

女性魅力修炼

内强素质
外树形象

女人，素质强，魅力醉人；形象佳，靓丽迷人。
蒋晓蕾 高文斐◎著

魅力女人

远看如水墨画，那一番雅致，让你微醉醺染；

那一抹清丽，让你悠然沉湎；

那一份飘渺，让你思绪翩然。

近看如水粉画，那一缕素朴，散发着醇香的气息；

那一束娇艳，弥撒着沁人的诗青，那一份浓郁，
透出悠远的意境。



女性魅力修炼

内强素质 外树形象

女人，素质强，魅力醉人；形象佳，靓丽迷人。
蒋晓蕾 高文斐◎著

魅力女人

近看如水墨画，那一番雅致，让你微醉醺染；

那一抹清丽，让你悠然沉湎；

那一份飘渺，让你思绪翩然。

近看如水粉画，那一缕素朴，散发着醇香的气息；

那一束娇艳，弥撒着沁人的诗情，那一份浓郁，渗透出悠远的意境。



图书在版编目(CIP)数据

女性魅力修炼:内强素质,外树形象/蒋晓蕾,高文斐著. —
北京:中国言实出版社, 2014. 1
ISBN 978-7-5171-0310-3

I. ①女… II. ①蒋…②高… 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(2013)第 304140 号

责任编辑:周汉飞 史玉香

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

电 话:64966717(发行部) 51147960(邮 购)

64924853(总编室) 64914138(五编部)

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail:zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京市德美印刷厂

版 次 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米×1000 毫米 1/16 15.5 印张

字 数 223 千字

定 价 32.80 元 ISBN 978-7-5171-0310-3

前言

魅力是女人获得成功和幸福的资本。世界上没有绝对难看的女人，只有没有魅力的女人。魅力决定着女人在公众心目中的形象，并影响他人。对于职场女性来说，魅力是一种美丽形象、一种优雅气质，也是一种敬业素质、一种责任体现。女人因工作而完美，因梦想而美丽。一个魅力女人，不但不会轻易放弃工作，而且还会对自己的职业发展前景进行规划，她清楚自己所走的每一步路都要靠自己来把握。当看到自己在职业发展过程中取得的进步很小时，她会提前为自己打算。这时候，在工作中不断找机会学习来提升自己就成为她们的首选。无论她所做的是什么样的工作，只要能认真勇敢地担负起责任，所做的就是有价值的，就会获得尊重和赞赏。

女人无论在社会上还是在家庭中，形象都十分重要，美丽形象彰显女性魅力。对于女人来说，形象不仅能够为她们的事业加分，而且能让她获得更多异性的青睐，能让她们的工作更加顺利，生活更加幸福。女人的形象蕴含着时尚、艺术和美学，女人只有保持靓丽的形象，形象中透出不俗的美与亲和力，才会有自信的魅力，才会让人羡慕和欣赏。不管是在公共场所，还是在朋友聚会时，只要你与人进行交往，你的穿着打扮、言谈举止等就会影响你在别人心目中的形象。可以说，一个人外在形象的好坏，直接关系到其社交活动的成功与失败。在工作中，形象代表着个人的品位，暗示着个人的能力，在外则代表了其上司和公司的形象。每个人在不同的职业场合都要扮演不同的角色，而形象则是事关成败的重要因素。因此，

女性魅力修炼:

