

潇洒人生丛书

●周范林 主编

增强魅力艺术



经济管理出版社

潇洒人生丛书

增强魅力艺术

主编 周范林

经济管理出版社

责任编辑 苏全义

版式设计 蒋 方

责任校对 贾全慧

增强魅力艺术

主编 周范林

出版：经济管理出版社

(北京市新街口六条红园胡同8号 邮编：100035)

发行：经济管理出版社总发行 全国各地新华书店经销

印刷：北京交通印务实业公司印刷

787×1092毫米 1/32 7.5印张 165千字

1997年3月第1版 1997年3月北京第1次印刷

印数：1-11000册

ISBN7-80118-363-0/G·18

定价：10.50元

· 版权所有 翻印必究 ·

(凡购本社图书，如有印装错误，由本社发行部负责调换。)

地址：北京阜外月坛北小街2号 邮编：100836

目 录

一、增强魅力篇

怎样使你富有魅力.....	3
怎样展现女性魅力.....	8
相貌平平展示魅力	15
怎样表现气质魅力	16
如何培养高雅气质	17
怎样使你更加迷人	18
怎样学会美化自己	20
表现男性阳刚之美	21
如何体现女性之美	25
如何学会美貌不衰	26
使男性保持形体美	27
怎样保持优雅风度	28
女性怎样才有风度	30
怎样使仪态更美	32
怎样使姿态更美	34
怎样使动作更美	37
怎样使音色更美	38
怎样表现淑女韵味	40

如何学会修饰微笑	41
如何拥有苗条身段	43
少些包装多些情调	44
怎样使你青春常驻	45
使你年轻漂亮的秘密	47
女性魅力定位技巧	48
携手追求生活之美	51
什么样的女人最美	54
表现女性手势之美	56
怎样学会眼睛有神	59
防止和消除皱纹诀	61
怎样掌握减肥方法	62
怎样掌握增肥方法	65
当今女性爱美趋势	65

二、穿着打扮篇

怎样着装美化自己	69
随心所欲穿着艺术	70
穿出服装的潇洒感	73
服装搭配调和技巧	75
衣物最佳搭配要诀	77
男子着装阳刚之美	79
男子着装搭配艺术	81
男性包装讲究艺术	85
男子汉的最佳穿着	86
社交服的穿着艺术	88
初入社会怎样穿着	89

打扮出你的浪漫感	91
怎样学会穿得时髦	93
怎样掌握露的艺术	94
讲究服饰配套艺术	96
青春美裤时装新潮	97
丝巾衬托潇洒的你	99
不要有尴尬的穿着	104
西装颜色心理效应	106
每种颜色都适合你	108
白领丽人扮靓要诀	111
试试自己设计时装	114
一般服装穿着技巧	116
旧衣拼出新的魅力	117
根据体型选穿服装	119
特殊体形着装技巧	121

