

魅力是女人完美的
整合指数
是女人身心灵深处
自然流露的一种气韵

魅力是每个女人
可以修炼而成的独有能量
任何女人都会在修炼的历程中
收获生命应有的全部

魅力是一种
优雅的风格
是女人一生中绽放出的
最美丽的花朵

中国女性修炼魅力第一书

新魅力女人

张晓梅 著

NEW ATTRACTIVE WOMAN



中国华侨出版社

中国女性修炼魅力第一书

张晓梅 著

新魅力女人

NEW ATTRACTIVE WOMAN

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新魅力女人 / 张晓梅著. —北京: 中国华侨出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5113-3361-2

I. ①新… II. ①张… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第048480号

● 新魅力女人

著 者/张晓梅

出 版 人/方 鸣

责任编辑/芝 兰

特约编辑/李瑞瑞

封面设计/马顾本 何小波

版式设计/新兴工作室

经 销/新华书店

开 本/805mm×1085mm 1/16 印张/44 字数/500千字

印 刷/小森印刷 (北京) 有限公司

版 次/2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷

书 号/ISBN 978-7-5113-3361-2

定 价/88.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 82605959 传真: (010) 82605930

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

于丹 北京师范大学艺术与传媒学院副院长

晓梅是一个会修炼和懂得修炼的女人，她的美带着一种丰富成长的生机，柔软多情而又坚韧沉静，风姿摇曳而又博大温暖。她把一个女人生命中的可能性演绎得如同一片茂盛的热带雨林，如果说她如花绽放，那么她的花朵也一定是木本的，经风历霜而弥真弥艳，一如她的名字。

杨澜 著名媒体人 阳光媒体集团董事局主席

幸福总是期待越多，获得越有限。用心感受当下，才能辨识生命方向，才可收获丰厚的幸福感。现在很多女性已不再仅仅关注外在魅力，而更注重身、心、灵全面的成长和提升。女人魅力的本质是幸福，魅力是幸福女人盛放的最美丽的花朵。如今，我很高兴地看到，越来越多的女人在探索魅力成长的道路上，绽放着幸福的本质，让幸福的魅力光临当下。

张德芬 著名身心灵作家

晓梅这本书能够帮助女性找到内心的心灵钥匙，它的力量，在于强化和延伸你内心对生活渴望的美好，而拥有这些美好的人，就会成为受人喜爱和尊敬的人，并且更容易成为不断获得幸福喜悦的人。晓梅作为一位富有成就的当代女性，对魅力有丰富和精到的洞彻和提炼，在她的字里行间里，渗透着独有的灵性和智慧，令繁复纠结的心获得释然，豁然开朗。这是一本值得花点时间用心读的书。

靳羽西 羽西化妆品创始人

和晓梅一样，我们都有一份关于美的人生事业。相识多年，晓梅一直用自己的魅力之说，感染和引领着中国女性找到更美好的自己。她之前的《修炼魅力女人》一书，从2006年首版至今，不断丰富完善，这次更是全面完整地从业修养、心灵、情绪等多方面修炼身心魅力，相信一定会成为你提升魅力的手边宝典。

张曼玉 著名影星

女性魅力修炼的真正法门，重点不是外在的魅型，而是内心的力道，你需要用心打开一道道迷人的大门，领略到魅力的真谛。如今，在二元对立的物质世界中，每个人都有显化自己魅力的能力，只是很多人忘记了这种潜能。在人生五彩缤纷的美丽世界中，蕴藏着许多通往魅力的途径和方法，也有很多出色的女性成功者，用她们的阅历和人生告诉人们：如何创造自己的魅力，不为岁月和就有的模式所掌控，勇敢的成为自己美丽生命的主人，让每个人觉悟到自己就是自己魅力的女神。

高圆圆 著名影星

改变外在世界，不如提升自己的内心境地。如晓梅老师这本《新魅力女人》的灵魂所示：修炼身心，拥有自己的独特魅力。如今，面对外面的繁复纷扰，大体可以从容淡定、一笑而过，内心也正逐渐变得强大和坦然。感恩生命，让我们从广度和深度上，体悟到生命的璀璨和美好生活的意义。