||||||| 内强素质，外树形象 ▶▶▶

作为女人，一定要注重自己的魅力形象。

美丽不分年龄，每个阶段的女性都有她美丽之外，职业女人更应该懂得塑造自己的魅力形象。魅力是职业女性的名片，女性真正的魅力主要表现在她特有的气质上。一个女人可以不漂亮、不可爱，却不能没有气质。气质对于女人来说，比化妆品更重要。气质包含了一个女人成熟的性格、优雅的举止、丰富的内涵和良好的教养。如果你不是第一眼美女，那就从此刻起做个有气质的女人，同样会散发独特魅力，有魅力的女人不仅会赢得他人的喜爱，还会让交际变得更为轻松愉悦。有魅力的女人不仅能反映出个人的素质，还能树立公司的良好形象。魅力是道德风范、知识修养、心理素质、仪表风度等多方面的综合体现。有魅力的女性，即使外表并不特别漂亮，但由于通晓各种礼仪，自会具有一种超凡脱俗的优雅气质，这样的女性，无论在什么场合，都会用她的身材、发型、服饰，还有高雅的言谈、优雅的步态，以及她飘然而过时留下的淡香气味来显示她与众不同的风情和惊艳。可见，唯有魅力——不是漂亮脸蛋儿，不是高挑身材，才是任何一个女人都可以争取和拥有的。本书为你揭示了修炼职业女性魅力的十二种方法，它将告诉你如何成为一个有魅力的职业女性，如何成为一个成功的女人。



第一章 美丽形象修炼:美丽是女性魅力的先决条件

美丽形象是女人的名片。作为女人,拥有美貌与年轻当然很好,但精致的妆容、得体的服饰却是女人美丽一生的灵魂。身为女人,不能不关注自己的外在形象。漂亮不分年龄,每个阶段的女性都有她美丽的地方,想拥有魅力的女人更应该懂得打扮,千万别让一个蒙了尘的外表遮住了内在的光芒。

1. 美丽是女性魅力的“金字招牌” / 2
2. 巧妙穿衣,变出花样美女 / 5
3. 化出精致妆容,为美丽加油 / 7
4. 一白遮百丑,肌肤美白很重要 / 10
5. 换个发型,魅力从头开始 / 13
6. 香水是女人魅力的“秘密武器” / 16

第二章 礼仪形象修炼:文明有礼,做个优雅的职场女神

女性与礼仪有着千丝万缕的联系。一位气质优雅的女性,是道德风范、知识修养、心理素质、仪表风度等多方面的综合体。有魅力的女性,即使外表并不特别美丽,但由于她通晓各种礼仪,就会让自己有一种超凡脱俗的优雅气质。这样的女性,无论

女性魅力修炼:

内强素质，外树形象 ▶▶▶

在什么场合，都会用她的身材、发型、服饰，还有优雅的步态、迷人的举止，以及她飘然而过时留下的淡香气味来显示她与众不同的风情和惊艳。

1. 知礼守礼，优雅地走进办公室 / 20
2. 面带微笑，不做职场“冷美人” / 23
3. 称呼得当，传递你的优雅与风度 / 27
4. 巧用名片，让人一下子记住你 / 31
5. 电话礼仪，体现出女人的修养 / 34
6. 接待礼仪，给对方留个好印象 / 37

第三章 语言形象修炼:良好沟通是征服别人的魅力武器

一个会说话的女人，总可以恰当地表达出自己的意图，也能够把话说得很清楚、很动听，使别人很乐意地接受。会说话的女人能适时送出赞美，让人听了如沐春风；会说话的女人，能让批评也变得悦耳；会说话的女人懂得什么时候该温柔婉转，什么时候该单刀直入；会说话的女人面对不同的人，会采取不同的语言策略；会说话的女人能适时转变话题，以免气氛冷场；会说话的女人，不仅会说，更会倾听。

1. 会说话让你深得人心 / 42
2. 声音也能体现女性魅力 / 46
3. 礼貌用语是展示女人品格的“橱窗” / 48
4. 恰当的赞美，给人带来好感 / 51
5. 睿智幽默的女人到处受欢迎 / 53
6. 懂得倾听，让你人见人爱 / 56

第四章 举止形象修炼:优雅女人是职场最美的风景

美丽的女人喜欢用肢体动作来表达自己的善意和亲密，就像孩子喜欢依偎在大人身边撒娇一样。这是女人的本能，若你的肢体语言运用得得体，那么就是一种美的体现。形体是女人

无声的语言,以其独特的魅力透着世间的柔美。美丽女人的举手投足、一颦一笑都是楚楚动人、风情万种的。

1. 肢体语言是女人的魅力电波 / 62
2. 握手礼,彰显女性魅力的完美风度 / 65
3. 亭亭玉立,站出女人的仪态美 / 69
4. 优美步态,走出女人的气质 / 71
5. 优雅坐姿能体现女人的高贵之美 / 74
6. 别让无意识的小动作给你的形象减分 / 75

