



做一个有修养、有品味、美丽、幸福的现代女人

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。

Tisheng Nüren

Meili De 100ge Xijie

提升女人魅力的 100个细节

魅力是女人由内而外自然散发的气韵，是一种强大的气场。

它不仅不会随岁月的改变而消失，
相反它会在岁月的打磨中日臻醇香。

林心茹◎编著

中國婦女出版社



提升女人魅力的 100个细节

林心茹◎编著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

提升女人魅力的100个细节/林心茹编著.

—北京:中国妇女出版社,2012.3

ISBN 978-7-5127-0383-4

I. ①提… II. ①林… III. ①女性-修养-通俗读物

IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第004978号

提升女人魅力的100个细节

作 者:林心茹 编著

策划编辑:宋 罡

责任编辑:宋 文

封面设计:白立冰

责任印制:王卫东

出 版:中国妇女出版社出版发行

地 址:北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码:100010

电 话:(010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京嘉业印刷厂

开 本:170×240 1/16

印 张:14.75

字 数:180千字

版 次:2012年4月第1版

印 次:2012年4月第1次

书 号:ISBN 978-7-5127-0383-4

定 价:29.80元

版权所有 侵权必究

(如有印装错误,请与发行部联系)

前言

P R E P A R E



不管你漂不漂亮，都一样可以做个令人羡慕的魅力女人。

魅力是女人的一面旗帜；魅力是女人味的一种极致，魅力是从女人身体内部和内心深处自然而然涌动、流露出来的一种气韵。那么魅力女人到底是什么样呢？

魅力女人，仪表清爽悦目；

魅力女人，懂得修心养性；

魅力女人，举止优雅得体；

魅力女人，注重礼仪修养；

魅力女人，谈吐高雅不俗；

魅力女人，个性独特本真；

魅力女人，气质独一无二；

魅力女人，有格调有品位；

魅力女人，情感丰富细腻；

魅力女人，智慧而有主见；

.....

说到底，提升魅力，是有层次感和阶段性的。初级魅力的提升可以从完美外形做起，中级魅力的提升可以从改善谈吐举止做起，高级魅力的提升可以从提升修养和修炼智慧做起。

坚持按照书中的方案做，相信不久的将来你也会成为一个内外兼修的魅力女人。

目 录

CONTENTS



—— 完美形象，塑造出绝佳品位 ——

- 001 得体的服饰，你的魅力符号 / 002
- 002 魅力女人都有窈窕身材 / 005
- 003 化妆，优质女人的必修课 / 007
- 004 学会保养肌肤，才有美丽容颜 / 010
- 005 “发”扬你特有的魅力 / 012
- 006 迷人丝巾，展现颈部的万种风情 / 014
- 007 配饰，为你的魅力添彩 / 016
- 008 “包”装出你的玲珑气质 / 018
- 009 穿有品位的鞋，让你的脚上充满魅力 / 020
- 010 甜蜜“内”在包装，才是魅力女人 / 022



—— 举止优雅，为你的魅力锦上添花 ——

- 011 亭亭玉立，站出一道亮丽的风景 / 026
- 012 轻盈缓步，走出优雅的流线 / 028

- 013 落落大方，“坐”出明星范儿 / 030
- 014 优雅下蹲，魅力细节不可丢 / 033
- 015 学会微笑，营造不花钱的魅力 / 035
- 016 眼神——让你心灵的窗户也优雅 / 038
- 017 与人相处，举止宜优雅大方 / 040
- 018 芭蕾般的手势，演绎优雅风情 / 043
- 019 摒弃不良仪态，做极致魅力女人 / 046
- 020 注重细节，做个识“礼”女人 / 047



