

第一部透彻解读男女眼中完美彼此的青春读本
修炼风尚男人和魅力女人形象的时尚生活圣经

男人



风尚

为什么周杰伦、刘谦、李咏、奥巴马能吸引世人眼球？

与

★两性眼中的魅力彼此★

秘密：将在本书揭晓……

姜波 编著

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

女人



魅力

为什么张曼玉、靳羽西、张天爱、香奈儿、米歇尔·奥巴马能“不经意”颠倒众生？

姜波
编著

男人与魅力 时尚与女人

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

风尚男人与魅力女人/姜波编著. —南京: 凤凰出版社,
2009.12

ISBN 978-7-80729-600-3

I. 风… II. 姜… III. ①男性—修养—通俗读物②女性—
修养—通俗读物 IV. B825 49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第220070号

书 名 风尚男人与魅力女人

编 著 者	姜 波
责任编辑	王 卓
出版发行	凤凰出版传媒集团 凤凰出版社
出 品	凤凰出版传媒集团 北京凤凰天下文化发展有限公司
集团网址	凤凰出版传媒网 http://www.ppm.cn
印 刷	北京市梦宇印务有限公司 北京市通州区张家湾镇张辛庄村
开 本	700×1000毫米
印 张	16
字 数	220千字
版 次	2010年01月第1版 2010年01月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-80729-600-3
定 价	25.00元

(本图书凡印装错误可向发行部调换, 联系电话: 010—58572106)

这是一个形象决定一切的时代！

当一个头发杂乱、衣着不整、眼神散漫的男人站在你面前；
当一个不管“lady first”，凡事和女人争抢的男人就在你身边；
当你和一个头发像鸡窝，满口粗话，没有任何礼貌的女人交谈；
当你看到一个乱抛媚眼、嗲声嗲气的风骚女人。你对他们的第一印象会如何？

答案不言而喻，你会反感，甚至不想与其继续交往，这就是形象的力量。

社会心理学的研究告诉我们，人与人之间的沟通所产生的影响力和信任度来自语言、语调和形象三个方面。它们的重要性所占比例是：语言占7%；语调占38%；视觉（即形象）占55%，形象的重要性由此可见。

曾经有一位学者做过这样一个实验：他把自己装扮成一位中产阶级人士，在一个公共汽车站，他假装忘记带钱包，而又不得不赶往郊区的家。当时正是下班的高峰时段，他试着向乘客借80美分买张车票。开始，他穿着套装但并没有打领带，结果他借到了7美元23美分；而后来，他穿戴整洁，衬衫、领带都十分到位，结果他借到了56美元，其中一人还额外给了他买报纸的钱。

事实上确实如此，虽然人不可貌相，但是现实生活中，恐怕没有谁不在用形象衡量人。只要你身处社会之中，那么你身边的人无时无刻不在根据你的发型、服饰、言谈举止、待人接物等评价你。无论你愿意与否，你都在给对方留下一个关于自己的形象，而这又会影响到你的人际关系、工作收入、自尊与自信、爱情与幸福等。因此，你的形象就是你自己的未来。在当今竞争激烈的社会中，你的形象应该为自己增辉，塑造和维护个人形象就像一种投资，长期持续下去会带来丰厚的回报，让美的价值积累，让个人消费增值。

这个讲究形象的世界由男人和女人组成，男人需要女人，女人也离不开男人，每一个男人都希望自己眼中的女人是魅力女人，每一个女人都希望自己眼里的男人是风尚男人。而上帝创造男人和

女人的一个目的就是让他们彼此间互相关照，并在互相欣赏中彼此征服、吸引。那么，女人眼中的风尚男人是什么样的呢？男人眼中的魅力女人又是怎样的呢？

风尚男人，应该有着高雅的生活品位和时尚嗅觉，懂得打造体面的形象，懂得在谈吐上下工夫，彬彬有礼，英俊潇洒，风流倜傥。同时，他们不仅仪表出众，体魄强健，而且气质高贵，内蕴悠远。他们的每一次亮相都给人一种时尚中透着干净的感觉。

