

# 怎样成为 时尚女性

● 梁风雁 编著



金盾出版社

# 怎样成为时尚女性

梁风雁 编著

金盾出版社

## 内 容 提 要

本书提供了怎样成为时尚女性的方法。从魅力修养、举止礼仪、社交处世、职场事业、爱情家庭、着装打扮、心理保健、运动健身、美容化妆、排毒养护、投资理财等方面,立体地描摹出一个“时尚女性”的形象。是中青年女性和热心女性事业工作者的实用读物。

### 图书在版编目(CIP)数据

怎样成为时尚女性/梁风雁编著. —北京:金盾出版社,2009.7  
ISBN 978-7-5082-5762-4

I. 怎… II. 梁… III. 女性—修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 089961 号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)  
邮政编码:100036 电话:68214039 83219215  
传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京蓝迪彩色印务有限公司

装订:北京蓝迪彩色印务有限公司

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/16 印张:15.5 字数:280 千字

2009 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:29.00 元

---

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



时尚是现今社会的一种风尚。时尚女性则是引领时代的弄潮儿。她们智慧、优雅，她们豁达、幽默，她们健康、热情；她们有才干，有能力，在科技飞速发展的大环境中，不断地更新观念，完善自我；她们追求知识，富有理想，爱岗敬业；她们热爱生活，妆饰自我，展示魅力……

总之，时尚是她们生命中的亮点，是她们奋进的发动机。

时尚令她们拥有足够的魅力和智慧、完善的气质和修养、稳妥的为人和处世技巧。旅途中偶遇阴霾雨雾，霎时便被明媚阳光替代，人生增添了旖旎与多彩。知道这是为什么吗？主要是因为，人永远都处在特定的社会关系中，个人的智慧、个人的修养、个人的为人，都会在广阔的社会舞台上予以展现。那些如鱼得水，游刃有余，纵使偶遇挫折，也会峰回路转，逢凶化吉，遇难呈祥的女性，不是具有超人的本领，而是拥有令人艳羡的时尚。

假若你拥有时尚，就会在职场和事业中，充满爱心，睿智幽默而又平易近人；在同事或下属的心目中，就会拥有超越权力的权威和感召力。同事们会众志成城地配合你做好工作，下属也会心悦诚服地服从和执行你的命令。

在人际交往中，你举止优雅而潇洒，思维敏捷而且言辞得体，你的言谈举止就会令人瞩目。大家会倾慕你，认同你，你会成为聚焦点、磁场的中心，同时你会得到很多朋友，你的关系网也会越

织越大、越织越牢。

时尚女性所具有的优雅气质和迷人魅力不是天生的,而是后天造就的。本书提供了成为时尚女性的方法,从魅力修养、举止礼仪、社交处世、职场事业、霓裳装扮、爱情家庭、心理保健、运动健身、美容化妆、排毒养护、投资理财等方面,多维立体地描摹出一个“时尚女性”的形象。

随便指出,本书是专门为女性所提供的实用读物,当然,对于热心女性事业的男士们,细心品读也大有裨益。

编 者



## 目 录

## • 1 • 魅力 • 修养 / 1

- 时尚女性的一般特征/2
- 心灵美才是真实的美/5
- 智慧女性的超然气质/7
- 韵味女人的迷人风韵/10
- 成熟的女性最有魅力/11
- 高贵的气质无年龄界限/13
- 笑口常开扮靓人生/15
- “包装”魅力的语音/17
- 眼神是传递情感的语言/19
- 用文化充实自己的内涵/21



## • 2 • 举止 • 礼仪 / 23

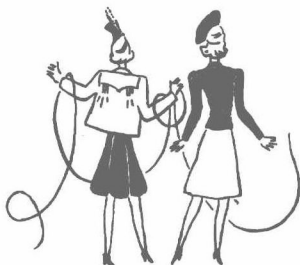
- 表现优美的体态/24
- 让谈吐文雅得体/27
- 参加舞会的礼仪/30
- 用餐的礼仪/32
- 点酒的礼仪/35
- 敬酒与拒酒的礼仪/37
- 送礼的礼仪/39
- 接打电话礼仪/42
- 走亲访友的礼节/44
- 日常交往的礼仪/45