第五章 气质形象修炼:气质优雅是女性魅力的灵魂

女性真正的魅力主要表现在她特有的气质上。一个女人可以以不美丽、不可爱,却不能没有气质。气质对于女人来说,比化妆品更重要。气质包含了一个女人成熟的性格、优雅的举止、丰富的内涵和良好的教养。如果你不是第一眼美女,那就从此刻起做个有气质的女人,同样会散发独特魅力,找到自己的幸福。

1. 魅力女人用气质征服人心 / 80
2. 好气质源于宽广的胸怀 / 83
3. 有教养的女人更具亲和力 / 85
4. 自信练就无法抗拒的女人味 / 88
5. 温柔是女性魅力的终极武器 / 90
6. 沉着冷静能让你别具魅力 / 92

第六章 时尚形象修炼:时尚个性是女人永恒的美

时尚女人常常能掀起心灵的风暴,但却不失女人的贤淑和端庄,对服装、饰物也有着独特的驾驭能力。时尚女人是有个性的,她们喜欢表达个性,也喜欢不断地尝试创新,喜欢和别人不一样的感觉。久而久之,越来越富有个性的创造性便产生了独特的韵味和气质。当代女性的时尚与职业女性的优雅在白领丽人的身上完美地结合,优雅却不高傲,时尚却不张扬。

女性魅力修炼:

内强素质, 外树形象 ▶▶▶

1. 保持个性让你拥有不可抗拒的魅力 / 96
2. 打造迷人的个性, 大胆做时尚先锋 / 101
3. 低调华丽, 好品牌养出好品位 / 104
4. 时尚饰品, 彰显个性女人的气质 / 107
5. “包包”是时尚女人身外的家 / 109
6. 把握流行色彩, 做一个时尚丽人 / 111

第七章 敬业素养修炼: 爱岗敬业, 做个冲锋在前的职业女性

爱岗敬业是每一个职业女性都必须具备的职业素养。女人因工作而完美, 因梦想而美丽。无论道路多么崎岖漫长, 你唯一能做的就是把握好自己该走的路, 带着一颗感恩的心做事, 可以让你更好地驶入工作的快车道, 取得不凡的业绩。

1. 爱岗敬业, 你可以比男人做得更好 / 116
2. 保持热情, 不要抱怨额外工作 / 119
3. 认同企业, 树立企业荣誉感 / 122
4. 勤奋实干, 以主人翁的心态贡献自己的力量 / 125
5. 从点滴做起, 做好工作中的每件小事 / 129
6. 带着感恩的心去工作, 在平凡中追求梦想 / 131

第八章 责任素养修炼: 尽职尽责的女人最值得尊重

责任体现着一个人存在的价值。对家庭需要责任, 因为责任让家庭充满爱; 对社会需要责任, 因为责任能够让社会更稳健地发展; 对企业需要责任, 因为责任让企业更有凝聚力、战斗力和竞争力。无论你从事的是什么样的工作, 只要你能勇敢地担负起责任, 你所做的就是有价值的, 你就会获得尊重和赞赏。

1. 责任是魅力女人最独特强大的力量 / 136
2. 勇于负责能够激发强大的魅力 / 138

3. 拥有责任心就拥有更多的机会 / 141
4. 迎难而上,敢于向困难挑战 / 145
5. 改进方法,把工作简单化 / 148
6. 统筹工作,分清事情的轻重缓急 / 151

第九章 诚信素养修炼:诚信是职业女性成熟的标志

诚信是人的一种基本品质,是为人处世的基本原则,是取信于人的良策,是成就事业的基石。诚信与否,往往会让一个人的处境发生翻天覆地的变化。诚实的人终究会得到人生的奖赏,而不诚实的人,等待他的将是失败和一无所获。

