

# 遇知 更美的自己

郑小微  
—  
著

H o w   T o   B e   A   G o d d e s s

20年美学匠人，独家秘籍，深度解析！  
数百万女人，因她而绽放！

中国文史出版社

# 遇知 更美的自己

郑小薇  
— 著

## 图书在版编目(CIP)数据

遇知更美的自己 / 郑小微著. — 北京 : 中国文史出版社, 2018.8

ISBN 978-7-5205-0489-8

I. ①遇… II. ①郑… III. ①女性—修养—通俗读物  
IV. ①B825.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第194568号

责任编辑:卜伟欣

---

出版发行:中国文史出版社

网 址: [www.wenshipress.com](http://www.wenshipress.com)

社 址:北京市西城区太平桥大街23号 邮编:100811

电 话:010-66173572 66168268 66192736 (发行部)

传 真:010-66192703

印 装:廊坊市海涛印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:710×1000 1/32

印 张:7.125

字 数:178千字

版 次:2018年10月第1版

印 次:2018年10月第1次印刷

定 价:49.80元

---

文史版图书,版权所有,侵权必究。

文史版图书,印装错误可与发行部联系退换。

# Contents 目录

## Part 1

### 形象

#### 怎么穿，是女人的头等大事

- |                        |     |
|------------------------|-----|
| Class 1 天生形象不佳，一样可以做女神 | 003 |
| Class 2 风情有万种，看你怎么露    | 006 |
| Class 3 穿对礼服，你就是女王     | 009 |
| Class 4 选对高跟鞋，告别腿型缺陷   | 012 |
| Class 5 耳环，脸型修饰的神来之笔   | 016 |
| Class 6 女人好“色”，还须懂“色”  | 018 |
| Class 7 丝巾，女人必备小心机     | 022 |
| Class 8 内衣，女人的另一场爱情    | 025 |

## Part 2

### 妆容

#### 很多美好的故事始于容颜

- |                        |     |
|------------------------|-----|
| Class 1 自然美不如美得自然      | 029 |
| Class 2 发型是女人的第二张脸     | 032 |
| Class 3 底妆小白必须掌握的几个关键词 | 035 |
| Class 4 就算你不化妆，也不能不画眉  | 042 |
| Class 5 腮红，画出青春好气色     | 044 |
| Class 6 一大波眼妆干货来袭      | 046 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| Class 7 点染朱唇，一秒变性感  | 052 |
| Class 8 卸妆才是最彻底的洁面  | 055 |
| Class 9 水润润的你，四季都很美 | 059 |

## Part 3

### 仪态

#### 仪态之美不可复制

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Class 1 “坐”的学问，很多人都不知道      | 065 |
| Class 2 要“站”出风姿，可没那么简单      | 067 |
| Class 3 握手是门儿技术活儿           | 070 |
| Class 4 无论如何，爱笑准没错          | 071 |
| Class 5 朦胧眼神？这是什么鬼          | 074 |
| Class 6 没了健康，就别谈什么优雅        | 076 |
| Class 7 岁月无情，唯有气质不会迟暮       | 079 |
| Class 8 你的气质看起来很贵           | 081 |
| Class 9 不光“看上去很美”，还要“读起来很美” | 083 |
| Class 10 气度，是你皮囊里藏着的金玉      | 085 |
| Class 11 女人味，就是百味杂陈         | 087 |

### 修养

#### 让人舒服，是一个人最大的修养

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Class 1 好印象，可不是只看脸      | 091 |
| Class 2 有趣的灵魂百里挑一       | 094 |
| Class 3 懂得欣赏别人，才会被别人欣赏  | 097 |
| Class 4 你一开口，就暴露了情商     | 100 |
| Class 5 低调的“贵族”，人见人爱    | 103 |
| Class 6 不卑不亢的女子，花见花开    | 106 |
| Class 7 有多洒脱，就有多“糊涂”    | 108 |
| Class 8 心直口快不都是优点，也是缺心眼 | 112 |

## Part 4

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Class 9 气场有多大，你的舞台就有多大  | 115 |
| Class 10 新时代的女性，就要“放得开” | 117 |