魅力女人深谙衣装之道，总能穿出自己的个性，秀出自己的风采。她们不一定拥有模特般的身材，却懂得如何通过着装修补身材的不足，用内衣提升性感指数。她们注意雕饰，总能用饰品点缀出玲珑的雅致。她们注意仪态，一颦一笑、一举手一投足总能让人感觉到说不出的优雅美妙。魅力给女人的生命注入了最新鲜的活力，让女人生命焕发出更具诱惑的吸引力。

当然，风尚与魅力并不是天生的，而是通过后天修炼而成的。或许，对于自己应该塑造什么样的形象，你不好意思向自己心仪的对象咨询；或许，你为了提升自己的形象，给对方一个惊喜，却不知从何处着手；或许，你在热恋中，急切需要一个参谋。

本书正是为了帮助你塑造对方眼中的靓丽自我而编写的。它涉及对风尚男人与魅力女人的定位，从美容、服饰、说话、礼仪以及内在修养等角度，给渴望提升形象的现代年轻人以实用的指导。相信你读过此书后一定能结合自己的实际情况，成功设计出全新的个人形象，为自己的爱情、生活、事业锦上添花。

现在，就让我们一起踏上风尚与魅力的修炼之旅吧！



风尚男人：用你的绅士形象征服世界

第一章 >>>

风尚男人，哪个女子不钟情

话说风尚男人 // // // // // 4

让女人怦然心动的七种风尚男人 // // // // // 6

五步打造时尚男人 // // // // // 9

风尚男人要摒弃的七宗罪 // // // // // 10

第二章 >>>

那些男人们的风尚世界

周杰伦：拥有自己的独特个性 // // // // // 14

刘谦：魔术王子的奇迹 // // // // // 16

李咏：非常主持人，央视的孔雀 // // // // // 18

奥巴马：微笑让你赢得朋友，演说让你赢得选民 // // // // // 20

第三章 >>>

男色时代，男人“粗犷”不“粗糙”

男人，“面子”很重要 // // // // // 24

巧用面膜，敷出美男子 // // // // // 26

“头”等大事，塑造最MAN发型 // // // // // 28

无“须”养眼，做个清爽型男 // // // // // 30

性感男人香，莫道不销魂 // // // // // 32

第四章 >>>

你的形象时代，由不得你做主

- 做个“型而好色”的风尚男人////////36
- 向“最佳”查尔斯王子学着装////////39
- 新穿衣之道，塑造职场型男////////41
- 精致领带，透露男人“雄性气质”////////44
- 时尚配饰，彰显男人味道////////46

第五章 >>>

举手投足，闪亮儒雅风度

- 优雅举止，修炼男人好形象////////50
- 微笑，男人最有魅力的语言////////51
- 让你的眼睛会说话////////53
- 强劲手势，增男人感染力////////55
- 站立坐行，做最男人////////59

第六章 >>>

谈笑之间，天堑变通途

- 积极主动，打造玲珑好人缘////////64
- 磁性声音，震撼心灵////////67
- 谁不爱幽默男人////////69
- 打开耳朵，倾听他人诉说////////70

第七章 >>>

涵养内在，孕育男人风骨

- 风尚男人十大黄金品质////////74
- 从容，打造男人的心灵优势////////76
- 量小非君子，无容不男人////////77
- 诚信，透支不得的信用卡////////79
- 别把粗俗当个性////////81

