

VERTEX CHARM

魅力 达人

打造优雅时尚的
品位女人

一洋◎著

你不能改变容貌，却可以重塑形象
你不能天生美丽，却可以修炼魅力

魅力，是女人唯一的信仰。成为魅力达人，是女人永远的梦想。

一洋女士不是美容大王，也不是美丽教主，而是一位名副其实的的魅力达人。她除了拥有美丽的外表和傲人的身材，更是拥有一套如何修炼成为魅力达人的终极美丽的秘诀。这本经由她本人七年思考与探索的美丽心得积淀而成的书，真正站在每一个中国女性的立场，告诉你如何成为一个魅力女人。

中国华侨出版社



VERTEX CHARM

魅力 达人

打造优雅时尚的
品位女人

江苏工业学院图书馆
藏书章

一洋◎著

你不能改变容貌，却可以重塑形象
你不能天生美丽，却可以修炼魅力

中国华侨出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

魅力达人 / 一洋编著. —北京: 中国华侨出版社

2007.1

ISBN 978-7-80222-242-7

I. 魅... II. 一... III. 女性—修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 147483 号

魅力达人

著 者 / 一 洋

责任编辑 / 心 慧

版式设计 / 李 娜

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 × 1092 毫米 16 开 印张 / 14 字数 / 200 千

印 刷 / 北京市雅彩印刷有限责任公司

版 次 / 2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

书 号 / 978-7-80222-242-7/G · 202

定 价 / 39.80 元

中国华侨出版社

邮 编: 100029

北京市安定路 20 号院 3 号楼

E-mail: zghqcbcs@163.net



要有迷人的双唇，
请有善意的谈吐。
要有美丽的眼睛，
请寻索他人的优点。
要有苗条的身材，
请与饥饿的人分享食品。
要有一头秀发，
请让孩子每日轻抚你的头发。
要有自信的态度，
请学习你不曾学过的知识。
人之所以为人，
应该充满活力、忏悔、反省、成长；
并非向人抱怨。
女人的美不在衣装、珠宝、发型，
而在于她的形象。
女人的美应该在她的眼睛中体味，
因为这才是她心之窗，爱之巢。

——奥黛丽·赫本对女人的忠告





自序

小的时候,我经常听别人说自己有个白白的皮肤、高高的个子及一双大眼睛,那时我就以为这就是美的标志,具备这些特点的女人就是有魅力的女人。随着年龄的增长,眼界的开阔,我渐渐对魅力这个词有了新的理解……很好的外形,包括皮肤白,身材好,五官端正,不过只是美丽的基础,而女人内在的、看不见的、难以抵抗的无形的力量才是女人魅力的真正的灵魂。一个充满魅力的女人,应该是一个秀外慧中的女人。但是,生活中,很多女人连“秀外”都做不到,其实,这些都是女人在生活中可以随时做到的。很多女人却对此并不在意和呵护,即使在意了,也因为方法不当而没有达到理想的效果,连外表形象都不注重的人,则更不用谈“慧中”了。

在我们的人生中,包括父母和身边的许多人都没有一种很好的习惯,导致我们今天看人家身材好,皮肤白,气质好,就望美兴叹,而不找自己的原因,连最基本的认知都没有很好地去做了。

还有一种认知是服装搭配得好会获得魅力。服装搭配是一种审美的体现,它传递着人的思想、心情,人是服饰的灵魂,衣服穿漂亮的那些人,正是因她身材好、皮肤不错才把衣服变得很漂亮,这样她能把自己的思想以及内心的情感同服装这种无声的语言准确无误地传递给我们;同时她也比较自信,因为服装不是让人漂亮而是给人以更多自信与光彩。在这同时,也不排除对服装美学知识的学习和掌握。

以往我们很少有机会进行“理解”美丽的教育,从而导致我们对美的概念匮乏、模糊,认为形象、外表、气质、魅力这些词语没有文凭、技术、水平重要,更谈不上生活的细节,比如说话的声音、语速、语调、发音、一颦一笑、一举手一投足,我们每一个细小的动作,就更不会在意。

