要让“祸从口出”	142

第七章 优雅走过职场

对公司保持忠诚	146
职场礼仪使你左右逢源	147
喜欢自己的工作	148
淋漓尽致地发挥自己的优势	152
安排工作时间得有技巧	154
及时主动汇报自己的工作	157
积极应对职场风云	160
不计报酬,报酬更多	162
现代职场同事规划须遵守	164
在职场上大展宏图	165

第八章 编织属于自己的人脉

在语言上做个识“礼”女人	172
要懂得何时节俭,何时慷慨	174

懂得赞美别人	177
幽默让人如沐春风	181
审慎听取建议	184
亲和力更容易让人接受	186
消除社交恐惧症	189
在交际中展现你的女人味	191
真心对待朋友	192
社交场合八个不要	195

第九章 轻松面对家庭风光

培养选择好男人的能力	199
夫妻争吵要有“度”	200
增加爱情的深度	202
成功婚姻十项规则	204
撒娇要讲究分寸	207
别为打翻的牛奶哭泣	209
唠叨对男人的事业和成功是巨大障碍	212
保持畅通的情感交流	214
给自己留一份自由	216
处理好婆媳关系	219

第十章 理财有道

赚钱照自己的意思过日子	226
-------------------	-----

负面情绪是提高财商的大敌	227
培养喜欢钱的正确想法	229
能给自己带来满足的地方,不要吝啬金钱	230
学习理财	231
理财观念的三把宝剑	233
别让信用卡“卡”住你的钱	235
花样女人理财最幸福	238
三招打造财智女人	241
走出理财误区	242

第一章

打造你的黄金战甲





自然穿衣,天然无雕饰

所有成功的打扮都无一例外地遵循“自然”这一装扮原则,而要做到“天然无雕饰”首先要做的却是了解自己,做到了解自己才会有自信,有了自信在穿衣打扮上才会得心应手,做到“天然无雕饰”。

为什么现实生活中,有的女人无论穿什么样的名牌时装,总让人觉得俗不可耐,可有的人哪怕是穿得极其朴素,也能展现出一种超凡脱俗的美感。这其中的原因何在?其实原因很简单,主要是由于,着装者的文化素养、气质风格不同,对服装的选择、搭配不同以及由衣着含意产生的衣装气韵不同所决定的。

衣装气韵,是由服装的色彩、款型、质地和着装者的文化素养、精神气质、穿着方式、着装环境等多种因素在交流与统一中,表现出来的一种由衣装意境、韵味组成的状态美。

同一件旗袍,在有的女士身上能透着一种典雅、华贵的风韵,在有的女士身上显现的却是一种矫揉造作的媚俗。因为作为非语言性的信息传达媒体,服装在与人体造型的过程中,是能将着装者的气质揉为一体,对衣物的形态美进行再雕塑,对着装者的衣装形象再创作的。

一袭靛蓝紧身牛仔褲,一款蓝白牛仔衬衫,配上各种质地款式的小马甲,这种学生们永恒的时装,展示着充满生机与活力的青春风采。色调沉稳的长装短裙、丝袜皮鞋,将活跃在社会场合的白领丽人们包装得精干练达,气势夺人……服装作为一种文化,构筑着一种形态的美,服装作为社会心理的立体反映,又营造着一种通过意境和韵味表现的状态美。

服饰是一种无声的语言,是一个人个性、品位甚至社会地位的象征。

很难想象一个把自己打扮得像七彩孔雀一样的女人,会是一位淑女,会赢得人们的尊重。而高雅大方的打扮,却能给人以成熟、稳重的淑女印象,给人以美的享受和欣赏。

服饰的作用,是使人们把注意力集中在作为审美对象的女性身上,而不是让人们注意这些服饰的美。

你的着装如果富有朦胧含蓄的美,那会使你平添几分魅力。若隐若现,微露其形的衣服,从露看隐,可以使人觉得女性体内隐藏着无限春色;从隐看露,又可使人觉得朦胧、兴犹未尽,从而引发对女性形体美的无限幻想,产生一种含蓄的意境,形成丰富的美感与迷人的魅力。

在现实生活中,我们可以找到不少衣着富有朦胧含蓄美的例子。比如,内穿亮丽毛线衫或丝绒与锦缎之类的碎花小薄袄,外着黑、藏青、墨绿、灰等暗色粗呢、羊绒大衣,在领胸之间透露出一点蕉红的春色,较好地处理了露与不露的关系,给人以美的感觉。

