

李娟 • 编著



一部都市女性
内外兼修、
提升自我形象
的必读本

瞬间让 女人的形象 再完美

做自己的气场女王

一本打造**靓丽形象**，成功“**七十二变**”的**完美攻略**。

无论是职场女白领还是平凡的女职员，无论是政界女官员还是商业女强人，也不管从事什么工作、出入什么场合，每一位女性都应该注重自己的形象。因为形象是女人一生的资本，形象是女人脱颖而出的武器。良好的形象能让平凡的女人卓尔不群，高雅的形象能让优秀的女人出类拔萃。

 中国纺织出版社

瞬间让
女人的形象
更完美
做自己的气场女王

李 娟 • 编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

美好的形象、气质会带给女人一个瑰丽的人生，而形象、气质的形成在于经年累月的积淀与修为。本书深入挖掘气质的内涵，从形象、仪态、工作、生活等多个方面做了生动细致的分析和论述，帮助女人挖掘内在修养和培养外在的优雅气质。本书方法简单实用，行文流畅自然，是魅力女人修炼气质、滋养性情的不可多得的心灵读本。

图书在版编目(CIP)数据

瞬间让女人的形象更完美 / 李娟编著. --北京 :
中国纺织出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5064-8620-0

I. ①瞬… II. ①李… 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088198号

策划编辑: 曲小月 胡 蓉 责任编辑: 胡 蓉
特约编辑: 付 晶 责任印制: 储志伟

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

三河市南阳印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 17.5

字数: 170千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

修炼气质，让自己活得漂亮

对于女人来说，怎样才算真的“老”了？

是眼角出现第一道鱼尾纹，乌黑发丝长出第一根刺眼的白发，白皙明亮的脸庞不知不觉变得黯淡无光的时候？

是出门穿着过于随意，在家蓬头垢面，不分场合满口脏话，不再注意仪表的时候？

是活力不再，宁愿在麻将桌旁消耗一天，也不愿出去活动一下的时候？

是对工作和生活都失去了激情，得过且过的时候？

或者是不相信爱了，也不敢爱了，对曾经的幻想如今开始从最实际客观的角度去看，对所有理想和抱负都失去兴趣的时候？

美人迟暮，这是一种令人惶恐的悲哀。可是，世界的万事万物永远都处于变化中。再绚烂的鲜花也会凋零，再珍贵的华服珠宝也会过时贬值，再美丽的女子也有青春不再的那一天。这是自然规律，谁都逃脱不了，所有人都无法免俗。

这看起来让人悲观，但是请不要悲观，因为我们可以做到：即使容颜老去，但我们依旧可以活得漂亮。换句话说，我们依旧可以做到

“人老心不老”。

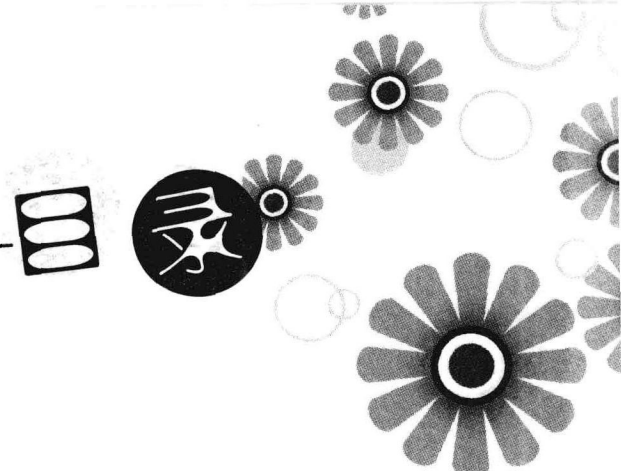
人活着，总是在得失之间寻找平衡。岁月可以带走美貌，但也带走了少不经事的鲁莽和未经挫折的脆弱，让我们变得坚强成熟；岁月带给我们的是皱纹和白发，但却使我们提升了淡定从容的气质和醇美优雅的魅力。这种气质、这种优雅、这种魅力、这种醇美，足以让女人活得漂亮。

