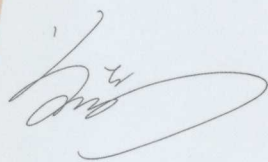


美丽一生

改变女人一生的14条魅力守则



亚洲美皇后·关琦◎著



吉林大学出版社

改变女人一生的14条魅力守则

美丽一生

吉林大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美丽一生：改变女人一生的14条魅力守则/关琦著.
—长春：吉林大学出版社，2009.5

ISBN 978-7-5601-4449-8

I. 美… II. 关… 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069214号



美丽一生 关琦/著
——改变女人一生的14条魅力守则



书 名：美丽一生——改变女人一生的14条魅力守则

作 者：关琦

责任编辑、责任校对：王 琳

封面设计：亚晖时代

出版发行：吉林大学出版社

社 址：长春市明德路421号 邮编：130021

发行电话：0431-88499826

网 址：<http://www.jlup.com.cn>

E-mail：jlup@mail.jlu.edu.cn

印 刷：北京雷杰印刷有限公司

开 本：700×1000毫米 1/16

印 张：17.5 字数：258千字

版 次：2009年7月 第1版

印 次：2009年7月 第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5601-4449-8

定 价：35.00元

版权所有 翻印必究

美丽是一生的积淀

诗人普拉斯说：“魅力有一种能使人开颜、消怒，并且悦人和迷人的神秘品质。它不像水龙头那样随开随关，突然迸发。它像根丝巧妙地编织在性格里，它闪闪发光，光明灿烂，经久不灭。

小时候不懂什么叫“魅力”，但懂得“臭美”。母亲说，我小时候是“人来疯”——人越多就越有表现欲望。3岁那年，妈妈就读的干修学校开联欢会，把我也带去了，看到这么多人，我高兴极了，嚷嚷着要给大家跳舞、唱歌，还趁母亲不注意，溜到隔壁班去表演节目。据母亲说，我怕大家看不到，还主动要求在桌子上跳舞，逗得大家合不拢嘴。也许在幼小的心灵中，在人前展现自己就是在证明自己的魅力。

我的个子一直比同龄孩子高好多，小学毕业时，我已经有1米72了。那时，周围的叔叔阿姨在夸奖我个子高的时候，都会不约而同地说：“如果能再长高点，就让孩子当模特吧！”这是我最初听说“模特”一词。于是开始关注什么是模特，只要电视、报刊中有相关信息，我就会仔细地看。对于以后是否要当模特，我那时并没有特别的概念，只是在一个少女的心中，模特就是美和时尚的代名词。

我中学在吉林毓文中学就读，这是一所省重点中学，还是排球传统校。学校的排球队很出色，在每年市里的比赛中都能大比分领先，获得冠军，还曾代表市中学生参加省级比赛获得亚军。在这里，我的



引言 Foreword >>>

身高正好派上用场，中学几年一直是校排球队的主攻手，曾获得“国家二级运动员”的称号。虽是排球传统校，但学校更关注学习，只是把排球作为业余爱好来培养，仅在每周一、三、五下午两节自习课和周末上午作为训练时间。

除了体育锻炼以外，父母还很重视对我在音乐方面的培养。在我4岁的时候，母亲就用省吃俭用省下来的钱给我买了一把小提琴，并请吉林市歌舞团的专业老师给我上课。初中时，学习美声，到了高中又学习钢琴。学习音乐，主要是为了培养业余爱好，但音乐熏陶却使审美修养在无形中提升。

遗传因素加多年的体育锻炼，使我一直保持着瘦高身材，再加上在艺术上的积累，所以在高考的时候，除了上一般的大学或体育院校，我还有一个选择，就是到艺术院校做模特。最终，我如愿走进了北京服装学院，从此也开始了我的模特之路。

刚上大学时，我对美并没有概念。因为一直以来都秉持着“唯有读书高”的观念，从不关注穿衣打扮，每天还是穿着肥大的校服上表演、形体等

专业课。几个月下来，有一天，教形体的李老师特意把我叫到跟前，告诉我要想成为模特，对时尚的把握十分重要，不要总是穿校服一副中学生的样子，并让我多向会打扮的同学学习。

为此，我经常去学校图书馆看书，这里有许多关于美学和时尚的书籍和杂志。在阅读中，我懂得了着装打扮是审美实践的必要部分，美化自己和他人是一个人生活质量和生活热情的体现。

