

• 魅力训练大课堂 •

修炼 魅力女人 100招

朱吉亮◎编著

XiuLian MeiLi NüRen
100 Zhao

聪明女人
幸福读本

- 女性的美丽是先天得来的
- 它会随着时间的推移丧失光彩
- 女性的魅力是后天修习的
- 它会逆着时间的潮水绽放光芒

• 魅力训练大课堂 •

修炼 魅力女人 100招

XiuLian
MeiLi NüRen 100 Zhao

✻ 朱吉亮◎编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

随着生活中不同领域的转变,女人也在不断地转换着自己的角色。不管是什么角色,女人都希望能展现出不一样的魅力。毋庸置疑,有魅力的女人永远都是一道亮丽的风景,魅力是女人讨人喜欢的资本,内外兼修的女人才会赢得幸福。

本书运用柔和的笔触、生动的表达方式,通过对女性修养、品位、气质、神态、举止等的剖析,提升女性内在魅力;并通过对女性说话办事、性格心态等方面的阐述,提高女性的社交能力和综合素质。书中的经典案例,更能让女人由内而外地认识自己,为自己的魅力储存能量。

图书在版编目(CIP)数据

修炼魅力女人 100 招/朱吉亮编著. —北京:中国纺织出版社, 2012. 7

ISBN 978-7-5064-8493-0

I. ①修… II. ①朱… 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(2012)第 063057 号

策划编辑:曲小月 闫星 责任编辑:闫 星 责任印制:陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2012 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:19

字数:212 千字 定价:35.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

美丽的女人是上帝的宠儿,无论走到哪里都会受人欢迎,她们的人生和事业,通常会比一般人顺利得多,但天生丽质、清水出芙蓉的美女毕竟是少数,许多女性只是长相平平,于是她们为了美丽而烦恼。实际上,女人大可不必为此烦恼,因为美丽的容貌是天生的,但女人的魅力却是可以修炼的。虽然我们不能改变父母给予的容貌,却可以通过后天的塑造,让自己变得魅力十足。女人应该记住,美丽和魅力之间并不能划等号,而魅力,则是比美貌更动人的风景。

女人的魅力来自于外在形象,女人需要给自己的形象明确定位。不管是容貌、形体,还是气质,每个女人都有自己的优势和不足,而定位也就是让自己的优势充分发挥出来,凸显出来,或端庄典雅,或时尚前卫,或浪漫性感。对自己的形象有了明确的定位,那就可以通过对服饰的色彩和风格,头发的造型和颜色以及妆容、饰品,乃至相应的眼神、动作等多方面的因素的综合把握,将自己鲜明的个性展露无遗。形象还包括掌握必要的社交礼仪,所谓“礼多人不怪”,一个魅力十足的女人,一定是一个有礼貌的女人,不仅需要“请”、“谢谢”、“对不起”挂在嘴边,还需要拿捏好一举一动的礼仪。

女人的魅力还在于内在素质,作为女人首先应该保持永远年轻的心。虽然,我们无法阻挡光阴的脚步,也无法阻挡皱纹爬上我们的额头,但只要拥有一颗年轻的心,就可以美丽一辈子。因为有魅力的女人,永远不会老,老去的不过是容颜。不仅如此,女人还需要提升内在的修养,读书、听音乐、弹钢琴、绘画,以此陶冶自己的情操,举手投足,尽显高雅。

美国女诗人杜拉斯曾说：“魅力是一种能使人开颜、消怒，并且悦人和迷人的神秘品质，它不像水龙头那样随开随关、突然迸发，它像根银丝巧妙地编织在性格里，它闪闪发光、光明灿烂、经久不灭。”人们都理解了，为什么那些充满魅力的女人，总是时时处处都透露着一种让人无法抗拒的吸引力和迷惑力。

本书可谓是女人修炼魅力的宝典，本书分为气质、品位、谈吐、心态四部分，分别系统地阐释了女人如何做到让外表的美丽、内在的修养、脱俗的品味、细节的精致、睿智地处事、聪明地理财达到一种平衡，更是教会女人如何做一个有风情的妻子、为自己解压、让心灵快乐，简而言之就是，本书将手把手教你如何做魅力女人。

本书用温柔的笔触，生动的表达方式，通过对女性内在修养的剖析，提升女性的内在魅力；通过对女性外在状态的阐述，来提高女性的综合能力。经典的案例，让女人由内而外地认识自己，装扮自己，为自己的魅力储存能量。

