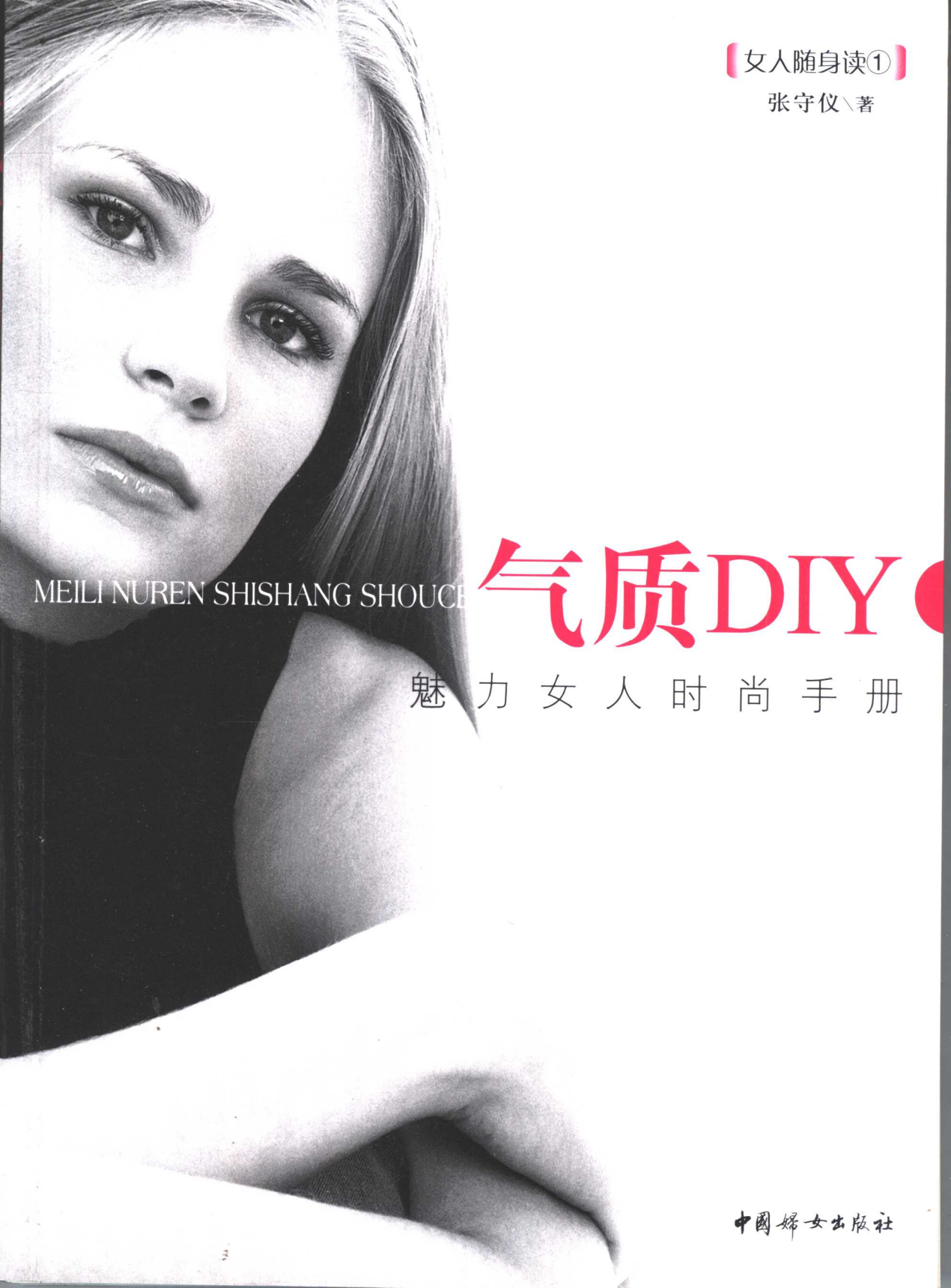




【女人随身读①】

张守仪\著

MEILI NUREN SHISHANG SHOUCI

气质DIY

魅力女人时尚手册

中国妇女出版社

【女人随身读①】

张守仪\著

气质DIY

魅力女人时尚手册 (

MEILI NUREN SHISHANG SHOUC

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

气质 DIY:魅力女人时尚手册/张守仪著. —北京:
中国妇女出版社, 2006. 1
ISBN 7-80203-239-3

I. 气... II. 张... III. 女性-修养-手册
IV. B825-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 141338 号

气质 DIY:魅力女人时尚手册

著 者:张守仪

图书策划:施袁喜

责任编辑:施袁喜

责任印刷:王卫东

装帧设计:吴晓莉

出 版:中国妇女出版社出版发行

地 址:北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码:100010

电 话:(010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京集惠印刷有限公司

开 本:730×970 1/16

印 张:14

字 数:170 千字

版 次:2006 年 1 月第 1 版

印 次:2006 年 1 月第 1 次

印 数:1-6000 册

书 号:ISBN 7-80203-239-3

定 价:22.80 元

版权所有·侵权必究(如有印装错误,请与发行部联系)

气质是女人的利器。

——乔治·桑

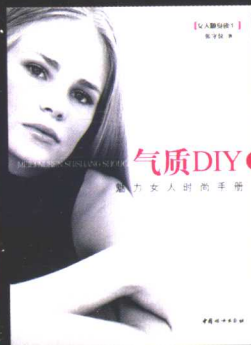
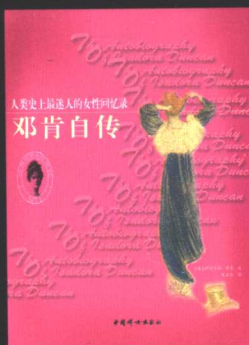
拥有美貌的女性，更要去拥有持久的魅力。

——卡内基夫人

魅 力 女 人 时 尚 手 册