## Part 5

### 内 涵

#### 比知性更高级的是高雅

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| Class 1 没有爱好的人生，该是多么无趣    | 123 |
| Class 2 让音乐，带走你的心事        | 126 |
| Class 3 那些你读过的书，把你变成耐读的女人 | 128 |
| Class 4 精致的生活，来自不断地追求     | 131 |
| Class 5 漂亮只是外壳，情趣才是灵魂     | 133 |
| Class 6 别顾着装饰你的梦，现实在敲门    | 135 |
| Class 7 品位总是与格调做朋友        | 137 |
| Class 8 以爱的方式经营你的爱好       | 139 |
| Class 9 自信很俗气？可是很多人没有     | 142 |
| Class 10 爱是女人最好的武器        | 144 |
| Class 11 你的气质里，有你看过的风景    | 147 |

## Part 6

### 职 场

#### 让魅力成为你的交际名牌

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Class 1 性别不是你迟到的特权      | 153 |
| Class 2 盈盈一笑，世界和平       | 155 |
| Class 3 职场里，暂时忘记你是一个女人  | 157 |
| Class 4 想不是问题，做才是答案     | 160 |
| Class 5 少说多做——职场生存法则之一  | 163 |
| Class 6 不露痕迹的实力“表功法”    | 166 |
| Class 7 智慧的女人，总是与上司相处愉快 | 169 |
| Class 8 职场女神，你必须拥有多个标签  | 173 |
| Class 9 除了“工作”二字，职场无要事  | 176 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| Class 10 换位思考，谁温暖了谁   | 179 |
| Class 11 事业永远不是家庭的对立面 | 182 |

# Part 7

## 处 世 做一个通透圆融的女子

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Class 1 精神世界，决定一个女人的层次     | 187 |
| Class 2 保持优雅，是你对自己的善意      | 192 |
| Class 3 与你的脆弱坦诚相对，拥抱和解     | 195 |
| Class 4 最华丽的孤独，是学会与自己独处    | 198 |
| Class 5 慢下来，等一等灵魂          | 201 |
| Class 6 执念太缠绵，勇敢断舍离        | 203 |
| Class 7 “美丽”是个多义词          | 206 |
| Class 8 好心态滋养你的美           | 208 |
| Class 9 女人如画，贵有贵的道理        | 211 |
| Class 10 女人是幸福的源头，幸福是女人的尽头 | 215 |
| Class 11 一辈子太长，凡事不必将就      | 219 |
| Class 12 女神，带着“美”的使命而来     | 221 |

# 第1章

## 形象

怎么穿，是女人的头等大事

形象无时无刻不在影响着周围人对你的评价和自信心。正如美国形象设计大师罗伯特·庞得所说：“服装是视觉工具，你能用它达到你的目的，你的整体展示——服装、身体、面部、态度为你打开凯旋的胜利之门，你的出现向世界传递你的权威、可信度、被喜爱度。”







## Class 1 天生形象不佳，一样可以做女神

如果你对自己天生的形象不甚满意，可千万不要气馁，因为外在可以改变，而且它是女神气质计划中最能速成的。

有一句话说得很好：不要幻想谁能通过你糟糕的外表发现你美好的内在。虽然要做气质女人必须内外兼修，但你必须记住，你整个人的风采 = 你的外表 + 你的外在。只要我们仔细观察就会发现，没有几个被标签为“气质佳”的女人会带给你外表邋遢的印象。相反，有气质的女人即使不是优雅高贵，也算得上落落大方。总之要很“顺眼”。不过，如果你对自己天生的形象不甚满意，也千万不要气馁，因为外在可以改变，而且它是女神气质计划中最能速成的。

一个人的外在形象包括什么呢？无非是发型、体态、容貌、衣着等。

首先，你必须找个靠谱一点的造型师，为自己量身打造一个专属发型。总之，发型是与你的气质和脸型相匹配的，而且这还不够，在你固定了发型以后，还得讲究服装与发型的搭配。永远不要有偷懒的念头，也不要幻想有一劳永逸的发型，更不要迷信“乱搭出奇效”。只有当一个人从上到下都相互协调了，她的独特气质才会应运而生。还有一点，我们在选择发型时，除了考虑身体、气质的因素外，还要把职业、场合等元素也融合进去，就是说，你的整体造型一定要符合你的身份。记住了这些要点，便可大刀阔斧地拿自己头上的一亩三分地进行改造了。

