



世界上最颠倒众生的，不是美丽的女人，而是最有吸引力的女人。

——柏 杨

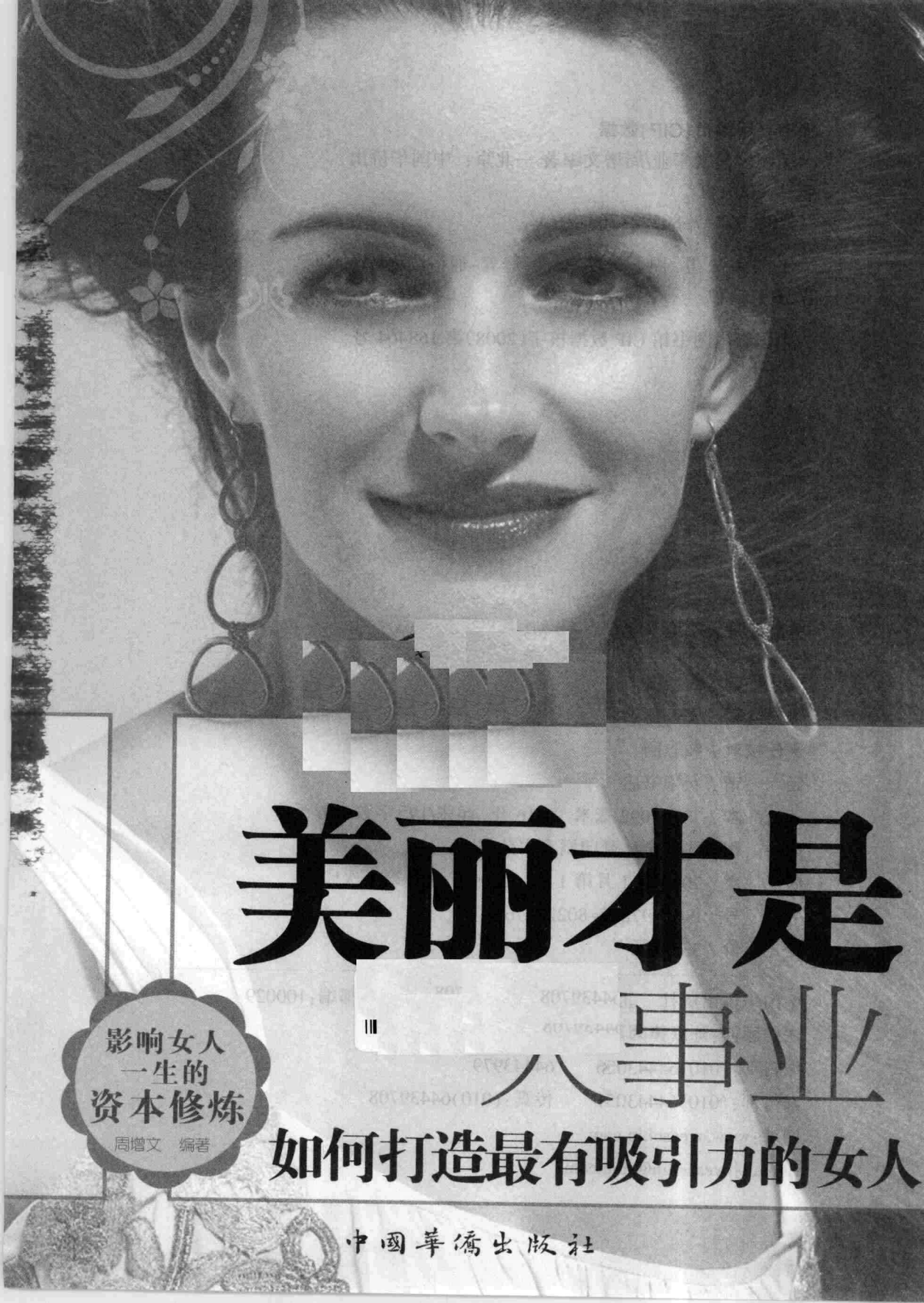
# 美丽才是 大事业

影响女人  
一生的  
资本修炼

周增文 编著

如何打造最有吸引力的女人

中国华侨出版社



# 美丽才是 事业

影响女人  
一生的  
资本修炼

周增文 编著

如何打造最有吸引力的女人

中国华侨出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

美丽才是大事业/周增文编著.—北京：中国华侨出版社，2008.11

ISBN 978-7-80222-763-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 168464 号