——注重礼仪，做知书识“礼”的女人——

- 021 现代女性职场办公室礼仪 / 052
- 022 公共场合礼数不可忘 / 054
- 023 名片递接有礼，尽显女人魅力 / 056
- 024 交通礼仪，快乐踏上和谐旅程 / 058
- 025 入住酒店、宾馆必知的礼仪 / 062
- 026 舞场的魅力天使，赢在礼节 / 064
- 027 品位女人，中餐的席间礼仪 / 066
- 028 西餐礼仪ABC / 068
- 029 休闲娱乐场合的礼仪要点 / 072
- 030 跟魅力女人学电话礼仪 / 074



——谈吐得体，让你的魅力翻倍——

- 031 优雅的谈吐令你魅力倍增 / 078
- 032 介绍他人的基本礼节 / 080



- 033 掌握礼貌用语，让你更有修养 / 082
- 034 用言行提升魅力的五大要领 / 084
- 035 美化声音，美化你的魅力名片 / 086
- 036 学会赞美，让你魅力翻倍 / 088
- 037 妙用恭维，提升说话的艺术 / 090
- 038 倾听，也是对他人的一种尊重 / 092
- 039 魅力女人要戒除的交谈习惯 / 094
- 040 闲谈之时，最好也要懂点禁忌 / 097



——个性独特，女人诱惑而本真的美——

- 041 有点自己专属的“味道” / 100
- 042 独立的女人是一道亮丽的风景 / 102
- 043 保持本色，做最真实的自己 / 103
- 044 秀出自己的美丽与才华 / 106
- 045 打造迷人个性，与魅力共舞 / 108
- 046 像赫本一样，典雅高贵 / 110
- 047 成熟的女人是一幅精致画卷 / 111
- 048 懂幽默的女人更可爱 / 113
- 049 别致的优雅是一种格调 / 115
- 050 享受孤独，独领风骚不寂寞 / 117



——美丽心灵，提升女人内在涵养——

- 051 内涵是女人的魅力之本 / 120
- 052 好的修养成就脱俗之美 / 122
- 053 自信，女人塑造魅力的源泉 / 124
- 054 良好的教养造就高品位女人 / 126
- 055 阅读，滋养女人的内涵美 / 129
- 056 高尚的品德，最好的心灵滋养霜 / 131
- 057 宽容是一种修养和品位 / 133
- 058 让感恩之花绽放得更娇艳 / 135
- 059 知足常乐的女人最怡然自得 / 137
- 060 有修养的女人，从不过分虚荣 / 139



——扮“靓”气质，彰显你的高雅风姿——

- 061 不亢不卑的女人更高雅 / 142
- 062 阳光女人，拥有快乐气质 / 144
- 063 似水柔情，荡漾着浓浓女人味 / 145
- 064 从容的心态，带来优雅气质 / 147
- 065 带点“媚”的女人有情致 / 149
- 066 有一种气质叫做可爱 / 150
- 067 品位，时间打不败的气质 / 153
- 068 羞涩低头，像睡莲般无限娇羞 / 155
- 069 永葆激情的女人永远充满活力 / 156
- 070 兼具感性、理性和知性的女人最有魅力 / 158



—— 品味风情，优雅而不沉醉的情怀 ——

- 071 情趣，让女人如花般绽放 / 162
- 072 让女人味成为你的标志 / 164
- 073 让自己的背影妩媚一点儿 / 166
- 074 偶尔尝试一下性感 / 168
- 075 香水，喷洒出女人的美 / 170
- 076 瑜伽，修身养性的情调艺术 / 172
- 077 美酒和咖啡，品位生活的必需品 / 174
- 078 每半年，出去旅游几天 / 176
- 079 在家艺术用餐也讲究情调 / 178
- 080 居室装饰的绮丽风景 / 179



—— 丰富情感，懂爱的女人最美 ——

- 081 懂爱的女人，才是魅力女人 / 184
- 082 爱一个人，爱到七分刚刚好 / 186
- 083 没有最好的，只有最适合自己的 / 188
- 084 爱走了，过好今天的今天 / 190
- 085 “糊涂”的女人最有智慧 / 192