其次便是容貌了，当然，根本不用我说，这都是千百年来所有女人心照不宣的执着。颜值，颜值，曾让多少女人爱恨交织。其实，气质对于容貌的要求并不是干瘪瘪的“美丽”，而是舒服、大气。试想，天下女人基因各不同，总要有些参差不齐才正常吧，哪能都长着一张清新脱俗的脸呢？但是，不管你长得平庸还是出色，不管你是喜欢浓妆、淡妆，还是偏爱素面朝天，都要好好保护你的脸。作为女人，这个工作应该不太陌生，也不太难。要想保护你的容颜不老、不衰，就要做好日常的护理，最基础的就是一定要给自己修个合适的眉型，因为眉毛对容貌是要负一大部分的责任，它直接影响和决定一个人的精神面貌。然后就是保养脸部肌肤的事儿了。平时一定要把脸洗干净，如果习惯化妆，则一定要把妆卸彻底啦，再就是定期做做面膜，让肌肤补水，外出记得防晒。至于应不应该化妆这个问题，我觉得还是根据个人的需要和喜好来比较好。如果你想尝试日常化妆，就先学着为自己画个简单的妆容，如果自己拿捏不准，可以请求医美的辅助。

接下来就是体形。不管你是高矮胖瘦，都要记住一个法则，那就是一定要匀称。因为只有匀称的身材才能使整个身体看起来协调，而且它还是你穿衣好看以及好的精神面貌的基础保证——这应该成为每个女人对自己的初级要求，然后在此基础上追求所谓的凹凸有致、“S”形等。平时，我们可以通过跑步、俯卧撑、跳绳、蹲站、箭步蹲、游泳、骑自行车等简单易行的运动来达到塑造完美身形的效果，它们能有效地强健身体并燃烧掉多余的卡路里。当然，只做运动还是不够的，你还需要注意饮食的健康和有规律的充足睡眠。最后提醒一点，好身材的保持，一定离不开你的坚持。

再有就是穿衣搭配。人靠衣装，一定要培养你的穿着品位。一个有品位的女人，任何价位都能买到适合她的服装，你要善于用自己的审美挑选出能使自己气质凸显的单品，但前提是你必须了解你自己。不知道大家看没看过《曼哈顿女佣》，一个女佣，穿了一件5000美元的衣服马上气质就变得不一样了，她穿着这身衣服开始和议员约会。虽然他爱的是她的心，但那件衣服无疑在重要的时刻改



变了她的身份。这就表现出衣品对女人的重要性。当然，服装不必追求品牌，时尚也不是奢侈品，有品就好。

做到以上这几点，你的完美气质计划里的外在形象的打造就基本完成了，我敢打赌，这样的你一定看起来更漂亮、更自信，因为你那“随随便便的样子”，总算有了质感。

## Class 2 风情有万种，看你怎么露

那种恰到好处的露肤，总是伴随着无边的风情，比起直白的裸露，性感指数更入骨三分。

优雅的女人天生尤物，懂得裸露的分寸也是一种学问。那些服饰间隐约露出的香肩和美背，总是充满诱惑，优雅迷人，宛若恰到好处的艺术品。但是很有可能我们一不小心弄巧成拙，把性感演绎成了色情，把高雅穿成了低俗。有时候，艺术和下流之间，可能真的只隔了几厘米的距离，把握好这个距离是我们掌握优雅性感的一把钥匙。

那种恰到好处的露肤，总是伴随着无边的风情，比起直白的裸露，性感指数更入骨三分。没有什么比欲盖弥彰的、使得无数人为其迷醉的似露非露，更像一杯滋味绵长的陈年佳酿了，轻轻呷一口，浓烈适中，滋味绵长，能让人回味很久很久。

