

铂金版

*The Source
of Charm*

魅力何来

做一个有风度、有修养、优雅时尚、
成功幸福的现代人！

——靳羽西

民族大学出版社



铂金版

江苏工业学院图书馆
藏书章

魅力何来

做一个有风度、有修养、优雅时尚、
成功幸福的现代人！

——靳羽西

中央民族大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

魅力何来(铂金版)/梅梅编著. —北京:中央民族大学出版社,
2005.6

(美阿青春影像书系)

ISBN 7-81056-960-0

I. 魅… II. 梅… III. 个人-修养-通俗读物

IV. I287.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 030899 号

美阿青春影像书系·魅力何来(铂金版)

主 编:梅梅

责任编辑:华山

出 版:中央民族大学出版社

(中关村南大街 27 号 邮编:100081)

发 行:新华书店

印 刷:北京师范大学印刷厂

开 本:880×1230 1/16

印 张:40

字 数:750 千字

版 次:2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-81056-960-0/I·62

定 价:115.00 元(全五册)

致读者

魅力何来

谈到魅力,以往人们常会联想到美貌、青春等这些外表形象。而如今,“魅力”的概念早已变得不那么单一、直观了。魅力不再是仅仅针对外在的容貌,而更含有生活态度、为人处世、个性品位、人格魅力等。

我们会发现,在我们身边有些人,虽然他(她)们没有娇人的面貌、迷人的身材、高贵的出身,但他(她)却是最受大家欢迎的人,大家都乐意与他(她)相处。他(她)身上有一种特别的力量,他(她)感染着你,吸引着你,使你羡慕,要你模仿!这就是魅力所在。

魅力不是名人的专利,魅力是属于每一个人的,魅力也不和金钱及权势联系在一起,无论你是何种职业、任何年龄,哪怕你是这个社会中最普通

的一员，你也可以有魅力。

天生丽质可遇不可求，美丽与否是天生的，我们无法改变，但魅力却是可以学来的。只要你有心，一切都可以改变。

本书将从仪容、仪表、仪礼、仪态、仪餐、公共场合、办公室等几个方面详尽细致地告诉你如何塑造脱俗优雅的魅力。它将把最新的知识、最新的视点、最新的体现、最富指导意义的行动指南和切实可行的成功方略告诉给你。内容实用简单，易于掌握，图文并茂，通俗易懂。

每一个人都可以成为有魅力的人，每个人都拥有着自己的潜在魅力，你应该做的事情就是挖掘自己的魅力！

要知道——

脱俗的魅力能让平凡的你风姿卓越！

非凡的魅力能让优秀的你韵味无穷！

作者

2005年4月于上海

第一章 仪容——妆出漂亮的自己

干净整洁——仪容的第一要素	2
男士的仪容	4
头发	5
胡须	5
唇部	6
手指甲	6
皮肤	6
身体	6
味道	7
女士的仪容	8
头发	8
脸部的妆饰	17
消除瑕疵	19
涂抹粉底	21
眉部的妆饰	23
眼部的妆饰	25
鼻部的妆饰	27
唇部的妆饰	29
香水的使用	31
随时空转移,而改变香水	33
使用香水的禁忌	34

第二章 仪表——塑造完美的形象

服饰的意境美	38
着装的基本原则	39
如何进行着装的色彩搭配	40
根据肤色着装	44
穿衣的 22 条禁忌	45
男士着装	47
穿西装的原则	47
衬衫的选择及穿着	48
领带的选择及穿着	48
领带与衬衫的搭配	51
鞋袜的穿着	52
男士饰物的佩戴	53
其它服饰的穿着	55
女士着装	57
职业装的穿着	57
穿着旗袍的风采	59
如何让自己越穿越瘦	61
令小肚子不显眼的穿衣技巧	63
“太平公主”穿衣塑胸秘笈	64
街头“时尚”十大搭配陋习	67
辅助衣物的选择及配带	67
首饰的选择及配带	70

第三章 得体的谈吐——魅力的真实体现

让你的声音充满魅力	76
言语得体要注意哪些方面	77
怎样把握交谈区域	79
用言行提升魅力的六大要领	80
懂得“倾听”的技巧	82
学会赞美	83
妙用恭维	85
折损魅力的交谈十忌	87
恰当的称呼礼节	88
介绍的礼节	89
最基本的礼貌用语	92
闲谈	94

