



CHARM WOMAN'S

魅力女人^的优雅下午茶

GRACEFUL AFTERNOON TEA



一本让你迅速成为魅力女人的魔法秘籍

从穿衣细节到言行姿态，抛开空洞理论
下午茶式轻松气氛里，作者与你务实交流
大方揭秘优雅女人的闪耀动人是怎样炼成

美惠  著

山西出版集团
山西经济出版社



CHARM WOMAN'S

魅力女人^的优雅下午茶

GRACEFUL AFTERNOON TEA

美惠  著



山西出版集团

山西经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

魅力女人的优雅下午茶 / 美惠编著. —太原: 山西经济出版社, 2008. 11

ISBN 978-7-80767-063-6

I. 魅… II. 美… 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 164031 号

魅力女人的优雅下午茶

著 者: 美 惠

选题策划: 赵建廷 张宝东

责任编辑: 李肖敏

特约监制: 孟 玮 邱 琼

特约编辑: 武 宁

特约策划: 李希畅

图书设计: 将宏工作室

出 版 者: 山西出版集团·山西经济出版社

地 址: 太原市建设南路 21 号

邮 编: 030012

经 销 者: 新华书店

承 印 者: 三河市鑫利来印装有限公司

开 本: 920×1280mm 1/32

印 张: 6.5

字 数: 156 千字

版 次: 2009 年 1 月第 1 版

印 次: 2009 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80767-063-6

定 价: 22.80 元



引 语

性格决定命运，细节铸造魅力人生。对女人，尤其是如此。

英语里有种说法叫:plainvanilla，直译过来便是，“平淡无奇的香草”，用来指代一种女人。这种女人妥帖得如同香草冰淇淋，几乎没有人会讨厌。她们处处得体，总是用最安全的方式行事，她们多半不胖不瘦，中人之姿，不贸然发表观点也没有观点，不随便抒发情绪也没有情绪，见面如同走过场，过目即忘，她们还是彻头彻尾的老好人。毋庸置疑的是，plainvanilla 们的人生注定稳妥却无色无味。

然而，世界如此色彩斑斓，谁还要这种乏味的人生！

我们不欣赏永远妥协的小傻瓜，当然也不怂恿女人们变成随时随地让人如芒在背的女王。我们推崇的是懂得幽默，懂得调剂生活，每个细节都经得起回味的女人，她们可以柔情似水，亦可锋芒毕露，并总在最恰当的时机施展魅力。她们仪容得体，并用有趣和智慧搞定一切，无论身处何地，她们都像一块有着巨大磁力的磁石。

女人之所以为女人，是因为独特的气质和修养，而它的最高境界就是——优雅。若你现在还做得不够，没有关系，在下午茶般的随意气氛中，让我们一起修炼吧。



引 语 / 1

Lesson 1 秀出自我,美丽者生存

懂得爱护自己的女人一定懂得打扮自己。因此,从头发的发型、护肤品的选用、服饰搭配到鞋子的颜色,无一不需要你细心地打理。只有足够的时间和心思才能换来你从头到脚的细致,和整个人的容光焕发。要成为魅力女人,必然要从细致女人做起。可别小看了细节,也许一个错误的指甲油颜色也能导致前功尽弃。

(一)不可忽视你的形象 / 1

(二)拥有迷人的气质 / 26

(三)你的心态决定一切 / 38

Lesson 2 职场生存,不计较胜负

不切实际、眼高手低是职场大忌。有职场经验的人都知道,常常有一种人,而且常常是新人,其中也包括一部分别有用心的“老油条”,由于他们在每个公司都待不长,所以也许他们年龄一大把,却永远是职场新人。他们一进公司,就非常“眼高”,急于表现自己的才能,会提出一些激情冲天、大而无当、不切实际的计划。结果证明往往非常“手低”,以失败告终。打仗要一场一场地打,饭要一口一口地吃,即使你要登上月球,也还是要从地上出发。

