

[美] 海伦·瓦伦丁 艾丽斯·汤普森/著
陈亦楠/译



20条魅力守则 改变你的一生

BETTER THAN BEAUTY



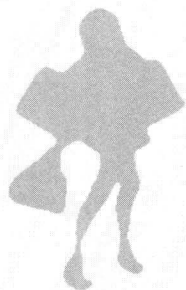
美丽只是素描的轮廓,魅力才是那经典的一抹红

这世上的每一位女性,都是落入凡间的精灵
切莫让懒惰和无知,错过了应有的幸福人生

南海出版公司

20条魅力守则 改变你的一生

[美] 海伦·瓦伦丁·艾丽斯·汤普森/著
陈亦楠/译



BETTER THAN BEAUTY

美丽只是素描的轮廓,魅力才是那经典的一抹红

南海出版公司

2008·海口

图书在版编目(CIP)数据

20条魅力守则则改变你的一生/[美]海伦·瓦伦丁, 艾丽斯·汤普森著; 陈亦楠译. —海口: 南海出版公司, 2008. 8

书名原文: Better Than Beauty : A guide to charm

ISBN 978-7-5442-4193-9

I. 2… II. ①瓦…②汤…③陈… III. 女性—修养 IV. B825

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第103004号

20 TIAO MEILI SHOUZE GAIBIAN NI DE YISHENG

20条魅力守则则改变你的一生

作 者 [美]海伦·瓦伦丁, 艾丽斯·汤普森

译 者 陈亦楠

责任编辑 杨 雯

特约编辑 蒋美君

出版发行 南海出版公司 电话(0898) 66568511

社 址 海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206

电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn

经 销 上海英特颂图书有限公司

印 刷 上海市北印刷(集团)有限公司

开 本 880mm×1270mm 1/32

印 张 5.75

字 数 150千字

版 次 2008年8月第1版 2008年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-4193-9

定 价 20.00元

南海版图书 版权所有 盗版必究



001 序言

002 超越美丽 传承经典



005 第一部分：该对自己做的事

006 1 魅力序曲

006 守则1：打造完美的肌肤

皮肤需要的东西

化妆步骤

011 守则2：让秀发在空中舞动

头发

016 守则3：从细节品味美丽

会说故事的手

双脚是你的财富

夫人，注意你的仪态！

024 2 你最好的朋友

025 守则4：每月体重大抽查

你该有多重？

如果你过胖

谨防厌食症

哪些食物会让你发胖？

你可能太瘦了

034 守则5：靠运动塑造完美体形

你做运动吗？

抬臀消除赘肉！

没有腰部赘肉！

041 守则6：干净是魅力之母

“干净”的概念是什么？

使用你的鼻子

第三个朋友——你的镜子

045 守则7：美丽要武装到牙齿

伴你一生的牙齿

酒精过多，魅力减少

048 守则8：睡觉，天然的美容圣品

每天睡八小时？

“她在美中行”

054 3 魅力的视觉部分

054 守则9：搭配好，胖瘦总相宜

女士们何时看上去别致？

错觉

如果你很矮小

如果你很高挑

如果你很矮胖

067 守则10：不是高手，也能玩转七色盘

色彩的小窍门

神奇的黑色

怎样搭配色彩？

你适合什么颜色？

074 守则11：流行无心，Buy者有心

是规划还是沦陷？

规划你的衣橱

买者小心！

她们的话里有危险

080 守则12：小饰品添大风情

什么是简洁？

饰品会透露很多

083 守则13：男生眼中的“她”缺乏魅力

我们称做精心打扮

男士们是怎么理解着装的

抬头！



091 第二部分：该对他人做的事

092 4 第一印象

092 守则14：第一印象很重要

握手

有些微笑

你说话的语调

怎样才是一个“待人友善的人”？

099 守则15：女士的话语应像迷你裙般简洁

你的烦恼是你自己的

省去可怕的细节

在你谈话前

你谈论的话题

怎样才是一位好听众？

110 5 这无关你的智商

113 守则16: 注意, 有些话语会改变你的价值
一个简单的“谢谢”

伪法官

118 守则17: 派对女王注意事项

你为什么不问?

