

FEMALE FASHION
ESSENTIAL

时尚 女性



石 磊◎编著

只有懂得幸福真谛的女人才幸福

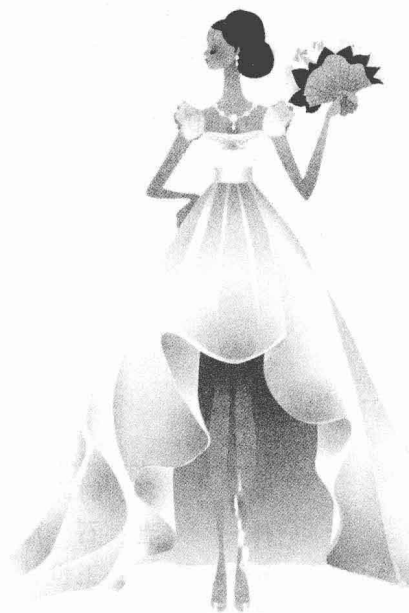
必备的102条人生智慧

时尚是女性生命中的亮点，
是女性奋进的发动机。

时尚是现今社会的一种风尚，时尚女性则是引领时代的弄潮儿。

时尚女人必读

时尚女性



必备的102条人生智慧

石磊◎编著

图书在版编目(CIP)数据

时尚女性必备的 102 条人生智慧/石 磊编著. —
长春:吉林大学出版社, 2010. 12
ISBN 978-7-5601-6543-1

I. ①现… II. ①石… 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 202922 号

书 名: 时尚女性必备的 102 条人生智慧
作 者: 石 磊
责 任 编 辑: 王世林
责 任 校 对: 王世林
封 面 设 计: 创品牌
出 版 发 行: 吉林大学出版社
社 址: 长春市明德路 421 号
邮 编: 130021
发行部电话: 0431-88499826
网 址: <http://www.jlup.com.cn>
E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn
印 刷: 三河市耀德印务有限公司
开 本: 710×1000 毫米 1/16
印 张: 15
字 数: 250 千字
版 次: 2010 年 12 月 第 1 版 第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5601-6543-1
定 价: 25.00 元

版权所有 翻印必究

内容提要

本书为时尚女性提供了 102 个人生智慧方法。从魅力修养、举止礼仪、社交处世、职场事业、爱情家庭、着装打扮、心理保健、运动健身、美容化妆、排毒养护、投资理财等方面，立体地描摹出一个“时尚女性”的形象。是中青年女性和热心女性事业工作者的实用读物。

前 言

时尚是现今社会的一种风尚。时尚女性则是引领时代的弄潮儿。她们智慧、优雅,她们豁达、幽默,她们健康、热情;她们有才干,有能力,在科技飞速发展的大环境中,不断地更新观念,完善自我;她们追求知识,富有理想,爱岗敬业;她们热爱生活,妆饰自我,展示魅力……

总之,时尚是她们生命中的亮点,是她们奋进的发动机。

时尚令她们拥有足够的魅力和智慧、完善的气质和修养、稳妥的为人和处世技巧。旅途中偶遇阴霾雨雾,霎时便被明媚阳光替代,人生增添了旖旎与多彩。知道这是为什么吗?主要是因为,人永远都处在特定的社会关系中,个人的智慧、个人的修养、个人的为人,都会在广阔的社会舞台上予以展现。那些如鱼得水,游刃有余,纵使偶遇挫折,也会峰回路转,逢凶化吉,遇难呈祥的女性,不是具有超人的本领,而是拥有令人艳羡的时尚。

假若你拥有时尚,就会在职场和事业中,充满爱心,睿智幽默而又平易近人;在同事或下属的心目中,就会拥有超越权力的权威和感召力。同事们会众志成城地配合你做好工作,下属也会心悦诚服地服从和执行你的命令。

在人际交往中,你举止优雅而潇洒,思维敏捷而且言辞得体,你的言谈举止就会令人瞩目。大家会倾慕你,认同你,你会成为聚焦点、磁场的中心,同时你会得到很多朋友,你的关系网也会越织越大、越织越牢。

