



TR
GL
W

修炼 魅力 女人

[第三版]

中国女性魅力修炼
第一书

张晓梅◎著



魅力是一种经后天的努力与修炼达成的美。它不仅不会随岁月的改变而消失，反而会在岁月的打磨中日臻醇香。唯有魅力而不是漂亮和美丽，是任何一个女人都可以争取和拥有的。



中信出版社 · CHINA CITIC PRESS



TR
GI
WA

NG
R

修炼 魅力 女人

（女）

中国文联出版社

（女）

（女）



中国文联出版社
（女）

TRAINING
GLAMOUR
WOMAN

修炼
魅力
女人

[第三版]

张晓梅◎著



中信出版社·CHINACITICPRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

修炼魅力女人/张晓梅著. —北京:中信出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5086-3034-2

I. 修… II. 张… III. 女性—修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第186607号

本书仅限于中国大陆地区发行销售

修炼魅力女人 XIULIAN MEILI NUREN

著 者: 张晓梅

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座8-10层 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本: 720mm × 960mm 1/16

印 张: 19 字 数: 270千字

版 次: 2011年10月第1版 印 次: 2011年10月第1次印刷

书 号: 978-7-5086-3034-2/G · 748

定 价: 49.80元

推荐序一 | 丹尼斯·雷诺 (Dennis Ratner)

【美国HAIR CUTTERY 美发美容连锁集团公司总裁】

在过去的几年里，我曾两次踏上过中国的土地，一次是1999年，一次是2005年。1999年，我怀着兴奋和好奇的心情，第一次探访这个东方文明古国的神秘，同时，也想寻找我们的事业进入中国发展的契机。那是一次非常愉快的旅行。2004年，面对中国快速崛起和自主创新的市场，我们开始着手投资中国计划。我觉得中国对我越来越具有吸引力了，这是一个生机盎然和正在为世界历史带入新的推动力量的国度，我相信终有一天我们的视野也会拓展到这里。

回想起1999年那次非常愉快的旅行，我和中国的这份情缘源自本书的作者张晓梅女士。很多年前，我就在美国认识了她，那时她在加州大学UCLA进修学习，当时她已经是一位有成就的女士。我的好朋友美国一家投资公司的负责人向我引见了她，她很热情和执著地向我介绍了她的国家，并作为我的翻译邀请和陪同我到中国考察和旅行。之后，在我们交往的过程中，我从她的身上，看到了中国女人的智慧和勤奋，以及激情和韧力，她们是这个世界上非常了不起的女性，我那时就预感到她们会创造出人们想不到的未来。我们一直保持着很好的情谊，也互相珍视着我们之间的这份难得的友谊。许多数不清的小事，令我陶醉和感动于中国浓浓的人情。

2004年，当我再一次来到中国，我不仅惊叹于这个国家在短短的几年时间里发生的惊奇变化，更惊叹于张晓梅女士这些年的出色成就。她已经成为了一个行业富有影响力和令人尊敬的领袖人物之一。在中国期间，我考察和拜访了很多中国著名的国际公司和大型美容美发机构，结识了一些业界成功人士。我发现，他们很多人都熟知并敬佩张晓梅女士，甚至对我能够认识她而感到好奇和荣幸。仅此一点，就能说明她的成就和影响力。

现在，中国正亲历着当今世界最有吸引力、发展最迅猛的可喜变迁，这在世界其他国家是不可想象的。在西方，人们重复着千篇一律的工作和生活方式，但中国的每一天都意味着创新和变化。这片充满活力和无穷梦幻的土地，培育了很多像张晓梅女士一样的成功人士，他们每一位的奋斗经历都是中国改革开放的历史写照。随着对中国越来越熟悉，我也越来越关注这个国家以及这个国家的人民无穷无尽的魅力。

由于职业的原因，我关注的重点比较多的是这些年来中国女性的变化。从街头和我交往的中国女性身上，我看到了她们时尚的面容和活跃的风采，她们已成为更加国际化女性的一部分，开始追求更美好的生活和更加绚丽多彩的美丽。新一代中国女性不仅表现出充分的自信，更为重要的是她们开始拥有了跟上国际潮流的能力。

