

女人 怎样更 美丽

廖金泽 著

海 天 出 版 社

女人 怎样更 美丽

廖金泽 著

海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人怎样更美丽/廖金泽编著. — 深圳:海天出版社,
2003.5

ISBN 7-80654-925-0

I.女... II.廖... III.女性-修养 IV.B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 024638 号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn>

责任编辑:廖 译 封面设计:谭韦伟 孙 亮

责任技编:卢志贵 责任校对:张 玫 陈敏宜

深圳市机关印刷厂排版制作 电话:(0755)26375118

深圳市机关印刷厂印刷 海天出版社经销

2003 年 5 月第 1 版 2003 年 5 月第 1 次印刷

开本:889mm×1194mm 1/32 印张:8.25

字数:200 千字 印数:1-8000 册

定价:38.00 元

海天版图书版权所有,侵权必究

海天版图书凡有印装质量问题,请随时向承印厂调换



廖金泽，原名廖群，法名慈下，祖籍台湾桃园杨梅，五十年代生于上海，命运坎坷，历经磨难，后皈依佛门潜心著作与讲学，长期从事企业战略、人力资源、职业规范、商务礼仪等方面的研究和训练，已出版《怎样做现代老板》、《怎样做高级秘书》、《劳资双赢》、《女人一定要精彩》、《秘书职业标准大全（全套八本）》等十多本畅销专著，并应邀在全国各地进行各种专题演讲，听众无数，反响强烈，尤其是在职业女性修身养性塑造完美方面经验丰富见解独到，讲座场场爆满，好评如潮。

个人邮箱: liaojinze@sohu.com
liaojinze@yahoo.com



作者正在作职业女性如何修身养性塑造完美专题演讲。

前言

修身养性20课

廖金泽

美丽这个词，任是谁都会心旌动荡，浮想联翩，尤其又是关于女人怎样更美丽的话题。

女人的美丽天经地义，但女人的美丽并不都是与生俱来的，相比天生丽质，修身养性得来的成熟使美丽显得更加经久不息，更加意味深长。

曾经有好多次演讲后有女性听众问我：怎么样才能让我比过去更美丽，能够留住我老公的心？

这样悲怆的问题是无法用语言来回答的。事实上，走到这一步的女人可以说是走投无路到了绝望的地步，她们生活的全部意义就只剩下了老公的垂青。

至于这样吗？我一直这么想。

然而生活现实就是如此残酷，尤其是物欲横流的今天，男盗女娼，虚情假意的现象比比皆是，斯文的食色性也早已被赤裸裸的权钱交易弄得斯文扫地，虚荣成了时尚，浮躁成了流行，美丽成了话题，那么高企的离婚率，其中有多少是喜新厌旧惹的祸。

于是，女人怎样更美丽，不仅仅是一个关于美丽的话题，更是一个女性提升自身品质来保护自己的命题。

男人和女人，永远都是这么一对欢喜冤家，幸福的说是前世有缘，痛苦的说是前世作孽，老天爷开了这么样的玩笑，让天下的男人和女人永远也扯不清。

古语说：士为知己者死，女为悦己者容。女人的美丽不仅是为了满足自己的虚荣心，也是为了取悦男人的审美观。

因此就有人这样讲：女人的美丽是要男人来评价的，女人的优雅是要男人来欣赏的，女人的性情是要男人来指点的，女

人的形象是要男人来塑造的。

由我这样的男人来为女人写修身养性的自修课程，也许就是在证明这一点。虽然这样做确实有些滑稽，但以我的经历与资格，这又似乎是理所当然的事，因为这么多年来，我与女性的职业训练结下了不解之缘，先是以教师身份教过数百位中专女生如何提高语文水准，接着以老板身份训练过近千名酒店女侍应怎样待人接物，后来又以领队身份指导数百位时装模特儿怎样举手投足，再后来又以专家身份训练过近万名职业秘书怎样协助上司，至于这些年来应邀在全国各地为职业女性进行专题演讲，对女人怎样更美丽作一些指点和建议，听众更是数不胜数，我也因此积累了极为丰富的经验。记得早年在上海办企业时，我同现居法国的中国著名形象设计大师杨青青女士以及她当时的丈夫沈建华先生过从甚密，在职业女性的修身养性方面，我也曾经深受这对夫妇的影响。我认为天下最好的女人都是由男人塑造的，因为只有男人才知道女人应该怎样做女人。就以杨青青的故事而言，她的成名固然有其天性禀赋与非凡才华的因素，但其丈夫严苛的调教和独特的熏陶也起到了极其重要甚至最为关键的作用，可以说，杨青青这位优秀的成功女人的身上有着沈建华深刻的影响。