时尚女性所具有的优雅气质和迷人魅力不是天生的,而是后天造就的。本书提供了成为时尚女性的人生智慧,从魅力修养、举止礼仪、社交处世、职场事业、霓裳装扮、爱情家庭、心理保健、运动健身、美容化妆、排毒养护、投资理财等方面,多维立体地描摹出一个“时尚女性”的形象。

顺便指出,本书是专门为女性所提供的实用读物,当然,对于热心女性事业的男士们,细心品读也大有裨益。

编 者

目 录

第一章 魅力修养的智慧

- 时尚女性的一般特征 / 2
- 心灵美才是真实的美 / 4
- 智慧女性的超然气质 / 6
- 韵味女人的迷人风韵 / 8
- 成熟的女性最有魅力 / 9
- 高贵的气质无年龄界限 / 12
- 笑口常开扮靓人生 / 13
- “包装”魅力的语音 / 15
- 眼神是传递情感的语言 / 17
- 用文化充实自己的内涵 / 19



第二章 举止礼仪的智慧

表现优美的体态 / 22

让谈吐文雅得体 / 25

参加舞会的礼仪 / 28

用餐的礼仪 / 29

点酒的礼仪 / 32

敬酒与拒酒的礼仪 / 34

送礼的礼仪 / 36

接打电话的礼仪 / 38

走亲访友的礼节 / 40

日常交往的礼仪 / 41

第三章 社交处世的智慧

处理是非有方法 / 45

微笑是社交的润滑剂 / 47

幽默更具吸引力 / 49

善良使你成为天使 / 50

多用“我们”少用“我” / 52

积累自己的“无形资源” / 53

悄悄地为别人做好事 / 55

距离产生美 / 56

试着给人一个惊喜 / 57

社交场合切忌 8 种表现 / 59

第四章 职场事业的智慧

- 时尚女性的热门行业 / 62
- 职场女性要不断“充电” / 65
- 选择适合自己的职业 / 66
- 用老板的心态做事 / 70
- 敢于表现才有成功的机会 / 72
- 职场不能闯的“红灯” / 76
- 低调做人是立身之本 / 78

第五章 心理保健的智慧

- 战胜压力的心理策略 / 82
- 将职业压力变为动力 / 83
- 控制情绪有方法 / 84
- 解读厌职情绪的类型 / 87
- 危害身心健康的六方面 / 89
- 使你更健康更年轻的饮食 / 90
- 保持水润皮肤的饮食 / 92
- 把握你的瘦身时刻 / 94
- 走出瘦身的误区 / 96
- 食物减肥妙方十法 / 98



第六章 运动健身的智慧

- 现代女性的健美标准 / 103
- 让你的胸部更丰盈 / 104
- 平滑腹部运动 / 106
- 选择适合自己的运动方式 / 108
- 舍宾运动健康法 / 111
- 瑜伽运动健康法 / 114
- 按摩健康法 / 116
- 职场女性五分钟运动 / 119
- 家庭健身小窍门 / 120

第七章 美容化妆的智慧

- 使你更年轻的化妆术 / 124
- 精挑细选、正确使用化妆品 / 125
- 头发显露生活品质 / 129
- 精心养护你的头发 / 131
- 面部肌肤的养护 / 135
- 巧去皱纹有方法 / 137
- 果蔬去斑有奇效 / 139
- 明眸还需巧打理 / 140
- 妩媚美眉细描绘 / 142
- 纤巧鼻子擅修饰 / 144
- 迷人樱唇勤润泽 / 146

用心卸妆讲技巧 / 148

美丽指甲色斑斓 / 150

第八章 排毒养护的智慧

让身体九大系统排毒 / 154

七天饮食排毒疗程 / 156

关爱健康的十种排毒食品 / 157

食物排毒的优点 / 160

科学饮食,有效排毒 / 161

不可不知的排毒法 / 165

第九章 霓裳装扮的智慧

穿出时尚与个性 / 174

职业女性的穿着与搭配 / 176

轻松穿出“女人味” / 179

根据体形穿衣 / 181

发型与穿着的搭配 / 183

不要忽视穿鞋的学问 / 184

合适的腰带倍添光彩 / 186

穿着旗袍有讲究 / 187

“露”得恰到好处 / 188

饰物的搭配艺术 / 191



第十章 爱情家庭的智慧

- 知足的女人才会幸福 / 196
- 不要因爱情改变自己 / 198
- 警惕偶像化潜在的危机 / 199
- 女人被爱的必备条件 / 201
- 女性情感失败的因素 / 203
- 揭秘男人谎言的技巧 / 205
- 拒绝求爱的技巧 / 207
- 做成功男人的贤内助 / 208
- 在沟通中心领神会 / 210
- 避免婚姻危机的“六不要” / 212

