

女性现代生活实用指导丛书

女性魅力手册



女性魅力手册

辽 沈 书 社

1993 年 · 沈阳

登记号:(辽)新登字 14 号

女性现代生活实用指导丛书

女性魅力手册

檀明山 等著

辽沈书社出版、发行

(沈阳市和平区北一马路 108 号)

第七二一四工厂印刷

字数:795000 开本:787×1092 1/32 印张:37.25

印数:1—10,000

1993 年 12 月第 1 版 1994 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑:于景祥

封面设计:卢青

责任校对:光明

ISBN7-80507-198-5/E·16

全套定价:26.90 元(本册定价:4.50 元)

内容简介

什么是女性魅力？怎样才能成为一个合格的现代女性？《女性魅力手册》将从修养、风度、气质、风采、礼仪、口才、仪态、美容、体形、服饰、爱情、事业诸多方面，使您在现代社会任何场合中与众不同、潇洒自如，一展现代女性之魅力。

目 录

第一章 修养篇

——女性怎样更有修养

- 丰富知识陶冶情趣..... (1)
- 修养品行发挥个性..... (1)
- 重视修养永葆青春..... (2)
- 精神世界充实丰富..... (3)
- 温柔微笑发自内心..... (3)
- 宽容忍耐尊重对方..... (4)
- 传统美德古今不变..... (5)
- 关心他人呈现自我..... (5)
- 喋喋不休显露浅薄..... (6)
- 缺乏涵养令人讨厌..... (6)
- 自尊自重独立进取..... (7)

第二章 风度篇

——女性如何展示风度

- 精力充沛朝气蓬勃..... (9)
- 勤于修养青春永驻..... (9)
- 豪爽自信克服腼腆..... (10)

●美化自己吸引男性	(11)
●温文尔雅风韵楚楚	(12)
●自视甚高切忌庸俗	(12)
●情感微妙难以捉摸	(13)
●热情诚恳亲切和善	(14)
●待人接物将心比心	(14)
●做客待客诚挚热情	(15)
●舞姿自如仪态端庄	(16)
●谈吐自然态度稳重	(16)
●言谈举止谦恭文雅	(17)

第三章 气质篇

——怎样使气质更完美

●紧张严肃讲究效率	(18)
●自尊自强自我完善	(18)
●敢做敢言落落大方	(19)
●穿着得体风度优雅	(20)
●社交场合切忌轻佻	(20)
●娇揉造作适得其反	(21)
●一笑如故倍感亲切	(21)
●独具慧眼情真意切	(22)
●温柔细语纯真可爱	(23)
●温柔娴静真诚坦荡	(24)
●赞美别人陡添风采	(24)

- 自我控制个性鲜明 (25)
- 克服缺点发挥自我 (25)
- 自然得体恰到好处 (27)
- 情感细腻乐于助人 (28)
- 羞涩情态更博好感 (28)
- 温柔娇媚通情达理 (29)
- 母爱天性最受尊敬 (29)
- 自尊自爱自强自重 (30)
- 高雅脱俗如沐春风 (31)

第四章 风采篇

——女性怎样更有风采

- 女性柔美创造艺术 (33)
- 充满自信尽展风韵 (34)
- 眼睛神态至关重要 (35)
- 有女人味赢得仰慕 (35)
- 丰富内涵博取钦佩 (36)
- 贴切男装带来朝气 (36)
- 活泼开朗浸透神韵 (37)
- 内在外表美的统一 (37)
- 聪明智慧胜似美艳 (38)
- 克服自卑一展风姿 (39)
- 温柔软弱天壤之别 (39)
- 健康体魄刚柔相济 (40)

- 结识知己寻觅知音 (41)
- 娟秀娴静含蓄优雅 (42)
- 细心关怀温馨备致 (42)
- 出类拔萃渴望成功 (43)
- 徐娘风韵撩人情怀 (43)

第五章 口才篇

——女性如何发挥口才

- 语言豪放性格爽朗 (45)
- 宣传自我展现所长 (45)
- 妥善遮掩不谈自己 (46)
- 谈话节制达意抒情 (47)
- 慧于心才可秀于言 (47)
- 以理服人以情感人 (48)
- 一语天然尽见真情 (49)
- 机智口才摆脱困境 (49)
- 柔中寓刚巧于应付 (50)
- 抑扬顿挫富有诗意 (51)
- 反撞言辞维护利益 (53)
- 话不投机不可勉强 (53)
- 目光羞怯更加迷人 (54)
- 善用妩媚带来友情 (54)
- 平等商讨事事如意 (55)