我们男人最欣赏的是英国女性那种淑女的矜持与内敛，那种贵妇的端庄和优雅。在男人看来，斯文得体仪态万方才是女性应有的规矩，而修身养性正是职业女性之所以能够受到别人尊重和欣赏的必修课程。

记得我在主办百多期秘书训练班时，曾经有意识地安排了适合职业女性修身养性的课程，结果令我极为震惊的是，这样的修炼课程居然彻底改变了训练班里一位学员的命运，使她从一个形神憔悴目光呆滞的家庭妇女，变成一位风姿绰约举止优雅的美貌少妇，并且因此使已经包二奶的丈夫回心转意，已经濒临破裂的家庭得以破镜重圆。这个真实的案例已经成为经典，最能证明修身养性对于职业女性的价值所在，这个真实的故事也给我一种震撼：原来我的工作竟如此功德圆满！

也许真是见多了漂亮女人眼睛里的空与邪，所以才会格外关注女人的内秀，我始终认为，真正的职业女性应该是外表精致，内涵丰富，聪明大度，优雅成熟，时尚而不时髦，风韵而不风情，古典而不古板，随和而不随便，内敛而不内向，从容而且淡定，能够将微不足道的事做到完美无缺，将举足轻重的事做到无懈可击。我想这也是所有的女人都梦寐以求的。

本书的作用是为职业女性提供系统的自我修炼课程，作为修身养性塑造完美的工具书，它具有非常重要的实用价值，因为它所包含的内容均根据职业女性的特点精心设计，度身定造，强调循序渐进，持之以恒，潜移默化，水到渠成。

很显然，女人的修身养性仅仅靠本书这些内容还是远远不够的，但是如果你照此行事，至少能比过去有所改变。

真正的气质修养和美好姿态必须每天慢慢地积累，必须坚持不懈地长期做与此有关的相同的事情，必须形成一种良好的习惯。参加本书的修炼课程只是一个开端，但它足以为你打下坚实的基础，让你脱胎换骨重塑自我，让你出类拔萃与众不同。重要的是过程，也许你自己并未觉得，但和其他人相比，这种变化就会非常明显。

如果你在修炼过程中有所感悟和心得，请别犹豫，将它们写下来，因为这些非常个人的东西很可能使你受用终生。

本书附赠一张书签，你可以用它来确定自修的进度，而不必将书页折得十分难看，这种良苦用心是想告诉你，这是有品味有涵养的女人通常的阅读习惯，任何时候都请保持这份从容与优雅。

本书不仅是自修课程，也是休闲读物，它的价值就在于告诉你如何修身养性的方法，它能在让你拥有出色素质和女人味道的同时，也让你享受生活，获得从未有过的幸福感，这是毫无疑问的。

