



气场决定命运

女人气场

修炼就**3**招
人靓、嘴甜、会来事儿

马银春 编著

气场是你独一无二的名片
只要你愿意，仅需**3**招你将从此改变



中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS



女人气场

修炼就**3**招

人靓、嘴甜、会来事儿



马银春 编著

中国财富出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人气场修炼就3招：人靓、嘴甜、会来事儿/马银春编著. —北京：
中国财富出版社，2013.3

ISBN 978-7-5047-4542-2

I. ①女… II. ①马… III. ①女性—成功心理—通俗
读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第285105号

策划编辑 钱 瑛

责任印制 何崇杭 王 洁

责任编辑 杨银旗 张 娟

责任校对 杨小静

出版发行 中国财富出版社(原中国物资出版社)

社 址 北京市丰台区南四环西路188号5区20楼 邮政编码 100070

电 话 010-52227568(发行部) 010-52227588转307(总编室)

010-68589540(读者服务部) 010-52227588转305(质检部)

网 址 <http://www.clph.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5047-4542-2/B·0337

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 18.5

版 次 2013年3月第1版

字 数 265千字

印 次 2013年3月第1次印刷

印 数 0001—7000册

定 价 35.00元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换



前言

有这样一种女人，她们自立自信，优雅中带有坚韧；她们精明豁达，干练又不失风情万种；她们光鲜靓丽、能说会道、八面玲珑、左右逢源、游刃有余。

这样的女人也许长得不漂亮，但是却很有魅力。无论走到哪里，她们身上都有着一种令男人过目难忘的别样风情。

她们独立、自信，她们了解男人。她们懂得欣赏男人，从不过分依赖男人。她们有时很沉静，因为她们在整理自己的思想；有时也很活跃，但又很有分寸。她们知道自己该做什么不该做什么，该说什么不该说什么。

这样的女人擅长与男人共舞。人们通常这样评价她们：人靓、嘴甜、会来事儿。

与男人共舞，是一场站在平等位置上与男人的对话，是知己知彼方能百战不殆的交际谋略，也是女人幸福一生的智慧箴言。与男人共舞，才能展现女性柔媚的风情；与男人共舞，才能激发女性内在的魅力；与男人共舞，才能成为男人心中真正的女人。

在男人的世界打拼，女人注定要付出几倍于男人的辛劳。做个“人靓、嘴甜、会来事儿”的女人，才能轻松游走于男人的世界。

本书本着简单实用的原则，结合当今女性的实际情况，用通俗流畅的语言，从外表形象、说话方式、做事技巧三个大的方面，详细揭示了造就幸福人生的秘密。编者在每一小节前都精心总结出3条知识要点，冠以

女人气场修炼就3招

人靓、嘴甜、会来事儿



“女人3招赢天下”，以便引导读者快速领会掌握关键内容。

本书提出了一个又一个成功捷径，为你指点迷津，使你充分发挥自己潜在的价值，助你踏上幸福生活之路。只要你用心去读这本书，认真领悟并亲身实践，善于观察，勤于思考，不断总结，就一定可以“人靓、嘴甜、会来事儿”，从而魅力四射，左右逢源，大受欢迎。

编 者

2012年9月



目 录

第1招 女人就是要“靓起来”

女人的靓丽，在于姣好的容颜、婀娜的身姿、独立的个性、追求完美的魅力、高雅独到的品位、浓厚细腻的情感、丰富深厚的内涵……爱美是女人的天性，无论时空如何转换，时尚如何变迁，追逐美丽始终是女人生命中不变的旋律。

