



Training
Glamour

woman | The first book of glamour training for Chinese woman

中国女性魅力修炼第一书

在本书中，每位女性都能看到自己的影子，都可以找到提升自己魅力的良方。正如作者给女性魅力所下的定义：“魅力是一种复合美”。魅力是一种经后天的努力与修炼达成的美。它不仅不会随岁月的改变而消失，反而会在岁月的打磨中日臻醇香。唯有魅力而不是漂亮和美丽，是任何一个女人都可以争取和拥有的。

张晓梅 著

修炼魅力女人

中国美容时尚报
丛书



中信出版社
China CITIC Press

图书在版编目(CIP)数据

修炼魅力女人 / 张晓梅著. —北京: 中信出版社, 2006.3

ISBN 7-5086-0572-1

I. 修... II. 张... III. 女性 - 修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第011349号

造型: 赵 园 高 波 侯东峰 沈 龙

摄影: 张维平 汤马斯 高 波

修炼魅力女人

XIULIAN MEILI NÜREN

著 者: 张晓梅

责任编辑: 符红霞 李 波

设计制作: 印象·迪赛设计

出 版 者: 中信出版社(北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者: 北京盛通彩色印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16 印 张: 19.5 字 数: 263千字

版 次: 2006年3月第1版 印 次: 2006年3月第1次印刷

书 号: ISBN 7-5086-0572-1/G·152

定 价: 48.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010—85322521 010—85322522

<http://www.publish.citic.com>

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

作者简介

张晓梅，女，北京市人，四川大学 MBA，全国政协委员，全国工商联执委，高级经济师，曾于美国加州大学进修。

现任《中国美容时尚报》社社长兼总编辑、全国工商联美容化妆品业商会常务副会长、中国香料香精化妆品协会副理事长、国家劳动社会保障部美容专业委员会副主任、国家劳动社会保障部《美容师职业教材》主编、联合国第四届世界妇女大会代表。多次出任国际国内美容发型大赛主席、总评判长。

著有《中国美容美学》、《中国基础美容》、《国际美容教程》、《修炼魅力》、《2005 中国美容经济年度报告》、《中国式美女》、《脱敏护肤》、《美容师国家职业资格培训教程》等专著。曾先后赴美国、法国、日本、新加坡、德国进修学习，并在美国知名 NEWBERRY 美容学院、JUANDIOR 美容学院、A S T A R 好莱坞化妆造型学院、法国 FAIRLADY 色彩鉴定专科学校完成了美容、化妆、造型、色彩设计等专科学习，并获得四个国际认可专科证书。

曾先后获得由国务院和全国妇联推荐的“联合国世界青年企业家杰出成就奖”；中华全国妇联、全国女企业家协会“中国十五大杰出创业女性”；全国妇联“中国十大女杰”提名奖；“促进中国经济发展成功女性20人”。并获得“2003 中国十大经济女性年度人物”、“2004 中国十大经济女性年度人物”；“2005 中国十大财智人物特别奖”；“全国三八红旗手”；“美国圣路易斯市荣誉市民”等荣誉称号。以及先后获得国际国内行业协会授予的“影响中国美容业30人”、“影响中国美容经济30人”、“中国美媒大使”等荣誉称号。

有媒体评论说：“如同潘石屹之于地产，张朝阳之于IT的意义一样，‘张晓梅’这个名字与一个行业——美容行业紧密地连接在一起。”

Training
Glamour
woman | The first book of glamour training for
Chinese woman

内容简介

作为国内研究女性魅力的学者之一，全国政协委员、《中国美容时尚报》社长兼总编辑张晓梅，以其丰富的职业经历、深厚的专业素养为基础，以生动、个性化的笔触，向中国女性讲述了修练魅力的方方面面，展示了女性提升魅力与自身职业生涯的密切相关性。其中凝聚了作者十多年来从事美容工作的人生体验及职场心得，以及对于中国当代女性群体的观察与思考。

在本书中，每位女性都能看到自己的影子，都可以找到提升自己魅力的良方。正如作者给女性魅力所下的定义：“魅力是一种复合美”。魅力是一种经后天的努力与修炼达成的美。它不仅不会随岁月的改变而消失，反而会在岁月的打磨中日臻醇香。唯有魅力而不是漂亮和美丽，是任何一个女人都可以争取和拥有的。