慢慢地，我开始改变自己，让自己内外兼修，逐渐变成一个优雅的人。

从大一开始，我陆续参加了各种模特大赛，ELITE精英模特大赛、中国小姐大赛……对于我来说，每一场比赛都是一次磨练。不仅让我在专业素质上有了提升，而通常为了在比赛中有出色的表现，还会恶补各种文化知识，更提



升了自己的文化修养。而且一次次大型比赛更锻炼了我的心态、谈吐，增加了我的阅历。可以说，这些修炼过程，是我一生的财富。

2003年，也就是毕业当年，本着最后一搏的想法，我参加了中国小姐大赛，最终获得了冠军，并同时获得了4个单项奖，这意味着我可以作为中国的唯一代表参加世界小姐大赛。历时一个月的赛程，世界小姐大赛终于在美丽的三亚市落下帷幕，这也是世界小姐大赛经历五十多年来第一次落户中国。很幸运，我拿了季军，并获得“亚洲及大洋洲美皇后”的称号。一时间各种关于我的采访、报道接踵而来，掌声、荣誉包围着我，让年轻的我晕眩。

同年，我签约广州新丝路，成了一名专业模特。第二年我又兼职成为北京服装学院的教师。

一切喧嚣过去，生活归于平静。当教书育人的教师职业激发我强烈的责任感，当为讲好一堂课苦苦思索时，我明白了，生活才刚刚开始，曾经的喧嚣只是五彩缤纷的泡沫，并不表示个人魅力的延续。

而今天，站在讲台的时候，我会把我简单的经历讲给学生。我会告诉他们，尽管将来他们中的人可能会被耀眼的光环环绕，然而一切浮华终将成为过去，魅力则是一生的积淀。正如诗人普拉斯所说：“魅力有一种能使人开颜、消愁，并且悦人和迷人的神秘品质。它不像水龙头那样随开随关，突然迸发。它像根丝巧妙地编织在性格里，它闪闪发光，光明灿烂，经久不灭。”

修炼魅力是实实在在的

“凡是特别富有魅力的人，一定为魅力付出过超常的努力。”

“你想拥有魅力吗？”，如果去问每个女人这个问题，回答一定是肯定和明确的。然而，“想”与现实总是两回事，因为魅力的得来，往往是一项艰苦的工程。

也许你比较幸运，上天给了你美丽，但是这和魅力是两回事。不仅美丽不完全等同于魅力，更在于保持和扩大美丽并不是一件轻而易举的事。

有位美容大师说：“不要小看一个能够长久保持优美身材的女人，这通常是一个顽强和很有自制力的女人。”青春时，你可能拥有美丽的眼睛、迷人的形体、柔滑的肌肤，随着时光的流失，这些会慢慢改变。当理想殆失的你，在突然的一次对镜梳妆时，发现已不再拥有年轻的魅力，这样的发现可能让你更颓然，甚至丧失追求美的动力和激情。当然，也有人天生就认为美的魅力不属于自己，懒于去思考改变。

事实上，追求魅力是一种生活态度。

在备考北京服装学院时，我结识了一位舞蹈老师。我第一次见到她时，就被她的妆容、服饰和气质深深地吸引了。至今我仍能说出她那天的样子：高挑的身材，以暗红色为主色系的装束，整体的服饰给人一种既高雅又时尚的感觉，特别是很专业而层次清晰的腮红、精致而立体淡紫色的唇形，更显示着个人高雅的审美品位。

她是一个很美的女人，她每天都很美，更为关键的是，她每天都给你一种很新鲜的感觉，健康、积极、充满青春的张力。她对饮食、运动等都很讲究。和她在一起，你总能知道，怎样的饮食最健康，怎样才能有最好的睡眠……

后来，她出国了，我们两三年没见面。去年，我们又见面时，发现她

变了很多。身材更高挑纤细，腰身曲线更加精致突出，眼睛更大更明亮了。我问她如何这么瘦了。她说：“是瘦了，可也更健康了。”我邀她去餐厅吃饭，她笑说：“真的，谢谢了，可是现在餐厅基本上没有我能吃的东西了。”原来，如今她每日三餐都是按营养师开出的食谱吃，清淡、营养，而且健康。她对我说，有时看着别人大快朵颐也的确有放纵胃口的冲动，但最后总是被理智拉回。不仅如此，她每周都会坚持去三次健身房，开始时也觉得很辛苦，如今形成习惯倒成了一种必不可少的乐趣。

虽然不赞成完全节食来控制身材，但我想通过这位朋友告诉你们的是，**凡是特别富有魅力的人，一定为魅力付出过超常的努力。**女人美丽身姿的背后不仅仅是瘦身问题，女人提升魅力也不仅仅是漂亮问题。其中折射的是修养和对生命的态度。