我认为中国女性的魅力不仅仅在于外表，更重要的是她们的内在气质。在中华文化的熏陶下，她们拥有端庄优雅、温情细腻、举止大方、独特的神韵，那是一种特有气质，一种含蓄的美。这也正是中国美女与国外美女最大的不同。随着中国女性不断地在国际舞台上亮相，又加入了独立、坚强的精神，这使得中国女性更有魅力了，她们的美更加丰富和饱满，这种特有的魅力正在形成时尚，风靡全球。

当我听说张晓梅女士正在写《修炼魅力女人》时，我非常高兴也很感慨。一方面，她多年来从事美容工作的人生与职场心得，以及对于中国社会尤其是对于中国女性群体的观察与思考，这些经验非常值得总结和分享；另一方面，作为一个非常繁忙和有成就的人士，能够拿起笔写下自己的感悟是难得的。正因为如此，我相信本书中的见解会更有价值。我在阅读这本书的过程中，常常思考这样一些问题：在男性占主导地位的中国，女性是如何获得成功的？中国女性的快乐和幸福源自何处？优良的品德在你创业中起着什么样的作用？你的高品质的人际关系是如何建立起来的？建立起高品质的人际关系对你有什么意义？你对待别人的方式的不同之处在哪里？对你来说生活的品质意味着什么？生活的品质对你周围的人意味着什么？你是否曾认识到生活的品质对每个人是不同的？你是否确定在修养方面需要哪些特定的必要条件才能实现你的目标？女人的修养是否对成功的人生更富有意义？女人的魅力究竟如何培养和获得？对中国这样一个高速发展的国家，女人们更需求的是什么……

在这本书里，张晓梅女士为我们提供了很多有益的启发。她以其东西方生活经历与我们分享她的宝贵经验和感受，我相信你将从中获益匪浅。作为读者，我希望这些问题也能激发起你的一些思考，因为这些思考将帮助你开启思想的大门。

最后我想说的是，张晓梅女士是一个很了不起的人，她是那样渴望中国女人能够更美好、更幸福。她努力地开启东西方女性观念沟通和交流的大门，同时，她优美和细腻的文笔还会给你带来快慰的阅读享受。

Because, anything is possible. (什么都是有可能的。)

丹尼斯·雷诺

推荐序二 | 斋藤忠胜

【资生堂（中国）投资有限公司董事长】

许多人认为只有在工作或做学问的过程中，才能发现人的潜力，其实还有其他方法。这几十年来，如果说我和我的企业进步很快的话，最大的原因，可能是我很喜欢跟别人分享，对自己有更多的了解，于是在面对困境时，也更容易找到解决方式。不管任何事情，许多好的点子、好的做事方法、好的观念，大多都是通过真诚地分享而获得的，如果只有一个人绞尽脑汁，是很难突破的。

现在，我愿意与我的中国朋友和客户，分享张晓梅女士的《修炼魅力女人》一书。我觉得一个乐于分享的企业，真的很有益、有福气。因为鼓励分享，我们平添了许多难得的创意。

我与张晓梅女士的缘分是因为“美”而相聚，我们都怀着积极的心态，投身在推动中日两国，乃至亚洲和世界的美丽事业。这些年来，我们一直关注中国这个行业的发展，关注行业的动态。张晓梅女士是中国美丽事业一个优秀的推动者，她曾提出过“美容经济”、“中国美”这些很有影响的概念。2005年10月，我出席了由她担任主席的“中国国际美容时尚周”，许多热烈而感人的活动场面，让我深为感动和难忘。我知道中国美容化妆品行业还处在一个发展时期，需要很多勤奋而执著的优秀人士为之奋斗，我为他们自豪和骄傲，并乐于与他们一起努力。

资生堂与中国有深厚的情缘，“资生堂”这个名字，是由中国的“四书五经”中得来，是139年前，从中国的历史中得来。目前，资生堂已遍布全世界的72个国家和地区，资生堂的研究在世界上是一流的，每到一个国家和地区，资生堂产品和品质都获得高度评价。25年前，日本资生堂开始进入中国市场，目前中国占有了全球总销售额的3%。