活得漂亮是一种人生哲学。活得漂亮的女人可以在外貌上对自己进行精细打理，让容貌为自己加分；同时也会不停地给自己储蓄各种增值的无形财富，比如不凡的胸襟气度，积极的生活态度，让自己气质优雅、魅力四射。

活得漂亮，就是活出一种精气神，活出一种品位，活出一份精彩。活得漂亮，更多时候意味着一种心态的成熟，是一种岁月沉淀之后所达到的境界。这样的女人，可以永葆青春，集内涵与气质于一身，拥有一种经久不衰的美丽，也只有这样，女人才能收获更多的幸福。

编著者

2012年4月



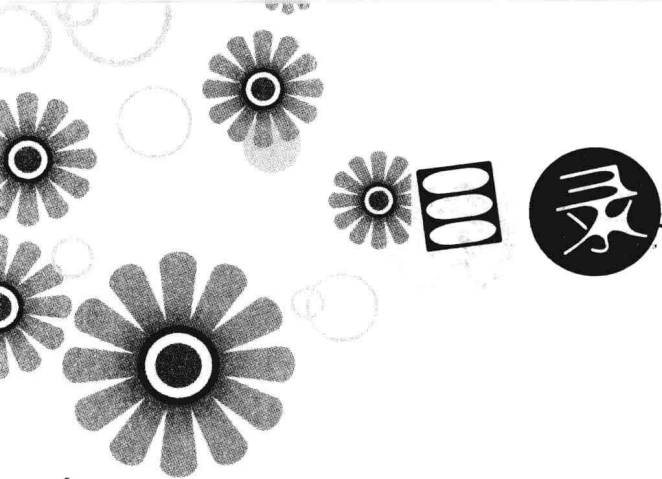
第1章 不怕街拍，教你拥有明星范儿

- 向大牌明星学化妆 002
- 选对发型才有“型” 009
- 衣服要穿得简洁大方 014
- 穿正色衣服，给你气质大加分 018
- 选择符合你气质的鞋子 022
- 建立自己的长期信用 027
- 表情也是一道妆 031

第2章 仪态万方，做个从容优雅的女人

- 提升交际形象，保证最佳的出场状态 036
- 日常言谈要有贵族气质 040
- 让你的四肢规矩一点儿 045
- 垂下头，优雅还在 050
- 树立优雅形象，走路很重要 054
- 你该把眼神投放在哪儿 058
- 只在适当的时候张开嘴巴 062





遇到气场女王，你要保持从容淡定 …… 066

餐桌上的优雅风范 …… 072

第3章 爱情世界，要靠智慧赢幸福

你与你的另一半是否匹配 …… 078

有些男人，离他们越远越好 …… 084

允许你的另一半在某些方面比你差 …… 090

做妻子也要尽量优雅 …… 095

爱人争执，不必计较是非输赢 …… 099

坚决不做“抹布女” …… 104

把自己托付给自己最靠谱 …… 109

与公婆相处有门道 …… 114

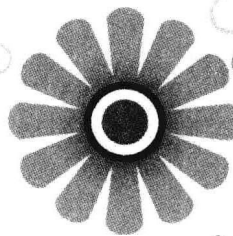
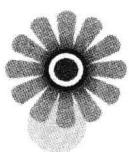
当“小三”对你的男人虎视眈眈 …… 119