编著者
2012年3月



CONTENTS

目 录

第一部分 做秀外慧中的气质美女

第1章 外表的美丽是招牌	3
一白遮百丑,美白很重要	4
让秀发在肩头尽情舞动	7
女人的好身材比脸蛋儿更重要	10
“穿”出属于你的美	12
个性女人“妆”出来	15
第2章 内在的修养是吸引力	17
最诱人的是知性美的女人	18
内外兼修,延长魅力时效	20
至真至诚,施展女人魔力的法术	23
爱心,女性魅力的精华浓缩	25
幽默为魅力女人锦上添花	28
第3章 气质,滋养魅力的源泉	31
魅力女人用气质征服人心	32



好气质源于宽广的胸怀	34
见识广博自然会气质出众	37
出众的气质始于处事的淡然	39
培养良好气质的十个步骤	42
第4章 优雅的神态,让人不知不觉迷上你	47
一颦一笑,处处“妩媚”	48
寻找到自己独特的“味道”	50
女人的微笑是天下最美的表情	52
羞涩,最令人心动的表情	54
柔情似水的女人最诱人	57
第5章 举止,优雅得体让魅力环绕你	61
举手投足间尽显“风情万种”	62
性感,也是做出来的	64
举止优雅胜于外表华丽	67
成熟女人的独特风韵	70
修炼无法抗拒的女人味	73

第二部分 做有品位顾健康的雅致女人

第6章 品位,出尘脱俗升华魅力	79
魅力女人玩转时尚	80
女人做音乐的精灵	82
最是迷人那抹“香”	84
品酒品茶品女人	86



情趣,女人魅力的修炼秘诀	89
第7章 品位女人,注重细节	93
女人话越少,吸引力越足	94
直来直去不是魅力	96
漂亮的背部为女人增添姿色	98
修炼纤细腰,尽显阴柔女性美	101
不要让颈部细纹出卖你的年龄	103
第8章 从最简单入手,做精致女人	107
多给膝关节加点“润滑油”	108
想当美女别趴着睡	110
脸部护理有妙招	113
怎样才能避免“妈妈手”	115
“冷女人”脸上易长斑	118
第9章 饮食:女人魅力的私房秘密	121
良好的饮食是女人的魅力之源	122
“抗氧化剂”食物:慢性疾病的克星	124
芦荟:排毒与美容的专家	126
乳酸菌:医治疾病的“魔水”	129
黑色食品:最好的天然补肾品	131
第10章 保健,魅力长驻的不老秘诀	135
懒惰是女性的最大毒药	136
女性健身,球类运动最适宜	138
瑜伽:最适合女性的养体神功	141
熏洗疗法:防病治病融为一体	143



第三部分 做会说话会办事的睿智女人

第 11 章 熟谙社交的技巧	149
学会给人“戴高帽”	150
鼓励的方式更易使人改正错误	152
使人们乐意接受你的建议	154
先承认自己的错误	156
站在别人的立场考虑问题	159
赞美他人就是抬高自己	161
谈论他人感兴趣的话题	163
争论中没有赢家	166
给别人说话的机会	168
委婉含蓄胜过口若悬河	171
第 12 章 做好职场规划才能成功	175
女人,认识你的职业优势	176
“野心”是女人成功的基础	178
适当的压力等于动力	180
在最短的时间内做到“优秀”	183
职场里的化险为夷术	185
第 13 章 做一个会理财的幸福女人	189
理财是女人的必修课	190
有财力,才更有魅力	192
做个精明的消费潮人	194
把钱花在刀刃上	197
品味生活,从节俭开始	199



第14章 女人要做好贤内助	203
为你的丈夫充电加油	204
让他感到自己很重要	206
成为丈夫的避风港湾	208
对丈夫的身体健康负责	211
不要与丈夫的事业为敌	213
第15章 女人怎么表达你的情感	217
让你的“风情”恰到好处	218
做个会爱的女人	220
争吵有度,和好有方	222
别做婚姻的文盲	225
别拿出轨报复他	228
第16章 一名好妻子所应做到的	231
情妇给你的启示	232
做应对情感风波的高手	234
做好贤妻良母	237
抓住他的人不如抓住他的心	239
创造浪漫温馨的家庭氛围	242