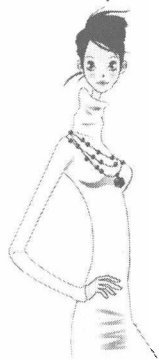
• 3 • 社交 • 处世/47

- 处理是非有方法/48
- 微笑是社交的润滑剂/51
- 幽默更具吸引力/53
- 善良使你成为天使/55
- 多用“我们”少用“我”/57
- 积累自己的“无形资源”/58
- 悄悄地为别人做好事/60
- 距离产生美/62
- 试着给人一个惊喜/63
- 社交场合切忌 8 种表现/65



• 4 • 职场 • 事业/67

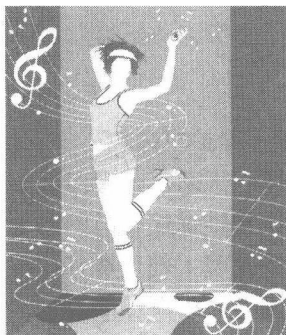
- 时尚女性的热门行业/68
- 职场女性要不断“充电”/71
- 选择适合自己的职业/73
- 用老板的心态做事/77
- 敢于表现才有成功的机会/79
- 职场不能闯的“红灯”/83
- 低调做人立身之本/85





• 5 • 心理 • 保健/87

- 战胜压力的心理策略/88
- 将职业压力变为动力/89
- 控制情绪有方法/91
- 解读厌职情绪的类型/93
- 危害身心健康的六方面/95
- 使你更健康更年轻的饮食/97
- 保持水润皮肤的饮食/99
- 把握你的瘦身时刻/101
- 走出瘦身的误区/103
- 食物减肥妙方十法/106



• 6 • 运动 • 健身/109

- 现代女性的健美标准/110
- 让你的胸部更丰盈/111
- 平滑腹部运动/114
- 选择适合自己的运动方式/116
- 舍宾运动健康法/119
- 瑜伽运动健康法/122
- 按摩健康法/124
- 职场女性五分钟运动/127
- 家庭健身小窍门/129





• 7 • 美容 • 化妆/131

- 使你更年轻的化妆术/132
- 精挑细选、正确使用化妆品/134
- 头发显露生活品质/138
- 精心养护你的头发/140
- 面部肌肤的养护/144
- 巧去皱纹有方法/146
- 果蔬去斑有奇效/148
- 明眸还需巧打理/149
- 妩媚美眉细描绘/151
- 纤巧鼻子擅修饰/153
- 迷人樱唇勤润泽/155
- 用心卸妆讲技巧/157
- 美丽指甲色斑斓/159



• 8 • 排毒 • 养护/161

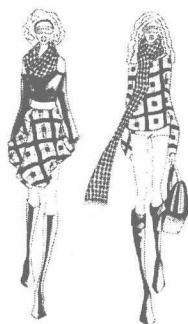
- 让身体九大系统排毒/162
- 七天饮食排毒疗程/164
- 关爱健康的十种排毒食品/165
- 食物排毒的优点/168
- 科学饮食,有效排毒/169
- 不可不知的排毒法/173





## • 9 • 霓裳 · 装扮 / 179

- 穿出时尚与个性/180
- 职业女性的穿着与搭配/182
- 轻松穿出“女人味”/185
- 根据体形穿衣/187
- 发型与穿着的搭配/189
- 不要忽视穿鞋的学问/190
- 合适的腰带倍添光彩/192
- 穿着旗袍有讲究/194
- “露”得恰到好处/195
- 饰物的搭配艺术/197



## • 10 • 爱情 · 家庭 / 201

- 知足的女人才会幸福/202
- 不要因爱情改变自己/204
- 警惕偶像化潜在的危机/205
- 女人被爱的必备条件/207
- 女性情感失败的因素/209
- 揭秘男人谎言的技巧/211
- 拒绝求爱的技巧/213
- 做成功男人的贤内助/215
- 在沟通中心领神会/217
- 避免婚姻危机的“六不要”/219





- 11 • 投资 • 理财 / 221
  - 走出理财的误区 / 222
  - 女性经商的优势 / 225
  - 靠直觉捕捉商机 / 226
  - 制订自身的理财计划 / 228
  - 向富翁学习理财 / 230
  - 与丈夫一起理财 / 232
  - 减少手中的银行卡 / 234



• 1 •

---

## 魅力・修养

---





## ○时尚女性的一般特征

有人说“时尚女性”是如酒的女人，经过了岁月的勾兑，馥馥醉人。像《巴黎圣母院》里的埃思美拉达，谁也舍不得轻易放弃。“开瓶十里香，隔壁千家醉”，这是形容酒的浓烈诱人。

