

时尚淑女课堂

SHISHANG SHUNU KETANG

湖南杨柳化妆形象设计艺术学校倾力打造

女子 内在美修养

Niixi Neixaimi Xiuyang

王巍 · 主编

——素净优雅，如淡淡荷香，如山涧清风。
淑女是一种气质、一种智慧、一种修养、一种品质、一种境界。
做优雅女人，成就一生的美丽。



湖南美术出版社

时尚淑女课堂

SHISHANG SHUNU KETANG

女子 内在美修养

Nüzi Neizaimei Xiuyang

王巍·主编



湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女子内在美修养/王巍主编. —长沙: 湖南美术出版社,
2009.9

(时尚淑女课堂)

ISBN 978-7-5356-3216-6

I.女... II.王... 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055231号

读者如有不明之处或需邮购, 请电话联系。

地 址: 长沙市湘湖路30号金泉公寓2-201

网 址: <http://www.yhcul.com>

长沙市越华文化传播有限公司 邮编: 410001

电 话: 0731-2193849 2183429

时尚淑女课堂

女子内在美修养

策 划: 长沙市越华文化传播有限公司

主 编: 王 巍

责任编辑: 刘海珍 范 琳 李 松

编 委: 谭阳春 康 儒 朱家乐

摄 影: 郭 力

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

版式设计:  嘉伟文化
JIAWEI CULTURE

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

(长沙市开福区伍家岭新码头95号)

开 本: 889 × 1194 1/24

印 张: 16

印 数: 1~7000册

版 次: 2009年9月第1版

2009年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-3216-6

定 价: 107.20元(共四册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0731-4363767



NUZINEIZAIMEIXIUYANG

内在美修养



目

录

CONTENTS



自我认识篇

4

轻熟女	5
轻熟女的指标	6
轻熟女的特点	7
熟女	8
熟女的六大特点	9
个性小测试	11

抗压、解压篇

18

职业女性常见病	19
职业女性心理疾病	24
职场女性郁闷事	28
职业女性自我解压	30
职场女性的六味解压汤	32

魅力篇

34

打造知性女人	35
不同场合、不同妆容	38
倾听的魅力	40
倾听的基本礼仪	42
让微笑成为修养	43
微笑的理由	46
透过“眼神”辨人心思	48
经营男人	52

女人与饮食 56

女人最需要的5种食品	57
世界上公认的健康菜单	58
让女人年轻10岁的15种食物	60

女人保养篇 63

白领女性皮肤的保养	64
白领女性内调	71
减肥	74

心灵篇 79

做个心灵富足的女人	80
红颜易逝，智慧长存	81
三瓶女人和四养女人	82
水的精神	84
时尚就是做最好的自己	85
外柔内刚、完美展现	86
女人的优雅	87
做老公一辈子的情人	89
爱于哲学	91
智·美绽放	92
女人不一定生得漂亮 但一定要活得漂亮	93



自我认识篇



轻熟女

“轻熟女”一出现就获得了年轻职业女性的青睐，这本是某时尚品牌开发出的新名词。“轻”，指的是外貌年轻；“熟”，指的是内心成熟，装扮得体，谈吐优雅，独具品味。她们不仅拥有“淑女”身上那种优雅与乖巧，更散发着一一种富有内涵的美。

“轻熟女”是这样一类女子：她们是一群二十五到三十岁的未婚女郎。岁月不但在她们的脸上也在她们的心里留下了淡淡的痕迹，她们在最初的疼痛中体

悟了成长，变得更加坚强。因而，她们开始学会将感性与理性调配适当。她们合理地克制自己的欲望，辨得出正确的人生方向。她们坚决不做“月光”，也从来不需要担心经济状况。她们有足够的阅历，可以令自己举止得当，遇到所有的问题都会淡定自若、沉着冷静。她们细致而周到，会顾及他人的想法。她们享受流行而不言从流行。“跟风”的年代已经过去了，于是她们说，得听自己的。因为只有自己，才会对自己的需索了然于心。她们偶尔会故作天真，偶尔又会扮作成熟。她们可爱又不失女人味。她们总是带来让人欣喜的新鲜感。



轻熟女的指标

1. 经常听到：“你看起来好年轻喔！”这类话语，你的外表总是让人猜不出实际年龄。
2. 对生活充满热情，喜欢尝试新鲜事物，也可能热爱旅行。
3. 享受流行却不盲从流行，懂得自己需要什么，适合什么。