第4章 行走职场，办公室主角是怎样炼成的

别让职场关系绊倒了你 …… 128

大家都是普通人，谁都不是神 …… 132



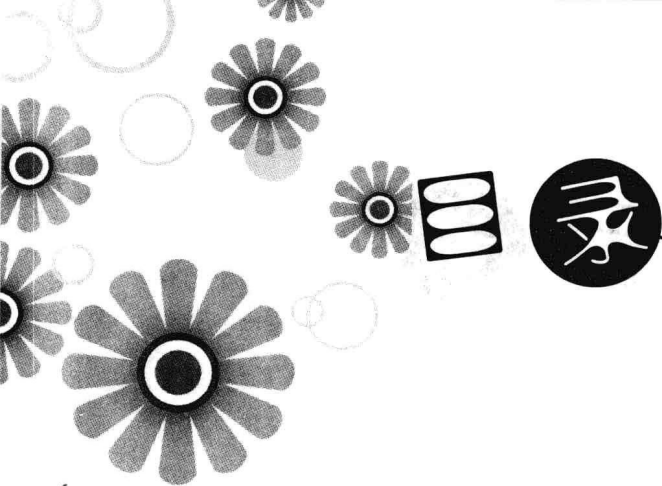


- 把公司当成自己的 136
- 保持距离，学会拒绝 140
- 别让心理暗示左右你的心 145
- 别做让同事讨厌的女人 149
- 让自己远离抱怨 153
- 把人情做得恰到好处 157
- 办公室生活不随性 160
- 享受自己的工作 165
- 要重视自我成长与进步 169

第5章 会赚钱，会攒钱，更会花钱

- 会赚钱，更会花钱 174
- 使用要有度，别做“卡奴” 180
- 女人要会理财，更要趁早理财 185
- 不要做购物狂 191
- 做一个会理财的妻子 196
- 别让“时尚”吃光了你的钱 200





理财投资，让钱生钱 …… 204
尽量别借钱，也别借钱出去 …… 208

第6章 气场女王，要有一颗永远美好的心

做一个有气度的女人 …… 214
对生活充满感激 …… 218
快乐是女人的权力 …… 223
微笑让女人更动人 …… 228
幸福从厨房开始 …… 231
让自己健康又有活力 …… 235
永远不要失去自我 …… 239
工作与休闲的平衡 …… 244
内外兼顾，才能魅力永恒 …… 247
给心灵排毒，让情绪得到释放 …… 251
腹有诗书气自华 …… 255
再忙也要有自己的朋友 …… 260
想要什么，就自己买吧 …… 264



第1章

不怕街拍，教你拥有明星范儿



向大牌明星学化妆

身为女人，我们不一定天天化妆，时刻带妆，但一定要会化妆。你可以不会化夸张的烟熏妆、颓废的朋克妆，但至少要学会化淡妆。在日常生活中，适当化一点淡妆，不仅让自己美丽，也是对他人的尊重。不过，淡妆虽淡，掌握起来却不简单，越是淡妆，化起来就越讲究技巧，必须要化得有妆似无妆，无妆胜有妆。

那么，要如何化淡妆，才会让我们显得优雅美丽呢？别急，那些大牌明星就是我们最好的老师，譬如宋慧乔的净白肌肤，滨崎步的性感电眼，凯拉·奈特莉的知性眉毛，安吉丽娜·朱莉的性感嘴唇，张柏芝的干净眉毛等，让多少男人为之魂牵梦绕。而我们，也可以像大牌女星一样美，只要我们掌握了化妆的方法，简单几步就可打造出明星般光彩夺目的动人妆容。

* * 宋慧乔自然粉底无“粉”痕 * *

妆容浓淡与否，底妆的质感很关键，优雅知性的淡妆，必须以轻盈透彻的底妆打底。韩国女星宋慧乔的底妆就很清透，丝毫看不出粉底的痕迹，皮肤看起来洁白如雪，使得 30 岁的她仍旧如小女孩般

青春可爱。

要打造宋慧乔式的无粉痕底妆并不难。在基础护理后，先涂抹一层隔离霜，这样不仅能帮助隔离紫外线，还能有效避免彩妆带来的伤害。涂抹隔离霜后，再用遮瑕膏遮盖脸上的斑点、痘印、黑眼圈等，对肌肤进行局部调整。接下来，选择一款最适合你肤色的修正液或者修正粉底，用于调整皮肤的颜色。肤色偏黄可选紫色粉底，让皮肤看来更白皙。如果你有红血丝问题，可以选择绿色粉底，对红血丝有一定的修饰作用。粉底用量宜少、宜薄，有严重斑点的部位和高光部位可多涂抹两次，这样的底妆清新自然，可以使皮肤看起来薄而透明。

