

ZHIXING MEINU



YANGCHENG GONGLUE

- 想拥有知性女人的智慧，内涵和灵性吗？
- 想用高尚的品德，渊博的知识和豁达的情怀赢得别人的喝彩吗？

知性美女

养成攻略

宋思颐 / 著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press



宋思颐 / 著

知性美女

养成攻略



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

知性美女养成攻略/宋思颐著.

—北京:中央编译出版社,2009.11

ISBN 978-7-5117-0071-1

I. ①知…

II. ①宋

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(2009)第196857号

知性美女养成攻略

出版人 和 龔

责任编辑 董 巍

责任印制 尹 珺

版式设计 

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西单西斜街36号(100032)

电 话 (010)66509360(总编室) (010)66509366(编辑室)
(010)66161011(团购部) (010)66130345(网络销售)
(010)66509364(发行部) (010)66509618(读者服务部)

网 址 www.cctpbook.com

经 销 全国新华书店

印 刷 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

字 数 245千字

印 张 18

版 次 2009年11月第1版第1次印刷

定 价 38.00元

本社常年法律顾问:北京大成律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题,本社负责调换。电话:(010)66509618

前 言

说起知性美女，我们的脑海中一定会浮现出来若干个温婉动人又干练聪慧的女子：刘若英、杨澜、陈鲁豫、徐静蕾、曾子墨、吴佩慈……等等。

奶茶刘若英，电影《少女小渔》里的善良少女小渔，《粉红女郎》中疯狂的结婚狂，《人间四月天》中温婉可人的张幼仪。音乐方面，她是歌手，亦是创作人，作曲亦写歌。文学方面，她是公认的才女，《一个人的KTV》，《下楼谈恋爱》等皆出自她的笔端。刘若英虽然没有漂亮的脸蛋，却一次又一次让我们沉浸在她所扮演的角色、她知性的歌声与文字当中。她算不上很漂亮，但让人感觉舒服。她的美并不是来自于她的外貌，而是她独特的美丽的方式，正如她的绰号“奶茶”一样美得知性而内敛。

老徐徐静蕾，从清纯玉女蜕变为优秀女导演，还靠一个键盘十根指头随意成就了“天下第一博”的女作家头衔。这顶“知性”的帽子，老徐想不戴都不行。平时作风雷厉风行，谈吐时露锋芒的老徐，其实还保留着小女孩的一面，比如一口气买30多条裙子，痴爱小碎花等等典型的女孩作风。在自己办的街拍杂志里，老徐不但每期要秀自己的新衣服，还经常谈穿衣经与购物心得。和一般人最大的不同是，老徐喜欢“拧巴着穿，什么季节不穿什么季节的衣服”。总的来说，老徐，

很知性。

凤凰卫视《经济制高点》的主持人曾子墨更是女中豪杰，外表清丽动人的她有着过人的聪慧和机灵，当她的同学正为高考焦头烂额时，她已因“总分永远第一”获得了保送中国人民大学的资格；当梦想留学美国的本科生、硕士生们向托福 600 分冲刺时，18 岁的她以 660 分的骄人成绩夺得北京市第一；当同窗们还在忍受着枯燥的课程时，她已持全额奖学金踏入美国常春藤名校；当哈佛女孩刘亦婷还在大学门口徘徊，她已当之无愧成为华尔街的明星；当在摩根斯坦利的事业似乎已达到顶峰，她又毅然决然投身凤凰卫视追寻梦想的真正生活，成为粉丝众多的知名女主持。这样的知性美女似乎是集上天万千宠爱于一身，不是一般女子所能成就。

此外，气质高雅的杨澜，睿智从容的陈鲁豫……她们都是知性美女的代表。

知性美女到底有何魅力？其实，知性美女不是香槟更不是烈酒，知性美女其实是一杯温暖滑润的奶茶，虽然没有红酒的高贵典雅，也没有咖啡的精致摩登，却自有一种温润香浓的芬芳，而且香味持久。