朦胧含蓄的美是与我国民族审美情趣相联系的。女性衣服的露,既要使人直接看到天生丽质,女性人体的自然美得以自然展现,又要符合我国社会心理和传统的审美观念。女性衣服的藏,既可以起到保暖、遮羞护体的作用,又不同于古代封建社会那种把女性的手、脚全都封闭起来的藏。既露既藏,亦实亦虚。朦胧含蓄,才是当代中国女性所需的服饰美。

戴耳饰,早已风靡全球,成为一种美的时尚。不同形状的耳饰,可以使面部丰满、协调、动人,具有时代的气息。耳饰如果运用得当,能增添姿容之美,使人分外地妩媚。

胸花,是增强女性魅力的又一种饰物。在胸部耀眼的地方别一支胸花,能吸引别人的目光,给人以雅致新奇的美感。

另外,项链、手镯、戒指,如运用得当,也可以适当增加淑女的魅力。项链的光泽和形状可以衬托脸形之美,圆脸女性戴项链还可使脸形得以改善。手镯和戒指,在一定程度上可以使女性纤细的手臂与手指显得更加秀丽多姿。

有形的时装之所以能感染消费者,无不是有沉甸甸的无形文化在做深厚的底蕴。西方的动与东方的静,古代的恒与现代的变,华贵的时装总是由这些无数的密码缝制而成的,审美的幼稚和文化的缺氧又怎能解读一款款华彩霓裳呢?

深深扎根于时代文化形态中的时装,决定了着装者的修养风度能为其增色添彩,能对其再创造出各种各样的艺术效果,能使其增价升值。所以,求购挑选时装时,一定要读懂衣装女人气韵,这样就不难找到最适合自己扮靓的时装了。

修正着装者体型上的缺陷,扬其长避其短,这是衣装美的首要功能。臀大腿短者,用长到盖鞋面的直筒裤,可营造出腿部线条较长的轮廓,而拥有双曲线柔和的修长玉腿者,用超短裙健美裤是可充分展露其美妙的。

女人正确穿着会显示着衣者应有的气质和自身美感,能展示属于她们自己的风采。是青春淑女,就不要包装出一副贵族少妇的雍容华贵样,如果这样,显现的只是一些虚荣,失掉的则是无价的青春。

借服饰修饰体型,穿出个性的风采,只是衣装文化成熟的一个方面,使自我的衣装与要展示的环境和场合相称,才能真正体现一种衣装气韵的状态美。不少周旋于高层次交际场所的女人们,常为自己衣装的花样不够繁多、档次不够顶尖而发愁,但交际场所表现的是人,而不是时装精品店中的各类高档的服装。

一袭衣装的衣摆、领袖处,无不折射着时代的风度和气象,欲将自我装扮得更漂亮迷人,首先就应该拥有气韵这件人见人爱的、只有自己才独有的时装,这款不会因换季降价、也不会因岁月苍老而褪色的时装,会是你一生中最美丽的一件。

当找到适合自己气质、品位的服装后,接下来要做的就是在这个风格的领域当中包装自己:粉色、灰色、淡红、鲜黄,都是使女人光彩照人的色彩。总之,女人要穿出自己的服饰色彩,就必须遵循“自然”这一装扮原则,即时尚而不时髦。

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,但不是短暂地、盲目跟风。用“与时俱进”这个词诠释时尚,充满了创意和个性。

女人着装首先要根据自己的喜好。每个人都在以自己的方式演绎着时尚,但切忌引起别人的侧目。

女人味着装

要做一个富有魅力女人味的女人,首先就要从细节入手,在我们的生活当中,一些看似烦琐平淡的细节,往往暗含了能成功的关键。优雅的举止、美好的风范、周到的礼节、得体的装扮……这些礼仪要素的合理运用,常常令你有事半功倍的意外收获。

从某种意义上说,以貌取人是肤浅的行为,因为真正重要的是人品,是能

力,而非外形。但无论怎样,一个人留给他人的第一印象却大部分基于其穿着打扮和礼貌修养。从一个女人的礼仪形态,往往可以探知她的性格、处事态度和职业素质。

得体的仪态举止可以提高你的职业声誉,反之则会损害你的信誉。不论是服装、首饰、谈吐举止,还是发型、化妆,任何一方面的闪失都会有损你的形象,甚至导致社会场合上的全盘皆输。

你曾经忽略这一切吗?你渴望着自我调整,以全新的仪态出入社交场合吗?那就从现在开始吧!