第八章 >>>

不凡气质，打造男人的21克灵魂

儒雅之风，男人真醇品质////////84

男人的字典里没有“不可能”////////85

张扬自我，做COOL男人////////87

当断即断，不受其乱////////89

热情男人，一切都在你的手上////////91

第九章 >>>

情商&影响力，开启男人冰山下的潜能

认识自己的男人，方为真男人////////94

调动情绪的男人，就能调动一切////////95

坦然面对，将有限发挥到无限////////97

坐上第一把交椅的为什么是宋江////////99

传播时代，定位个人品牌////////101

第十章 >>>

贵族休闲，成就风尚男人

高尔夫，在绿茵上挥洒男性魅力////////104

健身，男人最in运动////////105

击剑，格斗中的芭蕾////////107

SPA健身新风尚////////109

保龄球，优雅与野性的完美结合////////110





魅力女人：修炼魅惑众生的力量

第十一章 >>>

女人，尽情绽放你的魅力之花

魅力女人，美丽一生 // // // // // 116

媚惑男人心的十种最魅女人 // // // // // 117

魅力修炼之“玉女心经” // // // // // 119

打造魅力女人的“魅商” // // // // // 122

第十二章 >>>

那些魅力女人们演绎的传奇

张曼玉：举手投足间的风情万种 // // // // // 126

靳羽西：传播美丽的使者 // // // // // 127

张天爱：与时尚共舞的魅力精灵 // // // // // 129

香奈儿：女性解放与自然魅力的代名词 // // // // // 131

米歇尔·奥巴马：这是一个有血有肉的女人 // // // // // 133

第十三章 >>>

颜如玉，自然魅如花

七招扮靓钟灵毓秀女人花 // // // // // 136

秀发飘逸，万种风情随风而来 // // // // // 138

打造大S小S式“魔鬼身材” // // // // // 141

风格服饰，激情与灵感的风情画廊 // // // // // 143

羞涩内衣：一丝半缕逗遐思 // // // // // 145

情致饰品，于灵动之处显绰约风姿 // // // // // 148

第十四章 >>>

举止仪态，尽显女人优雅韵致

- 玩转靓丽“现身术” //154
- 丢弃小动作，向不雅说ByeBye //155
- 优雅坐姿，端庄的阴柔之美 //158
- 亭亭玉立，娴静女人风 //161
- 凌波微步，婀娜有华姿 //162

第十五章 >>>

交际礼仪，出落万众宠爱的“万人迷”

- 礼仪，成就魅力“交际花”的资本 //166
- 巧言慧语，口吐莲花 //168
- 美食、秀色、优雅举止皆可餐 //172
- 翩翩起舞，奏起优雅旋律 //174
- 电话那边令人心仪的笑容 //178

第十六章 >>>

脱俗气质，滋养魅力女人的不竭泉源

- 女人“魅”在气质 //184
- 优雅：盛开的一枝女人花 //185
- 成熟女人，一杯满室飘香的醇酿 //187
- 个性自我，散发最迷人的杀伤力 //190
- 自信女人，如一杯迷情的烈酒 //191

第十七章 >>>

艺术品位，涵养女人气质精灵

- 品位，时间打不败的美丽 //196
- 贴近时尚，处处皆品位 //197
- 纸上艺术，陶冶高雅情操 //202
- 茶韵酒香，品出多味人生 //204
- 多彩个性“炫”出新魅女 //206

第十八章 >>>

风情万种，修炼无法抗拒女人味

男人“眼”中的女人味////////212

最是那一低头的温柔////////213

浪漫情调，女人最美的“封面”////////215

调情，点燃“性”福生活的昧火////////216

性感，上帝烙在女人骨子里的性磁力////////218

第十九章 >>>

积极心态，魅力女人的心智法宝

女人，向日葵般灿烂绽放////////222

青春不是年华，而是心境////////225

上帝眷顾善良的女人////////227

知足女人眼中的绝美月光////////229

快快乐乐，美丽女人心////////231

用心体会，你的幸福也耀眼////////233

第二十章 >>>

保持健康，为魅力持续投资

会吃的女人美如花////////238

优雅瑜伽，静谧女人心////////240

会睡的女人美到老////////242

爱上芳香，不做“毒”女人////////244





{ 上 篇 >>>>>
风尚男人：
用你的绅士形象征服世界



风尚男人， 哪个女子不钟情

男人的风尚在于他的博大、深沉、理解、宽容、热烈、潇洒。从里到外散发出东方神韵，如一棵挺拔的松树，执著挺立在时光深处，不随光阴的打磨而枯萎，令所有女人迷恋。

话说风尚男人

如今，在许多白领女性中有一个非常响亮的口号：“要嫁就嫁风尚男人。”什么样的男人才是风尚男人？他们为什么会受到如此青睐？

“风尚男人”不仅和传统好男人一样，打着考究的领带，头发梳得一丝不苟，皮鞋擦得锃亮，举止斯文，说话时彬彬有礼，而且在品位、内涵、修养、眼光上都有自己的独特之处。下面就让我们来细数一下风尚男人的标识。



1. 有自己的原则，该说“不”时就说“不”