**美丽才是大事业**

---

编 著 / 周增文

责任编辑 / 文 蕾

责任校对 / 钱志刚

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/19 字数/256 千字

印 刷 / 北京金秋豪印刷有限公司

版 次 / 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-763-7

定 价 / 33.00 元

---

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编：100029

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010)64443056 64443979

发行部：(010)64443051 传真：(010)64439708

网址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

# 前言

在现今社会,美丽的优势越来越被人们所肯定,在生活工作中,成功不仅仅要靠个人的体力和智力,美丽所代表的形象力也越来越重要。于是,女人的钱包为了美丽而鼓,也为了美丽而瘪,美丽成了女人一生追逐的事业。

然而,很多女人追逐一生也不得要领。其实,女人美丽的核心是有吸引力,正如一位名人所说:世界上最颠倒众生的,不是天生漂亮的女人,而是有吸引力的女人。

那么,什么是女人的吸引力呢?它是一种女人所独有而男人所不具备的外在的、内在的东西,它不是一种特质,也不是一个单词,更像一种无形的力量,传达出女人迷人的气息。它不仅仅来自于外貌,更在于健康的心理、丰富的内心、优雅的气质、较高的品位、得体的礼仪。毕竟,人不是因美丽而可爱,而是因可爱而美丽。

美丽并非单纯依靠天生丽质,即便你的父母给你一张漂亮的脸蛋,也不能让你一生永远美丽,女人的美丽必须用心琢磨、打造,才能凸显非凡的光华。

可是,现代女性面临的生活压力已今非昔比。女人不仅要做一个好母亲、一个称职的妻子,还要为生计而奔波,还要像男人一样拼搏于竞争激烈的社会,哪有时间 and 精力去经营打造自己的美丽?

然而,值得骄傲的是,哪怕艰难重重,哪怕历经挫折,仍有很多女人在自己的人生道路上活出女人特有的精彩,成为美丽一生的女人。





像吴薇,用自信不断提升自己的吸引力;  
像杨澜,在较大的工作和生活压力下依然活得有品位;  
像蒋雯丽,用无私的爱心书写了永恒的美丽;  
像张曼玉,用她高贵优雅的气质证明了女人四十仍是一枝花;  
像王菲,让女人懂得掌握了穿衣之道,就能穿出自己的风采和味道;  
像靳羽西,在打造美丽的同时也成就了自我;  
.....

她们美丽的各有千秋,但有一个共同点,即不会随岁月的流逝而变得逊色,她们为现代女性树立了生活的样本。

天生丽质固然迷人,然而,用心塑造的美丽、女人从灵魂中迸发出的美丽更令人回味无穷。真正美丽的女人是那善于引诱蝴蝶的花香,而非追逐花香的蝴蝶。

不管你是白领还是蓝领,待字闺中也好,初为人妻也罢,没有天使般的脸蛋并不必自叹,没有魔鬼一样的身材也不要遗憾,只要你认真阅读本书,你会发现,美丽离你并不遥远,其实就藏在你身上,等待你去发掘、修炼。



第一章

美丽,女人一生的事业

- ☞ 美丽是经营出来的 \ 3
- ☞ 漂亮是天生的,美丽是后天的 \ 6
- ☞ 美丽,到底怎样去争取 \ 10
- ☞ 执著修炼,必会获得吸引力 \ 13
- ☞ 风度、品位、高雅、修养,美丽因你而生 \ 16
- ◆ 林志玲——经营美丽心得 \ 19