靓女是“装”出来的 / 3

美丽从“头”开始 / 4

着装彰显女人的美丽主张 / 7

适合自己的衣服就是“好衣服” / 10

高跟鞋为女人加分 / 16

饰品让女人更妩媚 / 17

露一点风情，透一点妩媚 / 19

会妆扮，活出靓丽感觉 / 23

化妆使美丽升级 / 24

女人必备的化妆品 / 27

白领丽人的妆容——个性而优雅 / 30

不同的脸型，不同的妆容 / 32

女人气场修炼就3招

人靓、嘴甜、会来事儿



养护你的完美肌肤 / 35

女人的颈部要细心呵护 / 38

用香水增添“女人味” / 40

魅力，挡不住的诱惑 / 45

气质：女人沉积的智慧 / 46

似水柔情，攻克男人心 / 48

会撒娇的女人有福气 / 51

自信的女人最美丽 / 54

女人独立，才能成为生活的主角 / 56

优美举止让你焕发光彩 / 58

性感的女人更诱人 / 61

适当“坏”一点，也是一种魅力 / 65

女人婚后，依然要修边幅 / 68

学识多一分，魅力增一分 / 70

礼仪让女人更有亲和力 / 73

好心态是最好的美容品 / 77

每天给自己一个笑脸 / 78

忧虑是容貌最大的克星 / 81

学会控制好自己的情绪 / 86

不要预支明天的烦恼 / 88

健康第一——女人要懂得爱自己 / 93

要时髦，更要健康 / 94

女人睡眠要充足 / 97

做缓解精神压力的高手 / 99

科学饮食才能“靓起来” / 101

保持心理健康 / 103



- 运动，让女人靓丽又健康 / 106
 保养好自己的“私密花园” / 109
 警惕！妇科病与心情有关 / 115

第2招 女人嘴甜受欢迎

女人一生的成败，往往取决于口才的好坏。作为女人，光有好的外表和举止是不够的，如果再加上会说话的技巧，你一定能在人群中如鱼得水、备受宠爱。口才好的女人，说出话来准确得体、巧妙恰当，让人听后如沐春风，而她们往往也可以很顺利地达到自己的目的。

- 打扮得漂亮，还要说得漂亮 / 121
 好男人是夸出来的 / 122
 抓住领导心理，把话说到点子上 / 125
 懂幽默，嘴更甜 / 127
 开玩笑要有分寸 / 130
 女人唠叨，男人逃跑 / 134
 当着矮子不说短话 / 138
 批评别人要讲究窍门 / 141
 巧把“不”字说出口 / 146
 能说会道，好口才让你顺风顺水 / 151
 好人缘从恰当的称呼开始 / 152
 赞美别人，办事更容易 / 155
 用你的嘴说动别人的腿 / 159
 求人办事巧开口 / 162



学会为别人打圆场 / 166

伶牙俐齿，三寸之舌强于百万之师 / 169

巧言说得人心服口服 / 170

和“言”悦色，直述利害 / 173

好口才是一笔巨大的财富 / 175

把话说到对方心坎上 / 177

温言软语的力量 / 181

软硬兼施，让说服更有力 / 184

第3招 聪明女人会来事儿

在男性主导的世界里打拼，女人要想获得成功注定要付出几倍于男人的辛劳。会来事儿的女人善于营造自己的交际网，她们长袖善舞、左右逢源，这不但是女人自信的表现，也是女人魅力的展示。

