



名模总教头陈婉若教你变身人见人爱小魔女



... 魔女降临 · 美女靠边站! ...

不做美女 做魔女

陈婉若◎著

激发美丽念头 · 发掘成功秘密 · 充满蜕变勇气

就算你没有耀眼的学历、没有显赫的背景、没有惊人的一技之长，
只要愿意加倍努力打造内在与外在的实力，
你就可以通过自修“婉若MBA”晋升成为人见人爱的“魔女”！

陈婉若20多年职场生涯历程的**首度完整公开**——**灰姑娘圆梦计划**，
教会女生用哪些方法和想法让自己维持在最佳状态，
在**成长、职场和恋爱**中做个**耀眼的魔女**。

魔女

- Q 18~28岁之间的平凡美眉&熟女
- Q 内在的可爱个性与外在的赏心悦目兼具，缺一不可
- Q 从不放弃对外在形象、内在修为、职场魅力、恋爱心情的提升，不放弃任何可以进步、成功、变美的可能性



改造名模**陈思璇、蔡淑臻、林嘉绮、姚采颖、林又立、王丽雅**的惊人秘密！
百位名模实证推荐！
女模团队下凡示范——**惊艳变身魔法**

汕头大学出版社

陈婉若 ▶

台湾女神级名模训练导师
时尚model界总教头
职业魔女制造者



不做美女 做魔女

汕頭大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

不做美女做魔女/陈婉若著. - 汕头: 汕头大学出版社, 2009.11

ISBN 978-7-81120-685-2

I. 不… II. 陈… III. 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145336号

版权所有@陈婉若

本书版权经由方智出版社授权汕头大学出版社出版简体中文版权,

委任安伯文化事业有限公司代理授权,

未经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

著作权登记号 图字: 19-2008-073号



出品策划:

网 址: <http://www.xinhuabookstore.com>

不做美女做魔女

作 者: 陈婉若

责任编辑: 胡开祥 张玉洁

封面设计: 王 勇 思想工社

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 三河市汇鑫印务有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/24

版 次: 2009年11月第1版

印 次: 2009年11月第1次印刷

定 价: 32.00元

书 号: ISBN 978-7-81120-685-2

责任技编: 姚健燕

排版制作: 思想工社

邮 编: 515063

印 张: 10

字 数: 114千字

发行/广州发行中心 通讯地址/广州市越秀区水荫路56号大院3栋9A

邮编: 5100075 电话/020-37613848 电话/020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



自序 不做美女做魔女

我一直坚信每个女人与生俱来就拥有成为魔女的DNA!
只要后天进修魔女MBA, 就可以做一个人见人爱的魔女!

T型台上的模特儿，很多都是曾经看起来毫不起眼的平凡丑小鸭。变美，是一种过程，就像毛毛虫蜕变成蝴蝶一样，通过后天的学习，你也可以内外兼备，累积出无穷的魅力，拥有自己的舞台。不管少女还是熟女，学生还是OL，人人都可以在自己摸爬滚打的不同领域中，夺下女王头衔。

在时尚产业摸爬滚打了二十几年，我见过许多外表令人惊艳三秒，却无法让人继续着迷的女人；我也见过许多清秀佳人，却浑身散发着致命吸引力。真正的美丽，是一种力量——外在的赏心悦目与内在的可爱个性，这都是你人生中所必备的资产，它们可以让你在人气、爱情与职场上，充满竞争力，不断地发光



发亮，拔得头筹。

不管是不是模特儿，只要是女人，你我都拥有一样的爱美向往、爱情烦恼、工作问题，以及人际课题。这本书是我自己多年来，在模特儿界与时尚创意产业界中，悉心累积下的美丽与成功的独门秘诀。我相信只要有明确的方向与对的方法，大家都可以以快捷方式，迅速累积出属于你自己的美丽资产。

亲爱的，只要你愿意，一定可以轻松拿下魔女MBA！



张妮



推荐序 你，准备好了吗？

从模特儿、秀导、专业经理人
到台湾最大模特儿经纪公司的总经理，
婉若的所展现出来的“伊林精神”，
让所有与她合作的事业伙伴都非常愉快，
让伊林的工作、服务态度在时尚圈是出了名
的好。