女人随身读

1. 《气质DIY——魅力女人时尚手册》
2. 《邓肯自传》
3. 《海伦·凯勒自传》
4. 《莎乐美自述》
5. 《私房货——女人一生中必读的100本书》



 中国妇女出版社

- 网址: www.womenbooks.com.cn
- 全国妇联主办的中央级综合性出版社
- 核心产品: 女性、家教、励志、人物类图书
- 屡获“中国图书奖”等国家荣誉
- 不懈追求一流出版物之卓越品质

责任编辑: 施袁喜

装帧设计:  吴晓莉



目 录

第一章 怎样做一个有魅力的女人

什么样的女人才是有魅力的女人 2

增添魅力的五大绝招 2

大胆施展女性的魅力 4

通过谈话展示魅力 4

女人要有气质美 5

塑造高雅气质 6

做个知性美人 7

性感与女人味 8

使你性感迷人的 16 个妙方 9

女性的迷人个性 12

如何拥有迷人的风姿 12

做个风度翩翩的美女 14

如何保持女性的豁然大度 16

女性怎样增添姿态美 17

如何说话像音乐一样动听 18

行为端庄使女性高贵迷人 20

放松的站姿 21

公交车上的站姿 21

优美的日常动作 22

优美的坐姿 22

- 23 优美动人的走路姿态
- 24 穿高跟鞋的走路方式
- 24 几种日常动作的正误对照
- 25 女性形象展示窍门
- 28 胸部丰满迷人的技巧
- 30 保持苗条的身段
- 30 教你做最炫的灰姑娘
- 32 吃出来的美丽
- 33 做一个快乐的知识女性

第二章 如何与男性交往

- 36 气质来自母爱
- 36 善解人意
- 37 提升“女人味”
- 37 对男人略施小计
- 38 爱情七忌
- 38 没人会爱你的缺点
- 39 学会遗忘
- 39 能说会道
- 40 不要在情绪上被男人左右
- 41 只“坏”一点点
- 43 眼神效应
- 45 与男人不妨一“吵”
- 46 展现羞涩之美
- 46 让男人感觉到你的风度之美
- 47 做个柔情似水的女人
- 48 做个顾盼生姿的美人
- 50 保持适当的腼腆
- 51 教你获取各类男性的爱
- 54 如何与男人交谈
- 55 如何表露爱情