着装品位很重要

经典风格

上乘的质地和精致的做工是经典风格的标志。外表简单、保守,但不呆板;款式现代,但不跟潮流;剪裁简洁,无过多装饰或花边。布料手感柔软,质地考究、高贵;纤维是自然物质,如纯羊毛、羊绒、麻、丝等。经典风格的着装一般来说是工作中最理想的服装。着装时要配合面部淡妆,戴些具有古典风格的首饰,如名贵的宝石或珍珠等,手包和鞋子则应选择真皮的。

自然风格

自然风格比经典风格轻松、自然,重要的是可以随意活动。颜色有土色系列和自然色系列,如牛仔布、灯芯绒、易皱棉布、斜纹软呢、法兰绒、小山羊皮、牛皮、格子面料及带有图案的毛织品和粗毛织品。与之相配的饰物常选择珍珠、铜制品、木质品、陶瓷或石头等。化妆要简化,不需要太考究,只要自然大方。

夸张风格

喜欢突出自己的女士常表现出的衣着风格属于夸张风格。它展现的特点是色彩对比强烈、亮丽、夸张,但界限分明。颜色用黄、红、蓝3种基本色做底色,再加上很多其他色系,如黑色,形成简单而明显的组合,布料颜色对比也很强烈。如素色布料加上大胆的斑纹、大面积的几何图形等。饰物大且色彩、款式夸张,化妆亦相应浓些。

创意风格

这是一种丰富多彩的、有趣的、个性化更强的搭配风格。时尚性强、即兴、随意、颜色绚的,通常具有民族色彩,常为从事艺术的女士选用,并根据穿衣者

的情绪经常变化。常选用印花、织锦等色彩丰富的布料或昂贵的布料，如织锦缎和天鹅绒，与有光泽的、光滑的布料相搭配。装饰品不容忽视，镶边披肩、围巾、装饰皮带、耳环、手镯，甚至眼镜、鞋子都充当装饰品。发型也经常改变，或松散或卷曲。

搭配风格要得体

夏天是个裙子的季节，不存在着所谓的正确或错误的穿衣风格，只要你能搭配得当。不过，在这个季节里，懂得利用鞋子的作用确实是非常重要的——裙子和鞋子之间的搭配就能让你获得自己想要的美妙身材。

如果你想腿长一点

配搭一：小褶裙+坡跟鞋

因为裙子本身的花哨，而且只露出了细细的小腿，小褶裙让你看起来更加匀称，这个道理对于任何身材的女孩子都管用（如果你的腿不长，那么裙子不要穿过膝，否则你的腿就会消失了）；还因为小褶裙本身就非常女性化，所以配上一双迷人的坡跟鞋效果更好，既性感又方便行走。

配搭二：迷你裙+扣拇指胶底凉鞋

这是因为合身的迷你裙能很好地展现从臀部到大腿的曲线，对腿细、腿短或一般腿的人都是很好的选择；而平跟的扣拇指胶底凉鞋能产生从裙摆到脚趾的不间断曲线的感觉。虽然高跟凉鞋也能达到同样的效果，不过，高跟凉鞋配上迷你裙总感觉有些拖沓。

如果你想臀部看起来小一些

配搭：直筒裙+系带高跟凉鞋

因为直筒裙剪裁本身就既长又窄，能产生直线效果，让你整个下半身变得苗条，非常适合梨形身材的女性；而且，裙子会让你最吸引人的上半身凸显出来；而高跟凉鞋会让你腿的曲线变纤细，大大的臀部也变得不那么明显。

如果你想腹部变得更加平坦

配搭：带有田园风格的宽松长裙+半跟休闲凉鞋

因为裙子中部的褶皱，宽松长裙很好地掩饰了略微隆起的小肚子，这个小技巧对任何女性都适用；而长裙可以到脚面，所以没有必要担心它会让你的腿看起来很短；半跟休闲凉鞋会给你一点高度，而且和宽松长裙营造了很好的休