

清丽脱俗，优雅形象成就魅力女人。

端庄静娴，美丽形象塑造幸福女人。

NIDEXINGXIANG  
JIAZHIBAIWAN

# 你的形象 价值百万

《女人卷》

NVRENJUAN

侯书生 主编



中国物资出版社

NIDEXINGXIANG  
JIAZHIBAIWAN

# 你的形象 价值百万

《女人卷》

侯书生 主编



中国物资出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

你的形象价值百万·女人卷/侯书生主编. —北京:中国物资出版社,  
2007. 5

ISBN 978 - 7 - 5047 - 2641 - 4

I. 你… II. 侯… III. 女性—修养—通俗读物 IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 047315 号

责任编辑 康书民

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香

中国物资出版社出版发行

网址:<http://www.clph.cn>

社址:北京市西城区月坛北街 25 号

电话:(010)68589540 邮政编码:100834

全国新华书店经销

中国农业出版社印刷厂印刷

开本:720×980mm 1/16 印张:19.75 字数:289千字

2007年5月第1版 2007年5月第1次印刷

书号:ISBN 978 - 7 - 5047 - 2641 - 4/B·0090

印数:00001—13000册

定价:29.80元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

# 你的形象价值百万

NIDEXINGXIANG  
JIAZHIBAIWAN

无独有偶，美国著名形象设计师莫利也曾对美国一百家大型企业的总裁访问调查，结果显示：97%的总裁认为，懂得并能展示自己形象魅力的人，会获得更多的升迁机会；95%的总裁相信，不合适的穿着会使面试者更容易遭到淘汰；93%的总裁表示，决不会用不懂穿着的人做自己的助手；100%的总裁表明，若有关于形象提升的课程，她们一定会送子女去学习。

# 前言

## QIANYAN



**好**形象成就好女人，美丽形象塑造幸福女人。

让自己的形象更加美丽动人，是所有女人的期望与渴求。对当代女性而言，良好形象就是价值百万的人生资本。女性令人心仪的美丽形象，虽然从来就没有统一的标准，但一定有着丰富的内涵与多彩的表现。

有这样一种女性，其形象犹如一杯绿茶，淡中见雅，清丽脱俗，如百媚千娇的“优雅丽人”赵雅芝。

也有这样一种女性，其形象酷似一杯红酒，贵而不骄，艳而不妖，如热辣奔放的“时尚明星”章子怡。

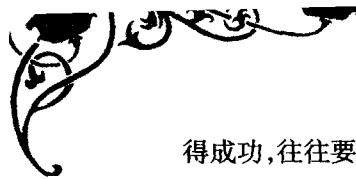
还有这样一种女性，其形象恰如一杯咖啡，醇香浓郁，温情脉脉，如华丽端庄的“古典美女”张曼玉。

更有这样一种女性，其形象就像一杯清水，自然明亮，天然本色，如清纯可人的“偶像公主”刘亦菲。

由此可见，莫以为只有如花似玉的女性才能得到欣赏，岂不知自然淳朴也是女人的美丽；莫以为只有珠光宝气的女性才能得到夸赞，岂不知仪态端庄也是女人的财富；莫以为只有出身显贵的女性才能得到尊重，岂不知美德出众也是女人的自豪。在女性的人生中，决定其是否成功，是否幸福，诚然有着诸多因素，但形象的塑造也是万万不可缺少的。

塑造女性良好的形象，是成就人生的必需，也是生活幸福的必备。

当女性面对事业的挑战时，即使同样的条件，同样的能力，同样的机遇，能否取



得成功,往往要看她的形象。众多事实表明:形象常常是女性事业成功的最好帮手。

当女性面对人生的磨砺时,即使不同的处境,不同的经历,不同的压力,能否顺心如意,往往也要看她的形象。因为人生的经验表明:好形象常常是女性生活幸福的最大资本。

做成功女人就要塑造成功的形象,做美丽女人必然也要塑造美丽的形象,而现代女性自我塑造成功与美丽的形象,内外兼修通常是一条根本途径。即:以风韵、礼仪、情趣的内养烘托穿戴、形体、姿态的外形;以靓丽、自然、端庄的外形,表现柔情、品位、善良的内养。历数当代杰出的成功女性,无一不是极为注重自我的形象塑造,也无一不是凭借出众的良好形象,在事业、情感与生活中得到了自己期望得到的骄人成就。



## 你的形象价值百万·女人卷

本书从女性生活的实际出发,针对不同条件、不同需求的现代女性,在如何塑造自我形象上为女性出谋划策、精心设计、提出建议、传授技巧,指出自内而外,由外衬内的细节要求,提出突出个性特点,注重整体风格,实现最佳搭配的形象设计思路与方法。

本书的内容涵盖女性形象塑造与提升的方方面面,其中既包括美容美发的容妆形象,又包括着装饰物的穿戴形象;既包括举止神态的身姿形象,又包括塑身美体的形体形象;既包括娇媚温存的柔情形象,又包括谈吐的风韵形象;既包括社交应酬的礼仪形象,又包括修养品德的智慧形象;既包括善良宽容的仁爱形象,又包括艺术情趣的生活形象。针对女性上述每一方面的形象塑造与提升,书中都有精彩的论述和方法上的指导。