- 086 幸福婚姻的保鲜秘方 / 194
- 087 别为爱情放弃友情 / 196
- 088 找一个肝胆相照的蓝颜知己 / 198
- 089 被浓浓亲情包围的魅力女人 / 200
- 090 常回家看看，珍惜父母的爱 / 202

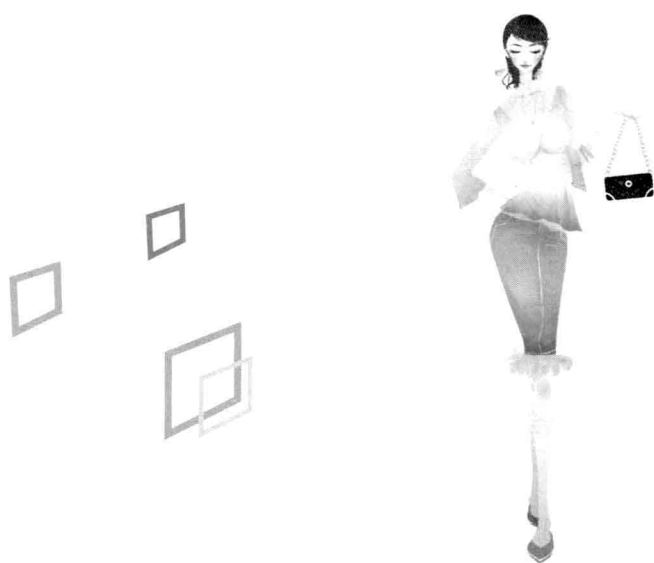


—— 修炼智慧，让魅力再深刻一点儿 ——

- 091 比美貌更持久的是智慧 / 206
- 092 女人智慧一点儿，魅力就长久一点儿 / 208
- 093 现在，才是最值得珍惜的 / 209
- 094 学会拒绝，也是一种智慧 / 211
- 095 善于遗忘，也是一种成长 / 214
- 096 坦然面对人生的得与失 / 216
- 097 智慧女人要懂点方圆智慧 / 218
- 098 终身学习是智慧的保证 / 220
- 099 智慧投资、精明理财两不误 / 222
- 100 女人这样做人更智慧 / 224



完美形象，塑造出绝佳品位



本书为《完美形象，塑造出绝佳品位》一书，由北京人民邮电出版社出版，ISBN 978-7-115-21111-1。

一个有魅力的女人，总是善于利用服饰传达自己的个性，给人留下一个很深的印象。

001



得体的服饰，你的魅力符号

毫不夸张地说，女人终其一生都在和服饰打交道。服饰可以成为女人人生的助手，每天不断地帮助你；也可以成为破坏女人美好人生的罪魁祸首，最终带来失败。

得体的服饰是一个女人的魅力符号。那么，你的服饰得体吗？

不知道你有没有问过自己这样的问题：

我的肤色和发色适合什么色彩群？

我的身材到底是怎样的？

我应该在哪些方面修饰自己才能让自己更加美丽？

我的特色到底是什么？

这样一件衣服穿在身上会产生什么样的效果？

.....

带着以上的问题，我们先来学习如何扮靓。其实扮靓的第一步就是必须要先了解自己的外表、身材和所要去的场合。

有魅力的女人，总是善于通过自己的服饰告诉别人，她是一个热爱生活的女人：她的同事和朋友都很尊敬她，即使没有很高的学历，但同样是一个懂得

生活、有品位的女人，身边的人都很喜欢她，周围时刻围绕着快乐的气息，她对人生也充满了希望。

完美的身材、魅力的曲线是可以通过穿衣来塑造的。那么，针对自己的体形，如何穿出明星范儿，使自己更有魅力呢？只要我们选择适合自己特色的服装，抓住穿衣要领，就可以塑造出迷人的身姿，吸引别人的目光。

