



魅力女人的

气质修炼 交际智慧

ME EILI NVREN DE QIZHIXIULIAN YU JIAOJI ZHIHUI

美丽需要学习，魅力需要培养。
在修炼和坚守中收获精彩的人生。



燕冉 / 著

一本让女性活出自我、自如、自信、自强的实战指导书

中国国际广播出版社

魅力女人的 气质修炼与交际智慧

MEILI NVREN DE QIZHIXIULIAN YU JIAOJI ZHIHUI

燕冉 / 著



中国国际广播出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

魅力女人的气质修炼与交际智慧/燕冉著. — 北京:

中国国际广播出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5078-4034-6

I. ①魅… II. ①燕… III. ①女性-修养-通俗读物 IV. ①B825.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第134708号

魅力女人的气质修炼与交际智慧

著 者 燕冉
责任编辑 郭广
版式设计 华阅时代
责任校对 徐秀英

出版发行 中国国际广播出版社 [010-83139469 010-83139489 (传真)]
社 址 北京市西城区天宁寺前街2号北院A座一层
邮编: 100055
网 址 www.chirp.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本 710×1000 1/16
字 数 180千字
印 张 15
版 次 2017年8月 北京第一版
印 次 2017年8月 第一次印刷
定 价 36.80元

CIP

中国国际广播出版社

欢迎关注本社新浪官方微博
官方网站 www.chirp.cn

版权所有
盗版必究

前言

Foreword



聪明女人命运好，漂亮女人机会多。聪明与漂亮是女人追求幸福并保证自己获得如意人生的两大秘密法宝。一个女人是否聪明与漂亮，往往更多地表现在她个人的魅力修养与交际智慧上。

无论如何强辩，我们都无法否认，聪明而美丽的女人总是会受到更多的青睐。从小到大，无论是求学还是求职，无论是生活还是事业，漂亮而有魅力的女人似乎总能赢得更多的好感、幸遇更多的机会并占有更多的优势。但是，我们同样无法否认的是，现代女性的魅力，不仅仅体现在秀丽姣好的容貌、婀娜多姿的身材上，而更多地体现在气质与魅力的修养以及交际的智慧当中。

一个有修养有智慧的女人，不一定倾国倾城，但一定是不忽视外表、注重别人感受的女性。她不会因为家庭、工作或其他琐碎事务而顾不上修饰自己，或者不再保持身段，而是尽可能把自己打扮得干净、精致、得体，给别人以礼貌和尊重，给自己以美好。

一个有修养有智慧的女人，不会因为年龄的增长而自怨自艾，即使面容留下岁月的痕迹，她依然拥有属于女人特有的丰富的内心，有属于女人的对生命美好的企望。她知道美丽不全在浮华的外表，它是温婉可人的资质，是喧嚣中的晶莹品性，是灵动却不嚣张的才情，是弥久日醇的底蕴，是女人永不褪色

的优雅气质。

一个有修养有智慧的女人，不会孤芳自赏，不会故步自封，她会以一颗善良之心关注社会，看见别人遭遇不幸，不会袖手旁观、幸灾乐祸，更不会恶语伤人、奚落对方，总是以一颗真诚的心力所能及地给予对方同情和支持，以自己卓尔不凡的风范和行为对别人产生影响。

一个有修养有智慧的女人，无论外界风卷云涌、世事变迁，她的内心总是保有一派处事不惊、安详宁静的意境，时时呈现出的是历尽沧桑却依然随遇而安的美丽。

一个有修养有智慧的女人，于两情中也不会妄为，不会胡搅蛮缠，更不会趾高气扬。她懂得二人相处是前世今生修来的缘，更懂得如何经营自己的婚姻，敢于正视婚姻中的问题，并积极地解决，不轻言放弃，她的付出往往都是有所收获的。

一个有修养有智慧的女人，不会一边享受着甜蜜的爱情，一边又为日益干瘪的钱包而着急。她懂得如何正确地看待金钱，也懂得如何聪明地使用金钱，还懂得如何稳妥地赚取金钱，为自己和家人谋划一个安全有保障的美好未来。

