



气质女人

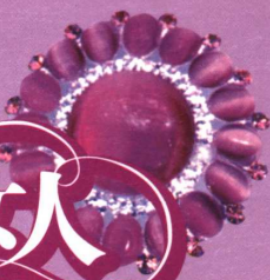
的修炼手册

QI ZHI

叶萱/编著 NV REN

一部由内而外、轻松简单、即学即用的女人气质修炼枕边宝典

 金城出版社
GOLD WALL PRESS



气质女人

的修炼手册

如果你是很普通的女性，通过对自身气质的修炼，你会成为男人倾慕的女人；

如果你是清新靓丽的女性，通过对自身气质的修炼，你会成为男人心动的女人；

如果你是美丽善良的女性，通过对自身气质的修炼，你会成为男人永远回味的女人。

QI ZHI
NV REN

ISBN 7-80084-873-6



9 787800 848735 >

ISBN 7-80084-873-6 / B · 186

定价：23.80元

QI ZHI
NV REN

叶萱/编著

气质女人 的修炼手册

图书在版编目 (CIP) 数据

气质女人的修练手册 / 叶萱编著. —北京: 金城出版社, 2006. 10

ISBN 7-80084-873-6

I. 气... II. 叶... III. 女性—气质—培养

IV. B848.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 100505 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

电话: (发行部) 84254364 (总编室) 64228516

(编辑部) 64210080

网址: www.jccb.com.cn

北京市通县蓝华印刷厂印刷

680 × 940 1/16 12 印张 160 千字

2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-80084-873-6/B · 186

定价: 23.80 元

气质女人一定知道如何展示自我的人生价值，懂得在生活中要有自己独到的见解，具有一颗宽容而大度的爱人之心。

女人因气质之美而脱俗，因气质之美而妩媚。



气质女人

QI ZHI 的修炼手册
NV REN

策划选题：罗 曼

责任编辑：梁一红 张礼文

内文排版：北京润地文化发展有限公司

84002947

 门乃婷 张礼文
Tel: 010-64972435



前言

一个美丽而优雅的女人，需要如何打造？

我相信，你和我一样，以女人幸福而忐忑的小小虚荣心，为每一次赞扬而欣喜，为每一次关注而紧张激动。每天，都期待着能做一个别人眼中气质高雅、和蔼可亲的女性，在仰视与爱的目光中生活，希望自己在20岁的时候美丽、在30岁的时候优雅、在40岁的时候风韵。

于是，就有了这本书。准确地说，这不是一本美容或健身手册，相比于牛排或意大利面而言，它更像是一份套餐——从每一个微笑的细节，到每一次衣装色彩的搭配，还有每一份内心世界的充盈与丰富。它几乎是一本自内而外的修炼读本。我们力求通过这样一本小书里有限的空间，呈现给每一位愿意善待自己的女性以真挚单纯的关怀。

毕竟，善待自己是种责任，更是一种境界。想想吧，当我们蓬头垢面、面容疲惫地出现在自己爱的人面前时，那将是对自己对方毁灭性的打击，它甚至会毁灭我们辛辛苦苦构建的一切。关心自己，让自己更加有气质、更加具有外形上的美和内心的亲和力，这是一个完美女人最吸引人的禀赋。

那么，就让我们从这样一些细小的瞬间开始吧——在本书中，您不仅可以看到那些简单易懂的方法和办法，更有一个又一个过来人温柔的叮咛。每一个小贴士都是人们最容易忽略的细节，对细节的强调与提醒是我们能够献给您的最质朴的关怀。