1. 人无诚信不立,家无诚信不和 / 156
2. 投机取巧的女人没有魅力可言 / 159
3. 以诚待人,别人才会以诚相报 / 162
4. 忠诚是职业女性的诚信保证 / 165
5. 做与公司一起成长的诚信员工 / 168
6. 诚信为你赢得尊重、成功和荣誉 / 170

第十章 学习素养修炼:学习是职场女性不断进步的阶梯

知性的女人最美丽,女人千万不要忘记为自己充电。一个知性的女人,不但不会轻易放弃工作,反而会对自己的职业发展前景进行规划,因为她清楚自己所走的每一步路都要靠自己来把握,当她看到自己在职业发展过程中取得的进步很小时就会提前为自己打算。这时候,在工作中不断找机会学习来超越自己就成为她们的首选。

1. 学识是职场女性永不褪色的资本 / 176
2. 终生学习,做一个有目标、有梦想的女人 / 179
3. 专注工作,决不半途而废 / 183
4. 学会思考,让知识开拓你的眼界 / 186

女性魅力修炼:

||||| 内强素质, 外树形象 ▶▶▶

5. 干一行爱一行, 不断提高劳动技能 / 188
6. 不断学习, 让自己变得无可替代 / 193

第十一章 团队素养修炼: 善于沟通, 融入团队才能魅力倍增

女性团队的协作精神表现远远优于男性团队。任何伟大的事业都不是靠自己一个人完成的, 而合作则是成就伟大事业的基本原则。如果你想拥有成功的事业, 合作是必然的方式。

1. 团队精神是女性发挥魅力的法宝 / 198
2. 善用女人天赋, 为团队成员沟通铺路 / 201
3. 关爱每一位同事, 用包容化解冲突 / 205
4. 融入团队, 真诚面对每个人 / 207
5. 学会协作, 团结一致做好工作 / 210
6. 顾全大局, 维护企业共同利益 / 214

第十二章 健康素养修炼: 关注细节, 学会保养让女性健康无忧

健康是女性幸福生活的基础和源泉, 没有健康, 一切梦想都只能是空想; 没有健康, 幸福生活不过是一种奢望。有了健康, 才拥有幸福的生活, 才能快乐工作追逐梦想, 才能拥有事业的灿烂与辉煌, 才能青春不老美丽永远, 才能拥有甜蜜的爱情、美满的婚姻、可爱的孩子与幸福的家庭!

1. 女人爱美, 更要爱健康 / 220
2. 职业病是女性健康的大敌 / 222
3. 良好的睡眠是女性健康的保证 / 224
4. 练就魔鬼身材, 成就美丽与性感 / 226
5. 正确饮食, 营养均衡成就健康女人 / 229
6. 呵护自己, 心理健康的女人才是真健康 / 232

第一章

美丽形象修炼：美丽是女性
魅力的先决条件





1.

美丽是女性魅力的“金字招牌”

社会中各行各业都离不开女性的参与，然而，参与中的竞争程度同样激烈。女人无论在社会上还是家庭中，形象都同样重要。美丽形象彰显女性魅力。对于女人来说，形象不仅能够为你的事业加分，而且能让你获得异性更多的青睐，能让你的家庭更加美满、生活更加幸福。

女人的形象包含着时尚、艺术和美学，女人只有总保持靓丽的形象，形象中透出那种美与亲和力才会有自信的魅力，就总会让人羡慕和欣赏。不管是在公共场所，还是在朋友聚会时，只要你与人进行交往，你的穿着打扮、言谈举止等外在形象就会出现在他人的眼里，并让其留下深刻印象。可以说，一个人的外在形象的好坏，直接关系到他社交活动的成功与失败。在工作中，形象代表着个人的品位，暗示着个人的能力，在外则代表了他的上司和公司的形象。