4. 了解“价值”与“价格”的差异，忠于自我品味。

5. 清楚知道自己的魅力所在，同时也能与自己的缺点和平共处。

6. 拥有“内在的安定”，已经度过质疑自我价值的阶段，由内而外散发出自信美感。

7. 有适度的社会历练，对人事抱持着宽容的态度，却不会过于世故或刻板。

8. 尊重他人的生活方式，但也拥有自己的一套处世哲学。

9. 会被形容成“有个性的女人”，给人“活得很充实、生活很精彩”的积极形象。

10. 清楚自己努力的目标，不做无用功。

如果你拥有半数以上的指标，那么欢迎加入“轻熟女”行列！



轻熟女的特点



独立的美：

“轻熟女”的心态应该比年轻女孩更独立，更坚强，不需要完全依赖着男友，有自己的独立空间和丰富生活，但也不会像更老的女人那样看穿一切，破罐破摔，要么觉得男人都是坏蛋，要么索性太过强势把男人吓走。我觉得“轻熟女”属于这二者之间的中庸状态是最佳的平衡点，软硬兼施，有张有弛。

优雅：

小女生失恋了，可能会扔东西或哭闹，仿佛整个世界都毁灭了，痛不欲生。但“轻熟女”能够理智对待并从容地解决所面临的问题，并洒脱的给对付自己的“陈世美”如此优雅的一句话：“你慢走，请把门带上。”

最佳红颜知己：

轻熟女，一般能干、门路广，所以，做她们的朋友，你会赢得她们的帮助；她们会很疼人，但更含蓄，她们是心灵猎手，但理性又告诉她们，不要轻易冲动。所以是男人最佳的红粉知己，知冷知热，更知分寸把握；给你关怀，但不给你借口；给你感动，但不会让你太激动。

熟女

“熟女”一词来源于日本，现在泛指30岁~50岁的成熟女人。但不是所有成熟的女人都是熟女，我们这里要说的熟女不仅仅是表现在年龄上。真正的熟女应该拥有丰富的人生阅历，有内涵，气质优雅，自爱自信，懂得体贴与关怀。

“熟女是属于秋天的”，亲近、自然、舒服，给人一种踏实与宁静，散发出撩拨人欲望的母爱，深处掩埋着一种真爱难觅的孤寂，一种渴望，绝对得有一定程度上的自信与刚毅，从容而不做作，端庄且落落大方，没有年龄的限制，但又沉积于岁月的历练，淡雅的装束，额头不加掩饰的浅浅的皱纹更添风韵。

“熟女”应该是广义的定义。

今天的中国女人，都想有这样的不俗美丽，于是“熟女”一词也流行起来了。因此，谁要是被称为“熟女”，就代表着这个女人在工作和生活中，都收放自如，拿捏得当，有着一一种让人望尘莫及或者说是至少也拥有了一种让人羡慕的成熟、自信以及时尚的品位。

女人的魅力不在年龄，尤其在一个气质女人身上，看见的那种气定神闲的微笑，那种宠辱不惊的淡定，那种风过无痕的从容，一派熟女风范。能称得上熟女，自然已经到成熟的年龄，她们经历过的、感悟过的、惊喜过的、忧伤过的，一一沉淀在心，积存深厚，凝结成幽深的一个眼神，一抹嘴角不经意的笑。



这样的魅力，需要时间去练就，发自内心肺腑，不是轻易能散发出来的。

熟女善于掩藏和发现，她们精于修饰自己，对自己甚为了解，不爱盲从，有自己的原则。她们崇尚简约的生活，不喜欢矫揉造作，故作姿态。即使已经处于收入的中高层，也依然低调内敛，更追求的是真真实实的自我。“有内涵，有见识，有自信”等同“有魅力”，这句话在男人说来振振有词，其实有些言不由衷，还不如“看得舒服，相处起来也舒服”更实在。然而，能达到这一境界的，非“熟女”莫属。“舒服”，可以说是她们自以为完美的一种状态。