第四课 美体塑造

41

- 第一节 伸展运动
- 第二节 体能运动
- 第三节 有氧运动
- 第四节 柔美运动
- 第五节 健美运动

第五课 美姿美态

54

- 第一节 头部美姿
- 第二节 肩部美姿
- 第三节 手部美姿
- 第四节 臀部美姿
- 第五节 腿部美姿

第六课 美姿美态

65

- 第一节 依靠美姿
- 第二节 躺卧美姿
- 第三节 取物美姿
- 第四节 携物美姿
- 第五节 拾物美姿

第七课 举止规范

73

- 第一节 站立规范
- 第二节 行走规范
- 第三节 就座规范

第四课 美体塑造

41

第一节 伸展运动

第二节 体能运动

第三节 有氧运动

第四节 柔美运动

第五节 健美运动

第五课 美姿美态

54

第一节 头部美姿

第二节 肩部美姿

第三节 手部美姿

第四节 臀部美姿

第五节 腿部美姿

第六课 美姿美态

65

第一节 依靠美姿

第二节 躺卧美姿

第三节 取物美姿

第四节 携物美姿

第五节 拾物美姿

第七课 举止规范

73

第一节 站立规范

第二节 行走规范

第三节 就座规范

第四节 动作规范

第五节 表情规范

第八课 举止规范

89

第一节 见面规范

第二节 微笑规范

第三节 握手规范

第四节 介绍规范

第五节 交谈规范

第九课 形象设计

103

第一节 发型设计

第二节 五官设计

第三节 服装设计

第四节 鞋袜设计

第五节 饰品设计

第十课 化妆技巧

116

第一节 化妆用品

第二节 皮肤护理

第三节 办公化妆

第四节 公务化妆

第五节 社交化妆

第十一课 文学修养

126

第一节 古文阅读

第二节 唐诗欣赏

第三节 宋词欣赏

第四节 名著鉴赏

第五节 情调写作

第十二课 艺术修养

149

第一节 音乐欣赏

第二节 美术欣赏

第三节 古玩欣赏

第四节 电影欣赏

第五节 戏剧欣赏

第十三课 性情修养

163

第一节 女红

第二节 插花

第三节 休闲

第四节 运动

第五节 打球

第十四课 品味格调

178

第一节 喝茶心情

第二节 选茶技巧

第三节 泡茶用具

第四节 斟茶方式

第五节 品茶姿态

第十五课 品味格调

190

第一节 咖啡常识

第二节 咖啡制作

第三节 咖啡种类

第四节 咖啡冲泡

第五节 咖啡品味

第十六课 心灵呵护

199

第一节 冥想

第二节 呼吸

第三节 放松

第四节 松弛

第五节 打坐

第十七课 闻香识性

208

第一节 香水三味

第二节 香水五类

第三节 香水用途

第四节 香水选择

第五节 香水使用

第十八课 服饰打扮

219

第一节 办公穿着

第二节 公务穿着

第三节 社交穿着

第四节 旅行穿着

第五节 休闲穿着

第十九课 社交礼仪

227

第一节 接待礼仪

第二节 拜访礼仪

第三节 待客礼仪

第四节 馈赠礼仪

第五节 卫生礼仪

第二十课 社交礼仪

237

第一节 宴请礼仪

第二节 赴宴礼仪

第三节 迎送礼仪

第四节 出行礼仪

第五节 交际礼仪

后记

253

第一课

美肤护理

一个人可以长得不漂亮，
也可以打扮得很平常，但却绝对
不可以不干净清爽。

美 肤 护 理

本课提示

人们常说，一个人可以长得不漂亮，也可以打扮得很平常，但却绝对不可以不干净清爽。

人的干净与清爽，最主要的就是皮肤的表现，皮肤不仅最直观，而且皮肤散发的气味也非常感性。可以这么讲，皮肤的好坏直接影响别人对你的印象。

其实，皮肤是一种非常敏感的东西，营养不良或睡眠不足，都会通过皮肤反映出来，而人的衰老，实际也是先由皮肤开始的。不知不觉间爬上眼角的皱纹，或者某一天突然发现脖颈的皮似乎有些松弛以及原本细腻光滑的3手背，渐渐失去弹性而有些粗糙，这些都在提醒着你，生理的变化正在悄悄改变着你的状态。

虽然这种变化由内而外，但对外表精心呵护仍然可以延缓生命表相的衰老，使你的皮肤始终保持原质的滋润与弹性。

不少精彩的化妆品广告都用非常传神的语言点出了皮肤保养的精妙，譬如“清新爽洁不紧绷”，“熟鸡蛋剥去壳和皮之后那样的娇嫩”，“在皮肤上弹钢琴”。

拥有令人羡慕的洁白细腻如婴儿般娇嫩的皮肤是每一个女人都梦寐以求的事。虽然皮肤的美丽受到遗传的影响，水土、气候、营养，甚至生活状态生活经历与此也都有直接关系，但是，刻意地将皮肤护理与保养作为一门常规课程，花时间与心思打理，照样可以使你的皮肤细致光洁，吹弹得破。