掌控情感，幸福一生 / 191

智慧女人赢天下 / 192

把感情托付给值得爱的男人 / 195

男人都爱“旺夫女” / 200

男人的面子最重要 / 203

男人不是你的全部 / 206

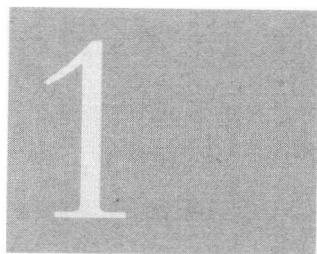
用宽容“拴”住男人 / 208

用柔情感化“第三者” / 211

聪明的女人不做第三者 / 214

走出性观念的误区 / 221

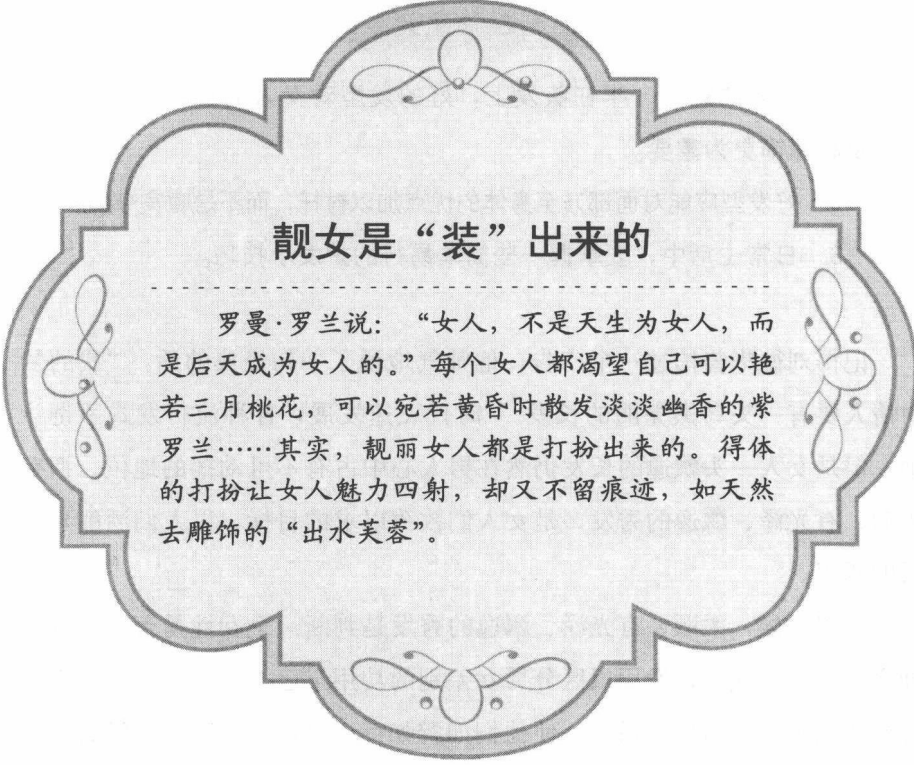
智慧女人巧办事	/ 225
左右逢源，巧织人脉	/ 226
巧用异性效应	/ 229
用眼泪打动对方	/ 232
利用共同利益去求人	/ 234
求人办事有手段	/ 235
女人要会套近乎，迂回接近目标	/ 238
找对关系，办成事	/ 241
求人办事，送礼有高招	/ 243
在男人主宰的世界里游刃有余	/ 247
女人爱财，取之有道	/ 248
女人干练，男人另眼相看	/ 250
做职场铿锵玫瑰	/ 253
爱情和事业双赢的自信女人	/ 255
借助别人，成就自己	/ 260
会赚钱，也要会花钱	/ 265
会来事儿先要看透他人	/ 269
瞬间看透花心男人	/ 270
透过衬衫识别男人	/ 272
通过细节识别男人	/ 274
6招识破“假大款”	/ 278
透露男儿“本色”的领带	/ 281
主要参考文献	/ 285



第1招

女人就是要『靓起来』

女人的靓丽，在于姣好的容颜、婀娜的身姿、独立的个性、追求完美的魅力、高雅独到的品位、浓厚细腻的情感、丰富深厚的内涵……爱美是女人的天性，无论时空如何转换，时尚如何变迁，追逐美丽始终是女人生命中不变的旋律。



靓女是“装”出来的

罗曼·罗兰说：“女人，不是天生为女人，而是后天成为女人的。”每个女人都渴望自己可以艳若三月桃花，可以宛若黄昏时散发淡淡幽香的紫罗兰……其实，靓丽女人都是打扮出来的。得体的打扮让女人魅力四射，却又不留痕迹，如天然去雕饰的“出水芙蓉”。



美丽从“头”开始

女人3招赢天下

1. 女人的魅力一半在头发上，好的发型对女人的形象来说，比化妆和服饰更为重要。
2. 好发型应能对面部乃至身体的优点加以衬托，而不是喧宾夺主。
3. 日常生活中，要掌握一些简单易行的护发小技巧。

记得刘德华曾拍过一个广告，他帅气地说了一句经典的话：“我的梦中情人要有一头乌黑亮丽的长发。”时代飞速发展，各种流行发式争奇斗艳，但是女人一头飘逸的长发仍然在男人心中占有不可动摇的地位。拥有柔顺、有光泽、飘逸的秀发，是女人们孜孜以求的目标，男人们酒酣耳热后的遐想。

很多时候，柔顺、有光泽、飘逸的秀发是判断一个女性是否美丽的标准之一。在当代，头发用以区分男女差别的功用早已被淘汰，但是女人的青丝依然吸引着男性的目光，使他们如醉如痴。可以说，女人的魅力一半在头发上，好的发型对女人的形象来说，比化妆和服饰更为重要。

何谓好的发型呢？所谓好的发型并不是某种新潮或流行的款式，好发型应能对面部乃至身体的优点加以渲染，而不是喧宾夺主。所以，我们应该注意发型配脸型的问题，而且发型具有可以从视觉上改变脸型的效果。人的基本脸型有四类：圆、方、长、尖，因此，选择发型的重点是怎样平衡脸型轮廓的问题。



①圆脸型：太短和太卷的发型都不合适，不规则的刘海儿，可使脸型产生线条感，头发长度最好与下颚相齐，头饰加在头顶部分可使脸型显长些。

②方脸型：不可将发型的重点放在脸颊部分，头发长度最好不要与下颚相齐，不宜蓬松或丰满。可把重点集中于头顶部位，发型的线条凌乱、不规则，要减少直来直去的线条感。

③长脸型：长而直和中分线的发型都不适宜，它会使脸看起来更长。可一侧分缝，少许刘海儿可减短脸的长度，发梢应尽可能保持丰厚，使下颚在视觉上显得宽些，头顶不可梳理蓬松，头发剪至齐耳长度，脸型会看上去短些。