穿衣的基本原则就是用服饰弥补外形不足：借直线条使人产生延伸感，借横线条使人产生收缩感，借紧束的衣服使形体某些部位收敛。

下面是掩饰身材缺陷，完美穿衣小窍门：

身材矮胖者

矮胖的女性如果穿上颜色明快的衣衫，切记不要将衬衣下部束在裤子里，这样会给人以身体分为两截的感觉。还应尽量把裤子做得长些，让裤管遮住脚后跟，盖住脚面；站立或行走时要挺直腰身，给人以较高的感觉；天冷时不妨戴上一顶尖帽，可以使你显得高些。

身材娇小的女性

娇小的女性要想显得高挑，应该选择明暗度相似的色彩组合。如：浅色外套里搭配相似色系的上衣、长裙、长裤；深色系外套与裙子配浅色上衣；上衣及外套采用同一种中性色，而裙子、袜子及鞋子则采用同一种深色系颜色；上衣及外套是同一种淡色系的颜色，裙子是深色系。此外，袜子的颜色与裙子相似，这样搭配会使腿部看起来显得修长。

体形瘦高者

这种体形宜穿带有浅色横色纹、大方格、圆圈等元素的服饰，以视觉错觉来增加体形的横宽感。同时可选用红、橙、黄等暖色的服饰，使自己看上去匀称一些。不宜选择单一的冷色系、暗色系的服饰。

胸围较大者

胸围较大的女性应避免穿蓬松、低圆领口、浅色系的针织衫，还要避免胸口褶皱的设计、紧身或太松垮的上衣、有口袋或花边饰物堆积的上衣、光亮闪闪的质地、太薄质地或太厚重的质地，而应尽量穿着无接缝的莱卡胸衣，避免

无谓的膨胀感。在姿态上要记得收臀。

臀围较大者

臀围较大的女性应避免厚重质地、细腰长裤、大蓬裙以及后部有过大或过小的贴袋的裤子。适合穿衬衫，并将衣摆自然下垂在外，搭配宽松长裤，长裤两侧若有口袋，则口袋位置最好稍微呈八字形，以美化臀部线条。

阔肩女性

阔肩女性穿衣应选择能遮盖住肩骨或肩宽较小的款式。具体来讲，连帽、高领皱褶、船形领的上衣有遮掩倒三角形身材的作用；高圆领、圆高卷领与卷袖口设计可以缓和肩宽过宽与肩骨的突出感。

腰形不完美者

腰粗女性最适合的是裙摆处有细致花纹的A字裙，能模糊对腰部的注意力，但下摆不能太宽。腰粗女性最忌讳的是直筒设计与百褶裙，细褶使视线往两边扩展，更感腰部粗大；在图案上，应避免横向设计的图案；在腰带的使用上，太醒目的腰带会强化粗腰，应尽量用上衣掩饰；A字短裙，合身直筒裤，鞋、裤、裙三者同色系对粗腰有遮掩作用。

大腿粗壮者

适合大腿粗壮女性的最佳款式是直筒设计的裤装。贴身的裁剪不仅不能让腿部修长，还会欲盖弥彰，忌穿让大腿曲线一览无遗的弹性质地裙、裤，它会将别人的视线聚焦在大腿上。

腿太细的女性

腿太细不适合穿紧身裙子，相反，穿造型修长、挺括一点儿的裤子才会比较漂亮，比如用全毛面料制作的长裤。在色彩选择上以偏向明亮、淡雅的色调为宜，穿上这样的长裤自然会显得双腿丰满了许多。

罗圈形腿

罗圈腿的女性不宜穿紧身裤，特别是短裤或迷你裙。可以穿宽松的长裤、裙裤或下摆很长的裙子等，以不露出小腿为准。罗圈腿的人一般也会显得腿短，所以上装要稍短，以显示腿长，裤子也不宜太长，应比一般长度略短，以

突出脚踝，这样搭配要显得腿长一些。

X形腿

X形腿的女性可以身着喇叭裤，因为喇叭裤的造型强化了曲线的变化，使X形腿的人穿上它别有韵味，变不利为有利。另外，X形腿的女性还可以穿长裙、长风衣、大衣之类，只要将衣着盖至小腿肚附近就可以了。