第二章

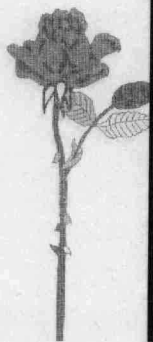
张扬透明心灵——女人的美丽从“心”开始

- ☞ 平衡,锻造心灵之美 \ 25
- ☞ 别抱着“完美主义”不放,缺憾也是一种美 \ 28
- ☞ 用自己的方式应对抑郁 \ 31
- ☞ 逃离沮丧,拥有好心情 \ 34
- ☞ 熄灭心中的嫉妒之火 \ 38
- ☞ 远离爱慕虚荣,与美丽同行 \ 41
- ☞ 摒弃多余,简单生活 \ 44
- ◆ 张抗抗——女人最重要的是战胜自己 \ 47

第三章

扬起自信风帆——让丑小鸭变成美丽的白天鹅

- ☞ 自信让女人更美丽 \ 51
- ☞ 女人应该像梅花一样绽放 \ 54



- ☞ 丢掉自卑,拥抱自信 \ 57
- ☞ 追求事业的女人更自信 \ 61
- ☞ 女人要美丽,先独立 \ 64
- ☞ 承认失败,但不甘心失败 \ 67
- ★ 吴薇——因自信而美丽 \ 70

## 第四章

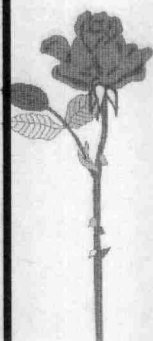
### 绽放快乐心情——为女人的美丽锦上添花

- ☞ 快乐,女人最诱人的味道 \ 75
- ☞ 微笑的女人是最美的蒙娜丽莎 \ 78
- ☞ 减少抱怨,拥抱快乐 \ 81
- ☞ 女人要做今天的天使 \ 84
- ☞ 好心情使女人变美丽 \ 87
- ☞ 自己掌管快乐的钥匙 \ 90
- ☞ 运动女人,释放快乐因子 \ 94
- ★ 张延——快乐而有吸引力的女人 \ 97

## 第五章

### 修炼内在品位——女人的风采,由里而外

- ☞ 女人的美丽在品位里 \ 103
- ☞ 知性女人最具吸引力 \ 105
- ☞ 腹有诗书气自华,阅读创造品位 \ 108
- ☞ 借香水表达你的形象与品位 \ 111
- ☞ 品位女人的家居法则 \ 115



☯ 女性修炼品位 30 法 \ 119

☯ 杨澜——品位女人是怎么打造的 \ 123

## 第六章

### 播撒关爱之心——女人收获的是美丽果实

☯ 女人首先要爱自己 \ 129

☯ 播种爱心的女人,收获的是美丽 \ 131

☯ 宽容,为女人解开千千结 \ 135

☯ 善良,铸就永恒的美丽 \ 138

☯ 女人的美丽在孝心里 \ 141

☯ 母爱无可替代 \ 145

☯ 爱老公:找到真爱的智慧秘诀 \ 148

☯ 蒋雯丽——用爱书写永恒的美丽 \ 151

## 第七章

### 使出“温柔”杀手锏——令无数须眉竞折腰

☯ 温柔让你如此美丽 \ 157

☯ 善解人意的女人最有吸引力 \ 159

☯ 柔情,给平淡的婚姻加点糖 \ 162

☯ 你温柔的力量俘虏了谁 \ 165

☯ 你可以不漂亮,但不可失去女人味 \ 168

☯ 修炼温柔的“红粉兵法” \ 171

☯ 王小丫——柔情女人绽放光彩 \ 176





## 第八章

### 酿出高雅气质——女人如酒,老去的只是时间

- ☞ 优雅,超越时间的美丽 \ 181
- ☞ 配饰为女人增添华丽 \ 184
- ☞ 举止细节锻造高雅气质 \ 187
- ☞ 站成一片风景,走出一段优雅 \ 190
- ☞ 如何成为优雅女人 \ 194
- ☞ 女人四十美丽依旧 \ 197
- ❀ 张曼玉——岁月沉淀优雅女人 \ 200