认识婉若好多年了，我一直觉得她是一位
优秀的“美女制造”名模教主。如今她要将自己
在时尚界训练名模的心得与方法，变成一般女人
可以依循学习的实质教材。从男人的角度来看，
女人的美丽除了外表之外，其他像是穿着打扮、
言行举止、风度个性……都是非常重要的条件。

什么叫做有吸引力的女人？从个人观点来

看，女人要懂得在不同的环境做不同的装扮，不同的场合发表不同的看法，不同的地点展现不同的仪态，用一个顺口溜来说就是：“在家当主妇，出门像贵妇，老公面前永远都是美丽的少妇！”但有些女孩子却只做休闲打扮、头上永远夹着一个大发夹，不分场合、不分地点，眼中无人、口出无物……就算外表长得再漂亮，对于成功的男人来说，她们永远不是心中的理想对象。

我想，爱美是女人的天性，但不是每个女人都能够掌握绝对美丽的方法，婉若的新书，提供给女性朋友非常宝贵的意见与方向，教你如何更美丽、更有自信，也让台湾的男性有更多、更优的选择对象。

想美丽又时尚并要赶上流行尖端的女性朋友，我不知道你准备好了吗？我诚挚地向你推荐婉若的新书《不做美女做魔女》，看完之后，你就可以骄傲的向所有的朋友说：“我准备好了！”

（本文作者为皇冠企业集团董事长 **江永雄**）





目录



art1

总教头的魔女之路 揭开名模幕后推手的神秘面纱

Chapter 1 总教头的秘密

踏出生涩的第一步	006
想逐梦，就要为梦想而拼搏！	007
野狗精神——只有“赢”一条路！	009

Chapter 2 总教头的不可能任务

老二拼上业绩龙头，主导业务版图扩张	014
从三百万到两亿，成为实实在在的赢家	016
新版图扩张中，更多美梦将成真	017





Chapter 3 总教头改造名模记

- | | |
|-------------------|-----|
| 实力名模再度翻红——陈思璇 | 020 |
| 性格打工妹变成新生代名模——姚采颖 | 022 |
| 冷调模特儿跃上国际舞台——林嘉绮 | 026 |
| 金刚芭比拿下名模冠军——林又立 | 028 |
| 美而优则演——蔡淑臻 | 030 |
| 隐形人化身黑珍珠名模——王丽雅 | 032 |

Chapter 4 成为魔女的条件





目录



魔女的致命吸引力 内在魔性养成之必修学分

Chapter 1 改变的勇气

魔力飙升基要秘籍

- | | |
|--------------------|-----|
| 1.No excuse! 不要找借口 | 042 |
| 2.Deadline! 最后通牒 | 043 |
| 3.失恋备战警报 | 043 |
| 4.Fight! 强烈的上进心 | 044 |
| 5.偶像的力量 | 045 |

职场战力进阶秘籍

- | | |
|-------------|-----|
| 1.做无可取代的魔女 | 046 |
| 2.知己知彼，对决恐惧 | 046 |

03

恋爱百分百加分秘籍

- | | |
|----------------|-----|
| 1. 魔女出击，无敌利器 | 048 |
| 2. 由我做主，退场也迷人 | 049 |
| 3. 盖牌VS翻牌，智慧抉择 | 049 |