期待我们一起，在幸福中成长，在岁月中愈发美丽，如同最温润的珠子，经历岁月水流的淘洗，愈发生动灿烂！



目录 CONTENTS

第一章

外表是魅力的前提——妆容着装

适合的才是最好的 \ 2

建设一个合理的衣橱 \ 6

配饰,无声的诱惑 \ 8

把美丽经营到细节 \ 14

什么样才叫性感 \ 18

12星座着装风格 \ 20

呵护肌肤,厚待自己 \ 25

彩妆,美化自己的规则 \ 31

淡妆,透明动人的步骤 \ 35

气质女人
的修炼手册



目录 CONTENTS

第二章

仪态是女人的名片——信念修养

26个字母的女人更完美 \38

自信,令女人更美丽 \41

自爱,令女人更优雅 \45

平和,令女人更年轻 \48

勇气,令女人更可嘉 \51

知识,令女性更丰富 \54

微笑,令女人更可亲 \56

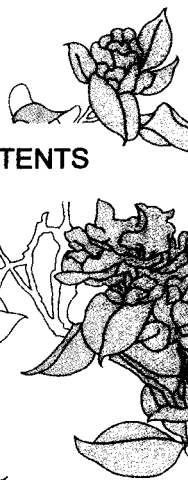
倾听,令女人更可敬 \59

交谈,令女人更可爱 \61

姿态,令女人更迷人 \64

礼仪,令女人更卓越 \67





目录 CONTENTS

第三章

健康是幸福的馈赠——身心保健

睡眠的神奇功效 \ 78

健康从饮食开始 \ 80

体检是对自己的呵护 \ 84

步行,上班路上可健身 \ 88

瑜伽,柔软的冥想 \ 92

有氧运动的喜与忧 \ 95

女性易患的心理疾病 \ 98

不同年龄女性的心理问题 \ 101

职业女性的心理陷阱 \ 105

设计一个合理的未来 \ 107

每天问自己十个问题 \ 109



保持平衡心态的要诀 \ 112

需要忘记的23件事 \ 113



目录 CONTENTS

第四章

独立是女性的荣耀——为人处世

职场女人有资本 \ 120

气质女人要放松 \ 123

保护自己的隐私 \ 126

魅力源于冷静 \ 129

向男人学习什么 \ 134

聪慧女人有慧眼 \ 139

职场礼仪一二三 \ 141

办公室护肤手册 \ 145

职业女性健康食谱 \ 147

魅力女性告别职业病 \ 150



目录 CONTENTS

第五章 家庭是心灵的港湾——居家理财

- 节俭是种温暖的美德 \ 154
- 不同年龄的理财观 \ 157
- 用色彩装饰我们的家 \ 159
- 细节显现家装品位 \ 163
- 做家务也是幸福 \ 170
- 不同年龄的家居气质 \ 173
- 星座,居家风格的趣解 \ 176
- 做个善于待客的女主人 \ 182

气质女人
的修炼手册



QIZHINVREN

外表是魅力的前提——妆容着装

配饰看起来都不太惹人注意，但实际上如果搭配得当，不仅会给服装增分，而且还能抢服装的风头。



适合的才是最好的

那些服饰、蕾丝、饰物，每一样，都意味着一种不同的人生。在合适的地方，选择合适的衣裳，或许就是选择适合的人生。

没有人能否认，着装本身所带来的视觉效果对于一个女性的重要。女性的气质，很多是来自于服饰所带给人的第一印象。想想吧，一个漂亮女子，在不合适的场合穿不合适的衣裳，就算再美丽，气质上也要打折。就算我们知道学识本身带来的气质力量，也无法否认外表的价值。

夏奈尔有句名言举世皆知：“必须总是正式地穿好衣服、化好妆，牛仔裤绝对不行，因为你也许会在第一个拐角遇到你命运中的男性。”

不同场合穿不同服装

一个朋友曾经说过，她要找的男人，一定不可以是那种约会的时候穿短裤凉鞋的男人。她说这些话时目光单纯真挚，眼神里写满神往。其实是同样的道理，一个在不合适的场合穿不合适衣裳的女人，恐怕也不会轻易找到自己想要的男人。因为很多时候，对服装的选择不仅代表品位，还代表着最起码的礼节。那么，什么样的场合，该选择怎样的服装呢？或许，这个摩登而新潮的时代里总有人喜欢标

新立异,也总有人欣赏标新立异。但是不管怎么说,总还是有一些最起码的准则,需要我们去遵循的。

◎社交舞会

如果那是一场社交性质的舞会,那么应该选择一套短洋装或是质地考究的晚礼服(通常是丝绸或锦缎质地),再或者可以穿丝质的裙子,外面套一件质地考究的大衣。而如果是一场晚餐性质的舞会,长裙会有意想不到的风情。但要记住,白色的长手套和舞台装一样的蓬松裙子并不好看,因为偌大的大厅里需要的是风情万种的女人,不是一个色彩鲜艳的大降落伞。也不要穿领口太低的衣服,那种场合的男人需要的是知性女伴的谈笑风生,而不是一个酒吧女郎妖冶的招呼。不要给男人添麻烦,也不要给自己添麻烦。