需要长期记得

派对焦点人物

收集家

抢风头者

128 守则18: 大众场合里的淑女礼仪

怎样在公共场合进餐

公共交通

超越礼仪

138 6 现实和魅力

139 守则19: 大众场合里的淑女礼仪

表面上的变化

说正经的

酒精饮料和女士

149 守则20: 魅力女性的最后误区

小可怜

金钱问题

面对现实

有魅力的人



序言





超越美丽 传承经典

每个时代都有各自关于魅力的概念，它们都源自当时的生活方式。

文静的女子在19世纪90年代那个保守的世界里能占有一席之地，而俏皮的女孩在战后那个筋疲力尽的年代里很受欢迎。一定程度上这两种类型都很有魅力，因为她们融合了环境和时代之所需。

虽然魅力拥有很多永恒的特质，但是时代的周期性、每日新闻、发展速度造就了它的外在特征。

那些有吸引力的女人，无论是穿着没有扣带的橡胶套鞋慵懒地走来走去的她，还是在牧场篷车里兼职当班的她，都代表了自己那个年代的价值，并符合了当时的标准，不至于让自己遭受意外指责。

这个骚动不安的时代变化如此多端如此之快，只有思想灵活者才能发现并接受它的基本结构。

随着社会日新月异的变化，对于离家外出工作的现代妇女来说，要发现自己该扮演怎样的角色不是件容易的事。

表现得严厉会有魅力吗？

那表现得楚楚可怜呢？



质疑生活的基本原则会有魅力吗？

甚至这么做明智吗？

是不是只要外表美丽就会充满魅力了呢？

魅力真的很重要吗？

在这样一个充满问题的世界里还有必要为了魅力而费心吗？



⊙ 每个时代的美丽不尽相同。

先来回答最后这个问题。不论你的视野有多宽广，也不论你的信仰有多深厚，你只不过是世界这块大画布上的一小块。

如果你有魅力地生活着，就会更容易过上稳定的日子，让你的背景退居到一个合适的位置。

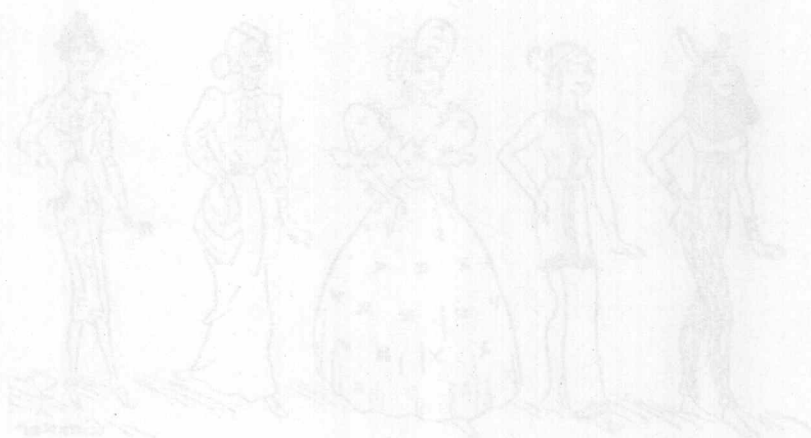
如果你再给魅力加上一个理由，那么你就能更容易让别人接

受你的信仰。

在任何环境里，无论在家里还是办公室，你都应该注重自己的魅力。

问题是：在当下这个特殊的时代里，魅力究竟是什么。

现在我们就来探究一下那些更私人化问题的本质。



同时，它也能够开导你。

本书是一本关于魅力的指南，它不仅可以帮助你了解魅力的本质，还能够教你如何运用魅力来提升自己的形象。本书的内容涵盖了魅力的各个方面，包括仪态、言谈、举止等。本书是一本非常实用的指南，无论你是想提升自己的形象，还是想在职场上获得更多的机会，本书都是你不可缺少的良伴。

第一部分：
该对自己做的事





1 魅力序曲

在一生中你也许遇到过这样的人，她的长相和外形你已经遗忘了，但是她的魅力依然在你的心里挥之不去。这种情况不多见。我们所看到的通常会在脑中形成图像，转变成对他人印象中的那块视觉部分。