张抗抗 著名作家

她以一个中国女人的“巧目盼兮”的眼光和“冰雪聪明”的心灵，寻找和探索着这个时代中国女性之美。如要你仅仅理解为这是一本告诉你如何穿着打扮的书，那么你将继续远离“魅力”；如果你仅仅理解为这是一本告诉你如何赢得美丽并因此征服男性的书，那么你仍然缺乏“魅力”。渴望充满魅力的女人们，我愿意透露晓梅女士的秘笈给你们：内外兼修。

徐薇 《时尚COSMO》主编

读好书，仿佛是一次次有方向的行走，有意识的自我开启，更快的、更全面的学习正确驾驭属于自己的魅力，发挥自己的优势，但同时，也会更知道如何不失去自己，获得应有的思想、境界、灵魂、精神和智慧，这是好书的精彩所在。晓梅不仅是时代优秀的时尚先锋，也是身心灵魅力的倡导者和实践者，她的《新魅力女人》这本新书会让你知道：修炼魅力时做成最好的自己，是一个十分美妙和完美旅程。期待你的践行和满满的收获。

金韵蓉 著名女性成长专家

晓梅的第一本《修炼魅力女人》我就拜读过，并且受益良多。那本书一直是渴望魅力成长女性的伴侣和畅销书。时隔几年后，晓梅再次用了很多心血和更多的生命感悟，完成了这本新书。《新魅力女人》巨

作读后，更让我相信“身为女人，成为女人”这句话是世间所有女子都该恪守的法则！期待更多的女人用心生活，不断成长。

李静 著名主持人 东方风行传媒集团创始人

魅力修炼更加需要懂得智慧的安排好自己的生命节律，晓梅的《新魅力女人》这本书让承担了很多角色的女人看到，应如何循序渐进的开掘自己独特的生命力量，保有内心的温暖、柔软，外在的时尚和魅力，获得明亮的自我和人生。这对一个女人来说，这是非常重要的一门必修课。如果你在内心已经有了这样的愿望，那么阅读这本书是十分必要和及时的。晓梅一直是中国女性难得的时尚魅力榜样，她的努力带动和帮助了很多女性的提升和成长。

李欣频 著名创意人 作家

晓梅是我见过气质、外貌、身形皆完美的女人，她无私地把她内外兼修的秘方一五一十地分享给大家，让每个女人内在美的潜能之光能透亮到外来，当所有女人都绽开自信的璀璨，于是女性的力量就能让整个中国，甚至整个地球都开始了温柔美丽的生命进化之旅！

尼尔·D·巴纳德 知名医学博士、美国责任医师协会主席

健康对女性魅力起着至关重要的作用，饮食又是健康的一大核心。晓梅在新书中提供了出色的健康饮食指南，期待把健康的力量带给您和您的家庭。我全心地推荐这本书。选择食物对我们来说已远远不只是充饥，正确的营养可以使大脑、心肺和肌肉获得必需的养料，和最佳工作状态的燃料。我们和很多科学家的研究表明，植物性饮食对促进健康是最强大的，不仅能预防疾病，还能帮助人们达到最佳的生理和心理状态。在这本书中，你可得到新的启发和方案。

丹尼斯·雷诺 美国HAER CUTTERY美容连锁集团公司总裁

张晓梅女士是一位很了不起的人，她是那样渴望中国女人能够更美好、更幸福。她努力开启东西方女性观念沟通和交流的大门，同时她优美和细腻的文笔还会给你带来快慰的阅读享受。

序：外修“魅” 内炼“力”

魅力，是每个女人都可以修炼而成的各显风韵的独有能量，只是有人忽视，有人怠慢，有更多人在渴望获得中无所适从……其实，魅力一边需要学习方可提升掌握，一边需要在岁月中将人生的很多经历、波折甚至磨难一次次成功变为内在力量的源泉，于是，就会在行走中获得满壁生辉。