三、美容化妆篇

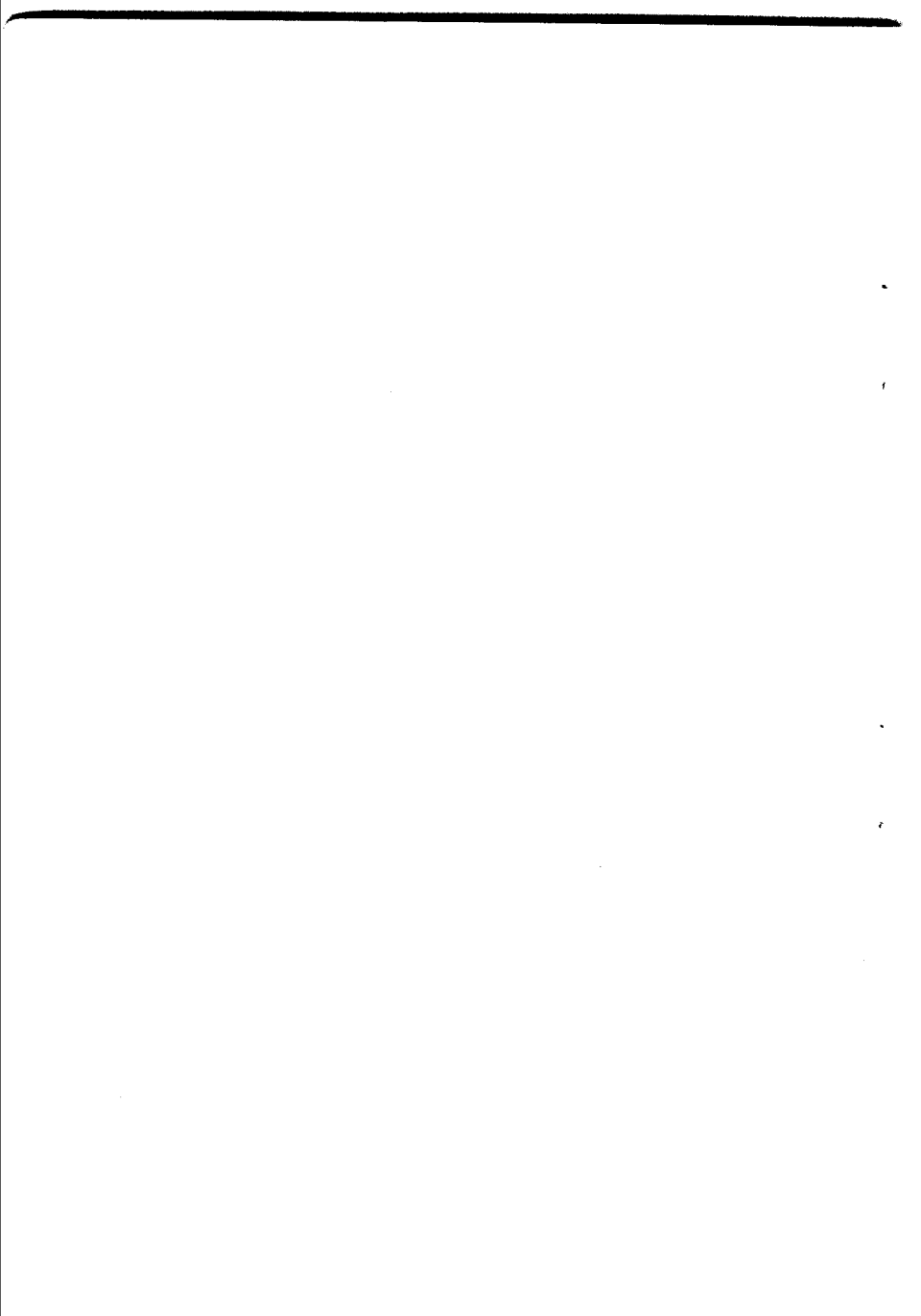
怎样化妆美丽动人	143
怎样知道化妆学问	157
怎样学点化妆技法	159
怎样选择口红颜色	164
化妆使用粉底要诀	166
怎样使眼睛更美丽	168
怎样学会美化眼部	170
眼形分类与美容术	173
怎样学会美化眉睫	177
怎样学会美化唇齿	178

怎样学会美化手部·····	179
怎样学会美化腿脚·····	180
怎样学会护肤润肤·····	181
怎样学会除斑去刺·····	186
怎样学会保养头发·····	188
选择适合自己发型·····	191
使发质与发型相配·····	195
如何学会护养乳房·····	197
乳房怎样才能丰满·····	198
选用饰品美化自己·····	199
怎样才能吃出美容·····	202
怎样学会保健美容·····	206
美容保健要月月谈·····	210
怎样保持夏日花容·····	212
皮肤保健日常饮食·····	215
掌握美食美颜要诀·····	216
哪些药物影响健美·····	220
重视你的形象设计·····	221

一、增强魅力篇

论起美来，状貌之美胜于颜色之美，而适宜并优雅的动作之美又胜于状貌之美。





怎样使你富有魅力

魅力，对于所有的人，尤其是青年男女，都是一个诱人的字眼。无论是男性还是女性，总的来说都想赢得异性的喜欢和青睐，想让对方觉得自己有魅力。假如你的这种欲望很强烈，那是一件令人高兴的事情，因为这表明你精神还年轻，尽管也许从生理年龄上说你已算不上年轻人了。据说，越是那些已经进入老龄期，而每天仍不忘梳洗打扮的老太太越是长寿，而对这些老太太颇感兴趣的那些男性老者亦长寿者多。可见，追求魅力是健康的良药、人生的良药。那么，魅力的表现形式和实质内容到底是什么呢？魅力，简单地说是能够强烈吸引人的力量，往往多用于异性间的心理活动。魅力虽然不具有一个固定不变的形式，其内容也可能因人而异，但构成魅力的几个基本条件确实存在。