本书风格清新,方法实用,便于应用,是一部专为当代女性量身打造美丽形象的实用工具书。

美丽的形象让女性更加自信,魅力无限。本书愿帮助广大女性读者,在各具特色、各有千秋的形象塑造中,精心地选择属于自己的美丽。

侯书生

2007年3月1日于北京世纪城





# 目录

## CONTENT



### A. 容妆篇

#### 一、化妆 / 3

1. 根据自我个性选择合适的妆型 / 3
2. 女性眼部化妆的六种技巧 / 5
3. 女性鼻部化妆的有效诀窍 / 8
4. 女性眉部化妆的正确方法 / 11
5. 女性唇部化妆的基本手法 / 16
6. 依据不同的脸形选择化妆方法 / 18
7. 女性补妆与卸妆的科学之道 / 21

#### 二、美容 / 22

1. 科学内补是女人美丽的基础 / 23
2. 爱美从脸部肌肤开始 / 28
3. 保持皮肤弹性,预防面部皱纹 / 30
4. 促进代谢,改善深色素肌肤 / 32



5. 精心护理,防止皮肤松弛 / 35
6. 颈部美容:打造美丽的微妙风景 / 37
7. 不同脸形的修正美容技巧 / 38
8. 打造美丽容颜的四项建议 / 40
9. 女性美容的十四条禁忌 / 46

### 三、美发 / 48

1. 针对不同发质头发的护理 / 49
2. 根据发质特点进行发型设计 / 49
3. 发型与脸形的搭配窍门 / 50
4. 体形与发型的搭配窍门 / 53
5. 女性稀疏头发的正确护理 / 55

### 四、香水 / 57

1. 香水的品赏和鉴别技巧 / 57
2. 怎样选购适合自己的香水 / 59
3. 科学使用香水的方法和禁忌 / 60
4. 根据自己的个性选择香水类型 / 63

## B. 穿戴篇

### 一、着装 / 73

1. 女性着装要讲究整体风格 / 73







2. 女性着装的三大原则 / 75
3. 把握“透”与“露”的着装分寸 / 78
4. 让服装和肤色互相映衬 / 80
5. 女人各种场合的着装要诀 / 84

## 二、套裙 / 87

1. 套裙:塑造出女性的优雅魅力 / 87
2. 套裙选择的七大诀窍 / 88
3. 套裙穿着的五大注意事项 / 90
4. 套裙搭配的四个小技巧 / 91

## 三、旗袍 / 92

1. 旗袍:东方女性的经典服饰 / 92
2. 旗袍选购的两个要点 / 93
3. 旗袍穿着要讲究场合 / 95

## 四、职业装 / 96

1. 让服装展示女人的职业风采 / 96
2. 掌握穿着职业装的艺术 / 98
3. 办公室女性的着装要点 / 102

## 五、休闲装 / 104

1. 选择休闲装要适合自己的风格 / 105
2. 休闲装突出自己的个性风采 / 107





## 六、鞋袜 / 108

1. 用鞋子体现女人的美丽细节 / 108
2. 女人鞋袜搭配的三大原则 / 109
3. 丝袜:打造女性的性感美腿 / 110

## 七、饰品 / 111

1. 让耳环为女性增加魅力 / 111
2. 胸针、戒指、项链为女人增光彩 / 112
3. 用眼镜衬托女人的文雅气质 / 113
4. 女人腰带的款型与搭配 / 114
5. 披肩:披在女性肩头的时尚 / 116
6. 丝巾和围巾的佩戴技巧 / 118
7. 帽子:塑造女人的别样风情 / 120
8. 皮包的选购、搭配和保养 / 122



## C. 靓姿篇

### 一、身姿 / 127

1. 站姿挺拔,凸显女人健美形象 / 127
2. 坐姿端庄,体现女人高贵气质 / 128
3. 行姿优美,展示女人动态美姿 / 129
4. 蹲姿典雅,表现女人优美韵味 / 132





## 二、举止 / 133

1. 得体的手势为女人形象加分 / 133
2. 肢体语言可以增添女人的魅力 / 134
3. 举手投足间挥洒女人的优雅 / 135
4. 女人行为举止的十大禁忌 / 136

## 三、神态 / 138

1. 表情细腻,直观表现丰富感情 / 138
2. 目光温和,准确传达微妙信息 / 139
3. 常带微笑,向他人发出友好信号 / 140

## D. 形体篇

### 一、塑形 / 143

1. 把握女性形体美的标准 / 143
2. 不同身材女性的美体训练 / 144
3. 运动:打造出女人的魔鬼身材 / 145
4. 女性健美锻炼的八大禁忌 / 146