一个有修养有智慧的女人，既懂得做人的道理，也明白做事的道理。她收获的是他人的尊敬、社会的承认、事业的成功、自己的尊严和生活的悠然。

这，应该是每一位现代女性的理想，也是目标。

而《魅力女人的气质修炼与交际智慧》一书，正是这样一部具有现实意义的“实战指导”书。从容颜神采到着装格调，从仪态举止到气质风韵，从内涵品味到心态修炼，从爱情婚姻到理财智慧，从职场魅力到成功人生……为每一位女性提供内外兼修的魅力秘籍。相信每一个阅读本书的女人都能将把自己塑造成“集天地精华于一身、汇万千宠爱于一体”的智慧美女，收获快乐、收获幸福。



目 录



Part.1

让自己精致起来，做“养眼”美女

——做一流的人，就要给人一流的印象

001

化妆——一项悦人悦己的礼仪 / 003

女人的一半在头发 / 009

衣不在多，会穿才美 / 016

女人身上怎么少得了配饰 / 025

女人和高跟鞋才是天生一对 / 032

不擦香水的女人没有未来 / 036

体形——生活品质的一面镜子 / 041

Part.2

气质优雅如兰，女人内外兼修才美丽

——比漂亮女人聪明，比聪明女人优雅

047

女人，微微一笑便倾城 / 049

优雅的举止才是女性美的精华 / 053





- 气质就在你开口说话的瞬间 / 060
- 摆优雅的架子不如养优雅的底子 / 064
- 当优雅系上围裙，还是优雅 / 068
- 有才艺的女人优雅如兰 / 072
- 师言：腹有诗书气自华 / 081

Part.3

女人有涵养，气场才强大

——心中有碧海蓝天，生命才和谐自然

087

- 做一个淡雅恬静的女子 / 089
- 做一个笑逐颜开的温情女子 / 096
- 懂得感恩的女人最幸福 / 101
- 聪明女人要懂点儿情绪自控术 / 107
- 有梦想的女人活得更精彩 / 112
- 女人的胸怀决定了自己幸福的宽度 / 116

Part.4

两个人的世界，一个人的自由

——女人要在婚姻的土壤中埋进智慧的种子

119

- 选择你爱的，爱你所选择的 / 121
- 心领神会固然好，善于沟通更现实 / 125
- 聪明女人不抱怨，静默守心福运长 / 130
- 学会在性福中提升幸福的质量 / 135
- 活着可以为他献身，却不可为他而活 / 139
- 爱他，就一定要善待他身边的人 / 144





Part.5

财智双盈，聪明女人懂得让钱生钱

——经济独立，才能真正优雅从容

149

- 女人要学会用金钱创造幸福 / 151
- 女人理财一定要走开源节流路线 / 155
- 女人懂投资，闲钱开出幸福花 / 160
- 女人会花钱比会赚钱更重要 / 165
- 不要越理越穷，避开这些理财误区 / 171

Part.6

温婉如春，做社交场人气女王

——你若温柔，自有力量

175

- 女人动人心魄的美源自内在 / 177
- 倾听比倾诉更令人倾心 / 182
- 给予的心态就是最美的姿态 / 187
- 真诚善良的心，胜过一切美貌 / 192
- 最是那一低头的温柔：做女人要有女人味 / 196
- 尊重人的女人才会得到尊重 / 201



Part.7

发挥优势，展现职场女性独特魅力

——你的能力，要配得上你的梦想

205

女人应拥有一份自己的事业 / 207

女人的“小敏感”，往往能派上大用场 / 213

谦逊是职业女性最迷人的品质 / 217

争气是女人最聪明的选择 / 221

与压力共舞，让工作和心情 high 起来 / 226

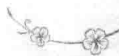




Part.1

让自己精致起来，
做“养眼”美女
——做一流的人，就要
给人一流的印象

不是每个女人都有幸是美女，但让自己精致起来，使人赏心悦目，几乎每个女人都能做得到。实际上，尽可能把自己打扮得干净、精致、得体，除了让自己变得美好外，也是对别人的一种尊重，同时，也会为自己赢得成功和幸福的机会。毕竟，没有人有义务通过连你自己都不在意的邋遢外表去发现你优秀的内在。