第四部分 做性格好心态好的快乐女人

第17章 及时给自己减压	247
不要为小事而烦恼	248
人生因挫折而精彩	250



学会放松,解除疲劳	252
找到家庭和事业的平衡点	255
跳出完美主义的迷潭	257
戒除批评、责怪和抱怨	260
第18章 幸福是一种心态	263
简简单单才幸福	264
活在当下,活得自在	266
每天都是一个新的开始	269
开阔心胸,享受生活	271
第19章 女人保持快乐的心灵秘招	275
心中有希望,你就是成功者	276
微笑,女人心灵的氧气	278
自信的魅力可以隽永	280
最深的魅力源于心底的快乐	283
敞开心灵,远离寂寞的笼罩	285
换一种心情,换一种生活	288
参考文献	291

第一部分

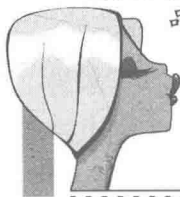
做秀外慧中的气质美女

如果说女人如花，那么气质美女就是花中的极品。她们出众的仪表和优雅的谈吐，常常叫人过目不忘，印象深刻，使人不由自主地想要走近她们，了解她们，和她们亲近。这就是气质美女的魅力。她们既懂得恰如其分地穿衣化妆保养皮肤，装扮自己，让自己的外表看上去更加美丽，更加光彩照人，也懂得不断地学习充电，提高自己的内在素质，提升自己的气质和涵养。因为她们明白，在残酷的时间面前，再美的容颜也会有韶华不再、白发苍苍、满脸皱纹的一天，而迷人的气质却可以随着时光的沉淀，如陈年美酒一般，历时愈长，气味越醇厚芬芳，让她们还像年轻时那样充满无限魅力。聪明的女人从来不介意做一个花瓶，因为她有信心通过历练把自己打造成一件价值连城的艺术品。

第 1 章

外表的美丽是招牌

女人如水,了解一个女人的美丽如同细心地品茗。一个充满魅力的女人,首先要有美丽的外表和合适的妆容。一个女人,美丽的外表通常是她的招牌,或是五官精致的脸,或是白嫩的肌肤,或是长及腰部的直发,或是魔鬼般的身材,或是无可挑剔的妆容,这些都从不同方面展现了一个女人的魅力。拥有美丽的外表,是每一个女人的梦想。如果你是一个相貌平平的女人,也可以通过自己的创造,使自己变成一个美丽的俏佳人。女人要学会美白自己的肌肤,保养自己的秀发,塑造自己完美的身材,打造自己的穿衣品位,穿出属于你的美,美丽的女人是“妆”出来的。打造自己的美丽招牌,是你成为魅力的女人的第一步。





一白遮百丑,美白很重要

从古至今,“一白遮百丑”都被封为美容真理。通常那些皮肤白皙娇嫩的女人,能够获得较多的疼惜与怜爱。人们觉得一个女人的皮肤白了,就可以把其它许多的脸部缺点都遮盖了。当一个人第一次出现的时候,她的脸就会展现在大家面前。如果你是一个皮肤黝黑的女人,那么你站在人群中,就很有可能被埋没,没有谁会关注到你。相反,如果你是一个皮肤白皙的女人,你在人群中,美白的肌肤会让你成为亮点,所以,虽然你处在拥挤的人流中,但是别人还是一眼就发现了“那个女人好白”。所以,每个女人都希望自己能够白一点,再白一点。

美白是女性永恒的话题,皮肤暗、黑、黄以及脸上长斑都是所有女人的心头之恨。女人肌肤的白皙可以较好地遮盖一些脸部的瑕疵,比如说脸上的斑和痘痘。因为肌肤美白的女人远远看上去就是给人很白的感觉,如果你不近看,你就很难发现她脸上的一些斑点和痘痕。所以我们可以理解,为什么女人出门喜欢在自己的脸上扑一点粉了。那些用于化妆的粉底,它除了能够使妆容看起来漂亮之外,最重要的一个特点就是粉底有暂时美白的作用。所以,在脸上适当地擦一点粉底,就会使你的肌肤看起来洁白无瑕,没有一丝瑕疵。爱美是女人的天性,而美白则是女人的最爱。那些拥有暗黄、黝黑肌肤的女人偶尔会因为没有白皙的肌肤而自卑,甚至会有在自己脸上像刷墙一样刷出一片白来的想法;而那些天生肌肤就很白的女性,则会希望自己变得更白一点。另外,一个拥有白皙肌肤的女人,还可以弥补自己身上的一些不足。比如说五官不正、身材不美、个头太矮。如果你的眼睛也很小、塌鼻子、嘴唇也不性感,这样搭配在一起的五官不会是一个美女,但是只