熟女的六大特点

一、风骚

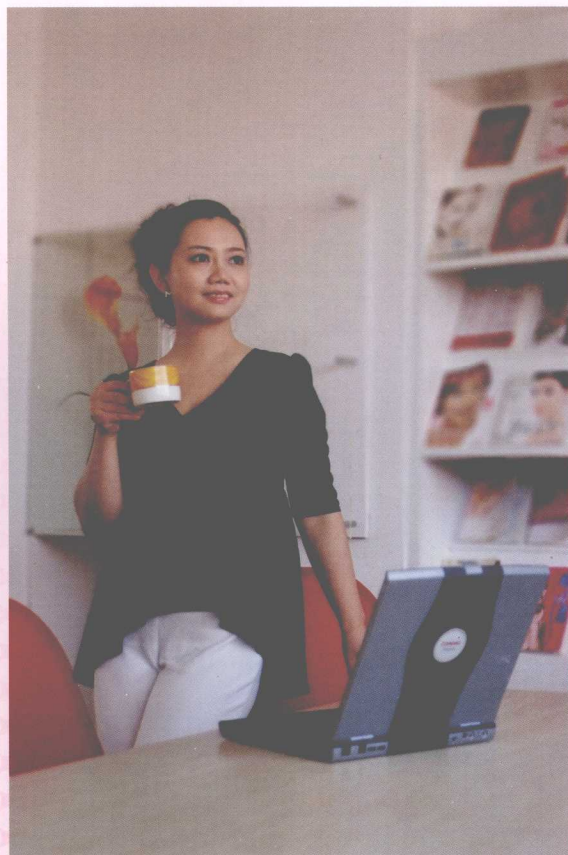
这是一个绝对褒义词，它与风情、风韵有关，小女生也许可以风流，但风骚却是成熟女生修炼多年后散发出的一种沉香。模仿不来，学习不像，这需要时间。花是易谢的，只有果实，才可以慢慢品尝。当你形容一个女性“很有味道”时，我相信，她是个成熟女士。

二、女人味

更精致、更能打动人心，因为她更成熟。关键点就是她们更有女人味，她们的眼神及其身体语言更丰富，而且可以一针见血。

三、高贵

小女生如果玩高贵，可能流于呆板、呆滞，失去光泽，显得滑稽。而成熟女性，稍加修饰，就可以现出一个高贵的额头或一个高贵的发髻。高贵是黄金，黄金对小女生而言，显得沉重；高贵是气质，小女生最美的气质就是顾盼生辉，而不是披一件裘皮大衣，装很傲很冷的样子，那很傻。



四、内涵

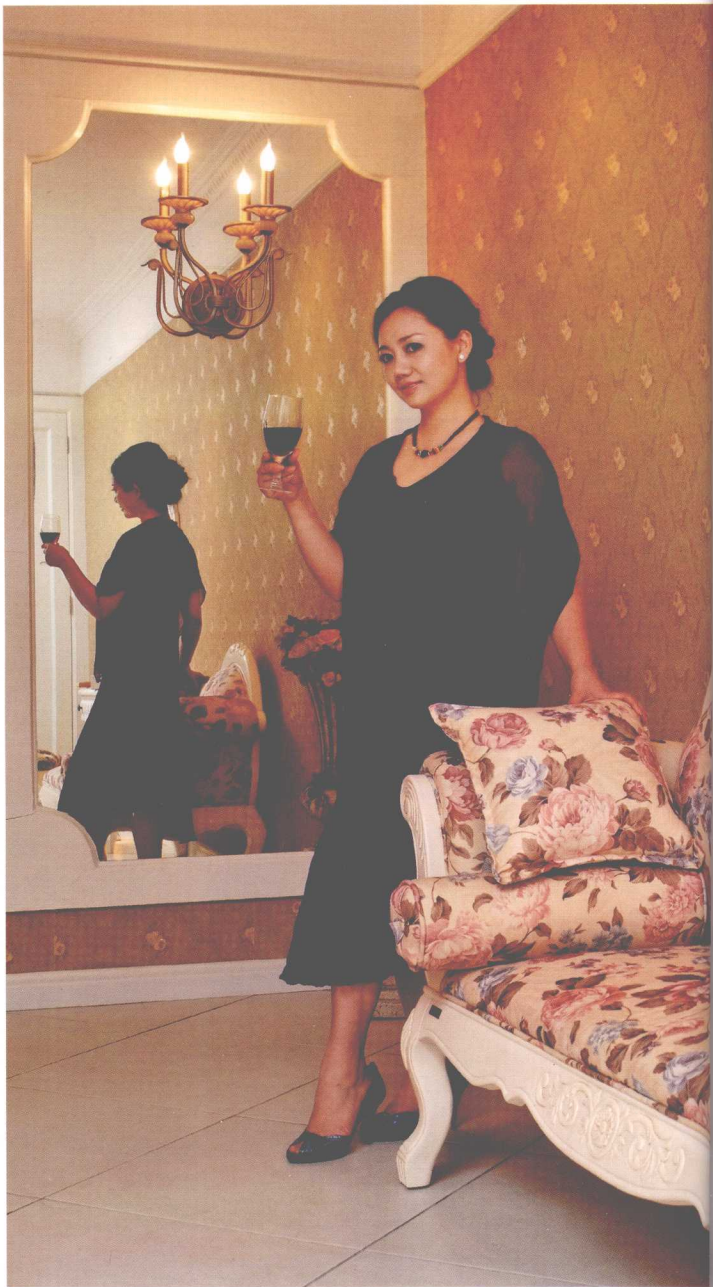
内心丰富，气质取胜，十分耐读。花是用来看的，而成熟女人的美，是用来读的。看不见她美丽的人浅薄，读出她的韵味的人幸福，而且这种感觉持久、不衰。由内到外的修习，会使一个女人散发出一种不言而喻的魅力，她不造作，不包装，原汁原味地弥漫着，并形成一种氛围。