Training
Glamour
woman | The first book of glamour training for
Chinese woman

责任编辑 符红霞 李 波

封面设计  艾青设计
13011186317

内文设计 印象·迪赛

经 销 中信联合发行有限公司



GLAMOUR

TRAINING

推荐序 One

丹尼斯·雷诺

[美国 HAIR CUTTERY 美发美容连锁集团公司总裁]

[Dennis Ratner]

在过去的几年里,我曾两次踏上过中国的土地,一次是6年前,一次是2005年。6年前,我怀着兴奋和好奇的心情,第一次探访这个东方文明古国的神秘,同时,也想寻找我们的事业进入中国发展的契机。那是一次非常愉快的旅行。2005年,面对中国快速崛起和自主创新的市场,我们开始着手投资中国的计划。我觉得中国对我越来越具有吸引力了,这是一个生机盎然和正在为世界历史带入新的推动力量的国度,我相信终有一天我们的事业也会拓展到这里。

回想起6年前那次非常愉快的旅行,我和中国的这份情缘源自本书的作者张晓梅女士。很多年前,我就在美国认识了她,那时她在加州大学 UCLA 进修学习,当时她已经是一位有成就的女士。我的好朋友美国一家投资公司的负责人向我引见了她,她很热情和执著地向我介绍了她的国家,并作为我的翻译邀请和陪同我到中国考察和旅行。之后,在我们交往的过程中,我从她的身上,看到了中国女人的智慧和勤奋,以及激情和韧力,她们是这个世界上非常了不起的女性,我那时就预感到她们会创造出人们想不到的未来。我们一直保持着很好的情谊,也互相珍视着我们之间的这份难得的友谊。许多数不清的小事,令我陶醉和感动于中国浓浓的人情。

2005年,当我再一次来到中国,我不仅惊叹于这个国家在短短的几年时间里发生的惊奇变化,更惊叹于张晓梅女士这些年的出色成就。她已经成为了一个行业富有影响力和令人尊敬的领袖人物之一。在中国期间,我考察和拜访了很多中国著名的国际公司和大型美容美发机构,结识了一些业界成功人士。我发现,他们很多人都熟知并敬佩张晓梅女士,甚至对我能够认识她而感到好奇和荣幸。仅此一点,就能说明她的成就和影响力。

现在,中国正亲历着当今世界最有吸引力、发展最迅猛的可喜变迁,这在世界其他国家是不可想象的。在西方,人们重复着千篇一律的工作和生活方式,但中国的每一天都意味着创新和变化。这片充满活力和无穷梦幻的土地,培育了很多像张晓梅女士一样的成功人士,他们每一位的奋斗经历都是中国改革开放的历史写照。随着对中国越来越熟悉,我也越来越关注这个国家以及这个国家的人民无穷无尽的魅力。

由于职业的原因,我关注的重点比较多的是这些年来中国女性的变化。从街头以及和我交往的中国女性身上,我看到了她们时尚的面容和活跃的风采,她们已成为更加国际化的女性的一部分,开始追求更美好的生活和更加绚丽多彩的美丽。新一代中国女性不仅表现出充分的自信,更为重要的是她们开始拥

有了跟上国际潮流的能力。

我认为中国女性的魅力不仅仅在于外表,更重要的是她们的内在气质。在中华文化的熏陶下,她们拥有端庄优雅、温情细腻、举止大方的独特神韵,那是一种特有的气质,一种含蓄的美。这也正是中国美女与国外美女最大的不同。随着中国女性不断地在国际舞台上亮相,又加入了独立、坚强的精神,这使得中国女性更有魅力了,她们的美更加丰富和饱满,这种特有的魅力正在形成时尚,风靡全球。

不久前,当我听说张晓梅女士正在写一本新书《修炼魅力女人》时,我非常高兴也很感慨。一方面,她十多年来从事美容工作的人生经历与职场心得,以及对于中国社会尤其是对于中国女性群体的观察与思考,非常值得总结和分享;另一方面,作为一个非常繁忙和有成就的人士,能够拿起笔写下自己的感悟是难得的。正因为如此,我相信本书中的见解会更有价值。我在阅读这本书的过程中,常常思考这样一些问题:在男性占主导地位的中国,女性是如何获得成功的?中国女性的快乐和幸福源自何处?优良的品德在你创业中起着什么样的作用?你的高品质的人际关系是如何建立起来的?建立起高品质的人际关系对你有什么意义?你对待别人的方式的不同之处在哪里?对你来说生活的品质意味着什么?生活的品质对你周围的人意味着什么?你是否曾认识到生活的品质对每个人是不同的?你是否确定在修养方面需要哪些特定的必要条件才能实现你的目标?女人的修养是否对成功的人生更富有意义?女人的魅力究竟如何培养和获得?在中国这样一个高速发展的国家,女人们更需求的是什么……

