

咖啡猫女 编著

美丽使你引起别人的注意，睿智使你得到别人的赏识，
而魅力，却使你难以被人忘怀。

——（意）索菲娅·罗兰

只写给天下女人看的真心话！

一个魅力女人

要做的

50

件事

可以不高傲，
不可不高贵！
可以不美丽，
不可无魅力！



修饰美丽的外表，
充实内在的素养，
用形象提升气场，
用魅力升华青春！



中国纺织出版社

咖啡猫女■编著

只写给天下女人看的真心话！

一个魅力女人

要做的

50

件事

可以不高傲，
不可不高贵！
可以不美丽，
不可无魅力！



修饰美丽的外表，
充实内在的素养，
用形象提升气场，
用魅力升华青春！



中国纺织出版社

内 容 提 要

当女人外貌的亮丽随着岁月的流逝而逐渐淡去时,还能用什么来留住自己的形象?无数事例告诉我们——用举手投足间的魅力。说到魅力,人们通常会与美丽联系起来。的确,美丽是拥有魅力的一个基本条件,但是却并非唯一条件。一个女人,即使她没有漂亮的脸蛋、没有傲人的身材,也一样可以成为魅力女人,因为女人的魅力来自于她举手投足之间流转的味道!如果说美丽是与生俱来的,那么魅力更多则是后天塑造的。本书旨在向读者传达这样一个重要的信息:现代女人的魅力更多来自品质、修为、美感和情调。所以,要做魅力女人,就要将书中的这些事情做好。

图书在版编目(CIP)数据

一个魅力女人要做的50件事 / 咖啡猫女编著. — 北京:中国纺织出版社, 2011.8
ISBN 978-7-5064-7240-1

I. ①一… II. ①咖… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第015010号

策划编辑:曲小月 王 慧	责任编辑:阚媛媛
特约编辑:亦 辛	责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027
邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231
<http://www.c-textilep.com>
E-mail:faxing@c-textilep.com
北京华戈印务有限公司印刷 各地新华书店经销
2011年8月第1版第1次印刷
开本:710×1000 1/16 印张:17
字数:178千字 定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

要美丽先要有魅力……



魅力是恒久的美丽……



前言



女人总是渴望自己在美妙的年华里如花般绽放，在漫漫人生路上受到众人的瞩目，在社会大舞台上拥有自己的一席之地。然而，每个人的做法却不尽相同。有的人全力修炼个人魅力，不仅让自己拥有良好的形象，而且拥有丰富的内涵，用全面而开放的眼光看待自己所经历的一切。而有的人则放纵自己的行为，沉湎于声色之中，最终只是让自己的青春过早地流逝，使原本可以具有独特魅力和充满活力的人生逐渐褪色。可见，选择什么样的人生态度，也就选择了与之相应的人生。

女人要想拥有持久的魅力，生活中的一些问题就不能不注意。首先，女人不想让自己一天天变老，就应该注意保养。容貌虽然是天生的，却可以通过后天的养护让它更漂亮。不管是细腻的肤，传神的眼，魅惑的唇，还是优美的颈，飘逸的发，玲珑的腰，几乎都需要后天的打磨。而一个在意自己形象的女人，也会从人体的第一道防线上来让自己更显美丽。

再者，一个有魅力的女人，绝对不只是有漂亮的外表，更重要的是要有良好的品德、她们声音甜美温和，说话耐人寻味，态度乐观积极，跟她们交流，你会感觉到舒心惬意。她们知书达理、善良平和、自立自强，很多感人的精神与高尚的品格都能在她们身上找到。她们懂得体贴关怀别人，遇到事情总是能够换位思考，而不是唯我独尊、目中无人。良好的素养体现在她们生活中的一举一动上，也体现在她们的语言当

中。不管她们是否天生丽质，她们的心灵美已经为她们赢得了很高的分数。所以说，女人要想拥有迷人的魅力，就一定要有一颗美丽的心灵。良好的素养不但能够成就女人的魅力，也能够造就女人的成功。

另外，一个富有魅力的女人，除了具备整活动人的外表之外，也一定具备落落大方的仪态。不管走到哪里，她们总是仪态大方、举止优雅。她们能够遵守约定俗成的规矩，让人感觉这样的女人真是上得厅堂。而在待人接物方面，她们也往往会礼节周全。不仅如此，她们还拥有良好的心态，在众人面前所展现的是一个有风度、有气度的形象，真诚待人的品格，不骄不躁的气质。