每个人的身材并不是生来就完美无缺的，我们只要精心搭配自己的衣服，适当地修饰一下身材的缺陷，这样同样可以塑造出属于你的魅力体态！

很多时候，女人的身材和魅力是成正比的。女人太胖或过瘦，都谈不上健康和有魅力。

002



魅力女人都有窈窕身材

女人要想拥有超凡魅力，玲珑有致的身材是其中一个重要指标。女人太胖或过瘦，都谈不上健康和有魅力。很多时候，女人的身材和魅力是成正比的。如果想做一个窈窕美女，从现在开始，你就必须养成健康规律的生活方式：

不要急于起床

早晨醒来后，变为仰卧姿势，伸展身体。然后，翻过身来四肢着“地”，拱拱背，让脊椎也有“苏醒”的时间，这可以避免腰痛，保持良好的姿态，在愉快的心情中开始新的一天。

不乘电梯

每天沿楼梯上下6分钟，能重塑形体，恢复苗条身材。

学会端坐

跷二郎腿或者是腿部交叉，会对你的身材产生很大的影响，如造成盆骨弯曲，令肌肉附着于不正确的位置，这些不好的习惯容易使身材变形。

注意走路姿态

在家或公园里散步时，昂头挺胸走一走，对保持形体十分有效。如果平时走路也能这样，能消耗掉多1倍的热量，能有效预防发胖。

一定要吃早餐

上午的能量主要来自早餐，不吃早餐人便会无精打采，并且对身体也不好，更重要的是早餐能带动能量的消耗，避免发胖。

少吃油腻食物

食物多选择瘦肉、鱼、脱脂牛奶和蔬菜水果。用餐时先吃凉菜和用植物油烹制的菜肴。

每天都要运动

有空就蹦蹦跳跳，蹲蹲站站，扶椅子背前倾身体，前后左右摇摆手臂。每天抽空多做这些动作，有助于保持形体，改善血液循环。

收拾厨房

吃完饭后不宜马上就坐或躺下休息，先收拾餐桌，洗刷碗碟，再找点其他的家务运动一下。饭后强迫自己运动15分钟，是简单有效的保持体重稳定的方法。

不要久坐

边看电视边做些简单的动作，即使坐在沙发上练也好。跟家人有事要沟通时，不要把家人从别的房间喊过来，而是自己走过去。

保持仰卧的姿势

仰卧是最佳的睡觉姿势，可以让你的身心同时放松，自然入睡，并能让睡眠质量达到最佳。如果睡觉姿势不对，必将对脊椎及内脏造成压力，最终导致身材变形。

多沐浴

沐浴能促进人体新陈代谢，可以促进赘肉消失。

笑口常开

笑，对增强免疫系统有奇效，笑既能消耗热量，又能改善自我感觉。

其实，每个人的身体都是美丽的，只是很多时候你并没有发现而已。因此，让你的身体纤细窈窕起来并不是梦，只要你有毅力，能坚持锻炼，美丽和魅力永远都属于你。

女人不美丽就可能会被忽视。而合适的精致妆容，是提升女人美丽的环节之一，也是魅力女人自信和礼貌的表现。

003



化妆，优质女人的必修课

在现代社会中，女人化妆体现的是一种基本礼仪，同时也是对他人的一种尊重。但是，不管地点、不分时间场合都化同一种妆的女人同样是不礼貌的。比如你在聚会的时候妆容过于简朴，就会给人一种不合群、缺少热情、孤傲和藐视他人的印象；又如在商洽签约的场合以冷傲前卫的妆容出席，则会给人一种傲慢、轻浮的印象，不利于工作的开展。

有许多女性都上过各种美容课，懂得如何化妆，甚至能具体地说出如何画眼线、如何描眉，等等。但是，很多人却常常疏忽如何应用这些技术，以至于会化妆的女人很多，但是真正懂化妆的女人却非常少。

什么是礼貌的妆容？礼貌的妆容要遵循“3W”原则，即when（什么时