化妆——一项悦人悦己的礼仪

无论是古代还是现代，东方还是西方，也不管是在公共场所还是在办公室里，化妆，就是一种礼仪。以优雅闻名世界的法国女人，她们注重彰显品位，发型一丝不苟，妆容精致得无可挑剔，无论多大年纪手袋里总有两三支口红；日本女人的文化中，不化妆出门等于不洗脸不梳头就外出一样，是一件非常失礼和丢脸的事情；行走于街头的韩国女人，多肤色白皙、妆容精致，这是根植在韩国女人血液深处的礼仪；而我国则早在两千多年前就有“女为悦己者容”之语……

实际上，只要一个人在社会上活动，和人交往，就有义务在别人面前呈现出美好的形象。因为这不仅可以让别人眼睛舒服（所谓“养眼”，就是对别人的一种尊重），也可以增加我们的吸引力，要知道，没有人喜欢一睁眼就看到对方蜡黄的面色和无神的双眼。而且，化妆更是一种激发自我的正能量，看着镜子里美丽的自己，你怎么能不自信而优雅起来？

也许有人会说，“清水出芙蓉，天然去雕饰”这样的自然美，不是更好吗？

别怪我刻薄，但事实就是这样——天生丽质的人是非常少的。即使是许多电影明星，虽然在屏幕上光彩照人，但是卸了妆，站到人堆里，也看不出有什么特别。而且，岁月这把杀猪刀，也会在每个人的脸上拖拉出各种细纹和斑点，你会面部肌肉下垂，嘴唇的颜色从粉红变成了乌红……说得绝对一点，没有任何一个女人，可以素面朝天赢得众人的欣赏；也没有任何一个女人，可以不加修饰就能保持娟秀妩媚的容颜。

或者，还会有人发出弱弱的声音：“我没有时间化妆”“他不喜欢化妆的女人，他不喜欢我化妆”，等等。

这些统统都是借口。杂志上、报纸上、网络上，到处都在教三分钟化妆术、五分钟化妆术，整天抱着手机不知疲惫的你，怎么会拿不出三五分钟？猴子都会选择牙齿整齐的异性做伴侣，鸟儿也会选择尾毛整齐的异性做夫妻，男人又怎么会排斥妆容美丽的女人？

什么时候你能意识到，保持化妆不是职业属性，不是场所属性，而是自我的基本属性，那么，你就能塑造一个更动人的你。

不过，想要化好妆，并不是件容易的事。好的妆容是女人用智慧和修养精雕细刻出来的。

化妆的第一步——护肤

无论你使用多么昂贵的化妆品，如果肌肤出现问题，那也不可能达到完美的效果。所以，做好基础护肤，对于每个女人来说都是打造精致妆容的第一步，也是最重要的一步。

基础护肤首先是从面部肌肤的清洁开始的。简单地说，就是洗脸。别看我们从小就天天洗脸，但一项街头调查却显示：80%以上的人洗脸方法都有错误或疏漏。其实，黑头、痘痘等皮肤问题往往都与洗脸方法不正确、清洗不干净有关。那么，如何正确洗脸呢？

1.洗脸前先洗手。洗脸前不洗手，这样会非常容易将手上的污垢、细菌和油脂沾到脸上。而且，洁面品的起泡程度也会受到一定的影响，降低洁面品的清洁力度。

2.温水洁面冷水冲洗。常用过热的水洗脸，易使皮肤松弛，毛孔增大，加速皮肤的老化。而常用较低温度的水洗脸，又会使皮肤毛孔紧闭，不但不能达到清洁的效果，反而容易引起痤疮之类的皮肤病。正确的方法是用35℃的温水洁面，然后用冷水冲洗。

3.先用卸妆液再用洁面乳。洁面乳只能洗去汗水、皮脂、老化的角质层细胞和亲水的润肤品，要想较为彻底地清洗掉彩妆和清除掉残留在深处的污垢，必须用卸妆液。所以，对于经常化妆的女性来说，洗脸一定要分为两步：先用卸妆液卸妆，再用洁面乳洗脸。另外还要注意，洁面乳往脸