怎样引起心上人的注意 57

怎样使他更爱你 59

第三章 学会心理调适

消除心理障碍的方法 62

解决夫妻间的矛盾和冲突 64

纠正心理缺陷 65

防止骄傲和自卑心理 66

克服猜疑心的方法 67

克服偏激的方法 68

克服嫉妒的方法 68

消除紧张情绪的方法 70

矫正小心眼的方法 71

治疗神经衰弱的方法 72

驱散抑郁、悲观情绪 74

治疗焦虑症 74

如何消除忧虑 75

如何摆脱空虚感 76

心理老化的表现 77

心理疾病的症状 78

心理治疗的方法 79

锻炼意志的方法 81

寻求良好的精神寄托 81

自我宽容的方法 82

心情放松的方法 83

妻子应具备的正确心理 84

妻子应改正的不良心理 84

如何克服虚荣心理 86

克服自闭心理的窍门 87

克服多疑的良方 88

克服自卑的要诀 89

89 克服羞怯心理的方法

90 怎样抵御消极心理

第四章 礼仪自修

94 称呼的学问

94 怎样介绍人

95 日常生活中的交往礼仪

97 怎样在家待客

98 怎样受物和谢赠

98 打电话时的礼貌原则

99 如何参加家庭宴会

101 怎样注意餐桌上的礼仪

102 吃西餐的礼仪

103 干杯的礼节

104 乘车、坐飞机时的礼仪

104 观看体育运动时的礼仪

105 在影剧院中的礼仪

106 在图书馆、阅览室的礼仪

106 在商场中的礼仪

107 外出旅游应注意的礼仪

108 参加舞会的基本礼仪

第五章 红颜常驻

112 “全方位”美容

112 保持苗条的秘诀

114 乳房的保养与健美

115 乳房健美按摩法

116 消除皱纹按摩法

117 冥想美容术

117 运动美容法

118 肌肤保养三要素

如何保持面颊红润	118
护手霜自制法	120
脚部护理措施	120
选择合适的趾甲油	121
巧用饰物掩缺陷	121
首饰服装巧搭配	121
温柔型女性的装扮	122
外向型女性的装扮	123
干练型女性的装扮	123
活泼型女性的装扮	123
暖色皮肤打扮要领	124
明亮皮肤打扮要领	124
淡色皮肤打扮要领	125
深色皮肤打扮要领	125
红色服装巧搭配	126
绿色服装巧搭配	127
白色服装巧搭配	127
黄色服装巧搭配	128
花色服装巧搭配	128
黑色服装巧搭配	129
身材高大者的装扮	129
身材高瘦者的装扮	130
胸部过大者的装扮	131
身材矮胖者的装扮	131
身材瘦小者的装扮	132
粗腰凸腹者的装扮	132
下肢粗短者的装扮	133
参加宴会的服饰颜色选择	133
耳部化妆方法	134
根据脸型选耳环	134
防止妆容剥落	135

- 135 雀斑的治疗方法
- 136 饮食疗法消除皱纹
- 137 中性皮肤护理方法
- 137 干性皮肤护理方法
- 137 油性皮肤护理方法
- 138 过敏性皮肤保养方法
- 138 如何识别化妆水
- 139 化妆“缩小”年龄的窍门
- 140 如何化生活妆
- 140 如何化节日妆
- 141 春秋季化妆注意事项
- 141 夏季化妆注意事项
- 142 冬季化妆注意事项
- 142 晨妆注意事项
- 143 晚妆注意事项
- 144 几种必备的简易化妆技法
- 145 怎样洗出冰肌玉骨
- 146 如何清除体内垃圾
- 147 解救眼皮浮肿的化妆法
- 147 美腿小贴士
- 148 如何描画眼线
- 148 香水使用方法
- 149 办公室女人的美容课
- 151 职场丽人的装扮