总之，女人若是想让生活变得丰富多彩、清新宁静，就要修练内外魅力，注意生活中的细节，注意知识的积累，同时还要注重对生活的思索。因此，女人要积极地面对自己遇到的各种问题，让现实的境遇在不断地体会和理解当中找到合适的寄托，让自己的内心变得明亮明晰起来，而不是在混沌中纠结、挣扎。超越自我封闭的世界，大胆地到外面的世界去了解学习，敢于参与，用于担当，培养成熟与责任感，使自己充满活力。

编著者

2011年7月

目录



CONTENTS

第一篇 外貌身材篇

第1件事：细腻的肤	002
没有漂亮的五官，却要有干净、精神的面容	002
皮肤可以不白皙，但是一定要水嫩	004
第2件事：传神的眼	007
眼睛可以小，但是不能没灵气	007
保持完美的眉形是美目不可缺的细节	009
第3件事：魅惑的唇	011
没有完美的唇线，就要学会勾勒	011
没有诱人的唇色，就要选择合适的唇膏	013
第4件事：优美的颈	016
多么细腻的脸蛋都遮掩不了刺眼的颈纹	016
美颈从现在开始	017
第5件事：飘逸的发	020
无论长发还是短发，都要有光泽	020
再好的发型，与脸型不搭配也失色	022

■ 第6件事：细嫩的手	025
手是女人的第二张脸	025
不可忽视指甲的外观	027
■ 第7件事：圆润的臂	030
不可以瘦得皮包骨	030
摆脱麒麟臂	031
■ 第8件事：自信的胸	033
并非越大越好	033
这些食物很有用	034
■ 第9件事：玲珑的腰	036
如何拥有杨柳细腰	036
管好你的嘴，才能保持你的腰	037
■ 第10件事：紧而翘的臀	039
秀出你的曲线	039
不妨坚持做运动	040
■ 第11件事：修长的腿	042
修长美腿不是高个头的专利	042
爬楼梯爬出完美腿形	043
第12件事：秀美的脚	045
美丽的女人离不开秀美的脚	045
谨防脚部真菌感染	047

第二篇 衣着饰物篇

第13件事：美丽的饰品	050
风情丝巾	050
靓丽的腰带	052
第14件事：精致的包包	054
不一定非要名牌，合适的就是最好的	054
精致包包里的精致随身物	055
第15件事：得体的衣装	057
不是衣服让女人变漂亮，而是女人让衣服更美丽	057
可以不是名牌，但是必须要有好的质感	059
第16件事：性感的丝袜	061
独具魅力的丝袜	061
丰富的颜色	063
第17件事：优雅的鞋子	065
从鞋子看女人的品位	065
高跟鞋的美丽永在	067

第三篇 知性内秀篇

第18件事：最真书卷气	070
做淑女，更要做“书”女	070
书卷气强过脂粉气	072

第19件事：最美女人味	076
最是那一低头的温柔	076
微微一笑就倾城	078
第20件事：最贵平常心	082
做个简单的女人	082
知足就会幸福	084
第21件事：最纯善良心	088
善良的美丽无人能敌	088
善良的女人也能被人善待	091
第22件事：最真感恩心	094
感恩彰显女人的成熟美	094
感谢“敌人”让你胸怀宽广	097
第23件事：最实自信心	100
有自信的女人最美丽	100
自信的活力最能感染人	103
第24件事：最强自立心	105
做自己的坚强支柱	105
保持经济独立	106
第25件事：最大进取心	109
热爱学习、积极上进的女人最美丽	109
专心做事的女人最优秀	112

第四篇 有声语言篇

第26件事：悦耳的声音	116
千万不要声音尖利	116
让自己的声音甜美温柔	118
第27件事：暖人的语气	121
无礼的语气有损完美形象	121
关爱的语气才能呈现出女人特有的美	124
第28件事：清晰的吐字	127
吐字清晰利于形象，利于事业	127
不要读错音	130
第29件事：感人的内容	134
有针对性地说话	134
把话说到别人心坎上	137
第30件事：真诚的赞美	140
虚妄的赞美不会赢得别人的好感	140
赞美的语言要让对方感觉到真诚	142
第31件事：善意的批评	145
可以批评，但不可毫无理由地批评	145
批评的语言也可以很动听	148
第32件事：真心地倾听	151
倾听比倾诉更重要	151
不时地做出回应以表示你在听	154