上涂抹前，一定要先用掌心或者海绵等工具帮助洁面乳充分起泡，否则不但脸洗不干净，还可能让洁面乳堵塞毛孔，从而长出痘痘。

4.打圈按摩力度适中。把泡沫涂在脸上以后要用指腹由下往上轻轻地打圈按摩，因为脸部的角质层细胞是由上往下呈鱼鳞状层层分布的，如果反方向来清洁的话，一定会更为干净。T型区是最容易藏污垢的地方，最好多搓几遍。还要注意按摩时不要太用力，否则容易长皱纹。

5.彻底清洗洁面乳。清洗洁面乳的时候千万不要用毛巾使劲地擦洗，最好是使用较为湿润的毛巾在脸上轻轻地按，多按几次直到皮肤干净，这样可以减少对皮肤造成的伤害。还要特别照照镜子检查一下发际周围是否有残留的洁面乳，有些女性发际周围总是容易长痘痘，其实就是因为忽略了这一步。

6.冷水撩洗20下左右。洗净洁面乳后，用冷水撩洗面部大约20下，还要用毛巾蘸取部分凉水，然后轻敷脸部。这样不仅可以让你的毛孔收紧，还可以促进面部血液循环。

7.洗完脸后吸干水。如果用干毛巾擦脸，可能会伤害到皮肤，如果等待自然蒸发又会造成皮肤干燥脱皮，很容易出现皱纹。最好的方法是把准备好的毛巾轻轻地按在脸上，使其把脸上的水分一点点吸干。

如果你每天都能按照这种方法认认真真地洗脸，一定会发现你的肤质正在慢慢改善。

做好了肌肤的清洁工作之后，你还需要对它进行精心的保养。包括：

1.多做面膜。大S曾在微博上说自己每天都会做面膜，就连洗澡的时候也不会忘记做面膜；而林志玲也曾说过自己一年要用掉三百多张面膜，其中不包括水洗式面膜；而范冰冰则是在去机场的路途上都不忘记给自己的脸部敷面膜。根据自己的肌肤选择适合的面膜，才能让肌肤时刻保持良好的状态。

2.选择正确护肤品。在选择护肤品时，不要一味地追求所谓的高档流行，因为每个人的肤质不同，适合别人的不一定适合你，就算是同一个人，不同的季节、不同年龄段的肤质都可能有所不同。所以，在购买之

前，最好先做个肤质测试，搞清楚自己究竟是何种皮肤，然后再选择正确的护肤产品。

3. 日夜防护。致使女人皮肤衰老的第一大天敌是什么？几乎所有的专家都一致认为，是阳光中的紫外线，所以日间防晒保护尤为重要。在防晒品中除了我们已经熟悉的单纯防晒产品外，护肤专家建议使用具有美白、滋润及修护等复合功效的防晒品。另外，夜晚肌肤进入自我更新的阶段，也是摆脱杂色的最佳时机。可以通过使用富含维生素C的产品淡化已氧化的黑色素细胞，让肌肤在睡眠中得到全面改善。

4. 食疗+按摩。这是最简单也是最健康的护肤方法。选择一些清淡食品来保证营养均衡，远离因“贫血”导致肤色变蓝，并多喝鲜榨的果汁和美味的蔬菜粥。食欲和睡眠息息相关，只有保证睡眠才会有好的胃口。另外，在睡前为肌肤稍做按摩，不但消除疲劳而且让肌肤红润，更是助眠的好方法。

总之，女人的肌肤就是女性修养、生活品质和个人性情的一份特定的说明书。尤其是现在女人们大都偏好精致中不失整洁的裸妆，拥有完美的肤质更显得尤为重要。将护肤工作做好，对于我们妆容的持久性和服帖度都有很好的一个提升。