那么在平时的装扮中，我们要怎么把握这个露与不露的尺度呢？

### 第一，肩颈就是我们的灵魂线

觥筹交错间，女性半裸香肩，暗香浮动，或低头微笑，或沉静凝听，说不出的风情，道不尽的雅韵。

女人的脖颈是我们脊柱向上的延伸，也是我们身体最坚定的联结，相比脊柱，它又多了几分柔软与妩媚，而恰恰是这样软硬兼施的美才是它真正迷人的来源。

一个转身，一次回眸，一个低眉的浅笑，一次傲人的抬眼，都是因它才生出万种风情。《色戒》中汤唯的旗袍的领口都被加长并添加了内里作为定型，使得这种曲线感完美表现。

假如您有漂亮的锁骨线，那么一字领之类的衣服就是您的首选。

很多姑娘手臂粗，不敢穿无袖，露肩装就是很好的替代品。



露出你的锁骨和肩头，会使得脖颈修长、显得优雅，最重要的是：一般露肩装都有袖子，能帮你遮掩上臂赘肉、让他人的视觉注意力集中在你的锁骨上！

约会、相亲时，微微露出肩部，也是非常魅力、有女人味的细节。

当视线停留在锁骨，让人迅速联想到的是一个优雅性感的轮廓，这看似漫不经心的裸露部位，却着实让女人充满灵性，它也逐渐成为性感的代名词。

## 第二，“亮”出事业线

作为女性特征最明显的部分，事业线自然不能不提，看看现在持续进步的现代文明，审美也在不断更替，无论你的 Size 是否傲人，都能穿出性感和雅致来，甚至平胸反而更有奇效，更带气质。但是千万不要为了露而露，恰如其分的尺度，会有一种欲语还休的美丽来。

你可以选择适合自己的 V 领，根本就不需要用大尺度的暴露，一个小小的 V 领，就能为性感加分。相比各种袒胸露乳，这种更婉约的性感，要高级许多。

## 第三，“炫”腹

对于想露，又不想太过直白的女性朋友来说，露脐装是我们的最好选择。觉得露事业线、露背都太开放的女性，露出腹部就显得平易近人很多。但是这个真的很考验身材，如果你有一个游泳圈，建议还是不要尝试了，就算是天生小腰精，穿着露脐装，参加晚餐聚会时，也得吸溜着肚子提醒自己不要吃太多，还是很辛苦的。

有个比较稳妥的方法就是，如果自己离平坦的小腹还有一丁点距离，可以露肚脐以上的部分，这样既展示了我们的小蛮腰，又不用担心暴露隐约的赘肉。至于纸片人、贫乳、身材缺乏曲线的姑娘们，就非常非常非常适合穿及腰短款上衣。短上衣 + 高腰裙或高腰裤，非常减龄、非常少女，也非常显身材高挑、腿部修长！这种好事一定要试试。

#### 第四，“转”身的风景

着装大胆的女性背后风光总无限，露背是春夏季的特权，而那些背部的捆绑细节能摆脱空荡的尴尬，还能带来更多造型乐趣。比如戴安娜王妃，她是有名的皇室时尚代表，作为一名声名远播的“珍珠控”，王妃喜欢在后背深V礼服裙后，搭配一条珍珠项链，性感迷人。

露背装很好地诠释了“意想不到的风景在转身之后”这句话。而后背V领加蝴蝶结绑带的裙装也是非常不错的选择，浪漫甜美，性感而不过分。

假如你有美丽的脊背和蝴蝶骨，这种性感会充满文艺气质。

#### 第五，“闪”出来的神秘

还有一种适合优雅女性的选择，就是开衩露腿。

短裙早已不是潮流前沿的必备单品，现在女人们衣橱里的必备裙装，是开衩中长裙。

在稳重的中长裙上开个长长的衩儿，恰到好处的高度，于是，你无论是站着、走着还是坐着，腿部线条在开衩的、随风摇曳的裙摆间若隐若现、时隐时现，这腿露得如此含蓄，却又风情万种。