第33件事：机智的幽默	157
幽默的语言会让女人更有魅力	157
别让玩笑伤了和气	160
第34件事：果断的决策	164
说话不可拖泥带水	164
分手后有些话不必再去问	167
第35件事：不要说不合时宜的话	170
不要让低俗的语言毁了你的形象	170
女人一定不要说的话	173
第36件事：抵制唠叨的蔓延	176
别让唠叨吓跑了爱你的那个男人	176
别让喋喋不休毁了你的职业生涯	180

第五篇 行为礼仪篇

第37件事：“走”出美丽风景	184
你注意过自己的走姿吗	184
走路要掌握技巧	186
第38件事：“站”出优雅身姿	189
要保持正确的站姿	189
站立时的表情不容忽视	191
第39件事：“坐”出良好修养	194
入座时腿的姿势要注意	194
别忽略了你的背部	196

第40件事：“吃”出别样格调	199
吃西餐时的注意事项	199
商务用餐的注意事项	201
第41件事：“喝”出风情万种	203
酒桌上的礼仪不可少	203
香浓咖啡尽显女人的高雅	205
第42件事：“玩”出高贵品位	209
敢玩，更要会玩	209
远离低级趣味的游戏	212
第43件事：“接”出礼貌得体	215
礼仪不容忽视	215
应付不请自来的人	218
第44件事：“送”出礼节习俗	220
送人也要讲究礼仪	220
掌握送礼的技巧	221

第六篇 为人处世篇

第45件事：有一种实力叫“软实力”	226
“软实力”有利于维护人际关系	226
至少要会唱几首歌	228
第46件事：有一种风度叫大气	231
你可以不生气	231
对于失去的，不要再介意	233

第47件事：有一种美丽叫宽容	236
宽容他人，自己也能收获一份心安	236
宽容他人的过失，收获一份人心	238
第48件事：有一种时尚叫真诚	241
做人真诚，会收获内心的宁静	241
诚信才是当下待人接物最时尚的原则	243
第49件事：有一种智慧叫忍让	246
适时低头，才有机会抬头	246
忍让别人，成就自己	249
第50件事：有一种心态叫平和	252
不骄不躁的女人体现一种沉稳的美	252
温和待人的女人拥有无形的亲和力	254
参考文献	257



第一篇 外貌身材篇

富有魅力的女人离不开姣好的外貌和玲珑的身材。即使你并不是天生丽质，只要注意后天的保养和修饰，你一样可以楚楚动人。注意自己外形的细节，并且通过保养、调节饮食与锻炼来美化形象，塑造身形，你也可以拥有天使般的面容和魔鬼般的身材，成为众多女人中的魅力之星。还等什么呢，赶紧行动起来吧！



第1件事：细腻的皮肤

当别人审视一个女人的时候，最先注意的便是她的面庞。细腻的皮肤会为这张面庞增色不少。但如果皮肤干燥、毛孔粗大、肤质粗糙，即使五官长得够灵巧，恐怕也会因为皮肤的问题而让美感有所减弱。因此，女人为自己打造一张青春美丽的脸庞时，也要注意努力做到让皮肤更加细腻，才会留给别人完美无瑕的印象。

没有漂亮的五官，却要有干净、精神的面容

每个人的五官样貌都是与生俱来的。合适的比例，灵巧的样子，让女人充满了灵秀之气。也许有的女人觉得自己不够漂亮，甚至因为这种悲观的心理而自暴自弃，把自己列入丑女的行列。其实即使没有漂亮的五官，也不该因此对自己丧失信心，因为世界上没有丑女人，只有懒女人。即使你没有漂亮的五官，也一样可以让自己美丽动人。美丽是一种气质，它需要你做出多方面的努力。衣着得体是美，为人和善是美，行为大方是美，做事磊落也是美。从外在形象上的美来说，首先要做到的一点便是要有干净、精神的面容。

面容干净、精神，是女人整体形象美的一个大前提，因为这样的外在不但让女人的外观更加漂亮，也反应了一个女人良好的内在品质。干净精神的面容除了能够显示女人的勤劳外，也能够体现出女人