



完美女人
枕边书

★ WANMEI NUREN
ZHENBIANSHU ★

一代芳娇 秀外慧中

PERFECT

女人美在气质

多角度提高女人气质修养，让你散发更多魅力。

孙绍武 主编 李新纯 编著

内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社





完美女人
枕边书

★ WANMEI NUREN
ZHENBIANSHU ★

常州大学
藏书章

一代芳娇 秀外慧中

PERFECT

女人美在气质

多角度提高女人气质修养，让你散发更多魅力

孙绍武 主编 李新纯 编著

内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

女人美在气质/李新纯编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2010. 11

(完美女人枕边书/孙绍武主编)

ISBN 978-7-204-10792-6

I. ①女… 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(2010)第 223388 号

完美女人枕边书

主 编 孙绍武

责任编辑 徐敬东

出版发行 内蒙古出版集团 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京中创彩色印刷有限公司

开 本 787×1092 1/32

印 张 176

字 数 1600 千

版 次 2011 年 1 月第 1 版

印 次 2011 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1-5000 套

书 号 ISBN 978-7-204-10792-6/G · 3193

定 价 347.60 元(共 22 册)

如发现印装质量问题,请与我社联系。

联系电话:(0471)4971562 4971659

网址:<http://www.nmgrmchs.com>

前言

Foreword

美丽的女人是世界的一道风景，在让自己赏心悦目的同时也靓丽了我们的生活。朱自清曾经说过：“女人有她温柔的空气，如听箫声，如嗅玫瑰，如水似蜜，如烟似雾，笼罩着我们。她的一举步，一伸腰，一掠发，一转眼，都如蜜在流，水在荡……女人的微笑是半开的花朵，里面流溢着诗与画，还有无声的音乐。”而想要成为一个完美的女人相信是很多女性毕生都孜孜以求并愿意为之不懈努力的事情。究竟什么样的女人才是完美的呢？这的确是一个仁者见仁智者见智的问题，鉴于此我们编撰了《完美女人枕边书》系列丛书。

完美的女人应该是魅力四射、女人味十足、温柔细腻、富有亲和力又不乏精明果敢的，是关注时尚、打扮得体的，是善于掌控自我情绪、沉稳淡定的，是独立进取、坚忍不拔的……女人的一生是在不停的角色转换中度过的，不同的角色对女人有着不同的要求，也就意味着女人要因此而承担不同的责任和义务。随着社会与时代的进步和发展，女人不单单只是盛开在暖房里的鲜花了，她们的职责也不再仅仅限于照顾家庭、繁衍后代了。当今的女性已不再是男性的附属品，她们

同样可以拥有自己的人生追求,打造自己的事业天地,与此同时她们还可以积极地参与各种社会活动和人际交往。

当代女性不但要有一份属于自己的职业,更要有独立的人格。男人也已经开始越来越钟情于感情上、经济上双重独立的女性。因为现代社会中男人们的负担越来越重,他们更需要一个能与他分担的女人,也就是说女性不光要有光鲜亮丽的外表,还应当有从容不迫独挡一面的能力,也只有这样才能充分绽放出女性的无限魅力。

愿天下所有的女人魅力永存,在寻找自我的同时打造出完美的自己!

由于编者能力有限,加之编写时间仓促,本书可能还有一些不足之处,敬请读者谅解,并欢迎读者批评指正。

编 者



目 录

Contents

目 录

第一章 亮出美丽,亮出气质

美丽的女人如诗、如画,如皓月当空,如春风拂面,让你忍不住从心底称赞。这种令人沉醉的美丽,就是一种自然的气质。

- 1. “脸面”影响你的气质 2
- 2. 如何打造性感唇部 5
- 3. 让你的牙齿更健康 8
- 4. 如水肌肤,提升你的气质 11
- 5. 让秀发展现你的气质 14
- 6. 纤纤玉手惹人爱 20
- 7. 纤纤细腰造就风韵女人 24





8. 塑造你的完美身材	27
-------------------	----

第二章 衣着品味,提升气质

人靠衣装,同一个人穿上不同的衣服,就会显出不同的气质。一个人的气质,在一定程度上受其衣着品味的影响。

1. 高跟鞋,展现你的曲线美	32
2. 穿着,搭配很重要	34
3. 服装搭配有学问	35
4. 服装搭配有原则	37
5. 穿出你独特的魅力	40
6. 穿出你的女人味	45
7. 女人选购服装有诀窍	49
8. 女人着装要“遮丑”	53
9. 适当加些流行元素	57
10. 加上流行因子,你也能成为焦点	58
11. 着装不当,有损气质	59



第三章 阳光心态,高贵气质

一个女人可以不漂亮,但却不能没有好的心态,因为这是她心灵的展示之窗。或许那种高贵的气质,就在阳光心态中展现出来。

1. 自信彰显你的气质 64
2. 做一个快乐的女人 67
3. 女人,要远离抱怨 71
4. 凡事都往好处想 75
5. 豁达,塑造活力美人 77
6. 气质女人处变不惊 79
7. 做个知足女人 82
8. 做个和谐完美女人 85

