

您是否准备与心仪的对象约会？百分之九十的良好形象与性感魅力来自于自信

好的开始是成功的最佳法则

本书将会是您最佳的学习范本，帮助您塑造出优美的形象

HAVE A
PERFECT AND
WONDERFUL DATE

完美约会^的5^个
美丽新招

郭欣妮◎编著

河南科学技术出版社



HAVE A
PERFECT AND
WONDERFUL DATE

完美约会
的
50
个
美丽新招

郭欣妮◎编著

河南科学技术出版社
· 郑州 ·

台湾汉湘文化事业股份有限公司授权河南科学技术出版社在中国大陆出版发行本书的简体字版。

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字 16-2007-59

图书在版编目 (CIP) 数据

完美约会的 50 个美丽新招 / 郭欣妮编著. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2008.3

ISBN 978-7-5349-3862-7

I. 完… II. 郭… III. 社会生活美—通俗读物 IV. B834.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 019983 号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路 66 号 邮编：450002

电话：(0371) 65737028 65788613

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：刘 欣

责任编辑：张 鹏

责任校对：徐小刚

封面设计：张 伟

印 刷：河南第二新华印刷厂

经 销：全国新华书店

幅面尺寸：190 mm × 210 mm 印张：6.5 字数：160 千字

版 次：2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷

定 价：25.00 元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系。

50 New Wonderful Tricks To

目录

Have a perfect and wonderful life

作者序 7

Chapter 1 日常准备篇

约会禁忌 LET' S GO	14
自我审视 LET' S GO	20
约会印象 LET' S GO	42
约会话题 LET' S GO	46
约会加分 LET' S GO	50
肌肤保养 LET' S GO	54



Perfect Date

Chapter 2 快速闪闪动人篇

恋爱能使女人更美丽	66
你不可不知的约会九大美丽原则	70
了解自己的体型 建立迷人风格	90
服饰基本配色法	100
有效管理衣柜法	104
做好约会前的万全准备	110

Chapter 3 瞬间美丽篇

截长补短好运来	116
完美底妆 STEP BY STEP	120
瞬间告别恼人的小花脸	124
轻松营造梦幻“鹅蛋脸”	128
眉毛——眼睛的最佳配角	134
让柔情的眸子为你打开恋爱之门	138
五官深邃有诀窍	142
让自然唇妆暗藏性感的气息	146
记住化妆的最后一道程序	150
时时刻刻都有干净漂亮的妆容	154
后记	156



*50 New Wonderful
Tricks To
Perfect Date*



作者：郭欣妮



§ 专长

美容、美体、养生的新知探索与写作。

§ 作品

- 美容沙龙营运企划DIY——世界商业文库出版
- 中小型店铺点石成金术——流行频道出版
- 护肤做脸DIY——瑞升文化出版
- 重塑好身材——自然风文化事业出版
- 我的第一本化妆书——文经社出版
- 轻松做个睡美人——汉宇国际文化出版

因家族事业的关系，接触专业美容行业20余年。求学期间，中文系的她就已受聘于专业美容报社，长期撰写美容专栏且广受好评，这也是促成其日后潜心创作，期许自己成为专职作家的主要动力。

尔后，陆续出版多本专业美容、美体、营运、营销等书籍，筹划过多次保健药品、美颜瘦身保养品、美容仪、保健食品等产品发布会，在美容产业营销策划、经营管理、员工培训、技术教学等方面颇有建树，专业资历深厚且实践经验丰富。

由于自小就相当喜欢钻研“健康与美”的学问，学习“新知”更是其生活上的一大原动力，在兴趣使然，且有感于坊间“好技术不外传”的传统观念，因而导致许多美容美体的秘诀相继失传，为此其立志贡献所学，期盼能让更多人健康与美丽兼备，漂漂亮亮地活出自信。