法国女人是被世界公认的最优雅的女人，然而她们的魅力却是世代修炼的结果。法国母亲在女儿很小就十分注意她们的体态、神情、肌肤，让她们学习音乐、舞蹈、绘画等艺术。而中国女性在这方面是欠缺的，社会和家庭为我们提供的美育环境太少。有幸，今天这种情况已在发生改变。

真的，女人的魅力不是遥远的东西，也绝非空谈，而是要去动手改观的。





第 1 章

把纯真生活写在脸上——不老容颜

美丽之与世俗	3
摸索出来的靓丽	5
选择你的面部护肤品	8
好妆容与审美相关	11
做个睡美人	16
用好“三千弱水”	18
吃与女人的美	20

第 2 章

恋上那飘动着的风韵——缱绻秀发

谁为致命的牵引	25
品质来自于打理	27
找准第二张脸	30
你是否也有这些误区	32
拭去一片枯燥	36
那点染神韵的一笔	38



目录 Contents

第 3 章

只为难以拒绝的风景——婉约身姿

舞蹈带来的优雅韵味	43
谁最先惹了青春	45
拒绝不相宜的强悍	47
什么让你摇曳生姿	50
美胸现在时	52
别被膨胀煞了风景	54
开启那扇动人的窗	58

第 4 章

我们的秘密挥之不去——女人味道

爱那久远的依随	63
别让异味袭来	66
但使花香满怀	69
你需要什么香味	72
谁的清香可持久	74



第 5 章

谁在左右一生的风情——宜雅衣装

构筑衣装的气韵	79
高品位与媚俗只一线之隔	82
你该懂得的穿衣之道	84
谁在左右你的着装	87
拨动色彩之弦	89
你的身材会说话	91
细微之处的女人味	94
这里有女人的本质	96

第 6 章

点点缀缀最是女人心事——花样配饰

每个女人都爱“宝贝”	101
方寸间的微妙世界	103
穿越时空的颈间风情	107
难舍头上的光辉	110
那垂挂的风韵	112
腰间的彩腾	114
鞋子也会愉悦身心	116



目录 Contents

谁让柔情如花绽放	120
----------------	-----

第 7 章

生命如此鲜活——健康瘦身

一种生活方式	125
谁的运动通往美丽	127
大多数人的健身盲点	130
排毒是怎么回事	133
最爱排毒食物	135
别惹上“计算机皮肤”	138
寻回鲜活的幸福	140
谁会越减越肥	142
我自己的解压方式	144

第 8 章

仪静体闲如我——礼仪大方

那千年恒定的力与美	149
做宴会上最受欢迎的人	151
餐桌上的礼仪	153
别让疏忽影响了感觉	157



礼品中的学问	159
让出行变得愉快	161
在异国该知道的	164

第 9 章

含英咀华，吐露流年——悠悠谈吐

超越容颜的魅力	171
让聊天变得有趣	173
打打“心灵太极”	176
注意“小”事	178
开玩笑的艺术	180
几种简单而实用的交流技巧	181
身体语言不可忽视	182

第 10 章

灵动我的内在——谦谦学养

大气女人平添高贵	187
男人欣赏的个性女人	189
自我调节，看云卷云舒	191
培养你的快乐	194



目录 Contents

向嫉妒说不	197
腹有诗书气自华	199
懒也是一种智慧	201

第11章

怎样的江湖——练达交际

微笑的诱惑	205
用好“冷热水效应”	207
谁会控制自尊的弹性	209
远离是是非非	212
温柔之于处世	216

第12章

那低头温柔里的智慧——情感学问

爱情里的智慧	221
这不是生活的全部	223
婚姻是什么	225
永远的“门当户对”	227
“娇媚女人”是什么	229



第13章

游走于魅力间的魄力——如歌事业

知道要干什么，清楚能做什么	233
当遭遇这样的危机	235
女人需要续写魅力	237
源于生活的常识	238
刺猬式的交往	241
经商女人要知道的	243
女老板的形象	246

第14章

所有女人都应该精明——理财之道

从房产选购看女人理财	251
比找丈夫更重要的	253
投资理财须知	255
在智慧消费中提升美丽	257
谁是非理性购物者	259

后记

第1章

把纯真生活写在脸上——不老容颜

女人真的应力求容貌给人的感觉好一点，也就是美一点。这对你的人生是重要的。也许这种期许过于世俗，但人迟早都要学会世俗。而早些学会世俗才不会在后面的人生旅途中手足无措。