第四章 仪态——造就你的行为举止美

正确美观的站姿	98
潇洒优美的行姿	100
优雅漂亮的坐姿	102
合理恰当的蹲姿	105
手势的运用	106
微笑——没有国界的语言	108
眼睛——心灵的窗口	110

正确掌握握手礼仪	111
几种常见见面礼仪	113
交际中不雅的体态动作有哪些	115

第五章 做一个魅力四射的公众人士

公共场合别让自己“掉价损脸”	120
在公共交通工具上应注意的礼节	121
在商店和超市应注意哪些细节	127
入洗手间的学问	128
做一个懂礼貌的行人	129
做一个有修养的司机	130
做一个受人尊敬的观众	132
参加卡拉 OK 活动要注意什么	134
入住宾馆的礼节	135
你是舞场天使吗?	138

第六章 社交——学会社交,让你魅力倍增

社交的基本原则	142
如何递接名片	143
公共场合的挽臂技巧	145
年轻女性如何与年长女性交往	147
异性之间怎样相处	148

怎样做个热情的主人	149
怎样做个受欢迎的客人	150
到宾馆会客的礼节	152
赠送礼品的学问	153
约会	158
你会接打电话吗?	162

第七章 仪餐——吃出你的魅力来

中餐餐具的用法	166
中餐的席间礼仪	170
餐桌上应该注意的细节	174
用西餐的场合	175
西餐餐桌的布置	178
餐具的使用	181
西餐的席间礼仪	186
如何解决餐中小麻烦	191
美味菜肴的食用方法	194
怎样喝酒	202
品茶有学问	206
饮咖啡有何讲究	207
怎样吸烟	209

第八章 办公室——魅力助你事业成功

与工作伙伴相处的 20 条基本原则	212
办公室的拜访与接待拜访	214
现代办公室礼仪	216
办公设备的使用	217
正确处理公文	219
网络礼仪	221

第一章 仪容

——妆出漂亮的自己

仪容主要指一个人的容貌,包括一个人的头部和手部,如头发、脸庞、眼睛、嘴巴、耳朵等。天生丽质可遇不可求,仪容是每个人生来就俱存的,但可以通过后天的改变来实现求美的目的。

干净整洁——仪容的第一要素

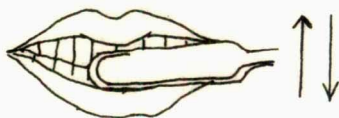
对于仪容来说,干净整洁是其第一要素,对于一个不讲究卫生的人来说,即算他穿再高档的衣服,化再漂亮的妆,一切都是白搭。

也有人认为,干净的人是因为他们有钱。事实并不如此,有些人虽然穿着朴素,但他们给人一种整洁大方、干净朴素的感觉,也不乏魅力之感。

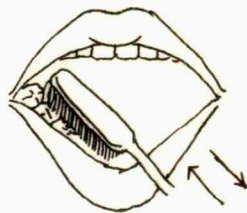
个人清洁

每个人在每一天都应该有良好的个人清洁习惯。

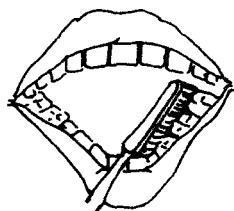
首先是牙齿。刷牙有时一天不止一次,可以三餐饭后都刷牙。但应该掌握正确的刷牙方法。如下图所示:



牙齿的外表面应上下刷



牙齿的咀嚼面应平着刷



牙齿的内侧应成 45° 刷

西方有用牙线清洁牙齿的,他们不会用牙签。清洁牙齿的牙线比牙签清洁更彻底。争取每次吃完东西之后就洗牙齿,养成习惯。

定时到牙科诊所清洁牙齿,是个好习惯。这样不仅可以保持牙齿健康,还能控制你的气味,保持身体健康。因为不好的口气,例如口臭,也许就是从不健康的牙齿里面产生出来的。

再有就是手和指甲。有些西方人每天都会修理指甲,清洁指甲,用刷子刷所有的指甲。男人的指甲要短,在一个西方人的眼中,一个留长指甲的男人是很奇怪的。女人可以留指甲、修指甲、涂指甲油。