怡静是一家广告公司的老总，在35岁以前她面对需要唇枪舌剑、激烈争辩的对手时，总显得底气不足缺乏信心，一身单调的职业装以及一头冗长的头发，让她在谈判的关键时刻倍感压抑。之后一个偶然的机，她接受了形象设计公司的专业指导，在形象设计师的坚持下，怡静剪掉了留存多年的长发，换上了一身庄重并富有朝气的高档套装。从此以后，她总能以优雅干练、精神饱满的面貌出现，并自信地保持自己的立场，毫不妥协地坚守底线，而对手只能屈服在这个优雅干练的女强人面前。

形象是女人的一张名片。怡静的改变,在于还原了她本来的女强人形象。按照设计师的理解,怡静缺乏自信,源于先前大众化的外在形象抑制了她更高标准的追求也降低了她企业领导人形象的权威度,为此从形象入手,让其形象与其能力、地位相符合,进而激发释放被压抑了的潜能。身为女人,不能不关注自己的外在形象。成功和美丽的女性无一不在乎自己的魅力形象。千万别让一个蒙了尘的外表,遮住了内在的万丈光芒。女人拥有美丽的形象,人生之路走起来会更加顺畅。

某旅游公司招聘一名人事经理,在报名的三十多人中,刘小姐脱颖而出,一举应聘成功。事后她与几个要好的姐妹相聚,她们一再打探应聘成功的秘密,刘小姐先以“保守秘密”为借口搪塞,后来实在被央求不过只得道出实情,说自己求教了网上的美丽大师,对个人形象设计求得了一套整体方案。几个姐妹顿时醒悟过来,说怪不得你以前一直是中规中矩的人,怎么突然出现了颠覆性的改变,像换了个人一样。刘小姐说,形象是女人的一张名片,与人打交道,第一眼印象极其重要,因为形象是叫人认可与接受的第一张名片,因为我懂得了这个道理,所以才找美丽大师设计个人形象,这是我成功应聘的一个重要因素。

美丽不能是偶尔的心血来潮,要不断学习、慢慢修炼。对于女人尤其是走向社会的职场女人,必须将形象设计作为一门学问。形象是一个人外表与内在结合而留给他人的印象,它无声而准确地讲述着你的故事——你的年龄、文化、修养、社会位置。曾担任美国三位总统的礼仪顾问的索尔比说:“当你学会怎样包装自己时,它就会给你带来优势。它是一种技能,是你能够学会的技能。”

心理学研究发现,与一个人初次打交道的45秒钟内,即可以以片面的资料为依据形成第一印象,这个印象直接影响他人的认知,并使其在头脑中形成难以改变的心理定式,这就是心理学中的“第一印象效应”。所

女性魅力修炼：

||||||| 内强素质，外树形象 ▶▶▶

以，塑造良好的第一印象是进行人际交往、获得他人认同的通行证。这也是一个提升自身魅力的方法。在职场中，第一印象是敲门砖，只有第一印象打好了，我们才有机会与客户进行下一步的交流。因此，与客户沟通前，我们要事先设计好塑造第一印象的各大要素，并根据客户的性格特点、要求等完善第一印象。

李兰工作能力很强，与同事相处也很融洽，美中不足的一点是：她的外表实在有点儿邋遢。不喜欢化妆，也似乎对自己的不修边幅毫不在意。她常常搞不懂为什么自己工作认真努力，升迁却总也轮不到她。

其所在单位的主管说：“其实，旁观者都看得出来，她的外表实在让她吃亏，而不是工作能力的问题，可是谁又能开口告诉她呢？每每遇到重要的事情想让她接洽，却总会担心客户以貌取人，认为这是一家不注意形象、不专业、不敬业的公司，毕竟公司要维护自身的形象。”

像李兰一样，很多追求成功的女性只注重培养能力，而忽略了对自身形象的塑造，结果必定会影响自己成功的速度。如果她们能静下心来，认真地打造出自己的好形象，那就如同给自己的人生打造了一块“金字招牌”，能够让你在风高浪险的生命历程中从容地经营人生，从容地成就人生。



2.