第六章 健美篇

——如何使体形更矫健

- 合理饮食保持健美 (56)
- 选择食物保持苗条 (56)
- 控制饮食减肥有方 (57)
- 节食减肥掌握分寸 (58)
- 巧敷面剂滋养皮肤 (58)
- 面部运动简易可行 (59)
- 睡前美容持之以恒 (60)
- 坚持按摩消除皱纹 (61)
- 讲究方法红颜常驻 (61)
- 胸部锻炼曲线优美 (62)
- 专门练习缩小腰围 (62)
- 臀部减肥减小尺寸 (64)
- 腿部减粗凭添风韵 (65)
- 消除疲劳永葆青春 (65)
- 安步当车步履稳健 (66)
- 瞬时锻炼消除疲劳 (67)
- 简易锻炼体形健美 (67)
- 形体锻炼简单易行 (68)
- 遵守戒条身材窈窕 (69)
- 体育锻炼贵在坚持 (69)

第七章 仪态篇

——如何使你仪态娇美

- 文化修养在于言表 (71)
- 坐姿稳重端庄大方 (71)
- 入座起立轻柔和缓 (72)
- 站姿优美婷婷玉立 (73)
- 自然立直仪态雅观立 (73)
- 步态轻盈矫健敏捷 (74)
- 步幅均匀更显风韵 (75)
- 步姿轻盈潇洒自如 (75)
- 女性行走碎步为美 (76)
- 高雅气质受人倾慕 (77)
- 舞中抒情英姿飒爽 (77)

第八章 服饰篇

——考究服饰美化自己

- 服饰得当展现个性 (79)
- 掩饰缺陷突出美感 (79)
- 饰物点缀显露风采 (80)
- 服装打扮自然生动 (81)
- 仪态万千力求自然 (81)
- 内衣衬托娟美体态 (83)
- 长统丝袜韵律美感 (83)
- 讲究裙装千姿百态 (84)

●裙装搭配婷婷玉立	(85)
●穿健美裤体现身姿	(85)
●合身毛衣潇洒干练	(86)
●大衣凭添女性风度	(87)
●古典装扮典雅秀丽	(87)
●黑色礼服正统稳重	(88)
●配戴首饰对称统一	(89)
●小巧耳环轻柔娇秀	(89)
●佩戴项链雍容华贵	(90)
●手镯并非无足轻重	(91)
●宝石戒指相配得宜	(91)
●配戴胸花分外妩媚	(92)
●佩饰胸针华贵典雅	(92)
●时髦披肩浪漫情调	(93)
●新奇腰带展示身段	(94)
●漂亮领带风采倍增	(95)
●佩戴眼镜扮靓时尚	(95)
●配戴围巾显出高雅	(96)
●头饰点缀顿生春色	(97)
●新颖头巾另有风韵	(98)
●合适帽子增添华美	(98)
●动感挎包别具一格	(99)
●娇小身材宜配全色	(100)
●典美旗袍适身合体	(101)

- 舞会着装整洁大方..... (101)
- 时髦女性色彩独特..... (102)
- 脚底生辉画龙点睛..... (102)
- 巧妙搭配创造个性..... (103)

第九章 美容篇

——女性美容增添光彩

- 肤容滋润讲究保养..... (104)
- 眼部化妆力求浅淡..... (104)
- 巧涂眼影楚楚动人..... (105)
- 嘴唇化妆因人而异..... (106)
- 不同脸型化妆各异..... (106)
- 圆脸化妆具立体感..... (108)
- 淡妆使你清新迷人..... (109)
- 约会化妆自然纯真..... (110)
- 宴会妆扮讲究细节..... (110)
- 职业女性淡妆为主..... (111)
- 女性美容因人制宜..... (111)
- 女性美容化妆六忌..... (112)
- 保养皮肤玉洁冰清..... (113)
- 烫发扮靓相辉映照..... (114)
- 长发披肩因人而宜..... (115)
- 发型衬容相调得体..... (116)
- 新娘梳妆典雅大方..... (116)

- 新娘着装艳丽多娇..... (117)
- 新娘妆扮娇艳情丽..... (118)
- 首饰佩戴少而俏丽..... (118)
- 香水妙用芬香诱人..... (119)

第十章 礼仪篇

——礼仪使你更添风韵

- 社交讲究语言艺术..... (121)
- 自我包装恰如其分..... (121)
- 仪容整洁相配协调..... (122)
- 心胸开阔学会道歉..... (122)
- 社交场合拒绝有招..... (123)
- 道声谢谢魅力无穷..... (124)
- 交际障碍自我排除..... (124)
- 平等尊重互相信赖..... (125)
- 与人交往注重形象..... (126)
- 态度谦逊赞美他人..... (126)
- 豁然大度切忌自卑..... (127)
- 自我介绍优雅脱俗..... (128)
- 异性交往得体自然..... (129)
- 女性骑车保持风度..... (129)
- 乘车打的不失体态..... (130)
- 舞场展示女性魅力..... (130)
- 舞会讲究仪表礼节..... (131)