第十一章 投资理财的智慧

- 走出理财的误区 / 215
- 女性经商的优势 / 217
- 靠直觉捕捉商机 / 219
- 制订自身的理财计划 / 221
- 向富翁学习理财 / 222
- 与丈夫一起理财 / 224
- 减少手中的银行卡 / 226



第一章

魅力修养的智慧



时尚女性的一般特征

有人说“时尚女性”是如酒的女人，经过了岁月的勾兑，馥馥醉人。像《巴黎圣母院》里的埃思美拉达，谁也舍不得轻易放弃。“开瓶十里香，隔壁千家醉”，这是形容酒的浓烈诱人。

有人说“时尚女性”是如茶的女人，清香而略带苦涩，诗人常叹的“红颜薄命”多半是指她们。如茶的女人一般都没有沉鱼落雁、闭月羞花的绝色，她们沉静、含蓄，有着缜密的心事和悠远的情致，只有当真情像滚烫的开水冲下去时，才会在杯底缓缓地展开它温润的清香。

也有人说“时尚女性”是如水的女人，兑一点酒精就有酒味，加一撮茶叶便有茶香。无色无味的清水，才是生命永恒的滋养。清水一般的女人多半为丈夫和孩子存在，婚姻和家庭对她们来说，成了生命的全部，倾其毕生精力，只为守护一方宁静与温馨。

其实，“时尚女性”有着相当突出的魅力特征，不妨对照一下，看看你与“时尚女性”有多大的差距。

1. 美貌

美貌是时尚女性最重要的基础条件，外在的美是内在美的自然流露，没有外在美，怎么还能苛求全身心多方位的完美？虽然不可能每个女人都是丽质天成，但可以通过后天的养护和修饰来展现自己的美丽，当然必要时不妨美容或通过整形来改变自己，只要让自己和朋友看起来赏心悦目就可以了。

2. 健康

健康的身心，自然透着健康的气色，无疑就是一种美。如果让今天的男人

在林黛玉、薛宝钗之间选择，十之八九都会果断地选择后者。因为时尚女性必须身心健康，容光焕发，那种捂胸口、皱眉心、满脸病态的病美人已经被时代所淘汰了。

3. 独立

独立是不依赖他人而自立于世的能力。优秀作家亦舒用她的一支妙笔，描绘了自己赚钱买花戴的都市女郎形象。同时告诫人们，女人只有经济独立，才有本钱谈人格独立。如果在经济上依赖男人，就不会成为自强自立的时尚女性。

4. 才华

才华是时尚女性的灵魂。一个女人除了美貌，还要有灵魂，否则便沦为花瓶。这里所说的才华当然不是仅指文艺方面，而是才能、才学、才略的统称。美貌加上才华使女人光芒万丈，魅力四射。

5. 情商

情绪品质比较稳定，对社会的适应能力一般较强。善于沟通，有着广泛的人脉，自己想做的事情不会轻易放弃。

6. 品位

品位往往是一个人素质的外在表现，品位高的女性不会落入俗套，无论是言行举止还是穿戴打扮都不会人云亦云，随波逐流，对于金钱和物质的认知自然有自己的价值取向。赚钱，也要讲究方式，如果沾了一身铜臭，只能沦为暴发户了。像《哈利·波特》的作者罗琳那样，用知识换资本，倒不失优雅。

7. 气质

气质不能投机取巧地复制，也不能一蹴而就，必须有一些阅历积淀，才渐渐成为举手投足间不经意流露出的气息。就像戴安娜，初嫁时满脸怯懦，后来褪却青涩，连眼神里都带着皇家气度。