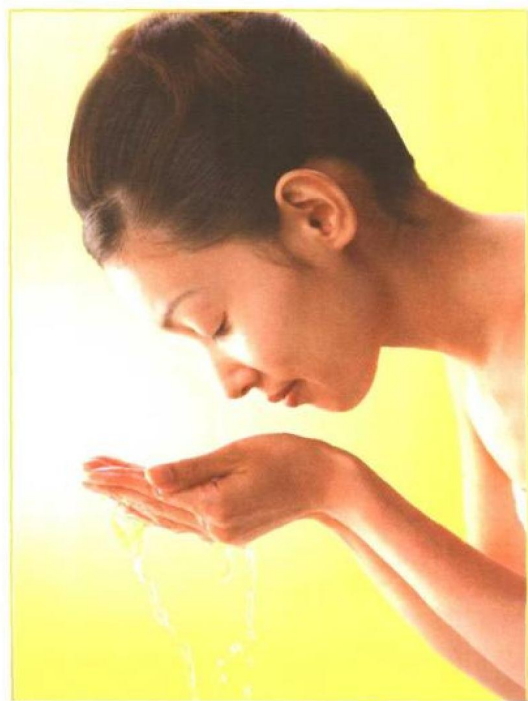
小心翼翼善待自己的皮肤，因为这是老天专门为你度身定造的与众不同，它就像是一件极其珍贵的即使复制也无法传神的艺术品，一旦被破坏了，它就会成为你生命中永远的痛。我有时候看见一些女人手臂上有烟蒂烫出的疤痕，或者长期涂抹油彩及具有腐蚀

性作用的物质而被弄得非常粗糙的脸，我总会有种暴殄天物的心疼：为什么让人忍不住要憋住呼吸生怕一不小心会吹破了的嫩肤，她们自己竟然会如此糟踏？这可是一旦破损极难修复的艺术精品啊！

如果你过去从未意识到，或者只是有想过但还不太清楚，那么请你记住，一张优美绝伦的皮不仅能够为你获得最高的印象分，而且还可以为你创造事业成功所必须具备的自信。

天生丽质或善于保养的女人，同样都会赢得别人的羡慕与关爱

之所以第一课安排美肤护理内容，那是因为女人的美丽讲究的是脱胎换骨，凡事都有个开始，而从人的外表做起，可以让你最先感受到自己的变化，从而坚定你把自己塑造得完美无缺的信心。重要的是，持之以恒，每天重复做正确的事，效果一定会显而易见。



第一节 全身洁肤

女人肌肤天生丽质，理应如婴儿般娇嫩，但随着年龄的增加，皮肤角质会日益老化，而灰尘与体汗阻塞毛孔，也会严重影响皮肤新陈代谢，造成皮肤的衰老松弛，因此，每天做全身洁肤是女人爱惜自己的首要功课。

顾名思义，洁肤就是清洗皮肤。

日常性的洁肤是每天的例行公事，首先是在浴室或桑拿房中做十五分钟蒸汽浴，也就是用热水或热蒸汽熏蒸，热量蓄集会更多血液流经皮肤表面细窄的毛细血管，皮肤出汗的同时会使脏物、微小的角质皮屑和脂质与汗水一起溶解，毛孔完全张开后，这些废物都会随之排出来。

蒸汽浴后再做热盐水浸浴，用100克海盐溶解在浴缸热水中，全身浸泡20分钟，海盐能对毛孔杀菌消毒，同时也能使皮肤获得必要的矿物质和微量元素。

接着用热水冲淋5分钟，待全身皮肤因为热而呈玫瑰色时，用丝瓜筋或粗毛巾作全身擦刷，擦抹时向心脏方向用力，这样做既能搓去表层死皮，又能促进血液循环和增强心肌功能。

当然，擦刷时的力度要适当，动作要匀称有节奏，一般同样的动作重复三次，要依次顺着来，千万不要东擦一下，西刷一下，胡乱弄只会损坏自己的肌肤，最好是按自己最为顺手的方式制定一个程序，并且形成固定的擦刷习惯。