魅力是生命绽放出的璀璨花朵，是一颦一笑一阵香即可布出的一个让人走了魂的迷宫。

在西方经典哲学中，诚实、善良、美丽被认为是做人的三个基本因素，美丽就占重要之一；古希腊文化中认为美丽是具有良好的道德、令人愉悦、自然不做作、举止得体等；《希伯来圣经》对美丽的定义主要来自天然去雕饰的外表，但同时也涉及声音、智慧及对上帝的信仰；中国文化对于美丽的定义一直以来就离不开健康、才华及拥有良好的品行……

可以看出，不管哪种文化，美都不拘泥于外表，都在一定程度上与生活多个方面相关联，因此，我更愿意称之为“魅力”，更何况美丽更多是物质的，而魅力远远是超越物质的。

世界顶级雅诗兰黛化妆品集团有一间Osiao肌肤研究中心，他们受中医药学及西方皮肤医学启发，研发了一套整全的系统：“Osiao 内观法”。研究发现肌肤真正的光芒，是内在元气能量与健康活力表层的互动结果。而且还发现，肌肤的内观形态都具有独一无二的“亮脉”，可引领肌肤从底层透出亮光。科学家及皮肤医学专家从女性的年龄、起居方式、环境质素、压力、身体状况等，评估出不同的肌肤状态。再根据个人独特的肌肤内观形态，建议合适的护肤品，并配合量身订造的护肤计划，激活肌肤“亮脉”，促进内在细胞能量，展现剔透光芒。

护肤品巨擘所发现和遵从的内观图如果是“肌肤的指纹”，那么每一位女性要想获得外表充满活力的细致亮肌已经需要从深入内观做起，创建健康的生活：拥有好的修养、情绪、人际关系、生活方式……魅力需要内外兼修，外在动人的柔润必要备足内心的力量。

外在的美丽犹如夏日的露水，既有悦目的光彩也有随时蒸发的危险，能延续多少青春，留驻几分不老的容颜，恰是要从生活中很多细节做起。遗憾的是，很多人总是在错误的习惯中，掉以轻心地折损了外在魅力的表现，对外表的护佑在懵懂中被自己慢待，所以，漂亮是越在你拥有时越要懂得珍惜，才可以更长久地留住它们：你紧实的脸、饱满的肌肤、纤美的身体、乌黑浓密的头发……

外表的魅力是修炼的第一课，不能耽误必须上好，因为不可否认，它也是女人的一样利器。

一个女人这一生，若是在年轻时懂得珍视和善待天赋的美，之后又懂得适时停下向内关注，那么，即便绚丽褪去，内心也能换得足够的力量，全然可以接纳过往的好与不好，并将其一一化作生命丰沛的果实，挥洒成魅力。

一直倡导健康生活方式的印度阿育吠陀理论认为：生活方式的改变比外在修饰更能带来外貌上的积

极改变，这也是魅力的根本原因。它认为内在积极状态的影响会作用于面容，因为美归根到底是一种心态，是一种内在力量，看起来是否美丽，实际上是心态积极还是消极的结果。

是的，无论何等家境、学历、地位以及天赐几分恩惠，都不可限定一个女人魅力的生成或展现，只要逐步展开生命的成长，就可以不断唤醒沉睡的自己，最终在每一时段都明艳光彩。对于个人来说，每一次心灵提升和重新起航的时间早晚并不相同，但也都是在遵循一些脉络和轨迹的，不断揭底生命中的一个又一个答案。

在女人的生命中一定会有几次看不见的转身，象征着华丽的决裂，比如，30岁以后外表的光彩开始逐渐变淡，但内心的力量却在探索中渐渐显现。女人似乎总是要经历那样一个阶段：自我价值观不断受冲击又不断在改变，很多东西拿起来又放下，过程中一次次清晰地认识了自己，一次次自我觉悟和提升。其实，真有一天，眼睑松弛，色斑变深、变大，脸部轮廓不清晰，但你发现内心其实并不会因此害怕或恐惧，那么你一定明白了：因为拥有充满魅力的现在，于是，你既不感叹逝去的时光，也不担忧未来的岁月。