有人说“时尚女性”是如茶的女人，清香而略带苦涩，诗人常叹的“红颜薄命”多半是指她们。如茶的女人一般都没有沉鱼落雁、闭月羞花的绝色，她们沉静、含蓄，有着缜密的心事和悠远的情致，只有当真情像滚烫的开水冲下去时，才会在杯底缓缓地展开它温润的清香。

也有人说“时尚女性”是如水的女人，兑一点酒精就有酒味，加一撮茶叶便有茶香。无色无味的清水，才是生命永恒的滋养。清水一般的女人多半为丈夫和孩子存在，婚姻和家庭对她们来说，成了生命的全部，倾其毕生精力，只为守护一方宁静与温馨。

其实，“时尚女性”有着相当突出的魅力特征，不妨对照一下，看看你与“时尚女性”有多大的差距。

### 1. 美貌

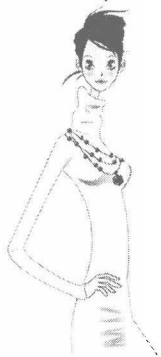
美貌是时尚女性最重要的基础条件，外在的美是内在美的自然流露，没有外在美，怎么还能苛求全身心多方位的完美？虽然不可能每个女人都丽质天成，但可以通过后天的养护和修饰来展现自己的美丽，当然必要时不妨美容或通过整形来改变自己，只要让自己和朋友看起来赏心悦目就可以了。

### 2. 健康

健康的身心，自然透着健康的气色，无疑就是一种美。如果让今天的男人在林黛玉、薛宝钗之间选择，十之八九都会果断地选择后者。因为时尚女性必须身心健康，容光焕发，那种捂胸口、皱眉心、满脸病态的病美人已经被时代所淘汰了。

### 3. 独立

独立是不依赖他人而自立于世的能力。优秀作家亦舒用她的一支妙笔，描绘了自己赚钱买花戴的都市女郎形象。同时告诫人们，女人只有经济独立，才有本钱谈人格独立。如果在经济上依赖男人，就不会成为自强





自立的时尚女性。

#### 4. 才华

才华是时尚女性的灵魂。一个女人除了美貌,还要有灵魂,否则便沦为花瓶。这里所说的才华当然不是仅指文艺方面,而是才能、才学、才略的统称。美貌加上才华使女人光芒万丈,魅力四射。

#### 5. 情商

情绪品质比较稳定,对社会的适应能力一般较强。善于沟通,有着广泛的人脉,自己想做的事情不会轻易放弃。

#### 6. 品位

品位往往是一个人素质的外在表现,品位高的女性不会落入俗套,无论是言行举止还是穿戴打扮都不会人云亦云,随波逐流,对于金钱和物质的认知自然有自己的价值取向。赚钱,也要讲究方式,如果沾了一身铜臭,只能沦为暴发户了。像《哈利·波特》的作者罗琳那样,用知识换资本,倒不失优雅。

#### 7. 气质

气质不能投机取巧地复制,也不能一蹴而就,必须有一些阅历积淀,才渐渐成为举手投足间不经意流露出的气息。就像戴安娜,初嫁时满脸怯懦,后来褪却青涩,连眼神里都带着皇家气度。

#### 8. 心态

时尚女性应该心态平和,处变不惊,再棘手的事情也理得清头绪,再大的挫折都能直面,也叫心理素质好。时尚女性还应该内敛,张扬是处世大忌。心态,从某种程度上来说,是一种圆润成熟的处世哲学。

#### 9. 声音

一般女孩都认为,男人眼中的女人是否可爱,主要由两方面决定:形象和性情。但她们却忽视了另外一点:声音。男女相爱有的就是起源于声音,声音决定爱的吸引与和谐。女人温顺的声音能征服男人,越有阳刚气的男人越能被温顺的女声所吸引。

