

潮女修炼宝典 恒久美丽指南

做会穿衣 会打扮 懂礼仪的 气质女人

刘晓菲·主编

| 聪明女人不得不读的顶级美丽心法 |

举止大方，行为得体，处事干练，在爱情中如鱼得水，在工作中事事顺心，在交际中成熟稳重，每个女人都能修炼成女神。

中国华侨出版社

做会穿衣 会打扮懂礼仪 的气质女人

刘晓菲 主编



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

做会穿衣会打扮懂礼仪的气质女人/刘晓菲主编.—北京:中国华侨出版社,2014.7

ISBN 978-7-5113-4634-6

I.①做… II.①刘… 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(2014)第 109288 号

做会穿衣会打扮懂礼仪的气质女人

主 编: 刘晓菲

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 青 格

封面设计: 韩立强

文字编辑: 徐胜华

图文制作: 北京东方视点数据技术有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 28 字数: 650 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4634-6

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律 顾 问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010)58815874 传 真: (010)58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

前言



20 世纪最有影响的女性之一、法国存在主义作家西蒙·波娃曾说过一句让女人自豪的话：“我们不是生为女人，而是要做女人。”而且不但要做一个女人，还要做一个会穿衣、会打扮、懂礼仪的气质女人。因为这样的女人才能成为成功和幸福的垂青者。

在这个纷繁的世间，每个女人都有自己的特色，都有值得肯定的方面，但是，随着时间的推移，有的人修炼成了“女神”，举止大方，行为得体，处事老到，在爱情中如鱼得水，在工作中事事顺心，在交际中左右逢源，而有的人，却在生活的风浪中失去了自己最美好的特质，为生活所累，再也没有心思和精力雕琢自己的美丽。对于前者，大家的普遍态度是羡慕，对于后者，更多的是抱以同情遗憾的态度。的确，让自己的美丽淹没在生活琐事中，是一件悲哀的事。但正所谓可怜之人必有可悲之处，作为女人，若是不懂得葆有自己的美丽，而是让自己外形邋遢，处事幼稚，内心肤浅，那就只能为自己的失意生活负责。

每个人都有追求美的权利，这一点无可厚非。不能一味指责他人，说别人看不到你的内在美。在这个节奏日益加快的社会，很多时候，一分钟甚至是一秒钟就决定了一个人是否能够成功，比如面试的时候，若是外形邋遢，或者说打扮不适当，那么就会给面试官留下不专业的负面印象。

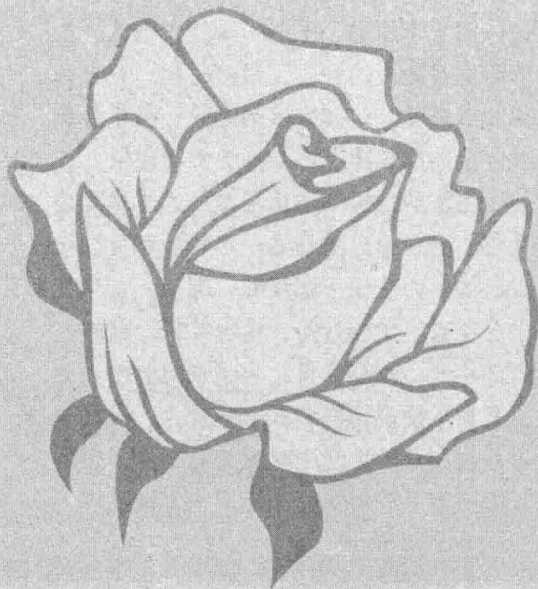
毫无疑问，第一次见面的时候，得体的打扮和举止很容易为你赢得良好的印象，而不修边幅或是不懂礼貌，则会给日后的进一步联系和交往带来很大的困难。因此，若不想让自己的生活变成一团乱麻，那么，首当其冲要做的便是将自己变得美丽，学会穿衣，学会打扮，懂得礼仪。这样，不仅别人看起来赏心悦目，愿意与你相处，就是你自己照镜子时看着也会舒心很多，自信心也会大大加强。有句俗话说得好，只有懒女人，没有丑女人。只要愿意下功夫，愿意学习并且在日常生活中时时注意，你一定可以将穿衣打扮的优势发挥到最大，也一定可以将自己塑造成一个懂礼仪，