8. 心态

时尚女性应该心态平和，处变不惊，再棘手的事情也理得清头绪，再大的挫折都能直面，也叫心理素质好。时尚女性还应该内敛，张扬是处世大忌。心



态，从某种程度上来说，是一种圆润成熟的处世哲学。

9. 声音

一般女孩都认为，男人眼中的女人是否可爱，主要由两方面决定：形象和性情。但她们却忽视了另外一点：声音。男女相爱有的就是起源于声音，声音决定爱的吸引与和谐。女人温顺的声音能征服男人，越有阳刚气的男人越能被温顺的女声所吸引。

10. 婚姻

无论是钟楚红早早嫁作商人妇，还是林青霞老大嫁作商人妇，女人回归家庭才算修炼成仙。也许这观点不够前卫，但很实在，女人需要的安全感，只有一纸婚书才能满足。

以上列举只是时尚女性的部分特征，如果你能够做到这些，你就离时尚女性越来越近了。要想成为完美的时尚女性，还需要仔细阅读全书每一部分，融会贯通之后就会实现你的愿望。

心灵美才是真实的美

一般人总是把青春美单纯理解为外在美：漂亮的眼睛、丰满的身材、时髦的衣着……有的女性还会因为自己缺少这些天赋的条件懊恼不已，怨爹妈不给自己生一副美丽的姿容。不错，天生丽质自然令人羡慕，但是时尚女性的美，不仅仅在外表，还在于她的人品、她的心灵。

心灵美，以及由此产生的一切行为美，是高尚的美、真实的美，其他的一切美，离开了这个基础，就会黯然失色。心灵美，就是人的道德品质、精神境界、思想意识和志趣情操的美。前苏联作家奥斯特洛夫斯基说过一段话：“人的美并不在于外貌、衣服和发式，而在于他的本身，在于他的心。要是人没有内心的美，我们常常会厌恶他漂亮的外貌。”这话说得真好！生活中我们都有

这样的经验：一个外表很美的人，当你发现他的灵魂十分龌龊的时候，你对他的好感就会烟消云散。相反，一个外表十分丑陋的人，如果你一旦发现他的心灵美好高尚，就会对他的丑视而不见，相反还会觉得他的外表形象也是美好的。

美德使人青春长驻。同心灵美相比，外貌美是不长久的。再美貌的女子，也无法挽住逝去的岁月，使红颜不老。而内在的美，道德美，却会随着岁月的增加、心灵的净化而日益显示它的光华。正如托尔斯泰所说：“人并不会因为美丽而可爱，而是因为可爱才显得美丽。”

爱美是人的天性。人世间谁人不爱美？可以说，人类社会就是按照美的规律来创造发展的。美是人们生活中不可缺少的，追求美，创造美，成了人们前进的一种动力。女性美的魅力表现在气质上，即女性的风貌与仪表，代表着社会进步和对美的追求，表达着高尚情操和热情向上的人生态度。

令时尚女性生发光辉，拥有和谐美，取决于理想的积极的人生态度。热心肠的“阿波罗”，不会倾心冷面孔的“维纳斯”。天赋优美的女性体态，可以构成生理解剖型的人体模特儿，但却不可能发生持久迷人的魅力。热情向上的人生态度，善于弥补形体的平凡和缺憾，使人们的视线更富于穿透力，能够看到心灵中活跃着的那个倍加可爱的天使。

时尚女性的内在美，不是不要镜子，而是能够从镜子里走出来，不为世俗偏见所束缚，不盲目描摹他人的所谓风度之美。风度神韵之美靠的是内在质朴的心灵和外真挚的表现。前者形之于风度之美，使人举止大方，后者形之于风度之美，使人坦诚率直，不事造作。虽然你的工作并不轻松，虽然现在的应酬、家务、动脑筋挣钱等活动让人们越来越浮躁，越来越实际，但你仍应在床头搁本喜欢的画册、文集等，晚上拧亮台灯在若有若无的轻音乐声中翻阅，既可以让人平和宁静，又可增添知识的积累。假日里，去美术馆、音乐厅感受艺术气息，拉近自己和艺术的距离，试着让自己成为一个有艺术气质的人。

总之，美，应该是灵性和艺术的总和，从启发内在美而表现出外表的美，它是每个正常女性要求的权利，也是女性应取的态度和立场。因为置身现代化的文明生活中，凡是懂得欣赏美、寻求美和表现美的人，多能热爱人生，因而也充分享受了生活的乐趣。