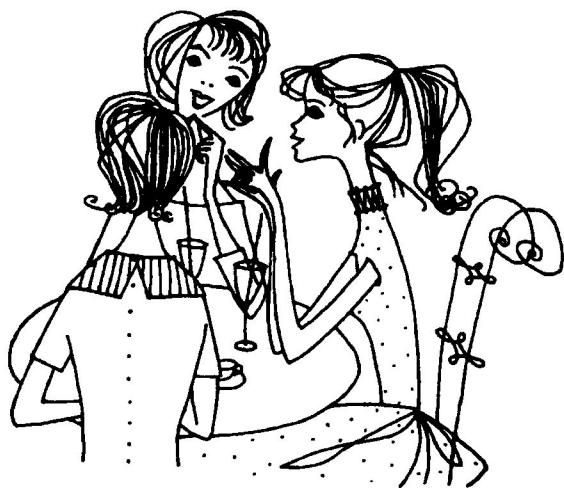




## 10. 婚姻

无论是钟楚红早早嫁作商人妇,还是林青霞老大嫁作商人妇,女人回归家庭才算修炼成仙。也许这观点不够前卫,但很实在,女人需要的安全感,只有一纸婚书才能满足。

以上列举只是时尚女性的部分特征,如果你能够做到这些,你就离时尚女性越来越近了。要想成为完美的时尚女性,还需要仔细阅读全书每一部分,融会贯通之后就会实现你的愿望。





## ○心灵美才是真实的美

一般人总是把青春美单纯理解为外在美：漂亮的眼睛、丰满的身材、时髦的衣着……有的女性还会因为自己缺少这些天赋的条件懊恼不已，怨爹妈不给自己生一副美丽的姿容。不错，天生丽质自然令人羡慕，但是时尚女性的美，不仅仅在外表，还在于她的人品、她的心灵。

心灵美，以及由此产生的一切行为美，是高尚的美、真实的美，其他的一切美，离开了这个基础，就会黯然失色。心灵美，就是人的道德品质、精神境界、思想意识和志趣情操的美。前苏联作家奥斯特洛夫斯基说过一段话：“人的美并不在于外貌、衣服和发式，而在于他的本身，在于他的心。要是人没有内心的美，我们常常会厌恶他漂亮的外貌。”这话说得真好！生活中我们都有这样的经验：一个外表很美的人，当你发现他的灵魂十分龌龊的时候，你对他的好感就会烟消云散。相反，一个外表十分丑陋的人，如果你一旦发现他的心灵美好高尚，就会对他的丑视而不见，相反还会觉得他的外表形象也是美好的。

美德使人青春长驻。同心灵美相比，外貌美是不长久的。再美貌的女子，也无法挽住逝去的岁月，使红颜不老。而内在的美，道德美，却会随着岁月的增加、心灵的净化而日益显示它的光华。正如托尔斯泰所说：“人并不会因为美丽而可爱，而是因为可爱才显得美丽。”

爱美是人的天性。人世间谁人不爱美？可以说，人类社会就是按照美的规律来创造发展的。美是人们生活中不可缺少的，追求美，创造美，成了人们前进的一种动力。女性美的魅力表现在气质上，即女性的风貌与仪表，代表着社会进步和对美的追求，表达着高尚情操和热情向上的人生态度。

令时尚女性生发光辉，拥有和谐美，取决于理想的积极的人生态度。热心肠的“阿波罗”，不会倾心冷面孔的“维纳斯”。天赋优美的女性体态，可以构成生理解剖型的人体模特儿，但却不可能发生持久迷人的魅力。热情向上的人生态度，善于弥补形体的平凡和缺憾，使人们的视线更富于穿透力，能够看到心灵中活跃着的那个倍加可爱的天使。

时尚女性的内在美，不是不要镜子，而是能够从镜子里走出来，不为世俗偏见所束缚，不盲目描摹他人的所谓风度之美。风度神韵之美靠的是内在质朴的心灵和外在真挚的表现。前者形之于风度之美，使人举止大方，后者形之于风度之美，使人坦诚率直，不事造作。虽然你的工作并不轻松，





虽然现在的应酬、家务、动脑筋挣钱等活动让人们越来越浮躁,越来越实际,但你仍应在床头搁本喜欢的画册、文集等,晚上拧亮台灯在若有若无的轻音乐声中翻阅,既可以让人平和宁静,又可增添知识的积累。假日里,去美术馆、音乐厅感受艺术气息,拉近自己和艺术的距离,试着让自己成为一个有艺术气质的人。

总之,美,应该是灵性和艺术的总和,从启发内在美而表现出外表的美,它是每个正常女性要求的权利,也是女性应取的态度和立场。因为置身现代化的文明生活中,凡是懂得欣赏美、寻求美和表现美的人,多能热爱人生,因而也充分享受了生活的乐趣。

时尚女性是一个由文化教养、审美观念和精神世界凝成的晶体,她折射的光辉也最富于理性,最富于感染力。