打完粉底后，一定要用散粉为底妆定妆，因为散粉可以帮助吸收多余的水分和油分，为接下来的化妆做好准备，也可以让妆容保持得更加持久。用粉扑蘸适量散粉，把粉扑折叠起来揉搓一下，让散粉分布更均匀，在肌肤上轻轻按压打上散粉，最后用蜜粉刷把多余的散粉扫净即可。

这里再告诉大家一个小窍门，扑过蜜粉后，可以尝试用喷雾矿泉水快速轻喷全脸，这样可以使底妆密着而不易脱妆，看起来也更清新自然。喷完水后别忘了用一张面纸轻轻压在脸上，吸去多余水分，这样透明的妆底就化完了。

在底妆这一步骤，我再教圆脸MM一个瘦脸化妆技巧。在化完底妆后，你可以沿着脸部外侧由外而内涂抹深色阴影，但是脸颊两侧略微向内收紧，整体呈椭圆状。接下来，扫一层光泽度较高的亮色粉饼于脸颊及T字区，让妆容更加立体，富有层次感。这样一来，大圆盘脸立即变成了鹅蛋脸，瘦脸效果非常明显。

* * * 化张曼玉式优雅眼妆 * * *

眼睛是提升一个女人诱人味道的重要地方。眼线的粗细长短，可以改变一个人眼睛的形状，并起到修正眼部缺陷的作用。张曼玉的一双眼睛就很有女人味，优雅、知性，使见者生出一种怜香惜玉的冲动。

张曼玉的眼妆非常简单，一根眼线笔，一管睫毛膏，一个四色眼影盒（深棕、浅棕、珠光白、金色）基本就能应对了。首先，用棕色系眼影在双眼睑部由深往浅晕染，后眼尾部分稍微加重，眼影颜色要淡，涂抹要薄。眉峰下方可用珠光白提亮，下眼角也要提亮，这样看起来就会有过度有层次。选择一根黑色或棕色的眼线笔，沿着睫毛根部描画上眼线，眼尾部分微微上扬。下眼睑则需在2/3处开始描画眼线。如果你是单眼皮或是内双，眼线的效果会不明显，所以画的时候眼睛张开，尽量大胆地画粗一些。如果你的眼角下垂，下眼线就不要画得太粗太重，否则会适得其反，而上眼线则相对要粗一些，而且眼尾要上扬。画好眼线后，用睫毛夹把上睫毛夹翘，然后用睫毛膏刷匀，下睫毛也不能错过。最后在眼头点缀上金色高光眼影。

通过以上几个步骤，类似张曼玉的优雅电眼就画出来了。

最后提醒大家，眼影含有化学成分，倘若上了眼妆，睡前必须彻底卸妆。在卸眼妆时，最好使用眼部卸妆水专门卸妆，以免刺激眼部娇嫩的肌肤。

* * * 凯拉·奈特莉的知性眉妆 * * *

如今，时尚界非常偏爱自然的眉形，但自然并不是过度放纵，适当的护理和修剪还是必需的。尤其对于清秀温婉的女人来说，太过粗犷的眉毛会毁了你整个妆容。在眉形方面，英伦玫瑰凯拉·奈特莉可谓是一个典范，她的眉毛色泽明亮，弧度优雅，将女性的柔美气质发挥到了极致。

凯拉·奈特莉的眉妆打造起来并不难。首先，按照凯拉·奈特莉的眉形在自己眉毛上画出轮廓，轮廓以外的眉毛就是多余的，所以要放心地剪掉。但是要注意的是，修剪的时候要沿着眉毛下方，而不能修剪眉毛上方及眉头的部位，不然眉形会显得不自然。如果眉毛过长的话，可以用眉梳将其梳起，把过长的眉毛剪去。注意，千万不要修得过细，一定要自然大方，浓密眉毛比细长眉形显得更有女人味。接下来，用细眉刷取适量红棕色眉粉涂抹于眉峰与眉尾部位，注意眉尾要低于眉头。从眉峰向眉头扫一层偏明亮的棕色眉粉，让眉毛更加有立体感。接下来，用眉笔着重加强眉峰部分，眉尾部位线条自然下垂，使整个眉毛显得干净、清晰，上缘松散，突出质感。