在这本书里,张晓梅女士为我们提供了很多有益的启发。她以其东西方的生活经历与我们分享她的宝贵经验和感受,我相信你将从中获益匪浅。作为读者,我希望这些问题也能激发起你的一些思考,因为这些思考将帮助你开启思想的大门。

最后我想说的是,张晓梅女士是一个很了不起的人,她是那样渴望中国女人能够更美好、更幸福。她努力地开启东西方女性观念沟通和交流的大门,同时,她优美和细腻的文笔还会给你带来快慰的阅读享受。

Because, anything is possible. (一切都是有可能的。)

2005年12月26日于美国纽约

推荐序二

斋藤忠胜

[资生堂(中国)投资有限公司董事长]

许多人认为只有在工作或做学问的过程中,才能发现人的潜力,其实还有其他方法。这几十年来,如果说我和我的企业进步很快的话,最大的原因,可能是我很喜欢跟别人分享,对自己有更多的了解,于是在面对困境时,也更容易找到解决方式。不管任何事情,许多好点子、好的做事方法、好的观念,大多都是通过真诚地分享而获得的,如果只有一个人绞尽脑汁,是很难突破的。

现在,我愿意与我的中国朋友和客户,分享张晓梅女士的《修炼魅力女人》一书。我觉得一个乐于分享的企业,真的很有益、有福气。因为鼓励分享,我们平添了许多难得的创意。

我与张晓梅女士的缘分是因为“美”而相聚,我们都怀着积极的心态,投身在推动中日两国,乃至亚洲和世界的美丽事业。这些年来,我们一直关注中国这个行业的发展,关注行业的动态。张晓梅女士是中国美丽事业一个优秀的推动者,她曾提出过“美容经济”、“中国美”这些很有影响的概念。2005年10月,我出席了由她担任主席的“中国国际美容时尚周”,许多热烈而感人的活动场面,让我感动和深为难忘。我知道中国美容化妆品行业还处在一个发展时期,需要很多勤奋而执著的优秀人士为之奋斗,我为他们自豪和骄傲,并乐于与他们一起努力。

资生堂与中国有深厚的情缘,“资生堂”这个名字,是由中国的“四书五经”中得来,133年前,从中国的历史中得来。目前,资生堂已遍布全世界的72个国家和地区,资生堂的研究在世界上是一流的,每到一国家和地区,资生堂产品的品质都获得高度评价。25年前,日本资生堂开始进入中国市场,目前中国占有了全球总销售额的3%。

我们和张晓梅女士一样,都是发现美、创造美和传播美的使者。美是一种感觉,是一种心态,美的东西很多,需要人们去发现,去认识。美是一种潮流,一种时尚,追赶潮流的人总会走在新的潮流中。在人们标新意识的推动下,新的时尚潮流不断地变化和循环着,为此,让人们的生活充满活力、充满希望。

我认为悦目、健康、有知性的美是最美的。而这种美,每一个女人都是可以获得的。中国女性给我印象特别深刻,她们有自强、自立的精神,她们热爱生活,有美好善良的个性,在新的时代,她们追求美、张扬美,渴望自己成为更加丰富和美好的女人,这是女性最美和最动人的一面。我希望中国女性能够发挥自己的优势,成为全世界最为美好和引人注目的女性。我不仅热爱日本女性,我也热爱中国女性,在中国长期的工作期间,特别是从事女性化妆品的事业中,我与中国女性结下了情感和情谊,能够为中国女性的美丽和发展做些贡献,是我欣慰和非常乐意做的事情。