### 二、瘦身 / 148

1. 做个美丽健康的瘦身女人 / 149
2. 根据自身情况选择瘦身方法 / 150
3. 科学运动瘦身的三个步骤 / 153





4. 走出错误减肥方法的误区 / 155

5. 女性健康减肥的四个注意 / 156

### 三、丰胸 / 158

1. 乳房:女人胸前的美丽之花 / 158

2. 丰胸操:让胸部丰满的捷径 / 161

3. 美胸按摩:让胸部快速丰满 / 165

4. 药物丰胸:让乳房独具韵味 / 167

5. 其他丰胸法:圆女人一个丰胸梦 / 168

### 四、细腰 / 169

1. 纤纤细腰,细出女人风采 / 169

2. 塑造苗条而富于弹性的腰部 / 171

### 五、手臂 / 172

1. 打造柔软洁白的纤纤玉手 / 173

2. 手的正确护理方法 / 174

3. 苗条手臂的六种有效方法 / 175

4. 美甲,打造女人指端的风景 / 177

### 六、美腿 / 178

1. 塑造修长而晶莹的玉腿 / 178

2. 女性腿部健美的基本方法 / 181

3. 用腿操打造女人的诱人美腿 / 184





## E. 柔情篇

### 一、娇媚 / 189

1. 娇媚:女性特有的亮丽风景 / 189
2. 用温柔的媚眼征服世界 / 190
3. 羞涩让女人梦幻般迷人 / 193

### 二、温情 / 194

1. 温柔是女人最有效的武器 / 194
2. 温柔是女人征服男人的特别智慧 / 196
3. 女人味为女人的魅力加分 / 199
4. 成为温柔女人的十条定律 / 200

## F. 风韵篇

### 一、语言 / 205

1. 声音是女人裸露的灵魂 / 205
2. 锻炼清朗美妙的语音 / 206
3. 培养高贵优雅的言谈仪态 / 208
4. 掌握交谈与沟通的技巧 / 209
5. 避开社交语言的八大禁忌 / 212





## 二、优雅 / 214

1. 优雅是女人最佳的风度美 / 214
2. 成为优雅女人的六个秘诀 / 216

## 三、性感 / 217

1. 性感是女人独一无二的美丽 / 218
2. 正确展现女人性感的魅力 / 220



你的形象价值百万·女人卷

## G. 礼仪篇

### 一、交际 / 225

1. 介绍有方,给人留下良好印象 / 225
2. 称呼得体,迅速赢得他人好感 / 226
3. 使用敬语,获得他人尊重 / 228
4. 握手艺术,不同场合不同讲究 / 229
5. 女人打电话应讲究的礼仪 / 231

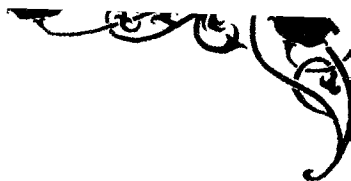
### 二、邀约 / 234

1. 邀约也要注重礼仪之道 / 234
2. 邀请他人应讲究的礼仪 / 235
3. 受邀的七个注意事项 / 236

### 三、用餐 / 237

1. 保持风度,优雅有礼地用餐 / 237





2. 女人应掌握的中餐就餐礼仪 / 238

3. 女人应掌握的西餐就餐礼仪 / 241

#### 四、聚会 / 244

1. 出席晚会要礼仪规范 / 244

2. 参加生日聚会,传递真诚祝福 / 247

3. 参加舞会要丰姿绰约 / 248

### H. 品位篇

#### 一、读书 / 253

1. 读书让女人永远美丽 / 253

2. 女人读书要讲究格调 / 254

3. 让书本来陶冶女人的情操 / 256

#### 二、智慧 / 257

1. 智慧是女人美丽的内涵 / 257

2. 做一个智慧的理性女人 / 258

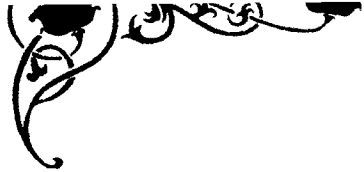
3. 智慧,让女人收获爱情 / 259

#### 三、修养 / 261

1. 良好的教养让女人与众不同 / 261

2. 持之以恒,提升自我的修养 / 263





## I. 爱心篇

### 一、仁爱 / 269

1. 珍视亲情,关爱自己的亲人 / 269
2. 关爱他人,等于善待自己 / 271
3. 永存宽容仁爱之心 / 273
4. 让女人的人生更幸福 / 274

### 二、宽容 / 276

1. 宽容是人格魅力中的亮点 / 276
2. 宽容给女人带来良好的人缘 / 278
3. 选择宽恕,消除怨恨 / 279
4. 得理也让人,心胸豁然大度 / 280

## J. 情趣篇

### 一、艺术 / 285

1. 让艺术熏陶女人的心灵 / 285
2. 拥有音乐的情怀 / 286
3. 感受书画的灵韵 / 288
4. 走入电影的天堂 / 290



你的形象价值百万·女人卷







## 二、生活 / 291

1. 情趣广泛,尽显女人美丽 / 291
2. 做个情调十足的小资女性 / 293
3. 成为情调女人的三个要素 / 295
4. 格调女人必去的十二种场所 / 297