要你天生就有一身白皮肤,那也可以让你看起来很可人。如果你个子又矮,而且身材臃肿,外表给人的感觉就是一个“矮冬瓜”,但是你的皮肤洁白无瑕,也会让你看起来很可爱。女人深知皮肤白的众多好处,于是美白成为她们打造自身魅力的第一步。

女人为了拥有白皙的肌肤,于是就开始自己的美白计划。女人拥有白皙的皮肤,有两方面的原因。有的女人是天生就是一身白皮肤,那就不需要继续美白,只需保养就行了。而有的女人天生就是皮肤暗黄,那么你也别梦想着某一天能比天鹅还白,那毕竟不是很可能的事情,你只是需要根据自己的肤质做一些改变,让自己的肤色稍微变得白皙一点。在实施你美白肌肤计划的时候,最好不要使用化妆品来达到美白,你可以通过吃一些有美白作用的食物。美丽总是由内而外的,饮食也是美白链条中绝对不可缺少的一环,如维生素 C、蛋白质、矿物质、维生素 A 都是美白肌肤的优质营养来源。因此,对于女性来说,在食用含有这些成分的蔬果时,最好以生食为主,如果不能生食,就以煮汤的方式代替。另外,富含维生素的食物可以配合油来烹调,这样更有利于身体的吸收。

1. 番茄

番茄维生素 C 含量非常丰富,如果我们每天食用 300 克番茄,就可以为身体提供足够的维生素及矿物质。无论是榨汁还是熟吃,番茄都有很好的美白效果。另外,番茄中的谷胱甘肽,还能有效维护细胞的正常代谢,减少黑色素的沉淀。也因为这个原因,番茄成了很多美白达人的不二选择。

2. 牛奶

牛奶的美白作用同样不可小觑。牛奶中含有丰富的维生素和蛋白质,可以有效促进体内新陈代谢的进行,预防痘痘、黑斑等问题的出现。经常饮用鲜牛奶可以让我们的皮肤光滑白嫩。

3. 西兰花

西兰花含有大量的维生素 A、维生素 C 和胡萝卜素,无论是凉拌,还是清



炒都能有效增强皮肤的抗损伤能力,对于保持皮肤的弹性非常有帮助,而且美白效果相当显著。

4. 红枣

红枣为滋补佳品,常食可益气补血,体内气血充盈,皮肤自然会由内而外地白出来。

5. 白菜

白菜中维生素 C、维生素 E、 β -胡萝卜素等含量异常丰富,总的维生素含量比番茄还要高出 3 倍之多,对皮肤具有很强的抗氧化作用,抗衰老的功效也十分明显。

另外,为了使自己的皮肤变得白皙有光泽,要注意摄入富含维生素 E 的食物,维生素 E 在人体内是一种抗氧化剂,特别是脂肪的抗氧化剂。维生素 E 能够抑制不饱和脂肪酸及其他一些不稳定化合物的过氧化,从而有效地抵制了脂褐素在皮肤上的沉积,可以让皮肤变白。你可以经常食用一些富含维生素 E 的食物,如卷心菜、芝麻油、菜花、芝麻、葵花子、葵花子油、菜籽油等。而富含维生素 C 的食物可以阻断黑色素的形成,你可以多吃富含维生素 C 的食物,如酸枣、鲜枣、番茄、刺梨、柑橘,新鲜绿叶蔬菜等。

除了食用一些天然的食物可以帮助你美白皮肤,你可以在盛夏的时候,注意保护自己的皮肤,免遭紫外线的伤害,无论天气阴晴,都要做好防晒措施;另外要保持自己良好的生活习惯,不要熬夜,不要酗酒、抽烟;注意保持生活环境的空气质量,在室内种植绿色植物,保持室内洁净、通风;保持快乐的心情,坚定获得美白肌肤的信念,愉悦的心情可以帮助你促进新陈代谢,由内至外将美白能量自由释放。