有些人临时需要记一个电话号码或一个简单记录时,由于一时找不到纸,他们会把电话号码或别的什么写在手上,这是很不好的习惯,手弄脏了,脏手碰任何东西都会脏,包括你的衣服、你的脸。注意清洁,讲究卫生的人常常洗手,一天洗几次。干净的手和指甲也是文明的表现。

还有就是每天应该洗头、洗澡、换内衣、衬衫和袜子。每天都应保持鞋子的清洁,但是由于某些客观因素所制,不是每个人都能够做到的,但保持身体干净是文明的象征。还要多注意洗澡后用棉花棒清洁耳朵。

气味的问题

有些人吸烟、喝酒,都会有一种不好的气味,像烟味、酒味、脱鞋味、腋味……,可他们自己都感觉不到。

有些人在和别人谈话的时候喜欢把手放在嘴旁边,很可能是他感到口中的气味不是太好。在参加一个重要活动以前,应尽量避免吃洋葱、大蒜和韭菜等。舌头是细菌生长的地方。可以用一个小的汤匙刮舌头,但应注意力量不要过大。这样就可以保持你健康的身体和清新的口气。

消除口臭小秘方:

豆蔻、高良姜各两钱煎水,日服两次,连服五服可除口臭。如有反复,再连服两服可根除。

我们应该对气味特别敏感,因为不好的口腔气味不仅说明你的个人卫生不够清洁,也会使你旁边的人感到不舒服。现在有很多关于去除异味的产品,比如香水、漱口水、防腋臭香水、香皂等等,可以适量地用它们。

男士的仪容

男士要显得有风度、庄重、优雅而有朝气。他的外形应该使人感觉到清洁和有品位。

头发

要常剪,注意发脚线的整齐;要常洗,每天洗发最好;注意不能有头屑,短发比较专业,若你是艺人、歌星、创作者,也许你想与众不同,可以理解。

去头屑小窍门:

想彻底清除头皮屑,可先用温啤酒将头发弄湿,保持15分钟左右,然后用清水冲洗,最后再用洗发液洗净。每天两次,坚持5~7天,头皮屑便可消除。

胡须

男士要经常剃胡须,以保持面部清洁卫生,容光焕发。最好是每天刮干净。如果是留上唇须或鬓角的人,也应当经常刮脸,修剪胡须。

剃须之前也应先洗净脸部,再把胡须软化,软化时可用热毛巾捂住,或将软化膏涂于胡须上。之后再涂上剃须膏,如果没有的话,用香皂的泡沫代替也可。

剃须时应绷紧皮肤,以减少阻力。正确的剃须顺序是:从左至右,从上到下,先顺毛孔剃刮,再逆毛孔剃刮,最后再顺刮一次就可基本剃净。注意不要东刮一刀,西刮一刀,毫无章法地乱剃。

剃完后,用温水洗净,有条件的话再喷一些须后水。

胡须对男士的脸型会产生一定的影响。下面几条原则,有供蓄须的男士参考:

下巴尖的脸型,不适宜留山羊胡。因为山羊胡的造型会使下巴显得更尖。如果可能的话,留络腮胡可使尖下巴变得不明显。如果

仅留上唇胡须,则胡型不宜太宽,因为宽上唇胡与尖下巴容易形成较强的对比,而使下巴显得更尖。

鼻底与上唇之间的距离短(即人中短)者,不宜留上唇胡。因为上唇胡有使横向加宽的感觉,而使人中显得更短。嘴型小的人,胡须可适当宽些,利用宽阔的胡须来掩饰小嘴的不足。额部窄小、下颌宽大的人,可用络腮胡须遮盖下颌角,使脸型谐调。

唇部

要保持滋润,整年都可以用润唇膏以防裂,牙齿要清洁,口腔不能有异味。

手指甲

要经常修剪,保持清洁,指甲内不能有污垢,用小刷子擦洗干净。现在有很多男人修甲,这是聪明的做法,要用润手霜经常滋润双手,许多男人认为润手霜是只给女人用的,这是不对的。

皮肤

要注意清洁。经常在户外工作的人,如交通警察,不妨用防晒品,可以保护皮肤,在冬季晚上用一些面霜,对皮肤有好处,不会很快地苍老。

身体

经常运动的、很爱惜自己身体的男人,都会锻炼胸肌和手臂,这不单使你健康,还会使你更有男人味道。一个肚子大大、皮肤松