知性女人有内涵，有主张，有灵性，而且“智勇双全”，对问题有自己独特而明智的看法。知性美女可以无视岁月对容貌的侵蚀，但绝不束手就擒；可以与魔鬼身材、轻盈体态相差甚远，但懂得用智慧的头脑把自己打扮得精致而品位高尚。

越来越多的人被知性美女所吸引了，不仅欣赏她们的美丽，更欣赏她们内在的悠远芬芳，你迷恋这种芬芳吗，或者，你羡慕她们身上散发的这种美丽而睿智的芳华吗？如果你的答案是肯定的，那么，本书就是教你成为知性美女的攻略大全！

本书将通过妆（装）容篇、蜗居篇、职场篇、内在篇四大篇幅，让你学到知性美女内外兼修的本事，无论你是天生丽质还是长相不佳，是天生尤物还是身材欠奉，是娇甜可人儿还是职场丽人，都可以通过这本书，把自己打造成不折不扣的知性美女！

目 录

前言 / 1

知性攻略 I 妆(装)容篇

第 1 章 形象定位 / 3

第 2 章 知性美妆术 / 10

第 3 章 知性穿着一衣定江山——着装 / 19

第 4 章 浑然一体 小处有乾坤——配饰 / 60

本篇结语——潮流的“蛊”与“惑” / 74

知性攻略 II 蜗居篇

第 1 章 家居内的知性生活 / 79

第 2 章 放松, 知性美女的休闲生活 / 119

第 3 章 保健, 知性美女的知性养生 / 128

本篇结语——自然而健康地蜗居 / 159

目 录

知性攻略Ⅲ 职场篇

第1章 约会自己 自我反省的魔镜 / 163

第2章 做自己的职业策划师 / 179

第3章 职场突击 突出自己 / 197

第4章 重振旗鼓 理想攻略 / 207

本篇结语——爆发吧，小宇宙！ / 214

知性攻略Ⅳ 内在篇

第1章 修养是永恒的美丽 / 217

第2章 修养气质打造攻略 / 236

本篇（本书）结语——知性攻略就是人生攻略 / 280

知性攻略 I

妆(装)容篇



第 1 章

形象定位

所谓佛靠金装，人靠衣装，知性美女并不都是天生丽质，和大多数路人甲乙丙丁一样，知性美女也是要靠妆容后天补齐的，而且，国际已有共识，女人有一个整洁好看的妆容也是对人的最基本的尊敬哦，如果你仍然素面朝天、清汤挂面已经是不合时宜的事情啦！

当然，知性美女有知性美女独有的装（妆）方法，以下听我慢慢道来。

跟普通装扮一样，装（妆）容也要因人而异，所以，别急着把衣裙往身上套，把胭脂水粉往脸上抹，先对自己进行一个自我定位。

自我定位并不是完全凭空捏造一个新的“我”，而是从理解出发，重新塑造自我形象的过程，其关键是突出优点淡化缺点，并基于这个形象框架设计出一整套的最佳策略。不同脸形、不同体形、不同脾性、不同年龄、不同场合、不同职业，妆扮亦应各不相同，突出的重点不同，掩盖的部分不同。

那么，你的定位在哪里？如果你还不确定，不妨来做做以下几道测试题：

1. 你最喜欢的颜色是？
 - A. 地球色、民族色调。
 - B. 灰色、中间色、稳重的颜色。
 - C. 单色、蓝色、朴素的颜色。
 - D. 可爱而柔美的颜色。
 - E. 明亮的颜色，具有对称效果的颜色。

2. 你最喜欢的布料是？
 - A. 易洗的（牛仔布、棉布休闲装）。
 - B. 质佳且轻（透明细纱、绸缎、毛料等）。
 - C. 自然传统（斜纹软呢、毛制品等）。
 - D. 柔软、有花边者（透明细纱、绸缎）。
 - E. 变化不同质料组合而成者（皮革、纱丁、金属丝质）。