◎正式场合

这种场合,女性应该穿西装套裙。色彩可以选择鲜艳明亮的色彩,但是搭配一定要合理。衬衣、西装外套、手袋、鞋子之间的颜色不要太杂,最好不要超过三种颜色。尽量不要穿露出脚趾头的鞋子,穿凉鞋的时候也要记得穿长筒丝袜。为防止长筒丝袜被刮破,可以在手袋里准备一副备用丝袜。

◎婚礼

婚礼那一天,新娘子才是万众瞩目的对象,别的女人不应该比新娘还要美。所以,端庄得体的穿着就足够了,不要抢新娘的风头,这是最基本的厚道。中国的新娘一般喜欢穿白色的婚纱或者红色的旗袍。所以那一天作为嘉宾的我们尽量不要红得耀武扬威。当然,也不要穿太过肃穆的衣服,让人觉得不合时宜。美丽是我们始终要追求的信条,适度的美丽会令我们看上去更美。

◎娱乐场所

或许平日里公司要求我们穿职业装,或许还要穿一板一眼的制服。可是不管怎么说和朋友的聚会是以轻松为主,出入娱乐场所的时候那身古



板的衣裳会令所有人都感到拘束。比如去KTV这样的场所时,你穿黑色套裙会让人误以为你是大堂领班。所以,这时候的时尚是最名正言顺的时尚,让自己美丽成一道风景线这也没有什么不好。

◎葬礼

这是个让人伤心的日子,深色的衣服是最合适的。也不要戴那些璀璨的饰物,因为那些珠光宝气看上去只会让人觉得你不真诚。逝者已逝,深沉的追思才是最正确的表达。

利用服装掩饰缺点

◎脸型

通常来讲瓜子脸应该是最容易搭配衣服的脸型,这种椭圆形脸型自古就是美女的象征。但是如果脸比较大,就要尽量避免穿紧贴着颈部的衣服,也就是衣领较紧的衣服,因为这种衣服会越发显得脸盘大。如果下颌比较大的脸型建议穿V形领的衣服,因为这样的衣服能够调整脸型,使得脸部效果看起来比较柔和。如果是长方形的脸型,因为脸部比较长,所以船形领、方领、水平领都比较

适合。如果是四方形的脸型,这种脸型看上去角度感很强,所以不适合穿圆领的衣服,因为看上去更显得宽大了许多,这时候选择U形领是比较明智的选择。至于圆形脸,因为宽大而饱满,为了减少“圆”的感觉,以V形领为最适合。

◎体型

如果是娇小玲珑体型的女性,不适合穿深色的衣服,因为这样会显得更为瘦小。所以,提倡选择淡色或小型花纹且质地柔软的衣服。上衣还可以采用镶边的样式,而裙子还可以在腰际打点碎褶子,从而使身材变得较为丰满。如果是矮小而丰满的女性,只要在上半身或下半身的某个部位,穿



着裁剪贴身合适的服饰,其他的部位就可以略显宽松了。因为这样可以使身体的感觉看上去更为平衡。总之,体型矮胖的人,在穿着方面,应该尽量表现得清爽而且充满活力。如果是高而瘦削的女性,则适合各种样式的服装。但如果穿着太古板的衣服,会让人觉得老气横秋。因此,在选择衣服的样式时,尽可以选用一些柔软舒适的面料还有那些妩媚盛开的花纹。如果是高而粗壮的女性,通常腰部比较粗,所以,掩饰的重点应该放在腰部。如果体型略胖,裙长应该垂膝;服装的款式,以趋向运动装的样式最为合适;布料则以不要太显露体型的面料为主;色泽方面,应选择深而艳丽的色彩;在配饰方面,也以大型的东西较为合适。



气质关键词

适合是说合适的时间、合适的场合里跟合适的人,用合适的服装对话。一般来说,任何一个女人都要有各种场合需要的各种风格的衣服,至少每样一件。关于服装的价位,可以采取这样的搭配——如果经济上不宽裕,就少买几件容易过时的衣服,同时把钱省下来买几件拿得出手的衣服。比如至少要有一件淑女一点的连衣裙,质地轻薄柔软的那种,不仅可以参加晚宴,也可以参加所有喜庆的宴会场合,就连周末的约会可以出场;有一件休闲一点的套装,可以用来远足,或者和朋友们一起参加体育活动;同时准备一套正装,有好的版型和剪裁,便于参加公司组织的正规活动。总之,只要适合你、适合场合,很多时候就很出彩。