就凭这低调的性感、优雅的妩媚，开衩中长裙绝对是每个追求优雅性感的女性必选了。

一个女人，不管年龄几何，不可能从头到尾没有一点优点，把注意力放在你的优点上、去发现你自己拥有的美丽，放大这种优势，智慧女人玩起高级性感从来都是游刃有余，一个优雅的女性，必须要学会优雅地露哦！



## Class 3 穿对礼服，你就是女王

无论我们在日常生活中是如何的平庸，无论我们在工作中是多么微不足道，但是当我们穿上礼服的那一刻起，我相信你能听到破茧成蝶的声音。

如果您的衣柜里没有一件合适的礼服，得好好反省一下自己了。因为礼服对于女人来说，真的是一种非常梦幻的 party，它是所有追求美的女性，通往梦幻城堡的钥匙，是那一辆承载着梦想的南瓜车，是开启另外一个世界的魔法棒，是我们发掘内心深处的自己的魔音……

总之，礼服是一个神奇的存在。

无论我们在日常生活中是如何的平庸，无论我们在工作中是多么微不足道，但是当我们穿上礼服的那一刻起，我相信你能听到破茧成蝶的声音。

在电影里面，我们时常看到在拥挤的小剧场里穿着高级天鹅绒长礼服的姑娘，或者马路上戴着大礼帽珍珠项链步履蹒跚的老奶奶。那种画面特别令人动容。反观我们自己，很多人一辈子大概只穿过一次礼服，就是结婚的时候，而且多半矫枉过正，将一辈子缺失的礼服在那一天全部堆砌上去，看起来不伦不类。

本应该是最美的一刻，却被生生写成了一个俗字。

每个女人都应该准备一两件合适的礼服，不要觉得用不上，谁知道哪一天我们是不是要性感美艳地去参加前男友的婚礼呢？

开个玩笑了，但是懂得为自己挑选合适的礼服是非常重要的。我见过很多姑娘在买人生中的第一件礼服时常常会走入误区，会误把亮闪闪的装饰当成华丽，把层层叠叠琐碎的蕾丝当成隆重。这种效果会把一个本该优雅高贵的女人变成酒店的迎宾小姐。

我相信女性朋友总会遇到出席正式场合的时候，比如婚宴、晚

宴等等。如何挑选一件合适的晚礼服，将决定你表现出的气质是高贵还是草率，是美丽还是默默无闻？

这一瞬的美丽在于我们平时的留心和学习中。

## 第一，怎么来挑选合适的礼服呢？

首先，学会做减法。

变美其实是一个做减法的过程。学会跟那些廉价的材质，轻佻的艳色，不合身的剪裁说再见，这是第一步。面料的精致与否体现了隆重感，一般来说，除了面料本身的纹理，还会有一些加刺绣或者镂空镶珠之类的工艺，但是从保养角度来说，我建议越简洁越好，像天鹅绒面料的衣服对比较正式的场面都是 hold 得住的。

如果您选择修身长款的礼服，就一定要准备一双至少八厘米以上的高跟鞋。记住，没有高跟鞋不成晚礼服，美若天仙分分钟变土行孙。痛也要忍着啊。

然后，还有一个怎么也不会错，也是最简单的入门款：小黑裙。一件小黑裙，可以带你走遍全世界。可活跃可庄重，而且永远不会出错。简直是百搭或者说是经久不衰的款式。作为最为高贵的黑色，无论是低抹胸造型还是修身的高腰，都可以充分展露女性的魅力。

其次，假如是要参加一些重要的商务酒会，女士要尽量选择保守低调的款式和颜色。毕竟，露出事业线也会分散客户的注意力。

一般来说，礼服的长度体现其隆重感，裙子越长，这种感觉越重，如果不是走红地毯或者参加晚宴，最好不要选择及地裙，不然会显得太过了，一般中长度的礼服就能应付很多场合了。

## 第二，什么场合搭配哪种礼服呢？

我挑选了几个常见的场合给大家一些建议，不过工作性质会决定我们日常生活中出席这些场合的频率，最终怎么合适还是因人而异的。

音乐会及歌剧院 尽量选择穿丝质礼服。除艺术气氛上的考虑外，