在我从事个人形象顾问行业的7年过程中,我接触到4000多位客人,发现身边有学识、有见识的女人真的特别多,但以上诸多特点能集于一身的女人却寥寥无几。从她们身上可发现:很多女人不会把自己的外表、形象与生活的细节、举止言谈等几方面都做得比较完美,经常是某一方面打高分,某一方面打零分甚至负分。当然

也有一部分女人把这几方面做得比较到位的，这样的女人并都不是有很好的容颜和极佳的身材，她们的美丽与魅力都是后天塑造的。

中国有句古话说：三分长相，七分打扮。所以有魅力的美丽女人，绝不是天生的，而是后天的塑造，如果我们的长相不够三分，又没有七分的打扮，如何打满分呢？如果我们有五分的长相再加上五分的打扮不就是满分了吗？如果是七分打扮，就是十二分了，当然打扮不能只是外表，更应注重思维、思想的改变和思维格局的不断扩大。我发现有魅力的女人永远是快乐的、阳光的、愿意帮助别人的，即使没到十分标准，她也会很自信地向别人展露着



自己的笑容；同时，有魅力的女人二十几岁感觉不到，三十岁才刚刚开始，四十岁时魅力有所表现，乃至六十岁时魅力依然停留在她身上，没有因为年龄的增长而失去魅力，因为岁月使她更具魅力。美丽可以随着岁月消逝，但魅力会永远存在！

希望这本书能够帮助想要美丽和魅力同在的女人，同时给热爱生活、向往美的朋友一些鼓舞与自信……

我们可能没有漂亮的容颜，但我们可以绽放灿烂的笑脸，我们无法延长生命的长度，但我们可以拓展魅力的宽度。



读完《魅力达人》还不够，快来参加作者演讲会吧！

《魅力达人》演讲会

做个优雅时尚的品位女人

每个女性都应该来听的一次演讲！

如果你是一位普通的职业女性，
提升自己的魅力会让你在职场上更加成功！
如果你是一位经常在主妇，
提升自己的魅力，会让老公更加疼爱你！
如果你刚刚走上社会，是个小女生，
你会知道，魅力也许比能力更加重要！
只要你是女人，你就不能不时刻懂得表现自己的魅力！

最适合中国女性的魅力形象课程

一洋老师经过多年的研究、实践与总结，成功地将风靡欧、美、日的“四季色彩理论”与气候、地域、及人的形象特征等有效地结合在一起，形成一套快速改变形象、素质，实现内外兼修的完整、独特的“一洋 color 文化形象管理系统”，提出了“中国女性形象与文化要同步发展”的理念，让你“内外兼修”，成为一个秀外慧中的魅力女人。

你将学到改变你一生的魅力知识

- 成为魅力女人的心态修炼
- 体现时尚品位的穿衣哲学
- 展现自我风格的色彩形象
- 提升个人修养的时尚礼仪
- 如何修炼你的女性资本

欢迎各地机构团体举办课程

欢迎各地妇联、企业、培训公司举办本课程
详情请咨询：010—65402943 65407420



目 录

Contents

PART 01

02 魅力：看不见的吸引力



魅力是女人一生的灵魂 004

只有心灵美丽的女人,才是真正美丽的女人 008

使女人年老的不是岁月,而是信心的失去 010

魅力不是绝对的天生,大多是后天的塑造 013

容貌是天生的,气质却可以修炼 016

用智慧包装你的美丽 019

让自己永远年轻和美丽 022

PART 02

26 风格：服饰是你美丽的源泉



服饰能丰富女人的生命 028

用 100% 的衣服来表现 100% 的内在 031

穿对色彩就美丽 032

穿对款式就时尚 038

穿出你的风格 050

穿出优雅与风格 056

学会识别衣服的质量 059

62 PART 03 配饰：彰显你的个性色彩



- 丝巾让你风情万种 064
- 巧用珠宝,添姿彩 069
- 鞋子是女人的另外一张脸 071
- 手袋是你身份的象征 074
- 香水：女人的液体钻石 077
- 带一副漂亮的眼镜 080
- 丝袜，你的贴身情人 082
- 配饰让女人更完美 084