进退有度，举止得体的聪明女人。

本书是一本献给所有女性的实用手册。在本书中，每位女性都能看到自己的影子，都可以找到帮助自己提升自身魅力的良方。全书囊括穿衣、打扮、礼仪等几方面，以简单的语言告诉你怎样穿衣打扮是最合适的，怎样为人处事才能显示出自己良好的礼仪和修养，怎样才能成为受欢迎的“万人迷”。书中并不是枯燥地讲道理，而是一本行动指南，是日常交际的好帮手，相信书中的很多小技巧，一定会让你有所收获，有所改变。本书内容全面丰富，语言清新明快，侧重实用。在给女性朋友切实指导的同时，书中一些新颖的观点和事例也能令女性朋友们为自己找到一个新的定位，从而展开自己更为亮丽的人生。

会穿衣，会打扮，懂礼仪，塑造的不仅仅是外在美，更会提升内涵，让你内外兼修。衷心希望你会在它的引领下成为睿智的女子，认识自我、挑战自我、超越自我，从容、积极地面对生活，从而收获事业的成功和人生的幸福！





目录

第1章 打造良好形象，女人永远的追求

时尚女人的10个特征	1
做一个时尚的小资女人	3
珍爱你的“面子”	4
女人，要让你的青春永驻	10
时尚与健康同行	12
时髦不等于时尚	14
追求时尚的正确方式	16
让你的美丽性感而不越位	17
不合时宜的性感会削弱你的权威和信任度	22
成就美丽女人的10个条件	23

第2章 切莫在细节上因小失大

在一米左右所散发的香味，是最能使人接受的香味	25
牙齿不洁净，灿烂笑容也不美丽	26
清新口气让你信心倍增	27
单侧咀嚼，容貌就要付出代价	29
“二郎腿”不能随便跷	29
别让残余唇色毁坏优雅形象	30
保护双手就是保护你的第二张脸	32

第3章 服装不仅让你漂亮，更能增加自信

腿形有缺陷，衣服帮你掩	33
体形有区别，穿衣有不同	34
牛仔裤并非“大众情人”，合理选择才会美	35
学会用衣服来掩饰臀部的缺陷	36
让身高不再是美丽的距离	37
女性自信着装的3大原则	38
穿出你的气质来	40
搭配衣服	44
搭配完美外表的8个小贴士	47

第4章 女人就是要美丽

生命如花，女人就是要美丽	49
美丽是生产力，要舍得为它投资	50
比聪明的漂亮，比漂亮的聪明	51
邋遢的女人没人看得上	52
没有品位就不会有地位	54
不要把艳俗当成惊艳	55
别把性感误解成裸露	56
你就是你，莫把自己弄丢了	57

第5章 做最有气质的魅力女人

不要以为年轻貌美就是你的资本	59
丑女也无敌	60
没有丑女人，只有懒女人	61
生活要精致，女人要气质	62
把你的风情“露”出来	64
做“媚”力女人又何妨	64
谁都会爱上满心热忱的女人	66
做一只热情的小野猫	66
举手投足尽显风雅	68
香水——魅力女人的无字名片	70

让自己成为魅力女人	73
气质是女人美的极致	75
优雅的气质来自完美的内心	77

第6章 “妆”扮出良好气质

得体的妆容要遵循“8字箴言”	80
面试时的妆容，要自然而又能显示出自己的精神面貌	81
职业妆，展现出神采奕奕的专业形象	83
生活妆，淡雅妆容更动人	84
宴会妆，适度浓艳没问题	84
舞会妆，将最闪亮的你展现出来	85
妆容持久的小技巧	86
好形象从“头”出发	87
不同脸型的化妆方法	88
各种发质都能拥有漂亮的发型	91