你的皮肤、妆面、头发、手部、坐姿和站姿，都是最基本的外衣，是其他一切品质的后盾。怎样做才能让你的外表更能体现出热情和友好这些重要的内在品质呢？



守则1：打造完美的肌肤

皮肤需要的东西

如果在化妆台上摆放大量香气迷人的乳霜和乳液瓶罐可以使你心情愉快，买得起就尽量都买下。但是买这些只是为了能使自己心情愉快。

真正健康的皮肤只需要三样东西，

贴心小提示

有益皮肤的食品

① 西兰花：能增强皮肤的抗损伤能力，有助于保持皮肤弹性。

② 胡萝卜：减少皮肤皱纹，保持皮肤润泽细嫩。

③ 牛奶：能改善皮肤细胞活性，有延缓皮肤衰老、增强皮肤张力的作用。

④ 大豆：能抑制皮肤衰老，还能防止色素沉淀。

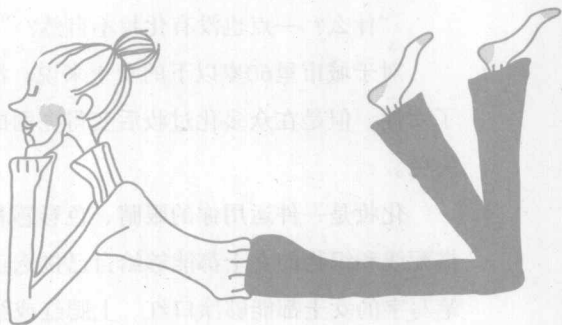
⑤ 猕猴桃：可干扰黑色素生成，有助于消除皮肤上的雀斑。

⑥ 西红柿：含有番茄红素，有助于展平皱纹，使皮肤细嫩光滑。

⑦ 蜂蜜：常吃可使皮肤红润细嫩、有光泽。

⑧ 肉皮：

富含胶原蛋白和弹性蛋白，能使细胞变得丰满，减少皱纹、增强皮肤弹性。



而有问题的皮肤则需要医生。

皮肤需要健康的饮食习惯，它对于胃和血液来说再好不过了。充足的水分、绿色蔬菜、水果、鸡蛋和牛奶（但是饮食不能过量）能让你身体健康，它们同时也是健康肌肤的基本饮食。

第二，适当的外部清洁必不可少。每天必须彻底清洁皮肤两次。你可能喜欢用香皂和水清洗，也可能喜欢用洗面奶清洗。有个好办法，而且它在全世界都适用，即用香皂、洗面奶和水混合清洗。这方法在非常干燥的地区、极其湿润的地区和灰尘较多的地区都可以使用。

把较好的洗面奶涂抹在脸部和颈部，温和彻底清洗，然后用泡沫丰富的温和香皂加以温水清洗，最后用凉水冲洗。容易脱皮的干性皮肤在清洗后可能需要涂一层轻薄的面霜。

第三件必不可少的事情是化妆。提示就在这个“化”字中，妆必须要化作你的一部分。如果化得太离谱、太夸张、令人眼花，或者没有化到位，让人担心你的健康问题，那么妆就没有成为你的一部分。奇特的眉形、胶粘的睫毛、过分苍白的脸颊、完全不化妆的自然脸部都是不自然的。

“什么？一点也没有化妆不自然？”

对于城市里60岁以下的女士来说，没错！因为虽然自然造就了女性，但是在众多化过妆后变得亮丽的姐妹里，她会显得黯然失色。

化妆是一件运用你的眼睛、色彩感和手的简单事情。任何能搭配线和织物的女士都能够给自己挑选正确的眼影，凡是能持铅笔写字的女士都能够涂口红、上腮红或给其他部位化妆。这当中没有神奇、没有神秘，也没有不为人知的秘诀。



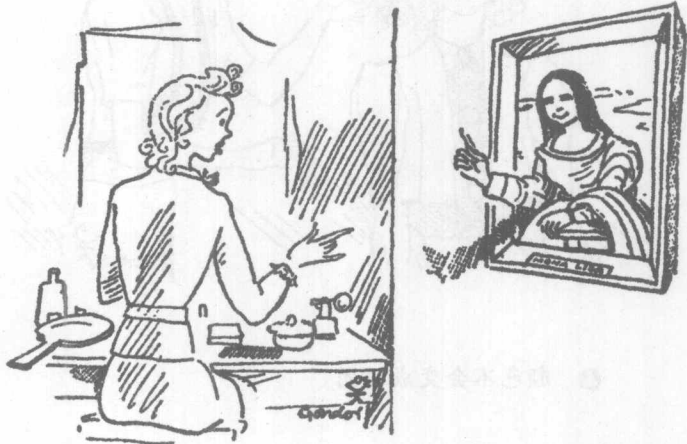
化妆步骤

以下是规则——新手需要10分钟，熟练者只需要3分钟。

① 保持面部清洁。用适合自己肤色的粉底液（任何有名的牌子）涂抹在脸上。

② 要想脸上光彩照人，准备做好余下的工作。如果是要化白天的妆，拿一面镜子（几块钱就能买到一面不错的镜子）到窗前，把它挂在窗锁上并正对它。

③ 用大粉扑沾取和你肤色相配的轻薄散粉，轻拍到整个脸



▲ 这不是一张卢浮宫里的壁画……

部直至均匀。

④ 用一把柔软的刷子刷去多余的散粉。

⑤ 轻轻地在两颊涂上胭脂。不要在乎烦人的关于平面和角度之类的细节问题。这不是一张卢浮宫里的壁画，而是你的脸庞。你要知道，就是因为没有上过艺术课程，才不至于让你自然的肤色上有污团、斑驳的条纹或是巨大的玫瑰红区域。你只要涂上和肤色相近的胭脂，再把散粉混合扑在脸上，肌肤就会显得很自然。



▲ 颜色不会变成污团。

⑥ 选用一款质量上乘的唇膏。还是要靠你的色彩感来挑选唇膏的颜色。如果你肤色较白并有些泛蓝，可以选择红莓色系的