我们和张晓梅女士一样，都是发现美、创造美和传播美的使者。美是一种感觉，是一种心态，美的东西很多，需要人们去发现，去认识。美是一种潮流，一种时尚，追赶潮流的人总会走在新的潮流中。在人们标新意识的推动下，新的时尚潮流不断地变化和循环着，为此，让人们的生活充满活力、充满希望。

我认为悦目、健康、有知性的美是最美的。而这种美，每一个女人都是可以获得的。中国女性给我印象特别深刻，她们有自强、自立的精神，她们热爱生活，有美好善良的个性，

在新的时代，她们追求美、张扬美，渴望自己成为更加丰富和美好的女人，这是女性最美和最动人的一面。我希望中国女性能够发挥自己的优势，成为全世界最为美好和引人注目的女性。我不仅热爱日本女性，我也热爱中国女性，在中国长期的工作期间，特别是从事女性化妆品的事业中，我与中国女性结下了情感和情谊，能够为中国女性的美丽和发展做些贡献，是我欣慰和非常乐意做的事情。

中国化妆品市场容量很大，已成为众多国际品牌的目标市场，据有关数据显示，到2010年，这个市场已超过1000亿元人民币的销售总额。从2004年开始，面对来自全球的竞争和中国市场快速发展的需求，资生堂开始了前所未有、几乎是翻天覆地的改革。目前，资生堂在中国拥有北京的丽源化妆品有限公司，上海的卓多姿中信化妆品公司、资生堂中国研究所，以及香港的合资公司大昌行。在上海成立了资生堂（中国）投资有限公司，使之成为正意义上的资生堂中国总部，是资生堂中国伞形企业架构中的伞尖，将更有力地推动和完善资生堂在中国的拓展。

文化、品质、渠道建设一直是资生堂的强项，资生堂不以超越其他品牌为目标，而以为投资者提供优质服务为己任。如果真要讲竞争的话，就是谁能对客户理解得最充分，谁便是竞争的强者。

我读了张晓梅女士《修炼魅力女人》的一些文稿，我觉得这个有追求的女人在做一件事情，她渴望中国女性在社会快速发展的浪潮中，能够更多地关注自己的修养，能让自己由内而外更加美丽，更有魅力，享受女人更美好的生活，获得更多的成功的机会。她提出了很多有益的观念和中国女性提升魅力可行可用的方法。特别是在目前各种资讯很多，中国女性变得有些困惑，甚至盲从的情况下，本书的作者以十多年从事专业工作的切实经验和感悟，以及丰富和广博的学识，给中国女性有价值的指导和帮助。同时，也为我们研究和了解中国女性提供了一个新的途径。我非常荣幸能为本书作序并乐于推荐给女性朋友。

斋藤忠胜

推荐序三 | 张抗抗

【国家一级作家，全国政协委员】 【第六届中国作家协会主席团委员】

这些天，读到张晓梅女士《修炼魅力女人》的书稿。引发我一些思绪。

“魅力”与“美丽”在电脑的各种中文输入系统中，多为同音词组。但是，“美丽”与“魅力”的词意所指向，却大相径庭。一般情况下，“美丽”多指外形，而“魅力”却是一种内在的品格、如影随形、含而不露；大多数时候，我们能够一眼看见谁谁光彩照人的“美丽”；而在任何情况下，我们虽然能感觉到某个人身上强烈散发出女性“魅力”，却不能直接看见那些“魅力”究竟是什么。那种看不见说不出的“魅力”，其实才是真正的“美丽”。