第四章 健康女人,天生气质

健康的身体就是你拥有气质的资本,试想,一个病怏怏的身子哪有什么气质可言?炼就一个健康的身体,展现一种天然的气质。

1. 健康女人最有气质 92
2. 健康是吃出来的 93
3. 吃,让你更健康 97





4. 饮食平衡对健康有利	100
5. 小心抑郁的到来	102
6. 影响健康的坏习惯	104
7. 别拿生气赌健康	110
8. 慎重面对“疲劳症”	113
9. 运动有利于健康	116
10. 运动,让你更光彩	118

第五章 社交礼仪,展现气质

最耐人寻味的气质是从社交礼仪中展现出来的,这种成之于内而形之于外的特点,从一点一滴的经营中而历练得炉火纯青。

1. 沟通,交往第一步	122
2. 交际莫忘柔性美	125
3. 与异性交往要讲究艺术	127
4. 要充分展示你的交际能力	133
5. 握手中隐藏学问	135
6. 与陌生人交往有禁忌	138
7. 不要随便卖弄幽默	141
8. 打造你的人脉关系	144
9. 高质量人脉为你带来好处	147



第六章 魅力个性,散发气质

个性是你最吸引人的地方,一个有个性的女人是充满魅力的。她自身散发的那种气质,是任何人都无法超越的。

- 1. 魅力女人独具个性 154
- 2. 要坚持你的个性 159
- 3. 个性女人最让男人着迷 164
- 4. 迷人个性也可爱 167
- 5. 坚强:个性女人的特点 170
- 6. 个性女人要独立 173
- 7. 不要改变独特的性格 177

第七章 温馨爱情,装点气质

在爱情的滋润中,女人的气质可以得到完美的展示。认真对待爱情,在温馨之中用心装点你的气质。

- 1. 爱情是女人最美的一部分 186
- 2. 爱情不能缺少理解 191
- 3. 用心去呵护你的爱情 194
- 4. 忠诚是爱情必不可少的 198
- 5. 爱,不是负担 201
- 6. 不要过度追求完美 204





7. 看重男人,也要看重自己 207
8. 温柔让你的婚姻升级 210

第八章 成功事业,智慧气质

女人也应该有自己的事业,柔强兼具,展现出你的智慧气质。用心打造你的事业吧,这也是你的美丽之处。

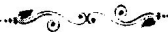
1. 懂得把握的女人最有气质 216
2. 创事业,不要停止学习 218
3. 魅力能力同时抓 222
4. 女人要明确自己的目标 226
5. 女人更要追求事业 229
6. 爱情事业都要 232
7. 创事业,女人不比男人差 235
8. 事业也是爱情基石 239
9. 如何让你的上司满意 241



第一章

亮出美丽，亮出气质

美丽的女人如诗、如画，如皓月当空，
如春风拂面，让你忍不住从心底称赞。这
种令人沉醉的美丽，就是一种自然的气质。





1. “脸面”影响你的气质

宋玉在《登徒子好色赋》中描写了一个倾国倾城的美人：“天下之佳人莫若楚国，楚国之丽者莫若臣里，臣里之美者莫若东家之子。东家之子，增之一分则太长，减之一分则太短，着粉则太白，施朱则太赤。”淋漓尽致地描写了这位美得恰到好处的女人的国色天姿。由这一段描写中我们可以知道，美的很大一部分含意就是恰到好处。

恰到好处的妆容可以让女人的脸焕然一新。女人们最会借助——化妆——这个女人的特权，以漂亮的妆容让自己的形象熠熠生辉，淋漓尽致地表现出自己的魅力和存在。

不知你看过凯瑟威瑟斯朋的电影没有？她化妆后和不化妆的脸之间界限实在是太大了。我们从这两张不同的脸中可以很容易地看出一个女性的双重形象。化妆后的凯瑟威瑟斯朋，迷人性感，十足的时尚美人；她素面朝天时，摇身一变成为了温柔女人。男人们也许就是在这两者的落差中被她的素面迷倒，而忘了潜意识里他们也喜欢她的靓丽妆面。

其实所有男人都希望女人不管是化妆还是不化妆都是一个美女。就是说，男人们一方面需要一张真实的脸，一个真正能让自己体验到温情的脸；还需要一张新鲜的，高于现实的脸，它能给男人无限的想象，丰富的感受。



而女人也在化妆与不化妆之间,让自己的生活在一张一弛之间得到平衡。女性在化妆时的表情和心情是最好的,涂粉底涂口红的瞬间,眼睛和身心都会因为美丽的层层实现而大放光彩。落妆时则有卸下“面具”的放松感和自由感带来的美丽。

在每天的生活中,女人的内心总在发生一场看不见的争论,一方是“妆面”另一方是“素面”。女人总是站在“素面”一边,因为女人在无意识中都希望自己不化妆时比化妆后更美丽。希望“素面”不输给“妆面”的心理会成为一种能量,会在每天晚上鼓励自己,告诉自己“素面”的美丽是不可代替的,自己永远不会变老。可是第二天一起来,昨晚还占据上风的“素面”,却狼狈逃跑了,女人希望妆面可以让自己的“素面”美丽增倍,因此化妆成了女人生活的一部分。