第7章 职场内外的气质丽人

职业女性——穿出你专业领域里的“THE TOP”（首席）架势	92
白领女性如何穿出修养和品位	93
套裙——打造职场女性的优雅魅力	94
高跟鞋要穿稳当才有“范儿”	96
给自己选一双美观又舒适的鞋	98
女性外出办事时，也要注重整体的职业形象	99
恰当的工作装	100
拥有一套舞会礼服	101
利用裙子的吸引力	102

第8章 巧用小饰品，打造大亮点

巧戴丝巾，彰显女性魅力	105
不要忽视袜子的搭配	106
妙穿丝袜，魅力加倍	107
佩戴合适的耳环，让你的形象熠熠生辉	108

完美佩戴项链，为你大添光彩	109
运用小小胸针，使胸前绽放出美丽	111

第9章 充盈身体正能量，源源不断散发迷人女人味

瑜伽——最适合女人修身养性的锻炼方式	113
舞蹈，曼妙身姿展现无限魅力	115
游泳，打造你的完美曲线	116
运动随心所欲，卧室也是健身房	117
在正确的时间睡正确的觉	118
能不熬夜就不要熬	120
做勤快的小蜜蜂，戒掉不可救药的懒惰	121
培养健康的生活习惯	122
身体健康才美丽	124
清晨多爱自己9分钟	128

第10章 健康正能量：让女人的生命平衡运转

亚健康状态，不容忽视	131
很多疾病都是情绪惹的祸	132
控制体重是一种生活态度	133
可以减肥但不能减健康	134
每年做一次体检，做到心中有数	135
妇科检查很重要，别太害羞了	136
重视那些身体发出的“报警信号”	137

第11章 健康饮食好处多

健康从吃早餐开始	139
教你瘦身饮食的秘方	141
别把身体当垃圾食品的回收站	143
按时吃饭，让你的胃正常运转	144
不吃晚饭也一定要吃早饭	145
女人应该学做美容靓汤	146
顺应时节的食物最养颜	148



第 12 章 身体护理完全守则

迷人的双眼需要外护和内养	152
护耳运动做起来	153
细心修饰眉毛的美丽	154
4 招让颈部只展示魅力，不泄露年龄	155
脚部护理方程式，让你“足下生辉”	156
关节不护理，美丽要“打折”	157
不要忽略头发的精心护理	158
把稀疏头发变“浓密”，让你的形象更有活力	159
梳理养护好你的头发	160

第 13 章 基础保养就像理财，越早开始收效越好

挑选护肤品，敏感肌肤者更要谨慎	162
特别的你要选择特别的洁肤方式	163
面膜使用四注意，让你的肌肤更年轻	164
让眼睛受益的眼膜使用方式	165
预防面部皱纹，保持皮肤弹性	166
防止皮肤松弛需要你精心护理	168
拒绝深色素肌肤，促进代谢是关键	169
3 项建议帮你打造美丽容颜	171
护肤，太阳光和寒风是两大敌人	173
小心，洗脸方法不当会揉出皱纹	174
脸部护理 6 式，让护肤效果加倍	175
尽量不要用婴儿护肤品	177

第 14 章 修护问题肌肤，完美形象拒绝瑕疵

黑头千万不能用手挤	178
小妙招拯救黑眼圈，恢复你的亮彩双眸	179
真假眼袋区分好，防御治疗有高招	180
祛除鱼尾纹需要为眼部皮肤供供氧	181



顺藤摸瓜，依痘痘产生的原因来消灭它	182
抗皱进行时，把衰老拒之门外	184
不同年龄要用不同手段抗击毛孔粗大	185
用“绿色”的方法美白	186
珍爱自己的脸	188
肌肤干燥，要“喝”牛奶与白醋	189
保养3招，跟暗淡肌肤说再见	190
完美保养，拒绝疤痕	191
治疗痤疮要从胃经上着手	192