序
A

我读了张晓梅女士《修炼魅力女人》的一些文稿,我觉得这个有追求的女人在做一件事情,她渴望中国女性在社会快速发展的浪潮中,能够更多地关注自己的修养,能让自己由内而外更加美丽,更有魅力,享受女人更美好的生活,获得更多的成功的机会。她提出了很多有益的观念和中国女性提升魅力可行的方法。特别是在目前各种资讯很多,中国女性变得有些困惑,甚至盲从的情况下,本书的作者以十多年从事专业工作的切实经验和感悟,以及丰富和广博的学识,给中国女性有价值的指导和帮助。同时,也为我们研究和了解中国女性提供了一个新的途径。我非常荣幸能为本书作序并乐于推荐给女性朋友。

推荐序三

张抗抗

[国家一级作家,全国政协委员]

[中国作家协会第五届全国委员会委员]

这些天,读到了张晓梅女士《修炼魅力女人》的书稿。引发我一些思绪。

“魅力”与“美丽”在电脑的各种中文输入系统中,多为同音词组。但是,“美丽”与“魅力”的词意所指向,却大相径庭。一般情况下,“美丽”多指外形,而“魅力”却是一种内在的品格、如影随形、含而不露;大多数时候,我们能够一眼看见谁谁光彩照人的“美丽”;而在任何情况下,我们虽然能感觉到某个人身上强烈散发出女性的“魅力”,却不能直接看见那些“魅力”究竟是什么。那种看不见说不出的“魅力”,其实才是真正的“美丽”。

也可以说,这些看不见的“美丽”,其实就是魅力呵。

美丽的女人,不一定就是有魅力的女人。

有魅力的女人,其实真不一定个个美丽。

“美丽”与“魅力”的根本差别,究竟在哪里呢?——也许,就是张晓梅的书,想要告诉和回答我们的。

她知道我们每个做女人的人,都关心着“美丽”与“魅力”这两个永恒的“课题”。而男人们理想中的女人,永远都是既美丽而又充满魅力。

美丽和魅力,真是我们女人心中永远的痛和梦。痛并梦着。

我想起了自己作品中对女性魅力的描述和理解。

一个竞争激烈的时代,审美趋势表现为张扬、外露、蓬勃、独立的特性;况且,人的本性喜新厌旧,都希望表现出“新异”来吸引公众的关注;再则,市场经济和商业时代,更需要不断制造新的热点。最重要的是,一个相对开放的社会,女性获得了较大的活动空间,有了审美选择的自由,女性首先要“扬弃”的就是以前的社会审美规范强加于女性的标准。而希望通过改变自己来影响周边环境,从而使自己得到更多的自由。

在我的长篇小说《作女》里,女主人公卓尔出场,T恤短裤乱发,“眼睛小了点,眉毛淡了点,鼻子塌了点,嘴巴扁了点,那五官拆开来,哪个局部都有极大缺陷……”,卓尔的女友陶桃“始终不太理解,这么多年,她怎么也看不出作为女人的卓尔,魅力究竟在哪里”。我从一开始就没把卓尔塑造成一个“美丽可爱”的形象,因为“作女”有时候就是有点让人讨厌的,恰恰因“讨厌”才引起我的思考和重视。

其实,我早已“扬弃”了所谓“完美女性”的理想。完美就是最大的不完美。事实上,世界上也不可能

有完美的女性。我的长篇小说《情爱画廊》中的水虹,是个美丽聪慧的女人,但她“背叛”了丈夫,用传统的道德标准衡量,恐怕是最大的不完美。

现代审美标准正在发生变化,恰恰由于变化而产生美。个性比美貌更吸引人,说明年轻人的偶像不是盲目产生的,必然有其选择的必然性在内。这点很让我欣慰。青春是一个叛逆的年龄,青春拒绝“复制”。青春不“颠覆”传统,更待何时?当然,有时候表现为“修订”,有时候“剪切”,有时候“清除”,有时候则是“替代”了。审美标准的变化,犹如北方冷空气与南方暖湿气流相遇,必然电闪雷鸣甚至突降冰雹。

写出《修炼魅力女人》这部 20 多万字厚的书稿,是出自一位充满智慧和生活情趣,并具有丰富的人生阅历的成熟女性之笔。她以一个中国女人的“巧目盼兮”的眼光,和“冰雪聪明”的心灵,寻找和探索着这个时代中国女性之美——

漂亮的脸蛋、端庄的五官、标准的三围身材、秀发美腿、冰肌雪肤……美女之美,沉鱼落雁、羞花闭月,但古往今来,哪位美女能至极限能予穷尽?