86 PART 04 化妆：梳妆台前的艺术家



- 每个女人都应该学习和研究化妆 088
- 了解你自己的面容 089
- 正确的光线 090
- 正确化妆的四要素 091
- 化妆和护肤 094
- 彩妆，让你拥有美丽的容颜 098
- 晚间化妆：创造幻想的神秘武器 105
- 选择适合你的化妆品 108
- 表情是最美丽的化妆 111

PART 05

116 保养：生命魅力的保鲜剂



- 发型是女人的旗帜 118
- 找一位自己的美发师 121
- 染发和洗发的注意事项 123
- 皮肤是女人的第二张面孔 126
- 容易暴露你年龄的地方 133
- 延缓皮肤的衰老 136
- 防晒，别让阳光伤害你 137
- 吃出一副好身材 138
- 各个年龄阶段的饮食指南 142
- 运动的女人最美丽 146
- 散步带来的快乐时光 152

PART 06

154 交际：展示你的优雅气质



- 美人与普通人之间的差别就在于修养 156
- 举止文雅胜于外表华丽 158
- 要想使自己有魅力，必须关心别人 160
- 打破僵局只需说一般的话 162
- 会听别人讲话也是一门艺术 164
- 坏毛病特别影响您的魅力 166
- 不要对人太挑剔 167
- 手势优美得体，就富有魅力 168
- 对人热情会让你魅力无限 169
- 幽默就是力量 172
- 表达你对朋友的关心 173