第15章 面面俱到修身姿，挺拔形象显气势

控制体重才是对形象负责任的态度	194
好习惯让你拥有苗条健康的体形	195
简易小操帮你消除身体歪斜	196
腹部要平整	196
腰部曲线是身体曲线美的关键	198
塑造颀长腿部，拥有流畅曲线	199
小动作帮你雕琢玉臂	200
背部护理不可忽视	201
不要忽略——“膝”之地	201
塑身美体，千万别忽视双下巴	202

第16章 从“心”修炼，内在富足才能能量强大

永远不要做个“怨妇”	204
自认倒霉的女人总是会倒霉	206
快乐永远属于自找快乐的女人	207
假装快乐，就会真的快乐	208
发脾气无法让你变得安宁	209
让自己成为“无毒美人”	210
把烦恼轻轻放下	211
用感恩之心体味生活	213
自信是女人最好的装饰品	214
用社交礼仪映衬自己的优雅风度	215



懂礼貌，有教养	217
温柔的女人最可爱	218

第 17 章 消除负能量，为心灵排排毒

摆脱依赖的性格	221
把握了你的性格，就把握了所谓的“天命”	222
原谅生活，是为了更好地生活	223
与其羡慕别人，不如珍视自我	224
吸引力容不得“火药桶”	226
不消除怨和恨，美容师也无法为你美容	226
为利欲膨胀的心减减“肥”	228
不可自命不凡，也不能妄自菲薄	229
感谢刁难你的人	230
品格是最高学位	231

第 18 章 好学不倦，智慧是女人最强的武器

读万卷书，行万里路——丰富才情，修炼性情	233
你不用样样都行，但至少要有了一点谋生技能	234
培养进取心，让智慧不断升级	236
不让时间溜走，高效能充电	237
你可以不漂亮，但不能没有才情	239
看一些能指导身心的书籍	241
利用网络，扩大自己的信息量	242
善解人意，女人为自己佩戴的魅力光环	243
迷人个性最具吸引力	244

第 19 章 礼仪，不仅仅是礼节

魅力女人不可不知的社交礼仪	247
戒除有碍社交魅力的言行举止	248
女性要拓展自己的生存空间	249
做一个有格调的女人	250
自然和谐才是真的美	251

展现职业素质比展示性感更重要	252
社交禁忌	254

第 20 章 注意形象礼仪，赢得好感

“第一印象”很重要	256
微笑是最美丽的语言	258
在社交中展示优雅的风度	262
仪态美——女性社交魅力的最好体现	265
女性社交礼服着装要领	269
女人味——对女人最到位的赞美	273
成熟是一道独特的风景	275

第 21 章 注意行为举止礼仪，赢在细节

女性要注意自己的坐姿	278
好站姿显示好形象	279
优美的走姿	280
女性不要轻易下蹲	281
女性职场着装	282
女性着装细节	288
学会使用肢体语言	290
肢体语言不可随意	291

第 22 章 把握说话礼仪，讨人喜欢

认真学习，打造完美声音	293
说什么与怎么说	294
做个优秀的倾听者	297
怎样让感谢有效	298
怎么说“不”	299
开玩笑的原则	300
尽力避免让伤疤被揭开	301
随机应变，巧妙解围	302



第 23 章 搞好社交礼仪，受人欢迎

直面陌生人，“被选择”的自信	304
学会与陌生人打交道	305
要善于“推销”自己	307
精心营造自己的社交圈	310
接受他人的称赞，并称赞他人	312
结识新友	313
成为别人的知心朋友	314
建造友谊的长城	316
扩大交友圈	317
“糊涂”女人最可爱	319
善解人意，体贴他人	321
做一个“柔道”高手	323