一个不会拒绝别人的男人就像一个饮酒无度的男人一样，无法让人信任和托付。所以，风尚男人一定具备这样的素质：有自己的原则。

“己所不欲，勿施于人。”这是大家都知道的道理。风尚男人不仅如此，而且“己所不欲，必告于人”。这是一种为人处世的技巧，也是一种人生历练的智慧。无论同事之间、上下级之间，还是朋友之间，乃至夫妻之间，风尚男人都有自己的原则。他们既知道如何搭建亲密的关系和感情，也知道需要为什么负责，不必为什么负责，知道如何拒绝和如何接受别人的拒绝。当他们拒绝别人时，能够接受对方的大发雷霆、眼泪乃至威胁，而当别人拒绝他们时，他们也能够心平气和地接受，不因此而讨厌对方。正如有朋友来借钱，但是他手头也正拮据，有原则的男人就会处理好这一切，而不会让自己焦头烂额。

2. 像绅士一样微笑，像武者一样打架

风尚男人懂得礼让，但绝不会无度。他们有谦谦君子的风度，到了当仁不让的时候，就会毫不犹豫地予以回击，毫不退缩。该绅士的时候就绅士，该出手时就出手。例如，李亚鹏在去参加刘嘉玲和梁朝伟的婚礼时，有记者在机场强拍李亚鹏女儿李嫣，李亚鹏在警告无效后暴怒，最终大打出手。有人说，这样做太损坏李亚鹏的形象。可是事后谈及此事时，李亚鹏说，自己一点也不后悔，为了保护自己最爱的人，他愿意这样做。他认为自己的性格里既有君子的风度，又有武者的胆量，只是要看对方是什么样的人。在女人的心目中，李亚鹏的这番告白真是酷毙了。女人都想有个这样的老公，在家人需要保护的时候，所谓的面子、教养全抛脑后。

3. 爱钱没商量，取之有道

人们认为，“视金钱如粪土”的男人才是真正的男人。作为一个男人，即使他心里不这么想，但他口里也一定要这么说。而风尚男人，却完全相反。他们不仅不视金钱如粪土，而且看重钱，丝毫不隐瞒自己对钱的“爱”。他们不仅懂得如何赚钱，而且懂得如何用钱。当然，君子爱财，取之有道，风尚男人不会不爱钱，也不会取之“无道”。

4. 中国绅士，懂得自己的品位

风尚男人不会盲目崇洋，认为品红酒、吸雪茄就是“绅士文化”，而是能够从中国的古典文化中汲取养分，做“中国的绅士”。当然，风尚男人并不因此排斥外国文化，他们也讲一口流利的英语，但是他们更知道民族的才是世界的。或许也正因为此，有女士接受采访时认为，北京奥运会总导演张艺谋称得上是风尚男人的代表人物之一。

5. “好丈夫”、“好父亲”

风尚男人不仅会为女士叫出租车，开车门，提行李，吃饭的时

候会为女士拉椅子……而且还会顾家，爱妻子、爱孩子。有这样一个产妇，在临产期包住了每天400多元的单人病房，但她丈夫很少来看她，只留了个小保姆伴随左右。直到她剖腹产，丈夫也不在身边。据说，她丈夫事业做得很大，所以无暇顾及太太，致使他太太在产后得了忧郁症。如此看来，那些住普通病房的产妇比这个女人幸福得多。那些赶也赶不走的产妇的先生比这位有钱的丈夫更称得上“风尚”。

有如此独特之处的现代风尚男人，生活得既有品位，又有安全感，能不成为女人的最爱吗？

让女人怦然心动的七种风尚男人

电梯里、办公室里总能见到这样一些男人，他们西装革履、神色匆匆、神情凝重，他们稳重、有魅力、有头脑，他们在事业上是成功人士，但拥有这些还不足以说明他们就是女人心中的风尚男人。女人心中的风尚男人，更生活，更真实。女人心中的风尚男人应该是这样的男人：

1. 沉稳的男人

沉稳的男人给女人一种安全感。

沉稳显示一种凝聚的力量，像山，像岩石，让女人感到可依、可靠，能抓得住、摸得着。

沉稳传达着男人内心的控制力与对现实的把握。沉稳能够驱散紧张弥漫的空气，让心跳恢复正常。站在一个沉稳的男人身旁，哪怕面对险境，女人也感到踏实，因为女人抓到了把手——男人和他对现实的把握。