这本书，就是说出这样一个事实——“外修魅 内炼力”。任何女性都应该在生命的历练中成为魅力女人，都应该怡然收获生命中该有的全部：容颜和智慧、健康和成绩、爱情与婚姻、生命与生活……双赢双收，总是能在不同的年龄时，都听到旁人為自己叫出的一声好。

最后要告诉读者，这本《新魅力女人》是《修炼魅力女人》的经典完整版，此前的《修炼魅力女人》再版过三次，累计加印二十多次，受到了读者的喜爱和高度评价，很多女性朋友把这本书作为魅力修炼的亲密枕边书，我每一次在不同的省市演讲时，全场一定有读者买过这本书，并经常有读者拿着已经翻阅了很久的书籍到现场签名的情景。

《新魅力女人》这本新书扩展为五十多万字，新增和替换了五分之四以上的内容。全书分上下部分，内容囊括了女性全方位修炼魅力涉及到的容貌、美发、服饰、配饰、品牌、身体、声音、气味、修养、心灵、礼仪、情绪、性感、两性、抗老、健康、饮食、生活等内容，是中国女性修炼身、心、灵魅力的一本完全手册，体现了全面、系统、经典，理论和方法相融合等特点，也便于读者阅读和查阅。

还要特别提出的是，这本书我十分要好的闺蜜和出色的魅力榜样北京师范大学艺术与传媒学院副院长于丹、阳光媒体集团董事局主席杨澜、著名身心灵作家张德芬、羽西化妆品创始人靳羽西、著名影星张曼玉、著名影星高圆圆、著名作家张抗抗、《时尚COSMO》主编徐薇、著名女性成长专家金韵蓉、著名主持人李静、著名创意人李欣频、美国HAER CUTTERY美容连锁集团公司总裁丹尼斯·雷诺、美国责任医师协会主席尼尔·D·巴纳德等，纷纷为这本书发来了热情洋溢的推荐语和精彩的魅力观点，为此，我深为感动，也特别向他们表示深深的感谢。

魅力是自我可以给予的生命馈赠，当你能在生命每个时段营造出最好的自己，魅力就不会因岁月的流失而折损，就能始终散发出不朽的耀眼光辉！

修炼魅力是女人一生要做的事。在此，我把所有的鼓励和期待奉献给大家，并深深地祝福你！

上 外修“魅”

一 容貌

- 004 什么决定第一印象
- 006 零成本魅力法则
- 009 美貌效应有价值
- 011 魅力焦点在哪里
- 014 东方美女先看肤色
- 017 肌肤泄露生活密码
- 019 防晒是最好的抗老霜
- 021 衰老的第一条皱纹
- 024 好肌肤清洁在先
- 026 水做出的漂亮女人
- 029 肌肤断食护肤有法
- 031 造型泄露时尚指数
- 034 女人的第二层肌肤
- 036 定格美丽还要“医美”

二 美发

- 040 女人魅力从头开始
- 042 抵抗美发提速衰老
- 045 修剪的护发秘诀
- 048 洗出来的健康好发质
- 050 秀发护理必先防晒
- 053 无屑女人更健康
- 055 养出浓密好靓发
- 057 “好色”女人从头开始
- 059 卷出的女人更风情
- 062 假发变出的“真美人”

三 服饰

- 066 什么左右你的穿着
- 068 逛出来的女人最时尚
- 073 奢侈品背后的CPW
- 075 魅力约定简洁服饰
- 079 “跨界”穿衣有美丽
- 080 变幻色彩新女人
- 082 甩掉年龄好着衣
- 085 “别致”的品位女人
- 087 红色女人更性感
- 090 职业装加持正能量
- 092 白衬衫的进级效应
- 094 “变”出来的新熟女
- 096 职场能量从下进行
- 099 小黑裙的不衰魅力
- 102 高跟鞋的性感利器
- 105 定制的生活好态度