● 言谈举止。大量调查和实验结果表明，容貌（包括体态、举止、谈吐）是魅力的基本因素。容貌好的人会注重容貌，容貌不好的人更会注重容貌。一对青年男女经人介绍准备谈恋爱，彼此的容貌往往成为他们能否开始这种关系的第一条件。尽管“以貌取人”不可取，但容貌好的人的确容易引起人们的注意和好感，使人感到有魅力。这表明，人的心理不仅受观念的影响，而且也受直觉的影响。所以，经常注意容貌的修饰、保养，衣着打扮相宜，举止谈吐文雅潇洒，会使你具有良好的自我感觉，对异性保持一定的魅力。

● **正直无私。**正直、见义勇为，嫉恶如仇。那些敢怒敢言，不畏权贵的形象往往令人感到充满魅力，十分值得钦佩。人们常常感到，越是那些该怒就怒、无所顾忌的人，越具有真正的温情与同情心，他们的情感给人一种“爱憎分明”的色彩，很能吸引人。这里所说的“怒”，并不是指那种脾气暴躁、性情易于冲动的人。那种只顾自己不管别人的男子，那种缺乏义愤的男子，极少具有魅力。同样，那种看到别人的孩子做危险游戏也不上前制止，对周围人们的喜怒哀乐无动于衷的女子，那种对恶势力逆来顺受的女子，也没有魅力可言。

● **毫不掩饰。**对自己的缺点不掩饰，对自己的优点不夸大，不卖弄也不自卑。有的男青年看上去仪表堂堂，很有风度，可接触不久便会发现他有“吹牛”的毛病，于是令人觉得非常浅薄俗气。也有的女青年，初次见面给人以泼辣能干的感觉，可渐渐便显露出总喜欢为自己的错误和缺点辩解的毛病，不禁让人感到肤浅而且缺少谦虚的美德。以上这两种人是很容易让异性朋友讨厌的。假如你主动把自己的缺点毫不掩饰地告诉别人，表示愿意努力克服，那往往会受到别人的尊重。假如你开始就承认自己的实际能力水平，以后即使有力所不及之处也不会太令人失望。倘使你干得很漂亮，那你就会博得好感，人们会认为你是一个有能力而又颇有深度的人，当然就会使你的魅力大大增强。

● **实实在在。**真实、自然，不去故意迎合别人。有些人好赶时髦，为了表现自己处处不落人后，即使自己不爱好、不喜欢的事也要去参与一番，这就未免显得做作。你的朋友喜欢音乐，优美的音乐满足了他的音乐欣赏要求，使他得到美的陶醉和满足，而对于喜欢足球不喜欢音乐的你来说，这

种陶醉和满足就未必存在。如果你为了迎合朋友的要求而故意做作，不仅毫无魅力可言，相反会使你显得卑琐而低下。你倒不如实实在在地告诉对方：“我不懂音乐，这歌声使我无动于衷。”这样做反而会使你超脱一些。魅力，是在不知不觉中被对方感知的，刻意斧凿是不能成功的。

● 迷人的美。魅力是一种无形的美，然而这种美最迷人。虽然你穿华贵的衣服，留时髦的发式，尽管你身体窈窕，巧施粉黛，若没有迷人的魅力，你不过是商店橱窗的服装模特儿。魅力亦非物件，可以储之于闲，用之于需，待你参加晚宴或外出欢度良宵时再将其施展；魅力恰似明媚的天气，它的影响注入到光明的每个瞬间。从前人们总以为魅力是天生的，要是你不迷人，那么只好活该倒霉。现在发现，魅力可以通过姿势、神态、动作，体现出来。换句话说，魅力自有其技巧或艺术。

● 出于诚实。魅力需要诚实，它是自我诚实表露。任何复制品都不具备原型那样的魅力。如果你根本不了解自己的缺陷，却要与别人谈论它，那只能令人厌烦。你只需了解自己的真实情况，听其表露，任其自然。腼腆的人不可在社交聚会上强出头，但如果你擅长歌唱，并为此自豪，那也不必掩饰。

● 独具魅力。魅力似乎有些神秘，这种神秘感体现在言语未到之处。那也许是一个眼神，是手轻轻一碰，或是给人的一种感觉，似乎还有更美的没有看到呢。每个人都可能有自己独特的魅力，不知道你有哪些与众不同的迷人之处，是你的欢声，你的笑脸，是你的仁慈，你的安祥，还是你视生活为趣事的態度。