作者序

相信完美的恋情永远是女人奋斗的动力。然而，多数女性朋友在与自己喜欢的对象第一次约会时，总是或多或少会担心自己的魅力不够，缺乏自信心。笔者就有位外貌不是很出众的女性友人，每次高高兴兴地与异性朋友约会后，奇怪的是对方总是没有下文，这让她满心期待展开的恋情经常是无疾而终，而原因竟是因为这位姑娘在与异性约会时没有自信，老是表露出一副“对方可能不满意我”的模样，尤其她永远认为对方所交往过的对象，一定是一个比自己漂亮且有魅力，也就是在这种自卑感作祟下，才会导致她愈来愈没有自信，当然爱情也就愈来愈不顺遂。在每每恋情告吹的打击下，她不得不宿命地怀疑起自己是个受了诅咒、且不配拥有幸福爱情的女人！



美丽妙招 | 1

据了解，人与人在第一次约会时，其百分之九十的良好形象与魅力是来自于自信心。换句话说，倘若平常就懂得注意自己的外表，并于约会时选择适当的穿着打扮，将能完全转变个人内心的感觉，让自己更有魅力。虽然说“做自己”是句很不错的宣言，但是如果真正的你是个“外表斑斑点点、有痘、有皱纹、毛毛手、毛毛腿或个性有点任性、聒噪、神经质……”，请记住！第一次约会还是不要将自己的底牌掀开，倘若真的按捺不住，那么至少得忍到对方提出下次约会以后再说吧！毕竟好的开始仍是成功的最佳法则，因此，别一开始就露太多“馅”！



美丽妙招 | ②

再者，初次约会时内心还要有“我一定要……”的坚定信念，必须抱有希望，对方才有可能喜欢你且接受你，进而考虑与你认真交往。记住！“我想”只是过眼烟云，凡事流连于空论，不着边际；而“我要”虽然已表明动机，凡事会去尝试，不一定全力以赴；但“我一定要……”则展现强烈意图，凡事则不畏任何阻力，有一种“傻劲”，及非得让自己做到完美演出不可的决心，当然成功机会必定大大增加。古有明训：“好的开始是成功的一半。”若想与对方还有下一次约会，就必须有种比别人更坚定的“美丽信念”，因为小成功将带动大成功，相对自信心也会倍增。再者，在这世界上，只有一项资产是老天爷最公平地赐给我们的，那就是“时间”。有恒者，事竟成呀！因此如果你懒得给自己时间，那么可能会让别人一开始就占尽先机，而不给你任何机会喔！



是否正准备与心仪或重要的对象约会？那么这本书将会是你最佳的预习模板，它绝对能帮助你“快速”塑造出优美的形象，使你的进步神速且功力大增！对于初期约会来说，基本的原则、礼仪、化妆、美颜、美体、美发以及适度掩饰个性缺点可是相当重要的，因为最起码能先给约会对象一个良好的印象。此外，它还能帮你温习一下过往的约会，让大伙儿能从错误或失误中学习，再次鼓起勇气与信心，重新展开下一回合的约会。毕竟，工欲善其事必先利其“招”！

一点心愿，期待小小的它能创造奇迹，帮助各位姐妹们体会完美约会的喜悦感受，幸福甜蜜一辈子！

编 著

舒 欣 悦







Chapter 1

日常准备篇



约会禁忌 LET'S GO

我们女人呀！举凡过了18岁，就不再是可以随意撒娇的年龄了。所以如果你期盼约会的对象对你有好感，那么就应该表现出自然真诚的一面，以亲切、善良、微笑、倾听、热心的态度，打动对方的心。绝不能口无遮拦，说话喋喋不休；明知却假装不懂的装可爱；被人随便说几句就哭了起来；受到夸奖便洋洋得意；做错事只会忙着找借口搪塞；说话故意高半音或用撒娇的嗲嗲音调……虽说个性是每个人与生俱来的特色，但个性与任性之间还是有很大差异。那些幼稚、扭捏作态的举止，相信谁都会受不了的。



美丽妙招 | ③

要知道，所谓真正的“可爱”，应该是在无意中显现出来的，而非故意、装模作样。记住！女人到了一定的年龄，就该有适合自己年纪的行为举止。男人们会尊重那些说话简洁有力的女人（因为 man's talk 就是这样）。因此，建议你在与人初次约见的时候，千万不要你一个人掏心掏肺地讲话，更不要因为紧张而说个不停，请保持冷静并处之泰然，充满自信的你将会更具吸引力的。至于那个私下“真正的你”，至少也得等到对方提出下次约会以后再说喽！