四 配饰

- 108 饰品叙说内心语言
- 110 做丰富的饰品女人
- 113 首饰留住生命痕迹
- 116 东西方首饰两相宜
- 118 太阳镜快速去年龄
- 121 女人，会说话的表
- 123 丝巾飘逸浪漫风情
- 125 总能围出的美颈女人
- 127 帽子上的万般风华
- 129 腰间改变的时尚度
- 131 “包”里的女人情味

- 134 无负担的绿色购物
- 136 “包”中的魔咒诱惑
- 138 丝袜的性感美妆
- 140 好鞋陪伴好女人

五 品牌

- 144 品位决定你的圈子
- 146 好品牌滋养好品位
- 149 选出来的高贵品位
- 150 品牌的独立魅力
- 154 “富二代”品牌也给力
- 156 单品 经典品位风格
- 158 皮具 独立经典精神
- 162 腕表 手间永恒精华
- 165 护肤品 平价与奢侈梦想
- 168 小众护肤品 独有个性美感
- 171 彩妆 专业生活味道
- 175 婚戒 牵绕情感魂魄
- 177 座驾品位对号入座
- 180 搭配 确定品位层级
- 183 品牌 考量高贵修养

六 身体

- 188 曲线 掌控神秘力量
- 191 体态 造就气质女人
- 193 香肩、锁骨 性感有标准
- 195 美胸 坚挺的诱惑指数
- 198 背部 难抵的神秘诱力
- 201 手 触摸心灵的方向
- 203 美臂 泄露的女人性感

- 206 纤腰 连接全身的美感
- 208 翘臀 性感的迷魂曲线
- 210 私处 私密花园的迷惑
- 212 美腿 女人性感有支点
- 216 美膝 美丽有个中间点
- 217 美足 性感总是始于足下
- 220 体毛 美体的百态风姿
- 223 肌肤 最美的华丽衣裳
- 225 身体 “第二种”女人语言

七 声音

- 228 声音 饱满声音有形象
- 229 表达 会说话的品位女人
- 232 语音 无可抵御的美音
- 234 音量 声音的内在力量
- 236 器官 你有一个好声音
- 239 噪音 呼吸发出美丽音
- 241 交流 对话女人好修养
- 244 音乐 拨动沉寂生命力



八 气味

- 248 气味 无声的“性”语言
- 251 费洛蒙 “性”的奇妙味道
- 254 口气 清新女人口吐香郁
- 256 私处 神秘的馨香蜜源
- 258 体味 好气味男欢女乐
- 260 体香 吃出的女人馨香
- 262 香水 女人的珍品伴侣
- 265 礼仪 会用香的品位女人
- 268 香气 环绕的袅袅气味

九 礼仪

- 272 礼仪女人文雅有度
- 274 仪容中的高贵内质
- 276 聚会有礼素质女人
- 278 面对面沟通最有力
- 280 举止间的魅力层级
- 283 礼貌用语内化魅力
- 285 职场有礼好回报
- 287 拜访总得要得体大方
- 289 沟通显现社交魅力
- 291 礼仪要素在服饰中
- 293 别在餐桌上丢了你
- 296 中餐上的礼仪有节
- 299 西餐上的礼仪有尊
- 300 品酒礼仪节制有度
- 302 送礼也有优雅心
- 304 位次礼仪非同小事
- 306 私密隐私尊重第一
- 308 手机用出好礼仪
- 311 国际旅行通用礼

下 内炼“力”

十 修养

- 316 修养魅力耀眼迷人
- 318 读出来的丰厚魅力
- 320 好艺术陶冶好魅力
- 323 好语言的魅力符号
- 325 品行彰显的品质女人
- 327 好品位的不凡魅力
- 330 知性的多重力量
- 332 自然美的魅力灵魂
- 334 终身学习造就终身美丽
- 336 平衡点上的美丽女人
- 339 刚柔并济生命有弹力
- 341 高情商的出位成就
- 344 独立的幸福能量
- 346 圈子外的温暖拥抱
- 348 柔性美的动人女人
- 350 充盈着的心理营养