第 24 章 熟悉职场礼仪，拥有更大空间

找工作时必须遵循的一些规则	325
面试前要做好准备工作	326
抓住面试的机会	327
关于工作中要做的和不要做的	330
成功职业女性应具备的基本素质	335
魅力女人与高薪	336
与上司交往的艺术	339
职场压力调节法	341
白领丽人柔性交际术	342
办公室生存的人际规则	345
追求完美的女人不幸福	349
贪婪蛀蚀快乐	350

第 25 章 职场女人成功不限量

主动推销自己——让“识货老板”看到你	352
在正确的道路上做正确的事	354
为自己打工，养成认真的做事风格	355

不糊弄工作，合格是最低的要求	356
提升自己，让老板觉得你是“限量商品”	357
永远抢在老板之前思考	359
做上司的得力助手	360
对自己所做的一切负责	361
用心去做，平凡的岗位会因你而光芒四射	362
把简单的小事做好就是不简单	364
积极主动，乐于做分外的事	365
累积卓越：认真做好每一件事	368
比别人做得更多、更彻底	369

第 26 章 一等女人用交际定胜负

30 岁前靠自己，30 岁后靠交际	371
懂得赞美的价值	372
借助高质量朋友提升自己	373
朋友太多等于没有朋友	374
性格内向的女人怎样交际	375
心无城府才是最大的城府	377
“曝光”自己，提高你的身价	378
储蓄友情是女人一辈子的功课	379
给友情一点“距离”	381
机会总会留给那些给人深刻印象的人	382
借助贵人的力量往上走	383
善待身边每一个人	385
别让你的前程毁于糟糕的人际	386
与你的贵人常联系	386

第 27 章 女人必知的办事礼仪

增强意志力，关注生活细节	389
远离懒散	390
明智申诉，维护自己的利益	392
革除办事拖拉的不良习惯	393
守时	394



花好每一分钱	396
不要轻易评论别人	397
掌控自己的生活	399

第 28 章 会做事不如会处世

戒除批评、责怪和抱怨	401
真诚地赞赏、喜欢他人	403
发自真心地请别人帮忙	405
建议永远比命令更有“威力”	407
别忘了，保全别人的面子很重要	410
承认错误一点都不丢人	412
宽容别人是对自己的解救	415
守住隐私好为人	417
与人为善会使自己快乐	419
不要争论不休	423
不强加于人	424
千万不能心存报复	427



第1章 打造良好形象，女人永远的追求

时尚女人的 10 个特征

21 世纪的女性，比以往任何时代的女性都充满自信、勇敢，她们敢于选择自己想要的生活，有新型的价值观念、道德观念和处世方式。时尚女性一般都具有以下共同特征：

1. 经济独立

新世纪的时尚女性普遍会有自己的事业，即使婚后锦衣玉食，也绝不会放弃自己的工作。她们经济独立，拥有一份待遇不错的工作；她们思维敏捷，聪明智慧，努力在事业和爱情中间取得平衡；她们独立自主，自尊自立，认为嫁给谁就等于找到了长期饭票简直就是荒谬，“傍大款”遭到唾弃。她们有较强的理财能力，懂得怎样用钱更好地安排自己的生活。

2. 爱自己，才能爱别人

这是新世纪时尚女性中最流行的口号，最时髦的举止。时尚女性会时时倾听自己的内心，诚实地面对自己真实的感受和欲念，选择自己想要的，从不曲意承欢，不委曲求全，不刻意讨好别人而压抑自己。她们认为只有用这样的态度爱自己，才能真正了解爱的意义，进而才有能力去爱一个男人，保证双方在“爱”中不受伤害。

3. 享有生育决定权

越来越多的时尚女性会认为家庭不意味着自我牺牲，传统的生育观念已不再为新时代的女性所认同。时尚女性在面对事业和家庭的双重压力时，会采取游刃有余的方式，选择适当时机行使自己的生育权。生育对她们来说，已不再是一种家庭和社会责