(一)在其职就认真谋其位 / 46

(二)在任何时候开始学习都不算晚 / 51

Lesson 3 为人处世,优雅坚持原则

在这个世界上,一个人的能力是非常有限的,若我们要想成功,或者是想让自己的事业有所起步,就必须得依靠别人的帮助,因此我们必须就得有一个好人缘。但是一个好人缘并不是想要就要的,而是需要你用心去经营,用你的人格魅力去吸引别人,更更重要的是你要拿出你的真诚。当然光靠真诚是不够的,还得有很多的交友技巧需要我们去学习掌握。

(一)女人的真正秘密武器 / 54

(二)优雅是你天生的优势 / 60

Lesson 4 幸福人生,爱让一切不平凡

从前人们对于健康的理解,仅仅是指身体的无病状态,没有疾病就称为健康。后来人们逐渐发现,很多疾病的发生不单纯是身体本身的因素,而是与社会的、心理的、情绪的变化等多种因素有关。世界卫生组织最新对健康的定义是:健康不仅仅是没有疾病,而且是身体上、心理上和社会上的完好状态。包括身体健康、心理健康、道德健康,以及社会适应性良好。只有具备了真正的身心健康,我们才算真正做好了幸福生活的准备。

(一)健康是幸福的第一要素 / 87

(二)对爱要有一颗呵护之心 / 147

(三)理财是你的立身之本 / 189



Lesson 1

秀出自我，美丽者生存

(一)不可忽视你的形象

懂得爱护自己的女人一定懂得打扮自己。从头发的发型、护肤品的选用、服饰搭配到鞋子的颜色，无一不需要你细心地打理。可别小看了细节，也许一个错误的指甲油颜色也会导致你的前功尽弃。

装

衣着仪表得体

你可能习惯不修边幅，穿得随心所欲。这本是属于私事，但是在一个新环境中，在别人对你不完全了解的情况下，很可能引起误解，给人留下不良的第一印象。一项有趣的调查表明，整体形象较好的人，其工作的起始薪金比不大注意形象的人要高出8%~

20%。当然，衣着得体并不意味着一定要用名牌服饰包装。那么，怎样打扮才算得体呢？关键有两点。

第一，穿着与身材和身份相符。你必须对自己的身材以及身份有充分认识，懂得扬长避短，展现出自己的优势。

第二，穿着要符合场合要求。试想大家都穿着随意的便装，你却穿着隆重的礼服闪亮登场，这显然很不搭调。

每个女人的家中都应该会有一面可观全身的大镜子吧？

出门前请对着镜子反复审视自己的着装，确认一下自己是否穿得漂亮得体。最简单的判断标准就是：当你站在镜子前面，第一眼的感觉，是衣服的颜色和款式都能突出和强化你的脸，而不会喧宾夺主。若你第一眼注意到镜子里的是鞋子或头发，这样的打扮肯定就不妥了。

接下来仔细审视，看看你的脸、头发、鞋、衣服等是否整齐、挺直。还要检查你的服装颜色、图案与你的肤色、身材是否协调，服装的款式是否适宜。因为一个有品位的女士，永远不会将靓丽的衣服穿在身上就完事，她还会考虑这套衣服的色彩、款式是否适合自己的身材、皮肤、职业，以及将要去的场合。男士们有几套西装就可以不变应万变，而女士则没有这么轻松。

每个人适合的颜色范围、款式是不尽相同的，这些都因人而异。但如果你对自己要求很高，可以选择一个专业的色彩顾问。他可以帮助你测出最适合自己的颜色与风格，这样可以更有效地树立起你自己的穿衣风格。