## 第九章

### 塑造迷人身姿——无声语言演绎女人味道

- ☞ 做个“表里如一”的美女 \ 207
- ☞ 置衣有法,轻松扮靓 \ 209
- ☞ 整体搭配为美丽加分 \ 213
- ☞ 职业装散发独特的女人魅力 \ 217
- ☞ 掩饰缺陷的着装小技巧 \ 220
- ❀ 王菲——个性服装穿出女人魅力 \ 223

## 第十章

### 发起化妆起义——将美丽进行到底

- ☞ 女人的美丽“妆”出来 \ 229
- ☞ 不要对化妆掉以轻心 \ 233
- ☞ 唤醒沉睡的肌肤 \ 236



# 目 录

- ☯ 飘飘长发,为女人的美丽添色 \ 240
- ☯ 善睐明眸,尽情彰显女人的动情之美 \ 243
- ☯ 纤纤玉手,女人的第二张脸 \ 247
- 🌸 马艳丽——漂亮女人成功启示录 \ 250

## 第十一章

### 八面玲珑树形象——不见黛玉,这是宝钗的时代

- ☯ 控制自己的小姐脾气 \ 255
- ☯ Office 小姐的办公室礼仪 \ 258
- ☯ 一笑一颦俱现女人神韵 \ 262
- ☯ 幽默的女人惹人爱 \ 265
- ☯ 巧妙地说出那个“不” \ 267
- 🌸 陈鲁豫——沟通让世界更融洽 \ 270

## 第十二章

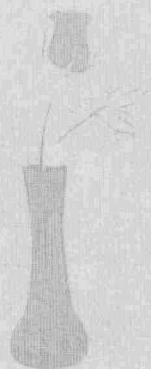
### 拥有财商之美——女人靠自己的双手撑起人生

- ☯ 做一个新时代的“财”女 \ 277
- ☯ 智慧消费的女人拥有更多美丽 \ 280
- ☯ 女人的直觉是一笔独特的财富 \ 281
- ☯ 走出女性理财的误区 \ 284
- ☯ 发挥女人的经商优势 \ 287
- ☯ 女人最赚钱的十大优势行业 \ 288
- 🌸 新羽西——创造财富的传奇女人 \ 291



# 第一章

## 美丽，女人一生的事业



小时候的可爱让我们拥有更多长辈的关注，青年时的漂亮让我们吸引更多人的目光，中年时的优雅让我们迷人的风采赢得众人的钦佩，老年时的魅力让从容优雅更添气质……美丽不是一句空话，是女人一生的事业，需要我们用心去经营！



## 美丽是经营出来的

西蒙·波娃说过一句让女人自豪的话：“我们不是生为女人，而是要做女人。”我们不但要做一个女人，还要做一个有吸引力的美丽女人，这就要求女人把美丽作为一生的事业来经营。

“美丽”不是一个空洞的词，它具有很深的内涵，是指心灵纯净、身体健康、气质高雅、谈吐不俗。而对于女人来说，美丽更为确切的定义还在于，美丽是一种很隐蔽的欲望，它就像一朵盛开在悬崖峭壁的红色杜鹃花一样，旷日持久地蛊惑着女人的心智，使其灵动而纯洁、温柔而端庄。

如果问每个女人一个问题：“你想拥有美丽吗？”得到的回答一定是肯定的。事实上，这个“想”字就是一种欲望，一种女人对美丽的渴求。那么，怎么美呢？经营美丽。世上没有丑女人，只有懒女人！也许你先天并不是那么的美丽迷人，但是通过后天的经营，人人都可以成为美丽的女人！

美丽是经营出来的，它是用一点一滴的专注合并而成的，它不仅带着先天的润泽之光，更多的是包含了后天的优雅情怀。优雅是一种美学现象，它凝聚着一个女人对人生和生活的态度，彰显着她对世界的体会和思索，这些不是用口红、粉底、丝袜以及吊带裙所能够代替和概括的。美丽，在于用心地经营，和男人经营自己的事业一样，经营美丽也需要与众不同的智慧和认真。