- 与人交谈态度诚恳..... (132)
- 赴宴入席避免失态..... (133)
- 探访作客先约时间..... (133)
- 访友会客见面如故..... (134)
- 交友待客举止优雅..... (135)
- 握手场合注意分寸..... (135)
- 电话交际礼貌在先..... (136)
- 礼貌待客热情周到..... (137)
- 新婚场合有礼有节..... (137)
- 洞房花烛巧妙周旋..... (138)

第十一章 爱情篇

——女性如何施展爱情

- 神秘之美稳操胜券..... (140)
- 适应约会轻松自如..... (140)
- 蓦然回首顿见芳踪..... (141)
- 约会分手道声再见..... (141)
- 妙语如珠回味无穷..... (142)
- 造访做客礼节尤先..... (143)
- 腼腆纯朴感情专一..... (143)
- 健康性感吸引异性..... (144)
- 外表奔放内心清纯..... (145)
- 目标准确情感并发..... (145)
- 温柔体贴魅力迷人..... (146)

- 善良正直能干好学..... (147)
- 精神疲劳善于调剂..... (147)
- 身残志坚追求美好..... (148)

第十二章 事业篇

——女性如何拓展事业

- 冲破阻力事业有成..... (150)
- 自力自强摆脱依赖..... (150)
- 相夫教子无所怨言..... (151)
- 内勤外助不忘夫君..... (152)
- 贤妻良母崭新形象..... (153)
- 事业家庭切勿偏废..... (153)
- 博学多才善解人意..... (154)
- 面对困境适应竞争..... (155)
- 善于发挥女性优势..... (156)
- 胸怀大志提高能力..... (156)
- 竞争意识日益成熟..... (157)
- 信心百倍推销自我..... (158)
- 良好社交成功资源..... (159)
- 裙式套装职业服饰..... (160)
- 服装色彩职业而定..... (160)
- 穿着打扮自有主见..... (161)
- 制服平淡精心点缀..... (162)

●丰富知识陶冶情趣

所谓“知性”魅力，也就是怎样给人一种极有教养的感觉。

谁都会有这样的感觉，在生活中，没有知识与教养的言语，总会让人觉得乏味；胡言乱语与毫无意义的话题，更会使人却步。

尤其是那些喜欢乱传谣言、恶意中伤他人的女性，更应及早保持沉默，让知性美代替大吹大擂、浮光掠影的外在美，则能使人品味其无言的魅力。

女性，要体现“知性”魅力，并非一定要埋头于书桌之前。许多受过高等教育的女人，在待人接物时往往缺乏有教养的举止。

要广泛培养你的教养与知识，最重要的是与长辈、晚辈、同性、异性以及不同层次的人交朋友，并与其交谈，聆听他们的谈话，在交往中，你必然获得多方面的知识和多层次的话题。

而且，要彻底追求兴趣。比如你喜欢歌曲，不妨利用一切空闲时间，去陶冶自己的音乐性情。这样，当你与男孩子交往之时，就可以把音乐方面的知识当作现成的话题。

总之，女性应多了解自己所不熟悉的东西，打开封闭的心扉，感觉一下世界的奥妙，你的修养便在不知不觉中拥有了。

●修养品行发挥个性

标致妩媚的外表是迷人的，能使人一见倾心，这是女性的部分魅力之所在。

但是，女性的气质美却在很大程度上决定你社交活动质量的高低。高尚的情趣会给你增添不凡的气质，使社交活动变

得更加丰富,给参与者带来多方面的收获和享受,使自己也会赢得众人的喜爱和尊重。

真正的美必须有内在的气质作为产生吸引人的内核,这种内在的气质就在于自身的修养。除了天生的体貌外,你的装饰、举止、态度、言谈等都能代表你与他人不同的特点,代表着你的活泼、聪明、乖巧、温顺等。

一个人的气质来源于她的个性,在社交场合中,没有个性的大众化女性很难引起别人的注意,要学会表现自己的个性,使你显得与众不同,特别突出,那么就要修养自己的品行,使其个性发挥作用,取得成效。

●重视修养永葆青春

银幕上漂亮的女演员,她们与相貌普通的女性之间的区别,就在于前者善于自我修养,而后者不具备这一主观条件。重视修养,方可永葆青春。

这里的所谓修养,包括一种严格的自我管理。比如参加宴会,看到席上丰盛的美食,你应习惯于管好自己的肚子,不论餐后的甜点心或特别菜肴有多诱人,饱了就是饱了,要节制。

自我修养还包括锻炼身体及其他许多生活方面的活动,也包括思想情趣等心态活动在内。

在生活中,我们常常需要强迫自己去做某些不喜欢做的事。就拿体育锻炼来说,有时候,懒一点就想逃避,一次,两次……直到自己感到内疚,最后甚至陷于绝望。到了这般境地时,你就又得挣扎。一旦重新开始,心中就会有说不出的快慰和满足。

有一位明星,常常宽恕自己,说因为太忙而不能干这干