许多职场女性对衣服颜色的选择都过于保守，她们对颜色的选择正越来越趋近男性化，总以黑、灰、深蓝等柔旧的颜色为主，

期待人为地模糊自己的性别，其实大可不必。能干不等于不漂亮，女人还是不要打扮得太中性。比如冬季时，就可以选择一些冰粉、冰蓝、水蓝、松石绿、皇家蓝等一些干净纯正的颜色做正式的套装，鲜明的颜色不要穿一整身，可以和一些素净的颜色做搭配。比如，一件热粉的衬衣完全可以配一条炭灰的及膝裙，既活泼又不失端庄。

黑色套装也许是最安全的职场装扮，可也会让整个人显得过于厚重，穿黑色套装时不妨搭配一些亮丽的颜色，如颜色鲜亮的丝巾、松石绿的衬衣、闪亮但不夸张的胸针等。鞋和包的颜色也可以选择相对鲜艳的颜色，这些都是小面积的点缀，搭配得当会让人有眼前一亮的感觉，女性朋友们可以尝试。

女性衣着搭配的小诀窍

1. 穿衣时由浅入深的三层境界是：和谐、美感与个性。
2. 买衣服时回答自己三个问题：你喜欢吗？你适合吗？你需要吗？
3. 不要盲从品牌，适合自己的就是最好的，不要忽视了自己内在的东西。
4. 经典很重要，时髦也很重要，但切不能忘记的是一点匠心独具的别致。
5. 衣服可以赋予女人多种曲线，其中最美的是X形，能衬托出女性苗条、修长的身段，女人味儿十足。
6. 多花些时间和精力在服装的搭配上，不仅能让你10件衣服穿出20款搭配，而且还锻炼自己的审美品位。



7. 你的衣服不必每天洗,可在条件许可的情况下,尽量每天都更换一下,这样可以给别人留下整洁、有条理的良好印象。

8. 无论在色彩还是细节上,相近元素的使用虽然安全却不免平淡,适当运用对立元素,会有事半功倍的美妙效果。

9. 女士的衣着要有温柔的意味,但对于都市女子来说,也不能忽略高贵和冷静的气质。

10. 闪亮的衣饰在晚宴和 Party 上将会永远风行,但全身除首饰以外的亮点不要超过 2 个,否则过犹不及。

11. 一件品质精良的白衬衫是你衣橱中不能缺少的,没有任何衣饰比它更加能够千变万化。

12. 黑白是永远的流行色,但在你脸色不好时则最好避免,加入适当的灰色则亮丽又不挑人,是合适的选择。

13. 逐步建立自己的审美方向和色彩体系,不要让衣橱成为调色盘。如此一来,有助于建立自己的着装风格,给人留下更深刻的印象。

从细节上掩盖你身材上的不足

腰较粗?别担心,其实腰不够纤细也是可以穿裙子的。

若你觉得自己腰粗的话,就要想办法转移别人在你腰部的注意力。穿质地柔软的连身裙是个不错的办法。由于裙子通常在胸以下开始散开,所以此法可以起到混淆视听的作用,让人看不到你腰的真正位置,在遮掩肚臍的同时达到收腰的效果,让你的线条显得更轻盈,视觉上会感觉腰部小了不少。

· 臀部过大,可在上身做掩护

把视觉的注意力集中在上身，比如多些细节放在性感的颈项上，穿窄身汗衣、长外套和及膝裙。这个办法相当简单有效，一来转移了视线，二来可以最直接地起到很好的遮掩作用。

- 巧给大腿化妆

“象腿”是亚洲女性普遍遇到的问题，要遮掩不妨用深色粉在两腮打阴影的原理，即在裤的两边加些深色的图案边，令裤子看上去窄些，配合图案鲜明的上衣用以转移视线，看上去腿部就瘦得多呢！

- 背部过肥穿深色上衣

背肥的人当然大忌露背装，其次就是背心。其实选穿深色短袖上衣就可收到一定效果，款式越简单越好，不想太单调的话可以把细节交给下半身来发挥，转移别人的注意力，看上去就会瘦一些。假如夏天不习惯一直都是深色衫的话，可选择一些有透明度的纱、麻、蕾丝面料的透视装，保证既时尚又显瘦。