五、滚烫的体贴

成熟女性，更会宽容人、关怀人，姐姐的角色，自然而然会约束自己的言行，一种有力量的温柔，博大、积极、温暖人心。小女生也许只会伸出手让别人牵，而成熟女性更懂得伸出手，轻拍你肩上的灰尘，或者为你整理一下衣领。动作简单，却温暖十足。

六、最懂风情

有人研究认为，大多数的女人要在30岁以后才出现真正的性高潮。这时的女性，不会因为性而性，她们的性需求中包含大量的感情需要。成熟女性更能敏感地捕捉到每一个快乐细胞，身心结合，更懂得男人的种种信号。心知肚明后，不易犯错误，更重要的是，学会了懂得享受爱，爱真正滋养了自己，从肌肤到心灵。这种“性”福很饱满，不空洞，绵长、持久。



个性小测试

请准备好计算器和纸笔要把得分加起来哦！

1. 若有块地是养老用的房子，你会盖在哪？

- a. 靠近湖边（8分）
- b. 靠近河边（15分）
- c. 深山内（6分）
- d. 森林（10分）

2. 吃西餐最先动那一道？

- a. 面包（6分）
- b. 肉类（15分）
- c. 沙拉（6分）
- d. 饮料（6分）

3. 如果节庆要喝点饮料，你认为如何搭配最适当呢？

- a. 圣诞节 / 香槟（15分）
- b. 新年 / 牛奶（6分）
- c. 情人节 / 葡萄酒（1分）
- d. 国庆日 / 威士忌（6分）



4. 你通常什么时候洗澡?