3. 你喜欢的发型是？
 - A. 休闲型、不必太麻烦的（由短发至中长度）。
 - B. 修整妥帖，一丝不苟者（由中长度至长发）。
 - C. 稍微卷曲的正统发型（短发至中长度）。
 - D. 有波浪的华美发型（中长度至长发）。
 - E. 深刻明显的发型（短发）。

4. 你喜欢的装扮是？
 - A. 自然化妆，不需要使用太多的伪色。
 - B. 薄施脂粉，轻妆淡抹。
 - C. 最低限度的修饰装扮。
 - D. 可爱又美丽的装扮。

- E. 轮廓明显，具有立体感的装扮。
5. 你喜爱的时装款式是？
- A. 轻便、粗糙点，但穿着时不会感到沉硬
 - B. 轻柔中不失高尚。
 - C. 整体剪裁的定做型。
 - D. 富有女人味的设计。
 - E. 独特且线条强烈的设计。
6. 最搭配你的形象是？
- A. 非正式、不骄矜的感觉。
 - B. 轻柔、保守的感觉。
 - C. 正统且整体一致的感觉。
 - D. 华丽富女人味的感觉。
 - E. 大胆耀眼的感觉。
7. 你最喜欢穿着的服装是？
- A. 牛仔裤搭配 T 恤。
 - B. 西装套装。
 - C. 上衣、裙子或者长裤的组合。
 - D. 质软的短上衣和宽大的裙子。
 - E. 直线不对称的组合。
8. 你的盛装的设计是？
- A. 棉布配合绢质素材的上下装。
 - B. 绸缎的洋装或者套装。
 - C. 定做的时装。
 - D. 宽松的西装。
 - E. 奇特的组合。

9. 你喜欢的装饰品是?
- A. 手制风格，民族调。
 - B. 像针织品的小型饰物。
 - C. 简单轻巧而正统者。
 - D. 可爱、稍大而华丽者。
 - E. 大胆设计，也是稍大而独特者。
10. 你喜欢的细布装扮是?
- A. 结上丝巾、套装、上衣。
 - B. 柔软的宽裙、蝴蝶结，柔美的曲线。
 - C. 定做的，简单大方的。
 - D. 宽松的长袖。
 - E. 对称的、线条突出的。
11. 你在朋友心目中的形象是?
- A. 易与亲近，精力充沛。
 - B. 稳重、文静。
 - C. 优雅、富魅力。
 - D. 活泼、现实。
 - E. 独立性、个性派。
12. 你喜欢的小皮包是?
- A. 容量大小和图案设计无关紧要。
 - B. 小点、袖珍型的，但整体一致的。
 - C. 简单商业型。
 - D. 柔软皮革的轻型手包。
 - E. 稍大而有图案设计。
13. 你认为自己属于的类型是什么?

- A. 为所欲为自由型。
- B. 重视人品气度型。
- C. 精干型。
- D. 梦幻型。
- E. 作秀型。

14. 你感到快乐的时候是？

- A. 在阳光下运动时。
- B. 倾听别人说话时。
- C. 自己的才干、能力受到肯定时。
- D. 和朋友来往时。
- E. 在家人面前出尽风头时。

15. 你将来的希望是？

- A. 自由自在，享受生活乐趣。(人生享乐派)
- B. 过着安稳、踏实的人生。(坚实派)
- C. 当社会领导者、活跃。
- D. 重视人和，拥有温暖的家庭。(稳健派)
- E. 像明星般存在。

16. 你想尝试的职业是？

- A. 记者、编辑、作家。
- B. 秘书、礼仪公关。
- C. 教师、经纪人。
- D. 儿童服饰店、花店。
- E. 服饰设计师、美容师。

你的形象类型结果是：

选择 A 的多属于：自然型

选择 B 的多属于：优雅型

选择 C 的多属于：高尚型

选择 D 的多属于：浪漫型

选择 E 的多属于：戏剧型

1. 自然型

自然型是名副其实的自然形象。不摆架子、亲切、给人活泼自由的形象。你既然喜欢这种类型，穿着 T SHIRT、牛仔或长裤可能是最适合你的。另外，休闲运动型也是属于这种类型。