- 腿短穿直身裤或及膝裙

对于身材纤瘦的人来说，窄身直脚裤当然没问题，但亚洲人的腿通常较短且易胖，这个方法就会顾此失彼，所以，及膝裙加高跟鞋的配搭就很及时，会令双腿看上去很长。建议穿窄身的直脚裤，或者及膝裙，再加一双尖头凉鞋或高跟鞋。

发

关于发型选择

头发是女人的第二张脸。女人的发型往往最能表现女人的品



位,也能够揣测出女人的心情。提升自我形象,发型自然是不可忽略的一个环节。

发型选择上的细节

发型是女人的旗帜,女人头发的变化也是社会潮流变化的一种缩影。也许因为头发是女人用心打理的最隐含诱惑性的外露部分,于是也就有了一个标向的作用,甚至它是一种象征,表达出你的特性与个性,是女人心灵和行为的暗示。

变换发型是女人美丽的捷径之一。实际上,这种认识是远远不够的,当你试着凝视和端详一下坐在你附近的一个女人,你想象一下这个女人变换短发、长发、髻发、盘发、染发之后你对她的感觉,你得到的最直观的反馈并不是美与不美,而是她给你的独一无二的特色、个性和独特风情。

一般来说,长发显露出女人的妖娆和妩媚,男性化的短发使女性的柔媚和女人味有所流失。而怪异的、嬉皮士的发式,适合那些走另类个性路线的女人。某种程度上讲,女人选择发型最重要的倒还不是为了美丽,而是一种需求。你要明白你现在最需要什么样的形象,最需要表达什么样的特性,你才可以去选择你需要的发型。

人的脸形主要分:圆形、椭圆形、长形和方形这四种。无论属于其中哪种,都可以找出一种适合自己的发型。不管你的头发是弯的、直的还是介于二者之间,对其进行适当的烫卷长短处理,都能在一定程度上弥补你身材和脸形上的不足,达到令你惊喜的效果。

1. 圆形脸

有些女性朋友可能会觉得脸太圆不好看，可是减肥瘦脸又不是一个短时间可以达成的事，其实完全可以通过发型来修饰自己的脸形，让脸看上去更秀气，更立体。

发型要点：可以使头发遮住脸，只露出面颊、下巴和眼睛这些部分，头发长短可以根据自己的情况决定。头发长点，脸就会有拉长的感觉，所以视觉上脸就不会那么圆。另外，尽量将头发分出层次来，以便做发卷，这样脸形看上去就会显得瘦长很多。圆形脸的女性不宜把两侧的头发留得太过厚实，那样只会使你的脸看上去更圆。

2. 椭圆形的脸

椭圆形的脸，可以选择的发型就相对多了。这个脸形相对是比较受欢迎的。这种脸形的女性大多数是气质上比较好的，长相也都不错。而且许多这种脸形的女性往往都还有一个共同的特征，就是有一张娇小的面孔。

发型要点：无论选择留长发还是短发，最好是留同一长度，不要分层太多，否则会形成许多不必要的发卷。若做一个大波浪的发卷，在前额处留一个长度适当的刘海，效果会很好。长直发对椭圆脸形的女性也同样适合。

3. 长型脸

长型脸的女性最好不要留短发，特别是避免将已到嘴角的头发剪掉，否则，下巴会明显突出，脸则会被拉得更长。另外，这种脸形的人不要用刘海和盘头。如需要做发卷，不要做在头顶，而应做在头的两侧，不然脸也会显得很长。为了达到更好的效果，尽可能