也可以说，这些看不见的“美丽”，其实就是魅力。

美丽的女人，不一定就是有魅力的女人。

有魅力的女人，其实真不一定个个美丽。

“美丽”与“魅力”的根本差别，究竟在哪里呢？——也许，就是张晓梅的书，想要告诉和回答我们的。

她知道我们每个做女人的人，都关心着“美丽”与“魅力”这两个永恒的“课题”。而男人理想中的女人，永远都是既美丽而又充满魅力的女人。

美丽和魅力，真是我们女人心中永远的痛和梦。痛并梦着。

我想起了自己作品中对女性魅力的描述和理解。

一个竞争激烈的时代，审美趋势表现为张扬、外露、蓬勃、独立的特性；况且，人的本性喜新厌旧，都希望表现出“新异”来吸引公众的关注；再则，市场经济和商业时代，更需要不断制造新的热点。最重要的是，一个相对开放的社会，女性获得了较大的活动空间，有了审美选择的自由，女性首先要“扬弃”的就是以前的社会审美规范强加于女性的标准。而希望通过改变自己来影响周边环境，从而使自己得到更多的自由。

在我的长篇小说《作女》里，女主人公卓尔出场，T恤短裤乱发，“眼睛小了点，眉毛淡了点，鼻子塌了点，嘴巴扁了点，那五官拆开来看，哪个局部都有极大缺陷……”，卓尔的女友陶桃“始终不太理解，这么多年，怎么也看不出作为女人的卓尔，魅力究竟在哪里”。我从一开始就没把卓尔塑造成一个“美丽可爱”的形象，因为“作女”有时候就是有

点让人讨厌的，恰恰因“讨厌”才引起我的思考和重视。

其实，我早已“扬弃”了所谓“完美女性”的理想。完美就是最大的不完美。事实上，世界上也不可能有完美的女性。我的长篇小说《情爱画廊》中的水虹，是个美丽聪慧的女人，但她“背叛”了丈夫，用传统的道德标准衡量，恐怕是最大的不完美。

现代审美标准正在发生变化，恰恰由于变化而产生美。个性比美貌更吸引人，说明年轻人的偶像不是盲目产生的，必然有其选择的必然性在内。这点很让我欣慰。青春是一个叛逆的年龄，青春拒绝“复制”。青春不“颠覆”传统，更待何时？当然，有时候表现为“修订”，有时候“剪切”，有时候“清除”，有时候则是“替代”了。审美标准的变化，犹如北方冷空气与南方暖湿气流相遇，必然电闪雷鸣甚至突降冰雹。

写出《修炼魅力女人》这部20多万字厚的书稿，是出自一位充满智慧和生活情趣，并具有丰富的人生阅历的成熟女性之笔。她以一个中国女人的“巧目盼兮”的眼光，和“冰雪聪明”的心灵，寻找和探索着这个时代中国女性之美——

漂亮的脸蛋、端庄的五官、标准的三围身材、秀发美腿、冰肌雪肤……美女之美，沉鱼落雁、羞花闭月，但古往今来，哪位美女能至极限能予穷尽？

除了美貌，还有服饰？首饰？发型？化妆？一俊可遮百丑？物质女人、消费女人，巨额资金打造的美女，只活在她的美丽中被人欣赏；岁月流逝，看着美丽的身体一天天衰老萎靡下去，没有比美丽的消逝更让人心碎；如此的美丽，是另一种残酷。

如果说美丽的女性是天生的（暂且不算人造美女），那么，魅力女人，却凭借后天修炼而成。行为举止、言谈话语、神情心态，才是女人的秘密武器。

若是心中有一份恒久悲悯的大爱，若是心里有一股坦荡善良的真气——我想，那应当是魅力女人最基本的底色罢。虚情和妖媚，或许有蛊惑一时的短暂魅力，终究是没有依托和支撑的。

《修炼魅力女人》——如果你仅仅理解为这是一本告诉你如何穿着打扮的书，那么你将继续远离“魅力”。如果你仅仅理解为这是一本告诉你如何赢得美丽并因此征服男性的书，那么你仍然缺乏“魅力”。拥有丰富知识却不解风情的女人没有魅力、叱咤风云而不懂生活情调的女人没有魅力。魅力是女人的综合指数，是从女人的身体内部和心的深处自然而然涌动、喷发、流露出来的一种气韵。