巧妙穿衣,变出花样美女

女人的服装既代表着女人的形象,也是体现其魅力的一个重要方面,一个有魅力的女人是令人赏心悦目的,她要么天生丽质,有漂亮的外表,要么经后天修饰,靠着装打扮让自己变得悦目起来。不可能每个女人都拥有美貌。如果你的长相并不十分出众,那你就要懂得怎么改变自己,弥补自己的先天不足,通过服装等把自己装扮得体,显示出你特有的魅力。

郑爽是一家时尚杂志的编辑,浑身上下都散发着让人迷醉的美丽,哪怕是一个眼神、一个动作,都是优雅万分的。她所在的杂志社有很多容貌漂亮的女人,她们不惜一掷千金,买下成堆的美容品和高档衣服,办了一张又一张的各类会员卡,可在多数人眼里,郑爽才是最漂亮最迷人的。

为什么她能够如此高雅迷人呢?原因就是她会穿衣打扮,虽然她的衣服不是名牌时装,但是她会根据自己的发型、肤色、身材以及气质来穿衣服,这么一来,她不但能让衣服为自己的形象加分,还会让衣服把自己的缺陷修饰成另一种美。难怪有人称她是“千面娇娃”,因为她“无论穿什么衣服,梳什么发型”,都有一种“新鲜、独特的美”,有一种“高雅的气质”。

女性在社交场合中的着装应当体现出女性的职业特点、性格特征和女性的魅力,并且与具体的场景相谐调。女人一定要重视自己的外貌、发型、妆容、服装的色彩与款式、配饰等等。良好的外貌形象可以表现出你对生活的态度,得体的服饰也可以使别人看出你的审美修养。英国女王曾在给威尔士王子的信中写道:“穿着显示人的外表,人们在判定人的心

态,以及对这个人的观感时,通常都凭他的外表,而且常常这样判定,因为外表是看得见的,而其他却看不见,基于这一点,穿着特别重要……”其实英国女王并非言过其实。生活中,人们对他人的印象通常是以衣着和仪容作为评价标准之一。

职业女性衣着上选择的余地是极为广阔的,既可穿最能展现女性魅力的裙装、西装套裙,又可自由自在地选择西装、夹克衫、牛仔装、衬衫、长裤等等。女性着装不但要干净、整洁、合身,而且要注意在不同的场合发挥衣装的不同作用。国外关于穿戴有所谓的“TPO原则”,“T”代表时间,P代表地点,O代表目的,“TPO原则”要求穿戴必须与时间、地点、目的相适应。在社交活动中,服饰不仅仅是属于个人的事情了,它还关系到对他人的尊重与否。在社交活动中使自己的仪态大方,同时还要遵从有关礼节。比如参加宴会,要注意自己的衣着同宴会场所的色彩相和谐,而且要考虑同自己男伴的衣着相得益彰。参加婚礼时,不要穿同新娘的礼服同色的服装,本来是想去祝贺一对新人的,因为穿着不当很可能会引起别人的议论:你是想和新娘比一比高低吗?而参加丧礼时,宜穿黑色或颜色柔和的衣裙。作为女主人招待宾客时,衣着应当比女宾的衣着朴素一点,这是体现自己作为主人对宾客的礼貌。

对于女人而言,再也没有比让别人记住你的衣服从而记住你的更好的办法了。一个美丽的女人之所以能妩媚动人,除了不凡的气质、优雅的举止之外,她的服饰也很重要。很多身高没有1.65米的女性会觉得自己非常矮小,总是渴望自己可以和超模比美。其实身高并不是衡量美丽的唯一标准,只要你穿对了衣服,选对了配饰等,一样可以亮出好身材,搭出完美的黄金比例,让自己每天活在都市里的高级T台上。比如身高1.58米但拥有完美比例的小S,凹凸有致的完美比例羡煞旁人,她的穿衣方法不仅让她看起来高挑修长,还拥有骄人的比例,如果你仔细研究她的穿衣经,相信你也能从中受益。

总之,服饰作为人体美的一部分,如何根据自己的条件来挑选是一门学问。身材丰满者不宜穿质料厚重的衣服,如厚毛衣会使人显得臃肿。也不可选择过于宽松的款式,以薄型合体的服装为宜。此外,如果你是高