张丽，已经接近不惑之年，与她同龄的女人早已是众人眼中的“半老徐娘”，甚至是“老太婆”，但是，张丽在所有人眼里，仍然是一个有魅





力的时代女性。周围的人对她的评价是“有吸引力的女性”，而非“漂亮女人”。与她接触的人都惊羡她那不逊于男子的智慧，都不由得感叹：要想保持青春不老，美丽永驻，最重要的是拥有智慧。

张丽是怎样经营自己美丽容颜的？

平时，张丽的工作很繁忙，每一分钟都要计划好，但她从不把自己绷得很紧，而是给自己制定了最有效的8小时工作计划，并且严格遵守，即使是出差也不例外。这使她保持了张弛有度的工作、生活状态。在工作中，她总是把微笑挂在脸上，淡淡的，浅浅的，但看得出那是发自内心的，给人如沐春风的感觉。生活中，她也一样总是保持微笑，她懂得一个人的容颜会老，身材会走样，但微笑永远不老，永远有无限的吸引力。如果遇到烦心事，她一定会想方设法把烦恼疏解掉，从不压抑自己的情绪。她认为，女人只有心里舒展了，脸上才会舒展，美丽自然也就展现出来了。

在穿着上，大部分的女性都喜欢追时髦、赶潮流，街上流行什么样式，就穿什么样式，丝毫不顾及自己的身材、肤色，结果往往弄成东施效颦。张丽则不同，她的衣服既不是最流行的，也不是很名贵的，但总是那么让人赏心悦目、心旷神怡。比如冬天刚到，女人们赶时髦一样地穿上了各式各样的大衣，有的还穿着雍容华贵的彩色水貂。张丽穿的没那么夸张，她仅仅是穿了一件蓝色的风衣，一双到膝下的靴子，很符合这个季节的天气和色调。蓝色的风衣因做工精致和选料的用心，没有一点褶皱，除了一根长长盘绕的腰带别无任何装饰，看起来简单大方。下摆的淡蓝的色调，没有冰冷的感觉，反而平添了几分温暖。

另外，合体的风衣显露出她苗条的身段，其实原本她的身材并不是十分标准，但一件风衣穿在身上尽显她娇美的身姿。张丽知道服装不一定要价格昂贵，但一定要适合自己，切忌盲目追求时髦。

最难得的是，张丽还保留了一份殊于世俗的浪漫情怀。像很多爱做梦的年轻女孩一样，她形容自己“做梦”时的感觉：“就那么坐在床上想很美好的事情，感觉真是很好。”但是，跟一般女人不同的是，她能区



别梦想和现实的差别，不沉迷于幻想，也不回避现实。她说，人的任何成功都是从梦开始的，所以，不妨做做“白日梦”。

漂亮的女人不一定坚强，但坚强的女人一定美丽。人生不如意事十之八九，张丽也不例外。亲人的意外离去、公司经营陷入困境等，人生诸多困境她都遭遇过，但她没有被打倒，她说，人生的道路是艰辛的，但必须得走，而且要开开心心地走，坚强是行走人生的动力，快乐是人生最美丽的风景，坚强并且快乐的女人才是美丽的。

一个美丽的女人，即使没有天使的面孔，没有窈窕的身姿，没有高档的服装，没有新潮的前卫追逐，也是可以引人注目，光彩照人，比如张丽。因为她有一种风格与气质、一种自然与清新、一种豪气与洒脱、一种坚韧不拔的精神、一种不卑不亢的胸襟……

有人说，做美丽女人和做皇帝一样难。对皇帝来说，江山难打更难守；对女人来说，美人不容易当上，更不容易维持。在皇帝的世界里，如画的江山总是在面临着无情岁月的侵蚀，而在女人的世界里，岁月对美丽容颜的损毁更是明显。王朝还有城墙的护卫，而美丽却无时无刻不暴露于外，女人必须费尽苦心不停地修葺以及重建，才能最终保留住自己的美丽，才能让容颜散发恒久的光辉，才能在岁月的积淀中越发显得美丽。像赵雅芝、张曼玉，优雅迷人，即使经过世事的演变，经过岁月的沉淀，她们始终具有大海一样的胸怀和丰富的内涵，始终披挂着一件永不褪色的美丽时装，绽放着女人特有的韵味。