魅力女人，将健康地老去、优雅地老去。甚至，她的心，永远不老，甚至越来越有魅力。

渴望充满魅力的女人们，我透露张晓梅的秘笈给你们：内外兼修。

自序

1995年，我第一次关注“魅力”这个话题，那是在北京召开的联合国第四届世界妇女大会；2003年，第一版《修炼魅力女人》问世，当时支持我完成这本书的，正是一种强烈的、想要向更多女性推崇“魅力”这一概念的动力。机缘巧合，再次时隔8年后的今天，当有出版方邀请我对这本书进行第三次改版时，我的心情非常愉悦，也非常欣慰。我愉悦的是：纵然时光飞逝，这么多年过去，“魅力”始终是众多女性关注的焦点与课题；而我欣慰的是：我看到了，还有更多的女性在渴望通过更多更有效的修炼，拥有属于自己的独特魅力。

起初，许多人对“魅力”一词的内在含义十分懵懂，而现在，不时会听到越来越多女性在讨论各自关于魅力的观点。几年间，中国女性对魅力的认识、自身形象与气质修炼都有了很大提升，这让我感到大家的女性意识已经越来越强烈，并且在未来很长的一段时间内，也将有更多的女性坚定地加入到“修炼魅力女人”的行列中来！

魅力是什么呢？《辞海》的标准解释是：“很吸引人的力量。”我认为，魅力是一种复合的美，是一种通过后天的努力与修炼达成的美，它不仅不会随年岁的改变而消失，相反它会在岁月的打磨之中日臻香醇久远，散发出与生命同在的永恒气息。唯有魅力，而不是漂亮和美丽，是长久的，是每一个女人可以争取并获得的。

现在想想，那时我提出的“修炼魅力”的概念，并将一些心得与众多女性朋友分享和交流，是值得纪念的一件事。多年来，我在她们的身上看到了许多的变化，多年前几乎不用或不会用口红的人现在成了美的受益和倡导者。她们惊人的改变让我更深入地思考和魅力有关的话题，特别是“修炼魅力女人”的观念。

女性的教养，标志着整个社会文明的教养程度。教养深厚的女人，散发着温润和煦的人生光芒。魅力可以放大女人的生命力。魅力是一种力量，拥有它便获得了感染、影响他人的力量，获得了对生命的掌控力。魅力给女人生命新的希望和活力。我相信不久，魅力会成为女性美育的一个中心词，时代将赋予它更多的社会内涵。

魅力女人是有风度的。风度之美，贵在自然。“清水出芙蓉，天然去雕饰”是中国传统的审美观点。即便在国际时尚争奇斗艳的今天，五千年历史传承的中国美必将是永恒的。

魅力女人是有品位的。有品位的女人真诚坦然，举止从容，性情淡定；有品味的女人内心高贵，温慰体贴，独立而自信。

魅力女人是有创造力的。有创造力的女人拥有属于自己的天地，拥有丰富和多采的情趣，拥有善于发现美的眼睛，和丰富敏感的心灵，在繁华的世界中，远离庸俗、无聊、平庸。

魅力女人是有思想的。有独立的人格和个性的女人，在喧嚣的人群中，用坦诚、爽朗、沉默来表达自己坚韧的内心。

魅力女人是有责任感的。面对五彩缤纷的物欲世界，她能关怀大局，抵御诱惑，坚定的追逐事业，做好一个好女儿、好妻子、好母亲。

魅力女人是有爱心的。以她博大的爱心对家人、对同事、对朋友、对自己，她的美是丰厚而从容的。

魅力女人是有风情的。风情是一种风韵与情致，是女人特有的风景。风情不等于性感，也不等于漂亮，是潜藏于女性本质中的韵致。魅力女人是内心最有风景的女人。

魅力女人是令人赏心悦目的，高雅的气质、高尚的品质、妩媚的体态、亮丽的肌肤、得体的妆容、优美的举止……

魅力是女人一生的艺术品。好的艺术品需要耐心雕饰，需要时间和心血精心打磨，需要一颗热爱生命的心灵，享受生活每一天。

修炼魅力女人，从翻开本书的下一页开始。

张晓梅





魅力女人

修炼

XIULIANMEILINVREN

CONT

X I U L I A N M E

推荐序一 丹尼斯·雷诺 (Dennis Ratner) / I

推荐序二 斋藤忠胜 / III

推荐序三 张抗抗 / V

自序 / VII

第1章 修养 滋养女人盛放的花 /001

魅力是由内而外散发出来吸引别人的气质，如果说容貌、服饰、身体是魅力之形，学识、阅历、修养则是魅力之本，执著、专注、自信、创意、才气、多情、善良、有情趣、有教养、懂得情绪管理……内在素养的成长，让魅力女人的心灵质量不断丰富。