化妆的最高境界——和谐

很多时候，化好妆最难的并不是技巧，技巧可以练就，学会常规的化妆技巧也不是很难的事，最难的是什么呢？是审美，是审美能力。例如，现实生活中，很多女人在化妆时常常会遇到这样的闹心事：自己明明已经描画出了式样精美的眉毛，甚至抹出了具有专业水准的眼影，但整体妆容效果却总是显得粗俗，既不美，更谈不上品位。这其实就是你的审美出了问题。

不断地提升你的审美鉴赏能力，这是费时才能做到的事情，它需要你在文化艺术修养方面持续学习，更需要你坚持不懈反复练习。

一般来说，得体的妆容一定是和谐的，这是化妆的最高境界，如果这

种和谐还能自然而得体地表现出你的个性和特色那就达到化妆的真境界了。

1.妆面和谐。即各个部位的妆面在风格上、色彩上都要和谐。比如眉形如果柔美，唇形也应随之柔美；又比如眼影是冷色调，口红也应为冷色系。面部是五官比较集中，视觉反应较为强烈的视觉焦点，妆面冲突与不和谐会对女人的品位大打折扣。

2.妆面与整体形象和谐。也就是妆面与发型、服饰、佩饰等相关体的和谐。比如，指甲油和唇彩应该是一个颜色，不能嘴巴是红的，手指甲是绿的，脚趾甲是黑的，整个人像个调色板。

3.妆面与外环境的和谐。这里的外环境指的是你要表达的气质，你要出席的场合，你是什么年龄、职业和社会地位。你都应善用化妆手段加以表达和强化。例如，针对于职业女性室内工作的妆容，色彩淡雅是其基本要求，切忌过浓过艳，而且应具备较强的包容性，能够与服饰以及办公室的气氛融为一体；对于室外工作和生活的女性来说，扬长避短是这一妆容的基本要点，色彩可以明快一些，但应保持清新自然，化妆用品应同时兼有防晒功能，而且室外妆容不易保持，稍不小心就会引起出汗，以致妆容脱落，你要细心定妆并随身携带必需的化妆品，以及时补妆；而用于社交场合的妆容，是化妆技艺中要求最高的妆容，因其是在完全没有自然散光的光线下的妆容，所以应强调轮廓感、层次感，塑造生动、丰富迷人的立体效果，色彩是提高亮度的一个重要手段，通常晚妆着色较平日更浓重一点，当然切忌走向极端，过于浓艳的女人，容易被人看成是粗俗与最不受欢迎的女人。

总之，在日常生活中多看书报、杂志、影视作品，不断观察和揣摩优雅人士的妆容和整体造型，细心观察、研究、体会这些妆容和整体造型，耳濡目染，日积月累，就会激发、挖掘、培养出你在这方面的审美能力，你再通过不断地实践提高这种能力，那么，就一定可以化出适度得体的妆容，恰到好处地展现最美的你。

小贴士

教新手画好日常淡妆

准备材料：

洁面乳、柔肤水、乳液、隔离霜、BB霜、遮瑕膏、蜜粉、眉粉、眼影、眼线笔、睫毛夹、睫毛膏、腮红、唇蜜。

化妆步骤：

洁面乳：清洁皮肤，去除多余油脂。

柔肤水：进一步清洁，补充水分。

乳液：给皮肤补充营养。

隔离霜：在全脸大面积地点涂，然后用掌心按压全脸。

BB霜：在粉底专用的化妆棉或者粉刷上挤上适量的BB霜，在脸颊上由内往外地自然晕开。

蜜粉：在全脸薄刷一层蜜粉能更好定妆，在容易出油脱妆的T区可多扫一些。

眉粉：用眉粉顺着眉毛生长的方向描画眉毛。

眼影：在眼头和眼尾的地方用白色眼影刷出半圆形状，然后沿着上睫毛根部刷一层淡蓝色眼影，在下眼睑的尾部用粉色眼影轻扫一层。

眼线笔：从眼珠上方开始勾勒眼线，记住两头细中间粗是原则。

睫毛夹：用睫毛夹将睫毛夹至卷翘。

睫毛膏：呈Z型，自下而上刷，如果不够纤长可重复刷一次。但注意不要反复涂抹，防止结块。

腮红：用粉红色腮红。

唇蜜：上一层浅色唇蜜即可。