PART 07

174 情感：滋养魅力的沃土



当你了解了爱情，你也了解了人生 176

琢磨自己给人的整体感觉 178

处理爱情需要智慧 181

亲切让你们紧密结合在一起 183

不要让爱束缚了彼此 184

用智慧去经营我们的婚姻 186

PART 08

190 精神：做一个生活的智者



学会安排自己的生活 192

简化生活更能享受人生的乐趣 194

让生活充满愉悦与宁静 197

懂得放弃是获取幸福的源泉 198

除了婚姻，你还应拥有一些东西 200

留一点时间独处 201

女人的生活中不能缺少友谊 204

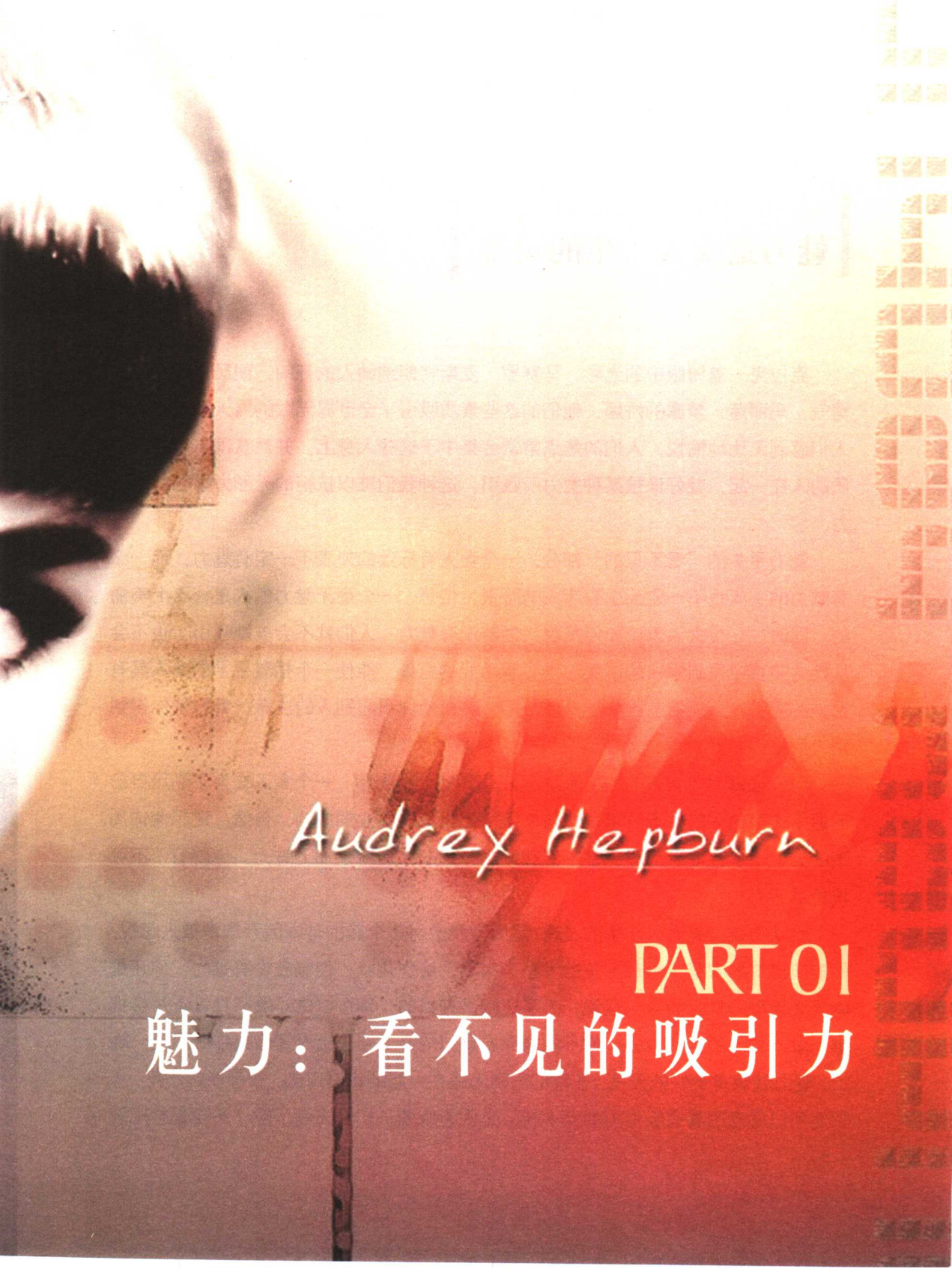
让生活多一些悠闲 206

相信自己的力量 210



周璇 (1913-1957)
中国著名女歌手
电影演员





Audrey Hepburn

PART 01

魅力：看不见的吸引力

Charm is the soul of a woman

魅力是女人一生的灵魂

克拉克·盖博眼中的光彩，马赛罗·麦斯特朗动人的开朗，凯瑟琳·赫本的勇气，玛丽莲·梦露的娇媚，他们的这些素质吸引了全世界无数的男人和女人，使人们感到无比地愉悦。人们的焦点常常会集中于这些人身上，并愿意同具有这些素质的人在一起，就好像被某种魔力所吸引。这种我们难以抗拒的无形力量，就是魅力。

魅力是美的“看不见的”部分。一个女人有标致的外表不一定有魅力，而一个有魅力的女人也不一定天生有迷人的脸蛋。但是，一个毫无魅力的人是谈不上美丽的；同时，一个女人无论如何美貌，倘若没有魅力，人们就不会被她吸引，也不会从她的美貌中得到愉快的享受。魅力魔术般的力量，能使一个相貌平平的女人具有独特的吸引力，能掩盖天生的身体缺陷。美丽使你引起别人的注意，睿智使你得到别人的赏识，而魅力，却使你难以被人忘怀。

为什么魅力对女人的一生来说这么重要呢？我认为，一个女人在为了满足自己而追求美丽的同时，要寻求爱情与友谊，还想取得事业的成功，自然，还想使你周围的人们愉快。光是靠漂亮是不能获得这一切的，但若是加上魅力，你就有了不可抗拒的吸引力。

我认为魅力是女人一生的灵魂，是因为我觉得这个美的基本因素常常被人忽视。你能买最好的衣服，做最完美的发型，有高手给你化妆，但倘若没有魅力，你还是同服装模型一样。我并不是说，为了达到某种目的，你可以像添置某件设备那样把魅力融入到你的生活中去。你不能像穿衣服似的穿上它去出席宴会或在城里玩一晚上。魅力就像是美好的天气，在我们同别人待在一起的每时每刻，它都能起作用。人们之所以愿意围着有吸引力的女人转，是因为她使一切都充满乐趣。不论是林间散



魅力就像是美好的天气，在我们同别人待在一起的
每时每刻，它都能起作用。