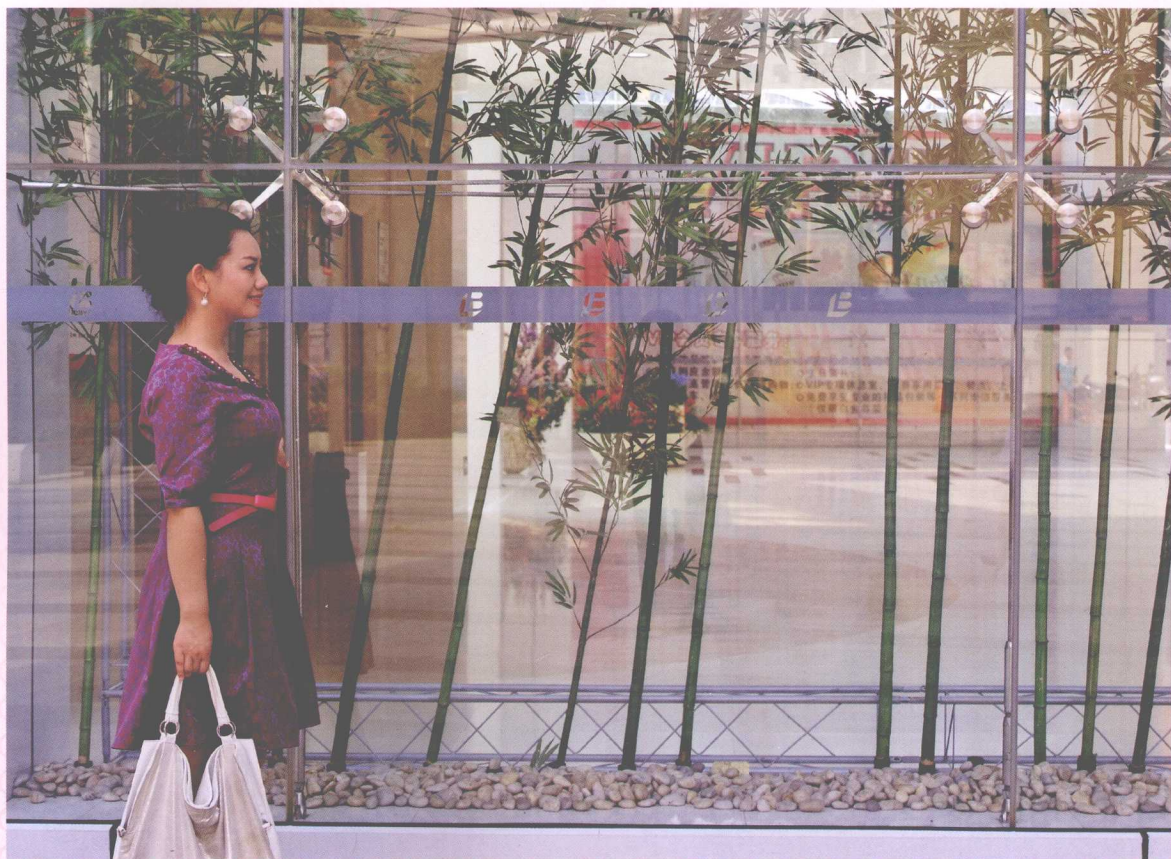
- a. 吃完晚饭后 (10分)
- b. 吃晚饭前 (15分)
- c. 看完电视后 (6分)
- d. 上床前 (8分)
- e. 早上起床才洗 (3分)
- f. 没有特定时间 (6分)

5. 如果你可以化为天空的一隅, 希望自己成为什么呢?

- a. 太阳 (1分)
- b. 月亮 (1分)
- c. 星星 (8分)
- d. 云 (15分)

6. 你觉得用红色笔写的“爱”字比用绿色笔更能代表真爱吗?

- a. 是 (1分)
- b. 否 (3分)



7. 如果你在选择窗帘的颜色，你会选择什么颜色？

- a. 红色（15分）
- b. 蓝色（6分）
- c. 绿色（6分）
- d. 白色（8分）
- e. 黄色（1分）
- f. 橙色（3分）
- g. 黑色（1分）
- h. 紫色（10分）

8. 挑选一种你最喜爱的水果吧！

- a. 葡萄（1分）
- b. 水梨（6分）
- c. 橘子（8分）
- d. 香蕉（15分）
- e. 樱桃（3分）
- f. 苹果（10分）
- g. 葡萄柚（8分）
- h. 哈密瓜（6分）
- i. 柿子（3分）
- j. 木瓜（10分）
- k. 凤梨（15分）

9. 若你是动物，你希望身上搭配什么颜色的毛？

- a. 狮子 / 红毛（15分）
- b. 猫咪 / 蓝毛（6分）
- c. 大象 / 绿毛（1分）
- d. 狐狸 / 黄毛（6分）



10. 你会为名利权位，刻意讨好上司或朋友吗？
a. 会（3分）
b. 不会（1分）
c. 黄色（3分）
d. 紫色（6分）
11. 你认为朋友比家人更重要吗？
a. 是（15分）
b. 否（6分）
12. 若你是只白蝴蝶，会停在哪一种颜色的花上呢？
a. 红色（15分）
b. 粉红色（8分）
13. 假日无聊时，你会选择什么电视节目来看？
a. 综艺节目（10分）
b. 新闻节目（15分）
c. 连续剧（6分）
d. 体育转播（15分）
e. 电影频道（10分）
- 要先做完测验，不可以先偷看！否则就不准！
请依照所加起来的总分来看结果！

