

A GUIDE TO PRETTY WOMEN

气质女人 魔法书

庞熠池/著

中国言实出版社

气质女人 魔法书

A GUIDE TO PRETTY WOMEN

庞熠池/著

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

气质女人魔法书/庞熠池著. — 1 版.

—北京:中国言实出版社,2005.7

ISBN 7-80128-679-0

I. 气…

II. 庞…

III. 女性—修养—通俗读物

IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 060611 号

出版发行 中国言实出版社

地址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮编:100101

电话:64924716(发行部) 64924865(编辑部)

E-mail:zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京慧美印刷厂

版 次 2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

规 格 960×640 毫米 1/16 印张 19.5

字 数 230 千字

定 价 25.00 元

前言

漂亮女人让人爱一时,气质女人让人爱一生。女人特有的气质在很大程度上决定了女人一生的幸福。从这一意义上说,气质就是女人获得幸福的一大资本。

气质是厚重的、内在的;气质是文化底蕴、素质修养的升华。我们知道,造物主并不公平,在容貌上有人俊美,有人丑陋。但是,我们也都相信,世上只有懒女人,没有丑女人。每个人都有潜在的“美”。作为女人,不仅要有发现这种美的能力,还要使自己的“美”发扬光大,成为气质的起点。

入时的发式、俊美的容貌、适中的身材、端正的步态、优雅的姿势、宜人的举止、悦耳的声音、动听的语言、得体的服饰……如此种种,令人刮目相看;而优良的品质、渊博的学识、宽阔的心胸、坚强的意志、豁达的性情、远大的理想、真诚的关心,又颇有感染力,备受人们的欢迎。一个女人,再美的容貌也会如流星划过天空,绚烂却不能留下永久。完美成熟的气质却会一世相随,随着岁月的流逝,持久地散发出迷人的女人香。不但能补救容貌上的缺点,同时能够给他人一种不易磨灭的印象。因而,修养你的气质,是你心灵的至宝,

亦是你的财富。

气质女人蕴含着深度的内涵,向外透闪出迷人的精神、至上的力量和高贵的心智。她们对世俗的喧嚣与琐屑始终保持警觉和距离,永远葆有一分柔情、二分优雅、三分浪漫、四分智慧。在城市流动的嘈杂中,气质女人总能在人群中脱颖而出。她们思路清晰、步态悠闲,流淌着清空之气,飘漾着万种风情,洗练出一种超凡脱俗的宁与静。最世俗的男人在她们面前,也会变得温文尔雅起来。

气质不是一朝一夕养成的,它是一种精神的素质。它不是时髦、不是漂亮,也不是金钱所能代表的生活方式,它常常是一种纯粹的细节所衬托出来的点点滴滴。有些女人,容貌与打扮都不俗,但总无法够得上有气质。气质是能力、知识、阅历、情感、生活的一种综合外在表现,来自丰富的、深厚的信仰与底蕴,是着急不得、模仿不来的。气质的培养需要一种环境,更需要磨炼,如果一个女人一天到晚除了装扮外表,就是做家务或打牌搓麻将、闲聊逛荡,她是永远不可能获得气质的。气质之树只有根扎在文化、人格的沃土中才可以枝繁叶茂。现代版的西施们越来越讲究“内外兼修”,在气质的修炼上纷纷找准从“文化”入手的捷径。一个女人若长相平凡,可是学富五车,在风度、涵养、工作能力上样样巾帼不让须眉,这种气质不亚于外貌沉鱼落雁的女子。这就是智能的魅力,也可以说是知识的力量。

那么,从现在起,就做一个智慧和有气质的E时代的气质美女吧!



目 录

C O N T E N T S

涵养篇



第一章 极致诱惑：气质女人的资本魔法(1)

E L E G A N T

成功的女人肯定不是男性化的女人，而是既运用了女人的长处，又学习了男人的优点的女人。如何成为一个成功的女人，这恐怕是一门很深的学问，弄懂它可能要用一生的时间。但起码，你要知道手中有什么资本，资本越多，路程自然越顺利。

- ★ 女人韵，FEMALE 滋味 (5)
- ★ 寻找女人味 (7)
- ★ 做永不落伍的新式美女 (13)
- ★ 魅力女人 TOP10 (16)
- 张曼玉：美丽健康天衣无缝—— (19)

目 录

C O N T E N T S



第二章 超凡自信：成熟女人的心智魔法(23)

M A T U R E

相信“我确实能做”的态度，产生了能力、技巧与精力这些必备条件，你相信“我能做到”时，自然就会想出“如何去做”的方法。信心是成功的秘诀。拿破仑·希尔曾经说过：“我成功是因为我志在成功。”

- ★ 心态不同，命运就会不同 (30)
- ★ 请调整你的嫉妒 (33)
- ★ 做个高情商女人 (36)
- ★ 心理处方——走出压力 (41)
- 陈鲁豫：幸福是干脆的—— (43)



目 录

C O N T E N T S



第三章 享受生活:高贵女人的品味魔法(49)

N O B L E

闻香识女人。真情真性的女人都是有味道的,是紫丁香一样的幽怨味,是白玫瑰一样的幽香味,是红牡丹一样的高贵味。

★ 闻香识女人——香水咒语 (54)

★ 美人如玉“钻”如虹 (58)

★ 品味烟茶女人 (62)

★ 优雅女人必读书单 (65)

——莫文蔚:你能同时遇到几个她? —— (71)

目 录

C O N T E N T S



第四章 多彩个性:妩媚女人的精灵魔法(77)