除了美貌,还有服饰?首饰?发型?化妆?一俊可遮百丑?物质女人、消费女人,巨额资金打造的美女,只活在她的美丽中被人欣赏;岁月流逝,看着美丽的身体一天天衰老萎靡下去,没有比美丽的消逝更让人心碎;如此的美丽,是另一种残酷。

如果说美丽的女性是天生的,(暂且不算人造美女)那么,魅力女人,却凭借后天修炼而成。行为举止、言谈话语、神情心态,才是女人的秘密武器?

若是心中有一份恒久悲悯的大爱;若是心里有一股坦荡善良的真气——我想,那应当是魅力女人最基本的底色罢。虚情和妖媚,或许有蛊惑一时的短暂魅力,终究是没有依托和支撑的。

《修炼魅力女人》——如果你仅仅理解为这是一本告诉你如何穿着打扮的书,那么你将继续远离“魅力”。如果你仅仅理解为这是一本告诉你如何赢得美丽并因此征服男性的书,那么你仍然缺乏“魅力”。拥有丰富知识却不解风情的女人没有魅力,叱咤风云而不懂得生活情调的女人没有魅力。魅力是女人的综合指数,是从女人的身体内部和心的深处自然而然涌动、喷发、流露出来的一种气韵。

魅力女人,将健康地老去、优雅地老去。甚至,她的心,永远不老,甚至越来越有魅力。

渴望充满魅力的女人们,我透露张晓梅的秘笈给你们:内外兼修。

2006年1月16日北京

自序

by the Author

第一次关注“魅力”话题,是在1995年。关注它的一个原因是那年9月在中国北京召开的联合国第四届世界妇女大会,我是大会惟一来自中国美容界的正式代表。

那几乎是当年中国最大型的国际会议,按照最初的计划,来自世界各国的妇女代表们将在全国进行广泛的考察和调研。为此,全国妇联以很大的力度在全国开展了长达近一年的妇女干部培训。其中,有关女性礼仪、形象的内容,第一次正式出现在了政府各级女干部的培训中。我有幸承担了部分培训课程。

当时,中国女性对魅力的概念是陌生的。对魅力的认识以及对自身形象塑造和扮美技能的了解相当粗浅。我清晰地记得,当时接受培训的女干部几乎素面朝天,连使用口红的人也寥寥无几,其他方面的修饰就更少了。加上不少讲座的场地灯光不明亮,更让人显得面色暗淡、发质干枯。站在讲台上,我的感觉是复杂的,受到了一些“尖锐”的触动。

我在想,女干部是中国最有代表性的女性,她们大多事业出众,本应能有更美好的风采和形象,怎样才能唤醒她们对美的认识 and 追求呢?教化妆护肤的知识吗?我想那时这些知识很难引起她们的兴趣和共鸣,想化妆的会画得好一点,学了护肤会护理得好一些,而不化妆不护肤的人,多半还是不会关心美。

从那时起,我的眼光开始投向中国更广泛的女性人群。在不断的思索与寻找中,我想到了“魅力”这个词,并开始有意识地关注和研究它,试图给它一个完美的内涵和诠释。

魅力是什么呢?辞典中的标准解释是:“很吸引人的力量”。我认为,魅力是一种复合的美,是一种通过后天的努力与修炼达成的美,它不仅不会随年岁的改变而消失,反而会在岁月的打磨之中日臻香醇久远,散发出与生命同在的永恒气息。惟有魅力,而不是漂亮和美丽,才是长久的,是每一个女人可以争取并获得的。

现在想想,那时我提出“修炼魅力”的概念,并将一些心得与众多女性朋友分享和交流,是值得纪念的一件事。10年来,我在她们的身上看到了许多变化,10年前几乎不用或不会用口红的人现在成了美的受益者和倡导者。她们惊人的改变让我更深入地思考和魅力有关的话题,并特别提出了“修炼魅力女人”的观点。

魅力是一种力量,可以放大女人的生命力,能够给女人的生命以新的希望和活力。拥有魅力,便获得了感染、影响他人的力量,获得了对生命的掌控力。我相信,不久的将来,魅力会成为女性美育的一个中心词,时代将赋予它更多的社会意义。