④尖脸型：不适合上宽下窄发型，会使脸型更尖。适宜用一个短而不规则的发型，不均衡发型可减轻脸尖的感觉，也可以侧分刘海儿，其余头发可烫卷，增加头发体积，以平衡脸型的狭窄。

另外，要想让头发更好地展现你的魅力，女性朋友们还应做到让发型弥补体型的缺陷与不足，从而突出整体的美感，让你的魅力大增。

①矮小型：身材短小，给人以小巧玲珑的印象。所以，设计发型应强调丰满与魅力，从整体比例上，应注意长度印象的建立。不宜留长发，也不宜把头发搞得粗犷、蓬松。可利用盘发增加高度，而且要在如何使头发秀气、精致上下工夫。

②高大型：这种发型的设计上，应努力追求大方、健康、洒脱的美，减少大而粗的印象。以留简单的短发为好，但对直长发、长波浪、束发、盘发、中短发式也可酌情运用。切忌发型花样繁复、造作。

③矮胖型：身材矮胖的人要尽可能弥补自身的缺点，在发型的设计上要强调整体发势向上，可选用有层次的短发、前额翻翘式等发型。不宜留长波浪、长直发型。

④高瘦型：这种身材是比较理想的身材，但容易产生眉目不清的感



觉，或者是缺乏丰满感，因此，在选择发型时，应尽量弥补这些不足。这种身材的人适合留长发，不宜盘高发髻，也不宜将头发削剪得太短。

另外，还有一些简单易行的护发小诀窍，可供你在日常生活中借鉴：

①柚子核护发：用柚子核 25 克，开水浸泡，将其汁涂于发根，也可配合生姜涂擦，每天 2~3 次，对治疗秃发、发黄，加快毛发生长有很好的效果。

②茶水护发：在洗完头发后，再用茶水冲洗，可使头发乌黑柔软，富有光泽。

③啤酒护发：先将头发洗净、擦干后，用啤酒均匀地涂擦在头发上，并进行 10 分钟的按摩，使其浸透发根，之后用清水洗净。这样不仅可以防止头发干枯脱落，而且还能促进头发生长。

④葱泥护发：先将圆葱捣成泥状，用纱布包好，用它轻轻拍打头皮，使圆葱汁均匀地敷在头皮和头发上。过几小时后，用清水洗净，此法能有效地消除头屑。

⑤陈醋护发：取陈醋 150 毫升，加温水一升，搅匀。用此法每天洗头一次，能去头屑止痒，防止脱发，还能减少头发分叉。而且，在吹发前，往头发上喷一些陈醋，可使发型耐久，并使头发柔软润泽。

⑥醋蛋护发：先在洗发液中加入少许蛋白，调匀后洗发，并轻轻按摩头皮。然后用清水洗净，用蛋黄调入少量醋，使其充分混合，顺发丝慢慢涂抹，用毛巾包 1 小时，再用清水洗净，会使头发乌黑发亮。此法最适宜发质较硬的头发。

要想做漂亮女人，就从“头”开始吧！



着装彰显女人的美丽主张

女人3招赢天下

1. 让衣装成为你最美丽的“伪装”。
2. 穿衣服不能喜欢什么就穿什么，而应根据场合和身份有所转换。
3. 巧妙、适宜的衣着打扮确实可以美化人并弥补某些缺陷。

衣服除了防寒阻热这一基本功能外，最重要的功能就是修饰外貌，展现美感。一个不修边幅的女人总是给人以邋遢的印象，一个着装整洁清爽的女人总是给人以精神饱满的印象。所以说，衣着打扮与女人的形象和气质联系在一起，直接影响女人的气场。

当然，穿衣服不能喜欢什么就穿什么，而应根据场合和身份有所转换。

李丽向她的朋友抱怨道：“客户总是不太接受我的建议。”朋友打量了她一下，发现她穿着一件粉红色可爱的小T恤，像个小女孩一样，就问：“你平时去见客户时不会也穿成这样吧？”

李丽感到很奇怪，说：“差不多吧，不过这有什么关系吗？”

“当然有关系了，在不了解的情况下，客户对一个穿着像小孩般的女性所提出的建议其依赖程度会减少很多。即使你提出的方案再科学、有效，那样的装扮，在商讨严肃的工作时，也很难给人以信任感。所以，你应该试着穿一些比较知性的衣服。”

李丽听从了朋友的建议，开始转换行头，而客户对她所提的建议也给