一生如此的循环反复,实际上是女人最好的美容法。“素面”与“妆面”来回交替的过程中,女人变美了,这就是化妆真正应达到的效果。因此,女人谨记,千万不要成为“不识真面目的女人”或“永远不化妆的女人”中的任何一位。

在许多国家,女人出门不化妆是对人不礼貌的表现。虽然是朴素观念在许多人心起着作用,但女人应该知道,要是跟不上时代潮流、满足不了现实社会的审美要求,就会被生活淘汰了。





女人是一朵花，不辛勤地浇灌长不鲜艳，一个不知道打扮的女人是一个不懂得爱惜自己的女人，不化妆不能展现自己多彩一面。漂亮而又不打扮的美人很少，就连电影明星也是靠化妆“造”出来的。化妆，能突出优点，掩饰缺点；穿漂亮的服装能显示出女性优美的线条和妩媚的身姿。

不化妆的女人懒惰，缺乏对生活的热爱。女人每天只需花半小时，就可以让自己焕然一新，如果这点时间都不舍得花，能说不懒吗？因为懒得化妆，所以也懒得搭理男人的视觉审美要求，也就懒得去吸引丈夫（异性），也就懒得营造夫妻间的浪漫温馨气氛，也就用不修边幅的形象去面对丈夫，就用懒散的神情及语气和丈夫说话。因此，不但丈夫，就是周围的男人们看到的也觉得这种女人太没形象，太没修养，哪里还说得上什么魅力呢？

女人不打扮是没有信心的表现。她越不打扮自己，美就与她无缘，男人的赞美与追求就与她无缘，她就越没有自信，至少美是要得到他人的肯定的。而有的女人没有自信，但也没有通过打扮去弥补和提高。许多漂亮女人的信心最早也是由男人激发的，或许就因为一次打扮得到男人们的好评，从此喜欢上打扮，而人也越来越美。

“女为悦己者容”，女人对于自己外貌的自信大多来自于男人的评价。一个女人不化妆打扮，就意味着拒绝男人，拒绝男人的欣赏。殊不知，对女性美最敏感的是男人，男



人才是女性美的鉴赏专家。女人比男人更执著地追求爱，她们需要爱情的阳光雨露，但是不经意之间她们把不美的东西尽现男人眼底。本来爱情就是一种心理感受，有高潮有低谷，热恋之后，爱情波浪由浪尖逐渐往下跌，在低谷时女人应猛推一把，再把浪掀上去，或者再激起波涛的汹涌，但是懒惰女人外在的形象即使没有让男人倒了胃口，至少也使丈夫心灰意懒、无情无趣。时代变了，审美要求变了，男人的要求也变了，做妻子的再不要固执地用以前的观念来束缚自己，更不要以此作为自己不打扮的借口。

外在美和内在美并不是毫无关联的，内在美能够支撑外在美，外在美可以表现和激发内在美。当男人用赞美之语和爱慕的眼光来看一个女人时，女性美就激发出来了。在男性倾慕的注视下，女性下意识自觉不自觉地就流露出女性的娇羞与温柔，这便是女人化妆的功劳。

也许很多女性朋友觉得“恰到好处”这个要求似乎只能是女人的一个梦，难以企及。其实，对恰到好处的简单理解便是：适合自己。

2. 如何打造性感唇部

在女人丰富多彩的化妆品中，口红是最重要的，也是必不可少的。口红可能是女孩子拥有的第一件化妆品，随着年龄的增长，她或许会舍弃眼影、腮红之类的化妆品，





但口红永远也不会丢弃。女性那弯得弧线有些夸张的嘴唇，因为有了口红的轻轻一抹，便立刻红润起来。即使没有美丽的容颜只要有了口红的修饰，脸上也能立刻显出几分生动。

不要看轻一支口红，它可以令本来看起来毫无生气的脸孔变得有光彩，不少女人都常说：“若哪一天没有涂口红，就会被人问是否生病了。”但是，要使你的口红在唇上绽放出最美丽的花朵，并不是一件很简单的事情，这需要一定的技巧。

口红颜色的选择

选用唇膏的颜色要考虑到自己的肤色和唇色。肤色深、唇色重的女性最好使用桃色、橙色、棕色以及珊瑚色为最佳唇色。含有这些颜色的唇彩会突出面部特征，而且还能弥补肤色的缺陷。肤色浅、唇色浅的女性，以红色、粉红色、玫瑰色和紫色为最佳唇色，它们更容易与肤色、发色形成和谐的统一。

由于嘴唇本身具有一定的色彩，为了避免口红在唇上变色，化妆前可以在唇上涂一层遮盖霜，以使唇彩保持原来的本色。这样无论穿任何衣服、出席任何场合，都可以随心所欲地确定唇色，不容易出错。

其实，在生活中用较为自然一点的口红颜色，不但流行，而且让人觉得舒服。过于怪异的色彩，虽然风格鲜明、