● 热诚幽默。也许魅力的关键是使人感到温暖。富于

同情心，体贴别人的人才能给人以温暖。有些人害怕流露感情，所以不敢热诚待人。这实在是一个悲剧。热诚待人不一定要求身体的接触或拥抱。一纸便条或一件小小纪念品表达的谢意足以温暖人心。如果有人为你做了什么事，你很感激，早点儿向他表示你的谢意，及时写一纸便条或当面致谢要比事后送一件昂贵的礼物更能打动人心。幽默也是魅力的一部分。笑声给人美感，使人愉快。

● 设身处地。无论何时何地，你都需与你周围的人来一个心理位置互换，即请你随时站在他人的角度来观察自己的仪表、言行等是否合乎美的原则、规范，时刻提醒自己注意自己的风度。

● 留好印象。对四周视而不见的人，绝对不会想到自己不知不觉中已给人留下了坏印象。如果心中没有充分顾忌到自己可能留给别人的印象，那么魅力绝不可能产生。常常感到有人在注视，实在是件很累的事，但习惯以后，便已获益匪浅了。

● 表现自己。有时候，神秘感是特别吸引人的魅力，但在有些特别的场合，那种喜欢拐弯、从不率直地表露自己的人不仅无魅力可言，而且还令人生厌。有时，某种鲁莽、羞涩甚至失礼，也可能产生一种魅力，因为这是发自内心的。当然，如果总是把自己的不足挂在嘴边，反而会使人感到虚假和厌烦。你可在恰当的场合自然地发挥你的长处，但切不可矫揉造作地“卖弄”。

● 认真聆听。最好的讲话者是最好的听众。别人对你讲话时，不管有无兴趣你都要耐心地听，不可以心不在焉。让你的眼睛随他而动，以表示你正专心地听他讲话。你就是一言不发，也比宏篇大论来得有力。

● 宽宏大量。要有处处体谅别人的胸怀，对他品头论足的行为除消费你的宝贵精力外别无他益。谅解、容忍、宽恕、同情他人、与人友善才是你应有的美德。

● 善于微笑。自然大方的微笑，比化妆术更为重要。微笑的形象，比起单凭外貌所给予人的魅力更强烈得多。因此，你应该经常微笑，给人传递一种愉快的情绪，切不可露出一副哭丧脸，更不可动辄就发脾气。许多研究证实，常微笑的人较能吸引人。因为，笑容能使你显得平易近人。

● 表现自信。最有吸引力的人是自认为独特、自信、自傲的人。例如，胖的人觉得自己丰满，也表现出自信的样子，别人也会改变对他的观感。若你喜欢且接受自己，别人也会喜欢你。

● 让人愉快。人喜欢使自己觉得愉快的人。主动使对方觉得受到喜爱且愉快舒适，就是赢得友谊的秘诀。害羞的原因在于你以自我为中心，你觉得害怕，所以害羞；但若反过来，你把自己当成主人而非客人，主动招呼、照顾别人，让人觉得愉快，自然受欢迎。

● 表示好感。“你眼睛好美”这一简单的话语，就表明你发现对方的魅力，通常对方会有回应。其他如温暖的微笑、坚定的握手，都能吸引对方。

● 保持一致。要同意他人的看法，一般人都认为看法与自己一致的人较具吸引力，并不是要你不得已表达自己的意见，而是试着在别人的谈话中找出你能同意的观点。

● 改善语气。研究显示，讲话语气开朗、嘹亮镇静的男性和语调友善愉快、关切的女性最富有魅力。

● 注意姿势。站要直，坐要挺。如此给人一种你的人生掌握在自己手中的印象，也会让你看起来显得灵活、机警，

更吸引他人。

● 碰触对方。第一次与人会面，不妨握个手。谈话间适当时可以拍拍对方的肩膀，以强调自己的语意。

● 适可而止。“距离就是美”。所以，增加你吸引力的办法就是适可而止。例如，参加宴会不要做第一位抵达或第一位离去的人；访问朋友或打电话时，要在对方喊停前自动结束。

● 发挥优点。世界上多数人都没有电影明星那样俊美，但我们每个人都有自己的优点，只要好好发挥自己的优点，你就会有魅力。

● 相信别人。不要老觉得人家会伤害你或利用你。猜疑的人不会给别人温暖，而温暖和关怀正是吸引力所不可缺少的要素。

● 适时发泄。你若觉得很感动、欣慰或悲伤，不妨表现出来，不要强自压抑。如果你把自己的情绪压抑住，人家会觉得你很冷淡，这就没有什么魅力了。

怎样展现女性魅力

一个有魅力的女性，不管她走到哪里，总会成为男性注目的焦点，女性羡慕的对象。有些女性认为魅力是天生的，自己一辈子也别想拥有它。其实不然，每个人多少都隐藏着一种独具的特质，只要你在印象、服装、言语、生活方式等方面多下功夫，就能将“特质”发挥成“魅力”了。