十一 心灵

- 354 修炼“心”的美丽天堂
- 356 和心灵在一起的意义
- 359 渴望被爱的内心小孩
- 362 爱上自己的幸福女人
- 364 内心生长的快乐种子
- 365 阳光之心的欢愉女人
- 368 内有永恒的慈悲光芒
- 372 被爱滋养的感恩心灵

- 374 退去尘埃的平常心
- 376 旋转中的生命能量轮
- 380 提升心灵深处正能量
- 386 打开内在生命的渴望
- 389 与心连接的亲密对话
- 392 卸下心灵负面能量
- 395 提升心灵压力复原力
- 398 心灵深处的“天籁五音”
- 404 满身心灵五行能量
- 409 身心有个排毒旅程
- 411 快乐不是心灵万能药
- 413 内心丰盛的十项练习

十二 情绪

- 422 正负能量的魔术力量
- 425 情绪控制下的双面人
- 427 好情绪选择有能力
- 430 自信 传递生命动力
- 432 接纳 欣赏不完美的自己
- 435 愤怒 积蓄的黑色能量
- 437 报复 最伤的是自己
- 439 睡眠 连接深度能量
- 442 焦虑 困扰的最深泥潭
- 444 自卑 错误的消极暗示
- 447 孤独 走丢的迷茫心灵
- 449 压力 无法承受的疲惫
- 451 嫉妒 燃烧的熊熊妒火
- 454 抑郁 痛苦中重见光明
- 456 躁狂症 疯狂后的熄灭
- 459 恐惧 磨碎生命之手
- 462 强迫症 扭曲的美丽生命

十三 性感

- 466 盛放美丽的性感价值
- 468 性感女人的身体指南
- 471 找到你的性感本味
- 474 性感魅力外在第一
- 476 姿态决定性感有度
- 478 肢体绽放的性感美郁
- 481 声音还有性感磁力
- 484 提升性感的女人香气
- 486 居家的性感品位
- 489 出位女人性感有品质
- 492 舞动原始的性感魅力
- 494 性感诱力隐于秀发中
- 497 指尖滑过的性感诱力
- 499 嘴边流泻的迷惑风情
- 501 水润的女人更性感

十四 抗老

- 506 抵抗衰老的分龄规划
- 508 好习惯造就不老女人
- 511 荷尔蒙决定的第二性
- 516 按摩让女人驻颜有术
- 520 抵制衰老从抗皱开始
- 522 常青女人 大脑不衰老
- 529 从“心”让女人年轻
- 534 挺立着的柔韧女人
- 539 养肾抗老才有根本
- 543 呵护女巢 春意常在
- 546 滋养生理期抗老有法
- 549 药妆倍增女人的美丽