放大你的生命魅力

修炼魅力天天在路上

魅力因你而生

教养如水发于内心

第一个爱的是自己

阅读滋养心灵

做一个“情色女人”

与魅力女人同行

不变色的女人味

品味定位“上流”阶层

寻找属于你的艺术

燃烧生命的激情

寻找成功的魅力

源自内心的魅力行动

魅力女性修养积分表 /026

ENTS

I L I N V R E N



第2章 容貌 好女人的内心秘密 /033

容貌给他人的视觉距离和角度舒适而直接，是彼此交往中最引人注意的部位，也是女人特定的标识部位，认识、记忆一个人往往从容貌开始。

人的第一印象对人际交往的影响力超过75%。想要留下好印象吗？请别忘记：眼睛、肌肤、妆容、笑容、表情……都在默默为你加分或减分。

容貌为第一印象加分

女人身份的肌肤说明书

外出五步要打伞

好肌肤防晒第一

中国女人要美白

完美妆容只要八个字

聪慧的女人会化妆

选择你的三级护肤品

像美容师那样洁肤

安排你的洗脸课程

花多少钱在面子上

女人的第一条皱纹

呼吸改变好容貌

不花一分钱的魅力

给自己一个新年龄

魅力女性容貌积分表 /062



X I U L I A N M E

第3章 发型 飘动着的女人形象标识 /069

想改变自己的形象吗？那就从“头”开始，发型变了，你的形象标识也就变了。头发给女人的不仅仅是美丽，而是一种生命的象征，一份情感的显露，一个形象的标识。健康的发质、优雅的色彩、得体的造型……每一个细节都是魅力女人不可忽视的。

女人的形象标识

头发显露生活品质

每个女人爱卷发

先让头发上色起来

阳光下的色彩美丽

呵护女人丝丝情缕

用心洗出好头发

聪明女人会打理

魅力女人第一发型

“我的发型师”在哪里

魅力女性头发积分表 /086

第4章 服饰 写满了你的社会符号 /093

服饰具有强烈的社会和文化属性，是一个社会生活中不可替代的重要符号，服饰往往能形成巨大的气场，决定社交活动成败的30%~40%。魅力女人善于通过管理服饰掌控留给他人的印象，也称作“印象管理”。

服饰写满社会符号

外在形象第一

谁左右了你的穿着

TPO换出优雅女人

品味服饰的灵魂

好服饰色彩第一

简约的女人有实力

逛出来的漂亮女人

职业女装拒绝性感

最后一层贴身的美丽



你该有多少件衣服

你的衣橱属于谁

魅力女性服饰积分表 /114

第5章 饰品 女人品味的第二支歌 /121

饰品，是魅力女人的关注焦点，只需要一点点，就可以让女人的审美品位和品质得以体现。项链、手镯、丝巾、手袋、手机……看似不经意的环佩叮当中，独特的气质已经被“点亮”。

点点缀缀都是歌

阅读女人七彩风情

女人颈部魅力符号

丝巾魔力摇曳生姿

戴于手指玩味于心

绽放在胸前的美丽

手袋贴近女人心

女人贵气从鞋开始

丝袜贴近柔软女人

现代女人时尚新符号

魅力女性饰品积分表 /140

第6章 身体 完美女人的品质标注 /147

身体是承载魅力的基础。身体不等同于肉体，身体丰富，与灵魂相连，与心灵相通。手、足、颈、胸、体形、体态、体重、眼神……身体节律与灵魂节律的协调，让女人变得立体、饱满和生动起来。

测量你的神秘人体

管理女人优美的曲线

控重是一种人生态度

体态折射女人的品质

目光源自女人的内心

眼神心灵闪动的光芒

手是女人的身份证明