魅力女人是有风度的。风度之美,贵在自然。“清水出芙蓉,天然去雕饰”是中国传统的审美观点。即便在国际时尚争奇斗艳的今天,五千年历史传承的中国美也必将是永恒的。

魅力女人是有品位的。有品位的女人真诚坦然,举止从容,性情淡定;有品位的女人内心高贵,温婉体贴,独立而自信。

魅力女人是有创造力的。有创造力的女人拥有属于自己的天地,拥有丰富和多彩的情趣,拥有善于发现美的眼睛和丰富敏感的心灵,在繁华的世界中,远离庸俗、无聊、平庸。

魅力女人是有思想的。有独立的人格和个性的女人,在喧嚣的人群中,用坦诚、爽朗、沉默来表达自己坚忍的内心。

魅力女人是有责任感的。面对五彩缤纷的物欲世界,她能关怀大局,抵御诱惑,坚定地追逐事业,同时是一个好女儿、好妻子、好母亲。

魅力女人是有爱心的。以她博大的爱心对家人、对同事、对朋友、对自己,她的美是丰厚而从容的。

魅力女人是有风情的。风情是一种风韵与情致,是女人特有的风景。风情不等于性感,也不等于漂亮,是潜藏于女性本质中的韵致。魅力女人是内心最有风景的女人。

魅力女人是令人赏心悦目的,高雅的气质、高尚的品质、妩媚的体态、亮丽的肌肤、得体的妆容、优美的举止……

魅力是女人一生的艺术品。好的艺术品需要耐心雕饰,需要时间和心血精心打磨,需要一颗热爱生命的心,享受生活每一天。

修炼魅力女人,从翻开本书的下一页开始,从明天的点滴生活中开始,从接下来的时时刻刻开始。



目录 Contents

推荐序一 丹尼斯·雷诺 [I]

Prelude One

推荐序二 斋藤忠胜 [III]

Prelude Two

推荐序三 张抗抗 [V]

Prelude Three

自序 [VII]

Prologue by the Author



[001] 第①章 修养:滋养女人盛放的花

Culture Nurtures Women like Blooming Flowers

> > 魅力是一种能量,是由内而外散发出来吸引别人的气质。如果说容貌、服饰、身体是魅力之形,学识、阅历、修养则是魅力之本,执著、专注、自信、创意、才气、多情、善良、有情趣、有教养、懂得情绪管理……内在素养的成长,让魅力女人的心灵不断丰满。

- ◎ 魅力放大女人的生命
- ◎ 修炼魅力天天在路上
- ◎ 魅力只因你而生
- ◎ 教养如水发于内心
- ◎ 第一个爱的是自己
- ◎ 阅读滋养女人的心灵
- ◎ 做一个“情色女人”
- ◎ 走近魅力女人
- ◎ 不变色的女人味
- ◎ 品位定位“上流”阶层
- ◎ 寻找属于你的艺术
- ◎ 枯萎的女人没有激情
- ◎ 成功的女人有魅力
- ◎ 源自内心的魅力行动

- ◎ *Extend Your Glamour*
- ◎ *Cultivate Charm on the Road*
- ◎ *Glamour Origins from You*
- ◎ *Culture Comes from Your Inside*
- ◎ *Love Yourself First*
- ◎ *Reading Nourishes Your Soul*
- ◎ *Lead a Colorful Life*
- ◎ *Approach to Charming Women*
- ◎ *Always Be Feminine*
- ◎ *Behave Like a Noble*
- ◎ *Look for Your Own Arts*
- ◎ *Withered Women Have No Passion*
- ◎ *Successful Women Have Charm*
- ◎ *Wholehearted Actions by You*

附录[一] 魅力女性修养积分表

第③章 容貌:好女人的内心秘密

Countenance: an Inside Secret of Perfect Women

>> 容貌给他人的视觉印象迅速而直接,是彼此交往中最引人注意的部分。认识、记住一个人,往往从容貌开始。第一印象对人际交往的影响力超过 75%。想要留下好印象吗?请别忘记:眼睛、肌肤、妆容、笑容、表情……都在默默为你加分或减分。