第六章 减肥计划

- 154 哪些女性需要减肥
- 154 正常的减肥标准
- 155 成功减肥的心理要则
- 155 对自己的健康负责
- 155 设定瘦身目的和计划

几种科学瘦身法	156
怎样防止产后肥胖	157
腹部按摩减肥法	158
瘦身食物热量	159
有利于瘦身的日常食物	160
胖人能吃的甜食	162
瘦身常犯的错误	162

第七章 职场丽人

找工作靠自己	166
培养职业意识	166
永远保持自信心	167
如何为求职创造条件	168
如何为面试做准备	169
面试时的表现	170
谨防用人单位的圈套	171
面试结果巧打听	172
应征信的写法	173
求职时如何装扮自己	174
认识职业优劣势	175
摆脱不良的工作习惯	176
如何化解与上司的冲突	177
向上司提要求的巧妙方法	178
克服女性管理者的弱点	179
努力适应别人	181

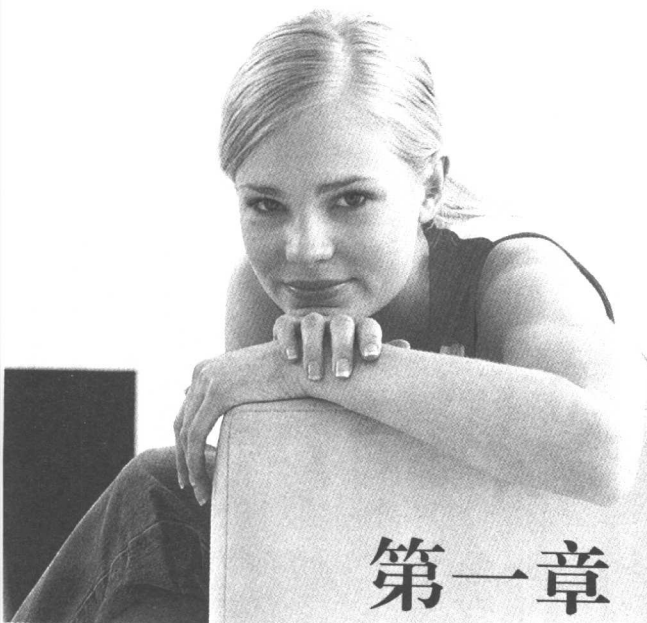
第八章 财务自由

女性在经商方面的七大优势	184
女人向男人学什么	184
女性如何进行投资	188
女性理财的误区	189

- 
- 190 专家的经商忠告
191 金钱所导致的婚姻冲突
192 使女人贫穷的原因
193 女人理财的四大规则

第九章 走向成功

- 196 不怕做“强者”
196 成功女人的十种心理品质
198 怎样培养和运用直觉使女人成功、富有
199 高情商女人这样赢取成功
203 中国女人应读的四部名著
205 “华尔街学习”的四大突破
207 适合女人的八大优势行业
207 如何做个高雅的女人
208 人际关系——女性真正的实力
209 打造成功人际关系的策略
210 十种女人如何完善个性
212 决定女性事业成功的八个细节



第一章

怎样做一个有魅力的女人



什么样的女人才是有魅力的女人

有知识，生活在自己的信念中，美丽大方、善于处理家务、打扮得体、聪明伶俐、待人亲切——这是女性心目中的理想女性。

但从男性的眼光看，理想的女性又如何呢？

男性认为理想的女性必须是：贤惠的妻子、热情的女人、慈祥的母亲、圣洁的天使、值得信赖的朋友……有时她能倾听他的话语，对他百依百顺，并且能够抚慰他的心灵；有时则希望她能撒娇，让他扮演保护者的角色。