C H A R M I N G

生活中,每一个女人都有其独特的个性特点,有的性情温柔,有的脾气火爆,有的常常谈笑风生,有的往往沉默寡言。但你的个性是否令人喜爱,那就是另一回事了。其实,每个女人都可以塑造自己迷人的个性。

- ★ 独立,使女人完整 (81)
- ★ 风度,秀出女人内在美 (85)
- ★ 性感+个性=女人味 (88)
- ★ 个性女人,让男人慢性中毒 (91)
- 希拉里·斯旺克:“拳”胜奥斯卡—— (95)



目 录

C O N T E N T S

修身篇



第五章 高雅得体：魅力女人的服饰魔法(99)

T Y P I C A L

世界上没有难看的女人,只有不懂得如何打扮的女人。穿着打扮显示一个人的气质风度,即令是平时也不可掉以轻心。女性只要懂得打扮、化妆、穿衣服的窍门,就可以在做一个成功的女人同时,成为一个具有特别的魅力和味道的女人。

★ 我的名牌我做主——时装高手的混搭游戏 (104)

★ 永葆青春的 50 个衣妆秘诀 (109)

★ 怎样做个白领俏佳人 (115)

★ 风吹过,你的曲线美吗? (118)

——叶莺:一个追寻“致命诱惑”的女人 —— (124)

目 录

C O N T E N T S



第六章 楚楚动人:细腻女人的美容魔法(127)

D E L I C A T E

古代富有的罗马人是很难习惯于我们现在这种做法的。因为在当时,包括其后几百年间,习惯上也不能容许“民间女流”享有那时有钱有势者所拥有的那种特权。有的职业女性即使在今天仍然错误地认为,美容是一种奢华。恰当的美容能改善女人的健康与情绪,而不仅仅是同男性交往的一种外交武器。

- ★ 五行美容护肤经 (132)
- ★ 为美丽而造“假” (138)
- ★ 后青春毛孔战略 (143)
- ★ 妆前真功夫 (146)
- 李嘉欣:艳冠群芳 16 年—— (150)



目 录

C O N T E N T S



第七章 纤纤神韵：典雅女人的仪态魔法 (155)

F A S C I N A T E

女人是什么？女人是一首诗，是一只歌，是一幅画，是一本书，是一束花，还是醉人的美酒、淡雅的清茶？从来没有一个统一的答案。女人的美丽与优雅，性感与浪漫，恬静与柔情，洒脱与活泼，风韵与香气真是千姿百态。

★ 女人神韵从何而来 (161)

★ 媚眼如丝 (165)

★ 做个餐桌美人 (168)

——钟彬娴：为女人营造美丽—— (171)



目 录

C O N T E N T S



第八章 袅袅软语:伶俐女人的语言魔法(173)

S M A R T

你要想做一个有魅力的女性,首先就必须培养自己良好的说话风度。所谓说话风度,是一个女人的内在气质在言语上的表现,是一个人的涵养的外在表现。

★ 十足的温婉从声音中流露 (179)

★ 称赞男人之道 (182)

★ 我们都爱“说闲话” (187)

★ 办公室里的语言艺术 (193)

——奥普拉·温弗莉:美国“脱口秀”女皇 —— (195)



目 录

C O N T E N T S

交际篇



第九章 职场先锋:干练女人的事业魔法(199)

C O M P E T E N T

天生我才必有用,作为一个白领,你首先必须是一个自信的人。所谓“有才能要让人知道,没有才能,创造才能也要让别人知道”。况且,身为都市白领,你怎么会没有才能呢?关键是你的手法如何。

- ★ 职场玫瑰保鲜法 (206)
- ★ 捕捉升职的良机 (208)
- ★ 魅力是晋职的一种资本 (212)
- ★ 在游乐中释放压力 (216)
- 凯瑟琳·赫本:将演艺事业进行到底—— (218)

目 录

C O N T E N T S



第十章 如鱼得水:睿智女人的社交魔法(221)

C L E V E R

一个睿智女人的明显标志是她的发自内心的微笑、一张热情的脸以及主动讲出自己名字,同时同人握手的那种坦率的态度。她们热忱地关心着别人,懂得尊重别人的最好的社交技巧。

- ★ 强势女人依靠谁 (226)
- ★ 6种场合塑造你的明星魅力 (230)
- ★ 温柔,女人最有效的常规武器 (239)
- ★ 幽默,为女人锦上添花 (241)
- 希拉里:夫唱妇随,大局为先—— (244)



目 录

C O N T E N T S



第十一章 完美情人:浪漫女人的爱情魔法(247)

R O M A N T I C

确定恋爱关系之后一周见几次面最合适? 结婚后一年送几次礼物最妥当? 和一支完美的舞曲一样,你的爱情也需要一个完整的节奏。

★ “回眸一笑百媚生” (255)

★ 越吵越爱的九章兵法 (257)

★ 女人让男人着迷的“坏” (262)

★ 帮助男人控制好色本能 (266)

——杰西卡·辛普森:在别人梦中自由生存—— (269)



目 录

C O N T E N T S



第十二章 澄澈友谊：率真女人的友情魔法(273)

C A N D I D

朋友对于女人来说,是具有阶段性的,每个生命的阶段会有不同的朋友,不同的时间,不同的空间,甚至不同的心情,朋友的内容也不同。人生况味,匆匆而过,朋友也会在身边来来往往,而这样的几种朋友在女人的一生中一定要有。

★ 女人必备的仨男友 (277)

★ 蓝颜知己是女人的财富 (279)

★ 女人间的友谊 (282)

——张欣：女人的姿态—— (284)

精彩附赠 291