- ⊙ 容貌为第一印象加分
- ⊙ 品质女人的身份
- ⊙ 外出五步要打伞
- ⊙ 好肌肤防晒第一
- ⊙ 中国女人要美白
- ⊙ 完美妆容只要八个字
- ⊙ 聪慧的女人会化妆
- ⊙ 选择你的三级护肤品
- ⊙ 洁肤比保养更重要
- ⊙ 中午再洗一次脸
- ⊙ 女人的第一条皱纹
- ⊙ 呼吸改变好容貌
- ⊙ 不花一分钱的魅力
- ⊙ 花多少钱在面子上
- ⊙ 给自己一个新年龄
- ⊙ *Your Countenance Make Good First Impression*
- ⊙ *Skin Reveals Your Status*
- ⊙ *Use Umbrella Frequently*
- ⊙ *Sunscreens Attribute to Perfect Skin*
- ⊙ *Whiten Your Skin*
- ⊙ *Perfect Skin Is Covered with Eight Words*
- ⊙ *Smart Women Is Good at Makeup*
- ⊙ *Choose Multi-functional Skincare Products*
- ⊙ *Cleaning Is More Important than Caring*
- ⊙ *Cleaning Once More at Noon*
- ⊙ *When First Wrinkle Appears*
- ⊙ *Breathing Improves Your Feature*
- ⊙ *Charm Comes from Nothing*
- ⊙ *How Much for Your Cosmetics?*
- ⊙ *How to Keep Young Forever*

附录[二] 魅力女性容貌积分表

第④章 发型:飘动着的形象标识

Hairstyle: Women's Flying Symbol

>> 想改变自己的形象吗?那就从“头”开始,发型变了,你的形象标识也就变了。头发带给女人的,不仅仅是美丽,更是一种生命的象征。健康的发质、优雅的色泽、得体的造型……每一个细节都是魅力女人不可忽视的。

- ⊙ 亮出你的形象标识
- ⊙ 头发显露生活品质
- ⊙ 每个女人都爱卷发
- ⊙ *Hair Is Sign of Women*
- ⊙ *Hair Manifests Life Quality*
- ⊙ *Every Woman Loves Curled Hair*

- ⊙ 阳光下的美丽色彩
- ⊙ 先让头发色起来
- ⊙ 呵护女人丝丝情缕
- ⊙ 用心洗出好头发
- ⊙ 聪明女人会打理
- ⊙ 魅力女人第一发型
- ⊙ “我的发型师”在哪里

- ⊙ *Colorful Hair in the Sun*
- ⊙ *Color Your Hair Now*
- ⊙ *Care Your Hair*
- ⊙ *Clean Your Hair Care fully*
- ⊙ *Wise Women Can Groom Their Own Hair*
- ⊙ *Want Charming; Style Your Hair First*
- ⊙ *Where Is Your Hairdresser?*

附录[三] 魅力女性头发积分表

[1087] 第④章 服饰:写满了你的社会符号

Trappings Act as Different Roles

> > 服饰具有强烈的社会和文化属性,是社会生活中不可替代的一个重要符号,服饰往往能形成巨大的气场,决定社交活动成败的 30%~40%。魅力女人善于通过管理服饰掌控留给他人的印象,也称做“印象管理”。

- ⊙ 服饰写满社会符号
- ⊙ 外在形象总是第一
- ⊙ 谁左右了你的穿着
- ⊙ TPO 换出优雅女人
- ⊙ 搭配的服饰有品位
- ⊙ 好服饰色彩第一
- ⊙ 简约女人有自信
- ⊙ 逛出来的漂亮女人
- ⊙ 职业女装拒绝诱惑
- ⊙ 贴在身上的一层美丽
- ⊙ 你该有多少件衣服
- ⊙ 你的衣橱属于谁

- ⊙ *Duds Have Varied Roles*
- ⊙ *Your Outer Image is Foremost*
- ⊙ *Who Influences Your Dressing*
- ⊙ *Elegant Women from TPO Principle*
- ⊙ *Duds Embodies Your Spirit*
- ⊙ *Suitable Color Matches with Fine Clothing*
- ⊙ *Simple Women Have Confidence*
- ⊙ *Beautiful Women from Shopping*
- ⊙ *Uniforms Need No Sexiness*
- ⊙ *Wear Beautiful Underwear*
- ⊙ *How Many Clothes are Enough?*
- ⊙ *Who Owns Your Wardrobe?*

附录[四] 魅力女性服饰积分表

[1117] 第⑤章 饰品:好品位的第二支歌

Ornaments Show Women's Tastes

> > 饰品,是魅力女人关注的焦点,只需要一点点,就可以让女人的审美品位和品质得以体