地保持头发与脸的距离，这样美丽的面孔就会显得更丰满。

4. 方脸型

方脸型最好选择留长发，在头顶和头的两侧做发卷，在前额地方做一个有一定弯度的刘海会使脸看上去更圆润，看上去就不会太过有棱有角。

总之，我们在选择发型的时候，一定要根据自己的脸形而定，不合适的发型不但不能让你变得更美，反而产生反效果。

因此，在做发型的时候，一定要慎重，一定要先搞清楚自己的脸形，再去选择合适的发型。但不管什么样的脸形，只要选择了最适合的发型，并且注意细节上的修饰，一样会让你韵味十足，美丽动人。

发色选择上的细节

相信很多女性朋友都有过这样的经验，当你到发廊染发时，翻看色彩斑斓的发型册时却无从选出一个最适合自己的发色，而听从造型师的建议染好后，却又发现跟自己想象中的效果差了一大截，不用说，愉悦心情当然是顿时跌到谷底。

那么，哪种颜色的头发最适合我？

大家似乎也都有着这个疑问，就是不知该如何挑选适合自己的流行色彩。其实，当要选择属于自己的发色时，建议你依据自己的个性、肤色，以及脸形来作选择。

· 肤色

肤色是挑选发色的一个很重要的要素。

肤色较浅的人选择发色时,适合的色系为金色与古铜色。浅色的发色可衬托出脸部的明亮感与白皙的透明感。

肤色较深的人适合的色系为红色与紫色。这个色系能表现出自然飘逸的美感,丝毫不会留给旁人阴沉的印象。

· 个性

随着社会接受度的提升,在头发上大作改变的人们也越来越多。挑选发色时,除了可参考流行的发色之外,你最好还是以自己的个性与风格为出发点,因为若选择了一系流行的色彩,可是却跟你原先的整体感不符,这样只会造成四不像的怪异感,实在无法为你魅力加分。

· 脸形

由于每个人的五官轮廓都不尽相同,所以同样的染色,营造出的感觉也都不一样,在选择发色时,一定要优先考虑到自己的脸形。

圆脸:可利用挑染来作脸形的修饰,以呈现出小脸蛋的感觉,但是要注意最好是选择偏深色的颜色。

窄脸:同样可使用挑染来作修饰脸蛋的效果,但可别忘了,要选择浅色的染色哦!

长脸:脸蛋偏长的你,可考虑以整染的方式,来平衡脸部大小跟头发之间的差距,修饰整体的脸形。

永久染、原色染与护发染的不同

经常会听到女人们这样讨论:我是用护发染的,护发染比较



不伤发质，永久染很伤发质！可是永久染基本不会褪色，护发染又容易褪色呢！

其实，这是种错误的认识，若你有机会仔细瞧瞧染剂上的英文名词，你会发觉有 PermColor、ToneonTone 与 SemiColor 三种不同的大类。

其中 PermColor 就是俗称的永久染剂，而 ToneonTone 跟 SemiColor 是我们通称的护发染。实际上，ToneonTone 正确的意思是：将色调放置于另一色调上的意思，有人另称它为原色染，至于 SemiColor 的意思，则为半永久染了。

就当是商人的一种推销手段吧，他们把 ToneonTone 与 SemiColor 改名为“护发染”，所以下次当你要选择染剂染头发时，千万别再被字面上的名词给迷惑了，事实上，无论你使用哪一种染剂去改变发色，都会给发质带来永久伤害，它们唯一的不同，是色素在头发上附着的方式。如永久染剂是以炼结的方式，所以较易附盖白发，而他们之间的不同是，原色染需多加双氧乳中和使用，而半永久染则不是这样。若论及褪色的速度，基本是相同的。

染后的保养细节

染完头发后的保养可分为两个大方向，一是发质的修护，一是发色的色泽维护。

发质修护：当你刚染完头发时，就该尽快做护发的工作，若在染发前，你的发质就已经变差的话，我们建议你增加护发的次数，如将你的护发周期从一星期一次改为一星期两次。

色泽维护：希望你改用含有抗氧化与抗紫外线的产品，因为