自然型最爱穿着休闲装，但切记上班时不要穿得太离谱。此外，虽然穿着盛装时格格不入，但若是能完全的变化心境也是人生一大乐事。打扮时勿使用过多的颜色，而要整体一致的衬托出自然派的特质。

自然派适合的职业是：传播媒体、广告代理商、自由业。

2. 优雅型

优雅就是妩媚的特征。流行形象也是选择高尚、保守、穿着得体的形象。此型的女子若是被人夸赞为“优雅”时就显得很愉快，因此，套装是最为合适的服饰。

你会经常面露笑容，对人也能够温柔接待，虽然不善于周旋于众人之间，但大部分人都可以成为你的理想伴侣。

发式和化妆的目的都是着重给人高尚的印象，虽然运动装流行，对你也不太适合，但有时刻意显露活泼也不失为乐事一件。

优雅型适合的职业是：秘书、服务业。

3. 高尚型

属于这类型的人，最喜欢从事实务性和活动性的工作，个性充满积极，有魄力。衣服质料要选择厚质感，适合上下装，但在轻妆淡抹之际，尽可能表现出女性特有的味道。这种类型的人，无论在休闲装或上班装方面都很擅长，但是在打扮时，要在尽可能的范围内，于锐利中显现出女人味，发型要短些，化妆最好要在最低限度。

高尚型适合的职业是：教师、播音员、翻译。

4. 浪漫型

这类型的女人富有女人味，柔美、谦逊，人十分可爱。

这类型的女人十分重视人和，同时也重视一家团圆的气氛。你的可爱和体贴会使得家庭的融洽气氛更为浓厚。你的可爱和体贴会使得周围的人感到温馨和富有魅力。

你是有“梦想”的，但有时难免给人脱离现实的感觉。

这类型的人必须谨慎，不要打扮过于华丽，在商业的社会上，尤其要小心，因此若在时髦上走错一步，便会成为众矢之的，所以尽量走高品位而且浪漫的路线。

发型适宜带有柔和波浪的中长发或者长发，而以粉色调轻妆淡抹加以装扮。

适合浪漫型的职业是：模特、幼儿园老师、钢琴老师。

5. 戏剧型

耀眼、夸张、极端是这类型人的形象。

这类型的人不太温柔且十分倔强，不太喜欢接受别人的忠告。

拥有明星梦想的你，最喜欢在家人面前作秀，而且最讨厌模仿别人，这种独特性格是你所标榜的形象，所以你会不期然地引导了潮流，走在时髦的尖端。

在工作方面虽然太过激进，但这类型的人平时都能选择适合自己的职业，因此在办公室闹事的机会不多。

另外，发型要大胆，化妆也重视对称效果，劝你使用整体一致的色彩。

戏剧型适合的职业是：有创造性的工作、设计家、艺术家。

好，现在你把属于自己的专属“型”号定下来了，但这只是你成为知性美女的前提，在你专属“型”号的基础上，你可以跟着我来迈开你成为知性美女的第一步，化妆啦！

第 2 章

知性美妆术

知性美女的化妆术和一般美女是不一样的，为了突出其干练、素净、健康的特质，知性妆容应注意以下基本原则：

1. 整体妆容要薄、透，营造细腻的肌肤质感。
2. 眉毛尽管保持直线。眉头不宜太近，颜色要淡一点，用棕色眉笔。
3. 与眉色配合，眼线笔也宜用棕色。
4. 强调睫毛的处理，显得精神、自信。
5. 眼影、腮红宜用咖啡色，亮出成熟的知性美。用腮红时尽量将脸部勾画成立体，以创造自然又精神饱满的妆容。
6. 自然雅致、丰润的自然唇色和淡淡的玫红比较适合知性女人。

当然，在以上六个原则的基础上，每个人还要因人而异，根据自己的年龄、长相、气质找到针对自己的最佳妆容。

一、女性基本妆容的分类

女性的基本妆容大概可以分成几类：

（一）清纯性感淑女妆

妆容要领：轻柔的粉底，亚光的嘴唇