对于问题眉毛，我们还需要从细节方面加以调整。如果你的眉毛不对称，就要注意强调眉峰的对称，眉峰对称后再决定眉毛线条的粗细程度及眉尾的长度，这样整个眉毛也会对称起来；如果你的眉毛过于稀疏，可以先用眉笔将稀疏的眉毛一根一根地描画好，再扫一层眉粉以加强立体感。稀疏程度比较严重的一般是眉峰到眉尾的部分，这时就要用眉笔描的粗密一些。这样一画，就能让你看来眉眼有神，气质也会因此提升。

* * * 打造安吉丽娜·朱莉般的性感唇妆 * * *

安吉丽娜·朱莉的嘴唇丰满又富于光泽，即使女性看了也会心动不已。而要打造这种性感魅惑的唇妆并不难。

首先，用棉花棒取适量唇用滋养液，从嘴角开始向中间部分仔细涂抹，给唇部补充足够的水分及营养。然后，用纸巾将死皮轻轻拭去，再用指腹取适量浅色唇蜡，轻轻敲打涂抹，给唇部肌肤打底。

接下来就是画唇线了。嘴唇能否打造出立体丰满的唇部效果，唇线的画法至关重要。如果你的嘴唇偏薄，唇色也会偏单薄，为了使唇部看起来丰满一些，可以先用粉底涂抹于唇部打底，然后用鲜艳的唇线笔描画唇线，嘴角部位也要精心描画，最后涂上厚厚的一层唇膏，唇部就会更加立体丰满。需要注意的是，描画唇线时要用粉色唇线笔突出上下唇峰，嘴角处无须过多修饰即可。如果你的嘴唇偏小，可以用偏暗的唇线笔，着重强调上下唇峰的左右两侧的线条，这样在视觉上可以起到放大的效果。如果你的上下嘴唇厚度不同，略薄的嘴唇描画唇线的时候线条相对粗一些，略厚的嘴唇线条则相对细一些，这样可以达到视觉上的平衡，同样也只需强调上下唇峰，嘴角部分不用修饰。

最后提醒大家，在口红的描画上不宜过浓，要选择时尚、自然的颜色，年轻的女孩比较适合粉色、桔色、透明唇粉等。年龄稍长的女士可以尝试棕红色系列。

✿✿ 桂纶镁清新腮红似精灵 ✿✿

完美妆容就跟一部好看的电影一样，除了主角们的精彩演出外，还需要一位配角来衬托光彩。腮红就是这种不可或缺的配角。不打腮红，整个脸看起来就失分很多，腮红若是太浓，不仅突兀，而且还会盖过主角。那么，到底如何拿捏腮红的戏份儿呢，下面我们就和精灵女生桂纶镁一起学学吧！

要让腮红达到似有若无的妙境，在腮红的色彩选择上要多多注意。看似深的腮红，其实能营造出由内透出的亮感血色。例如肉橙色、深橘色的珠光腮红，能打造肌肤的透亮感，使双颊显得红润。腮红应尽量贴近肤色，不突出色块。一切都是为了突出原有的轮廓，“漫不经心”的计算最高明嘛！

在腮红的使用上，一定要自然、随意，不能有明显刻画痕迹。标准的画法是从发际往嘴斜扫，可爱的画法是打在微笑时颧骨的最高点。如果你的脸型细长，涂抹腮红的时候要呈横向细长型，可以让脸型看起来更加柔和，眼睛下方的三角区域也要涂抹高光粉。

通过以上几步，就可以打造出既衬气色又显脸瘦的无感腮红，轻松凸显出你精致立体的五官。

• 专家支招 •

很多人化淡妆时都忽略了鼻子。其实，在眉头下方至眼头部位涂抹深色阴影粉，可以让鼻子看上去更长更立体，让你拥有名模般高挺小巧的鼻梁。如果你的鼻子较大，可以在

瞬间让

女人

的形象更完美

鼻翼两侧涂抹深色粉底，在视觉上起到遮掩作用，如果你的鼻梁不够高挺，可以沿着鼻梁涂抹带珍珠色泽的高光粉，也可以使得脸部五官更加立体完美。