● 体态美丽。体形和容貌的美，最能反映出一个女性的风韵。一个拥有外表美的女性是非常幸运的，天生丽质，五官端正，眉清目秀，齿白唇红，大眼睛，双眼皮，长睫毛，身

材苗条，线条标准，一举一动，一说一笑，都招人喜欢，可以说，这样的女性最有魅力了。但是，女性的这些外在美，并不是吸引男性的手段，而是突出表现自己内在美的因素。女性关心自己的仪表美，这是具有时代精神的，是审美观点和道德意义的进步表现。相貌一般的女性，也不必担忧，因为魅力不仅表现在容貌美的一个方面，尤其是只靠容貌美，而不加修饰，也是很难达到美的。应当指出，女性如果不知道装饰自己，那么就会因此而损害自己的尊严，降低了自己的文化修养。容貌长得一般的人，可以从化妆、美容、穿着、打扮上加以弥补，但要适当。

● 气高质雅。这是女性与男性之间心灵相通的重要因素。有些女性，看来其貌不扬，但颇具魅力，其奥秘就在于她们具有诱人的气质和完美的女性特征。女性应当善于突出自己的气质，让自己的外在美更加充分地反映出这种气质，这并不是装腔作势，而是美的自然流露。

● 善良温柔。一个女人，大自然赋予她的使命，并不是只做一个姑娘，她还要成立家庭，还要做妻子和母亲。所以善良和温柔是女人应当具备的一个重要的素质，它将给女人带来终身的幸福。粗暴、悍泼、桀骜不驯是与女人的自然职能格格不入的。所以谁都喜欢水莲式的姑娘，而讨厌王熙凤式的泼妇。

● 自尊稳重。有这样一个女青年，她曾向人说：谁能每个月给她 500 块钱生活费，她就和谁结婚。这个姑娘自我贬值，与商品、妓女并列一处。试想，这种不自尊的女性谁爱呢？一个姑娘应当是见到容貌英俊、体格健美的男子既不躲躲闪闪，忸怩作态，也不搔首弄姿，卖弄风骚；而要神色自若，稳重大方。女子的这种端庄淑静的气质本身就有吸引

人的魅力。不要淡化了女性的羞耻心。特别要防止轻薄、任性的行为和不良欲念的萌生。要善于自我克制。这些对姑娘来说至关重要。它对拒绝诱惑和腐蚀，保持女性的纯洁特别有用。

● 积极上进。一般男性很喜欢女青年好学上进，在结成终身伴侣之后，能共同在事业上互相帮助，互相支持。当今社会，不但要求女性成为一个贤妻良母，而且要成为“超贤妻良母”，即不但只是个上街提篮买菜，回家捅炉带小孩的主妇，而且要有事业心。此外，一般男青年最喜欢女青年有高尚的生活情趣，而不喜欢一些女性装模作样、叽叽喳喳、唠唠叨叨，追求低级趣味，羡慕西方女郎的生活作风。

● 机智果断。机智是女性的一种自然禀赋。卢梭曾说过，机智、透彻和细致的观察是女人的一门学问。她们有没有才能，就表现在她是不是善于运用这门学问；而果敢是指在关键时刻，对于关系到自身清白、社会道德问题的处理，决不犹豫，决不含糊。机智与果敢在男女两性的交际中，在日后的生活中将会发挥巨大的作用。

● 欲迎还拒。为了显示你是独立的女性，拒绝他一两次约会，以使他更“渴望”与你独处。凡事忍气吞声反而让他看轻你。应使他明了你的原则。

● 耐心倾听。男性喜欢女性既是爱人也是朋友。对他的谈话表示兴趣可以赢得他的尊重。另外，在自然情况下主动说一句“我爱你”又何妨，他会十分感动的。

● 恰到好处。男性喜欢他的女友也是其他男性仰慕的对象；不过千万别做出惹他怀疑或嫉妒的事。絮聒不休最容易摧毁爱情。不能接受他的缺点，可能表示他不适合你。

● 独具一格。时下一般年轻女性，动不动就把“时代