男性心中完美的女性，能适时适地变化自己。

黑色的眼睛深不可测，仿佛正窥视男人的心，瞬间却又拂袖而去，不作片刻停留。

希望她有羞怯的笑靥，却又希望她充满热情。

有时像火般热情，有时似水般柔情，有时若雨滋润大地，有时如和风吹拂万物。

这些都是男性心目中渴望追求的女性。所以，女性的魅力也在于变化多端，无法一言蔽之。

增添魅力的五大绝招

魅力不再仅仅针对外在容貌而言，而更多表现在生活态度、处世风格、个性品位等方面。以下是一些从日常生活中总结出来的增添魅力的妙招。

神态自然而丰富 在人与人的互相沟通中，表情是最有品质、也是心有灵犀的交流介质。日常神态单调、固定化，易带给人呆板无趣的感觉。让表情自然生动地流露出你对生活每时每刻的感受吧，即使你相貌平平，也会由此而显得感性率真、灵秀可爱，从而充满吸引力。

穿衣采取精简原则 里三件外三件式的多重穿衣，令原本苗条柔美的身材陡增许多累赘，只会降低品质。尽量减少身上衣服的件数，甚至将羊毛衣、皮装、风衣等直接贴身穿，才能令身形毕露，显出伶俐秀挺之美，而且肢体也会觉得更收放自如。当然，这样的穿法在寒冷的季节具有一定的挑战性。不妨将原来准备买几件衣服的钱用来购置一至两款价高但保暖度强的棉芯衬衫或绒衣，来维持形体的婀娜多姿。

口气清新 即使身上衣冠楚楚，若口带异味，也会令个人形象大打折扣。口中的不良气味，多是烟、酒、蒜、葱等气味浓重的食物及呼吸道、胃肠疾病或口腔疾病所致，解决的办法是及时去医院诊疗，调整饮食结构，逐步培养良好的口腔卫生习惯。日常生活中，还可以采用以下几种较简单的方法祛除口臭：在清晨空腹饮一杯淡盐水；随身携带口腔清新喷雾剂；经常咀嚼无糖口香糖、茶叶……

适度保持自我 有时候，过于迁就、盲从大流，无主见的性格反而遭致人反感或让人忽略，感觉不到你的存在。即使在公众场合，适度地保持自我也是应该的。不妨想说就说，想笑就笑，想穿牛仔裤就不要难为自己装扮淑女。但切忌声音粗暴，也不要走极端，以为与周围环境反差越大就越能突出自我。要学会做水果拼盘里的那片菠萝或柠檬，既独特，又合群。

谈吐风趣 风趣的谈吐是男性的处世法宝，也是女性的魅力元素。偶尔开一些无伤大雅的小玩笑，侃些调皮的小笑话，恰到好处地正话反说，以及适当地自嘲一下，令人乐不可支的同时，也使你充满情趣的形象更深入人心。如果你天生缺乏幽默细胞，那么也不要紧，多看一些漫画书，收

看电视的智力游戏节目，有意无意地储备这类知识，诙谐的灵感便会适时地从你的头脑里冒出来。

大胆施展女性的魅力

有时，你会产生疑惑，男性选择女性的标准是什么？他们有什么特别标准吗？

这是个很不容易回答的问题。

爱情有时令人难以捉摸，所以很容易引起误解。举一个例子，很多人都认为小伙子只追求美丽的姑娘，认为小伙子追求的都是有着漂亮的脸蛋、修长的身材及健美、活泼的女性。

事实并非如此，男性喜欢女性的理由很多，并不是只有美貌才能吸引男性。

实际上每一个女性都有独特的风姿和魅力，这不一定来自美丽的外表。或许，你还没有发现自己迷人的地方，但是，小伙子已经觉察到了，并深深地爱上了你。因此，你应坚定信心，根据自己的特点和长处，大胆施展魅力。

通过谈话展示魅力

我们都可能碰到过这种情况：在某种场合遇见一位年轻可人、美丽绝伦的女子，便不由自主地对她产生了一种好感，为她的美而陶醉。但与她交谈时，她一开口便粗话连篇，缺乏教养，或是智能不佳，反应迟钝，我们也就即刻觉得索然寡味，甚至恶心想吐了。男人也是一样，穿一身崭新