551 甜蜜背后的衰老毒品

554 抗老进补你有好秘方

十五 健康

558 不要折损你的健康

560 温度挑战健康度

563 健康总是在于运动

565 跑起来的活力女人

568 女人贴心的慢运动

571 定期的锻炼增添能量

573 抗老女人有氧运动

575 化妆品照亮中年女人

577 高氧女人的好呼吸

579 睡好了就是漂亮女人

581 疲劳透支身体信用卡

584 做在“心”上的美丽瑜伽

587 身心灵的色彩疗愈师

589 抗压后的活力女人

591 最好的心灵疗愈是冥想

594 不生病的十个健康重点

十六 饮食

598 喜悦在快乐食物中

600 酸碱值决定美丽品质

602 优等食物分门别类

604 吃好主食平衡好营养

607 “多彩”饮食的活力女人

610 “蔬果谷芽”的养生原点

612 搭配出来的好食物

616 “天人合一”饮食有方

618 健康美体要吃全餐

621 种子食物补气又养血

623 三把钥匙打开健康门

625 好素食养育身心灵

628 天天生食自然健康

630 断食后的纯净女人

632 坚果早餐滋养一天

635 善用食物色彩好功能

637 好水滋润靓丽女人

640 清体排毒还靠纤维素

642 健康饮食有法有则

十七 生活

646 找寻属于你的好生活

648 光芒下的幸福女人

651 好生活的自然本质

653 乐活女人的自我责任

656 宅在家中的时尚达人

659 慢生活的新活理念

661 财务自由的数字管理

663 懂得理财的财商高手

666 圈住你的生活好领地

668 派对上你有耀眼光芒

671 红酒的神秘魅惑

674 咖啡香中的姿色女人

677 女人有个幸福下午茶

680 花草茶中的滋养味道

682 品位女人的西餐情绪

685 行走中穿越的女人心

689 信用卡中的理财数字

上

外修“魅”

A close-up portrait of a woman with a warm, radiant smile. Her dark hair is pulled back, and her hands are gently cupping her cheeks, emphasizing her facial features. The lighting is soft and even, highlighting her skin's texture and the brightness of her teeth.

容貌

A

pppearance

女人的容貌要“内外兼修”。

只有内在美的女人会显得呆板，缺乏生气，仅有外化美的女人则显得肤浅，缺乏内涵。

只有内外美完美结合的女人，才会散发出恒久的风情和韵味，

才是真正意义上的魅力女人。

什么决定第一印象

女人的容貌要“内外兼修”。“内修”是指人的学识、修养、见识、阅历、品行、价值观等，这些养分会透过一根根血脉，一条条经络浸润容貌，让容貌变得越来越美，越来越和谐，越来越有韵味。“外修”是指通过护肤、化妆、饮食等各种美容养生手段和方法，增强自己的外化美感。

你用心注意过么，当你和一个人初次见面的时候，哪个部位最容易给你留下深刻的印象？

人与人交往，最初的印象非常重要，心理学上称为“首因效应”。也就说：人与人第一次见面形成的第一印象，对日后的交往起着至关重要的作用，这种“首因效应”在整个人际交往中的作用力有75%以上。

对于女人而言，与人初次交往中，她给他人的视觉印象好不好，直接影响到别人对她的评价。在这个视觉印象中，容貌是女人最先引人注意的地方，也是女人最个性的地方。当然，对女人容貌的认识和关注不仅仅只是是否漂亮和美丽，女人眼睛、肌肤、表情、心灵、内涵、才智、情感、情绪、个性等方面的特征都会凝结在她的脸上。很多人认为“以貌取人”的观念是非常错误的，但是在眼光锐利的人眼中，据“貌”断人是常有的。因此，女人应该高度重视容貌对他人的视觉影响。

女人应该力求容貌给他人的感觉好一点，也就是美一点。我经常看到不少女人不修饰容貌，甚至在重要场合也不修饰，我想这是对容貌的重要性认识不足，否则最低限度也会做点什么。比如抹一点口红、修一修眉毛等等，方法差一点不要紧，至少表明你知道容貌对女人是非常重要的。

女人的容貌30岁以前靠父母，30岁以后靠自己。30岁以前，女人的容貌大多是由遗传因素和客观环境决定；30岁后，是个人学识、教养、修养、个性、阅历、价值观等方面的复合体。我自己就有过这样的切身体验，30岁以前，我几乎与“美丽”绝缘，印象当中很少有人夸过我漂亮。30岁以后，我却跟“美丽”结下了不解之缘，随时随地我都会听到别人夸我很有魅力，这一切要归功于30岁之后，我开始重视和注意自我的魅力修炼。

女人的容貌要“内外兼修”。“内修”是指一个人的学识、修养、见识、阅历、品行、价值观等，这些养分会透过一根根血脉，一条条经络浸润着你的容貌，让容貌变得越来越美、越来越和谐、越来越有韵味。“外修”是指通过护肤、化妆、饮食等各种美容养生手段和方法，来增强自己的外化美感。只有内在美的女人会显得呆板，缺乏生气，仅有外化美的女人则显得肤浅，缺乏内涵。只有内外美完美结