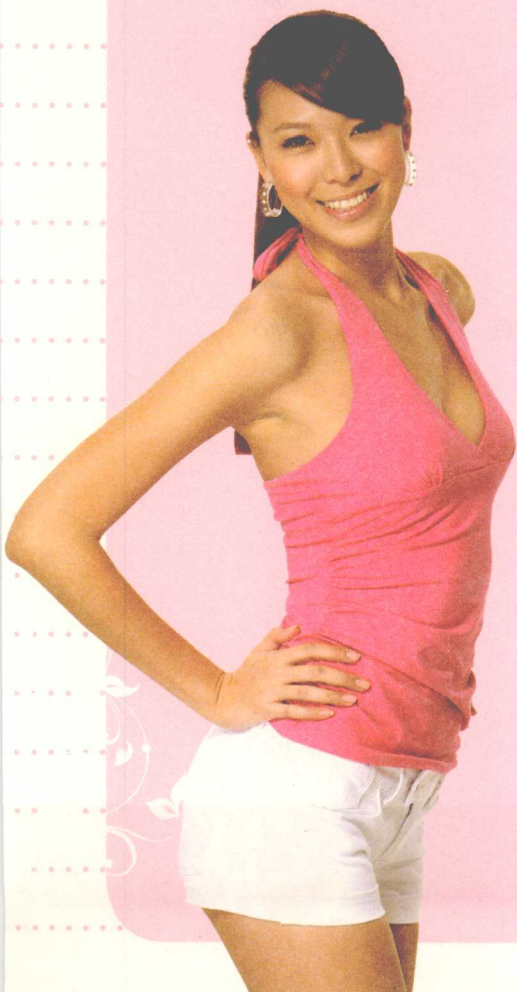
Chapter 2 粉红色心情

魔力飙高基要秘籍

- | | |
|-------------|-----|
| 1. 爱做梦的女人最美 | 054 |
| 2. 小细节女王 | 055 |
| 3. 粉红色感染力 | 055 |
| 4. 拒绝放纵黑色风暴 | 056 |
| 5. 高EQ抗压小秘方 | 057 |

职场战力进阶秘籍

- | | |
|-------------|-----|
| 1. 眼神到位 | 059 |
| 2. 多一点touch | 059 |
| 3. 伸出援手 | 059 |





目录



恋爱百分百加分秘籍

- | | |
|----------|-----|
| 1. 粉红电眼 | 060 |
| 2. 粉红幽默感 | 060 |

Chapter3 永不松懈的热情与坚持

魔力飙高基要秘籍

- | | |
|----------------|-----|
| 1. 梦想是一辈子的事 | 064 |
| 2. 抢时间练习 | 064 |
| 3. 集中战力，坚持主力特色 | 065 |



职场战力进阶秘籍

- 1. 从最小的事开始坚持 067
- 2. 不是最好绝不出手 067

恋爱百分百加分秘籍

- 1. 棋逢敌手，才能长久 069
- 2. 一旦认定，忍耐多多 069

Chapter 4 无敌姐妹淘

魔力飙高基要秘籍

- 1. 好友在精不在多 072
- 2. 天使&魔鬼双面拉拉队 072
- 3. 用心体会超乎想象的能量 074

职场战力进阶秘籍

- 1. Be my friend 076
- 2. 零压力，好自在 076

恋爱百分百加分秘籍

- 1. 失恋找朋友，歇斯底里~NO! 077
- 2. 最佳倾听者不需代办人生 077





目录



Chapter 5 魅力无期限

魔力飙升基要秘籍

1. 斗志满分我最美 080
2. 魔镜、魔镜，让我拥有女人味 081
3. 让音乐唤起你的肢体语言 082
4. 不做短命花瓶 083
5. 机会来了say yes 084

职场战力进阶秘籍

1. 微笑让你功力大增 085
2. 大量阅读是自我成长的关键 086



恋爱百分百加分秘籍

- | | |
|--------------------|-----|
| 1.做好准备，爱情随时来敲门 | 087 |
| 2.Bad girl + 危险小游戏 | 087 |
| 3.恋情长寿的秘诀 | 089 |

Chapter 6 魔女慢生活

- | | |
|----------|-----|
| 1.阶段性大休息 | 092 |
| 2.常态性小休息 | 094 |



目录



魔女的美丽最高机密 外在魔力美型之选修学分

Chapter 1 美颜秘诀·激美十招

淑臻的素颜美人秘招

- | | |
|---------------|-----|
| 1.清爽透亮的防油大作战 | 103 |
| 2.滑溜溜的水嫩婴儿肌 | 104 |
| 3.抢救蜡黄脸色，瞬间美白 | 105 |
| 4.闪亮亮动人QQ唇 | 105 |

淑臻的好脸色裸妆秘招

- | | |
|-------------|-----|
| 1.薄透底妆，宛若天生 | 106 |
| 2.完美遮瑕好功夫 | 107 |
| 3.即刻晶亮的迷人眼妆 | 108 |
| 4.一笔勾出梦幻立体唇 | 109 |
| 5.苹果般的好气色 | 109 |
| 6.一点就有透亮好肤质 | 110 |