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做出美味佳肴。女人也一样，外表漂亮的女人不一定有吸引人的味道，有吸引力的女人一定是美的。因为她的笑可掬，她的爱执著，她的一举一动、一言一语、一笑一颦都至善至美。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；无论在什么时间，她都会好好经营自己的美丽，使自己赏心悦目，备受欢迎。

女人的美丽是经营出来的，正如一位名人所说“女人的气质和品位不



是天生的,是花费一生中的每分每秒来领悟练就的”。看来,经营美丽是一辈子的事,一刻也不能放松。

## 漂亮是天生的,美丽是后天的

很多女人认为美丽是天生的,比如:好看的眼睛、迷人的形体、柔滑的肌肤……其实,把这些上天赐予的东西称为漂亮更合适。漂亮是外在的、表层的、浮浅的、美丽是内在的、深层的、厚重的,是集合了智慧、德行、教养和个性的心灵品质。漂亮可以构成美丽的一部分,但它不等于美丽。漂亮是天生的,美丽则可以通过修炼得到。

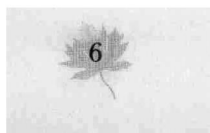
漂亮像一道赏心悦目的美丽风景,牵动着人们尤其是男人的视线;漂亮像一件精致的闪闪发光的物品,让人眼前一亮,给人感官上的享受。一个女人漂亮与否,很大程度上取决于先天条件,是每个人无法左右的。

看到周围漂亮的同伴,以及擦肩而过的美女,你也许会埋怨上天的不公,自己的不幸,为什么天生没有漂亮的外表,那么看过下面的故事,你就不会责备你的父母了。

林肯总统的一位朋友,有次向他推荐一个人,林肯答应见见这个人。然而见过面后,林肯却否决了他。

过了几天,朋友来问原因,林肯说:“哦,我想我并不喜欢他的长相。”

“你怎么能以貌取人,这也太苛刻了,他不能为自己天生的样子负



贵啊。”朋友有些生气地说。

“不，一个人过了三十岁就应该为自己的样子负责。”林肯回答道。

是的，一个人三十岁以前是天生的模样，而三十岁以后，吸引人的就是他的气质魅力了。

天生漂亮固然是每个人的愿望，但随着时间的推移，漂亮终究是会褪色的。美丽却不同，它是一种内在的气质，无论时光如何变迁，它都不会消失，反而如酒，越久越醇。

托尔斯泰说过：“人不是因为美丽才可爱，而是因为可爱才美丽。”所以，不漂亮的女人同样可以凭借女人的美丽让优秀的男士拜倒在自己的石榴裙下。女人的美丽与漂亮无关，与金钱无关，与身高体重无关，女人的美丽是女人身上散发出的自信、真诚、优雅、品位、爱心等。美丽的女人是女性中的极品，是无价之宝，她们不漂亮，但让人着迷。

作为一个女人，你可以不够漂亮但不能不美丽。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不能再平凡的女人。为什么？这个相貌平平的女人凭什么征服了男人？毋庸置疑，当然是女人那特有的吸引力。

有这样一个故事：一个旅行者到一家客店住宿，客店的老板有两个妻子，一个很漂亮，一个长得很一般，甚至有些丑。令人不解的是，老板偏爱的是那个丑的，而不爱那个漂亮的。旅行者百思不得其解，于是问客店老板：“漂亮的女人是人人都追求的，你为什么偏偏爱一个长得丑的女人？”老板说：“那个美的太意识到她的美，这使她变得很丑，而另一个太意识到她的丑，这使她变得很美。”

原来如此，漂亮的女人一直在想她是美的，因而变得骄傲、虚假和可恶，当然就变得丑陋。而那个丑的，因为自己没有漂亮的外表，变得温柔、宽容和善良，也就变得美了。

这是一个关于内涵的故事，外表美只是一时的，而内在美却能持久地保鲜。它也告诉我们，一个真正美丽的女人不仅有内涵，而且同样具有外在的吸引力，而这种吸引力是后天培养的，不是生来具有的。