



目录 CONTENTS

第一章
外表是魅力的前提——妆容着装

适合的才是最好的 \ 2

建设一个合理的衣橱 \ 6

配饰,无声的诱惑 \ 8

把美丽经营到细节 \ 14

什么样才叫性感 \ 18

12星座着装风格 \ 20

呵护肌肤,厚待自己 \ 25

彩妆,美化自己的规则 \ 31

淡妆,透明动人的步骤 \ 35



气质女人
的修炼手册



目录 CONTENTS



第二章

仪态是女人的名片——信念修养

26个字母的女人更完美 \ 38

自信,令女人更美丽 \ 41

自爱,令女人更优雅 \ 45

平和,令女人更年轻 \ 48

勇气,令女人更可嘉 \ 51

知识,令女性更丰富 \ 54

微笑,令女人更可亲 \ 56

倾听,令女人更可敬 \ 59

交谈,令女人更可爱 \ 61

姿态,令女人更迷人 \ 64

礼仪,令女人更卓越 \ 67



目录 CONTENTS

第三章
健康是幸福的馈赠——身心保健

- 睡眠的神奇功效 \ 78
- 健康从饮食开始 \ 80
- 体检是对自己的呵护 \ 84
- 步行,上班路上可健身 \ 88
- 瑜伽,柔软的冥想 \ 92
- 有氧运动的喜与忧 \ 95
- 女性易患的心理疾病 \ 98
- 不同年龄女性的心理问题 \ 101
- 职业女性的心理陷阱 \ 105
- 设计一个合理的未来 \ 107
- 每天问自己十个问题 \ 109
- 保持平衡心态的要诀 \ 112
- 需要忘记的23件事 \ 113

气质女人
的修炼手册



目录 CONTENTS

第四章
独立是女性的荣耀——为人处世

- 职场女人有资本 \ 120
- 气质女人要放松 \ 123
- 保护自己的隐私 \ 126
- 魅力源于冷静 \ 129
- 向男人学习什么 \ 134
- 聪慧女人有慧眼 \ 139
- 职场礼仪一二三 \ 141
- 办公室护肤手册 \ 145
- 职业女性健康食谱 \ 147
- 魅力女性告别职业病 \ 150





目录 CONTENTS

第五章
家庭是心灵的港湾——居家理财

节俭是种温暖的美德 \ 154

不同年龄的理财观 \ 157

用色彩装饰我们的家 \ 159

细节显现家装品位 \ 163

做家务也是幸福 \ 170

不同年龄的家居气质 \ 173

星座,居家风格的趣解 \ 176

做个善于待客的女主人 \ 182



气质女人
的修炼手册





1

QIZHINVREN 外表是魅力的前提——妆容着装

配饰看起来都不太惹人注意，但实际上如果搭配得当，不仅会给服装增分，而且还能抢服装的风头。



适合的才是最好的

那些服饰、蕾丝、饰物，每一样，都意味着一种不同的人生。在合适的地方，选择合适的衣裳，或许就是选择适合的人生。

没有人能否认，着装本身所带来的视觉效果对于一个女性的重要。女性的气质，很多是来自于服饰所带给人的第一印象。想想吧，一个漂亮女子，在不合适的场合穿不合适的衣裳，就算再美丽，气质上也要打折。就算我们知道学识本身所带来的气质力量，也无法否认外表的价值。

夏奈尔有句名言举世皆知：“必须总是正式地穿好衣服、化好妆，牛仔裤绝对不行，因为你也许会在第一个拐角遇到你命运中的男性。”

不同场合穿不同服装

一个朋友曾经说过，她要找的男人，一定不可以是那种约会的时候穿短裤凉鞋的男人。她说这些话时目光单纯真挚，眼神里写满神往。其实是同样的道理，一个在不合适的场合穿不合适衣裳的女人，恐怕也不会轻易找到自己想要的男人。因为很多时候，对服装的选择不仅代表品位，还代表着最起码的礼节。那么，什么样的场合，该选择怎样的服装呢？或许，这个摩登而新潮的时代里总有人喜欢标

新立异,也总有人欣赏标新立异。但是不管怎么说,总还是有一些最起码的准则,需要我们去遵循的。

◎社交舞会

如果那是一场社交性质的舞会,那么应该选择一套短洋装或是质地考究的晚礼服(通常是丝绸或锦缎质地),又或者可以穿丝质的裙子,外面套一件质地考究的大衣。而如果是一场晚餐性质的舞会,长裙会有意想不到的风情。但要记住,白色的长手套和舞台装一样的蓬松裙子并不好看,因为偌大的大厅里需要的是风情万种的女人,不是一个色彩鲜艳的大降落伞。也不要穿领口太低的衣服,那种场合的男人需要的是知性女伴的谈笑风生,而不是一个酒吧女郎妖冶的招呼。不要给男人添麻烦,也不要给自己添麻烦。

◎正式场合

这种场合,女性应该穿西装套裙。色彩可以选择鲜艳明亮的色彩,但是搭配一定要合理。衬衣、西装外套、手袋、鞋子之间的颜色不要太杂,最好不要超过三种颜色。尽量不要穿露出脚趾头的鞋子,穿凉鞋的时候也要记得穿长筒丝袜。为防止长筒丝袜被刮破,可以在手袋里准备一副备用丝袜。

◎婚礼

婚礼那一天,新娘子才是万众瞩目的对象,别的女人不应该比新娘还要美。所以,端庄得体的穿着就足够了,不要抢新娘的风头,这是最基本的厚道。中国的新娘一般喜欢穿白色的婚纱或者红色的旗袍。所以那一天作为嘉宾的我们尽量不要红得耀武扬威。当然,也不要穿太过肃穆的衣服,让人觉得不合时宜。美丽是我们始终要追求的信条,适度的美丽会令我们看上去更美。

◎娱乐场所

或许平日里公司要求我们穿职业装,或许还要穿一板一眼的制服。可是不管怎么说和朋友的聚会是以轻松为主,出入娱乐场所的时候那身古



气质女人

QIZHINREN
的修炼手册

板的衣裳会令所有人都感到拘束。比如去KTV这样的场所时,你穿黑色套裙会让人误以为你是大堂领班。所以,这时候的时尚是最名正言顺的时尚,让自己美丽成一道风景线这也没有什么不好。

◎葬礼

这是个让人伤心的日子,深色的衣服是最合适的。也不要戴那些璀璨的饰物,因为那些珠光宝气看上去只会让人觉得你不真诚。逝者已逝,深沉的追思才是最正确的表达。

利用服装掩饰缺点

◎脸型

通常来讲瓜子脸应该是最容易搭配衣服的脸型,这种椭圆形脸型自古就是美女的象征。但是如果脸比较大,就要尽量避免穿紧贴着颈部的衣服,也就是衣领较紧的衣服,因为这种衣服会越发显得脸盘大。如果下颌比较大的脸型建议穿V形领的衣服,因为这样的衣服能够调整脸型,使得脸部效果看起来比较柔和。如果是长方形的脸型,因为脸部比较长,所以船形领、方领、水平领都比较

适合。如果是四方形的脸型,这种脸型看上去角度感很强,所以不适合穿圆领的衣服,因为看上去更显得宽大了许多,这时候选择U形领是比较明智的选择。至于圆形脸,因为宽大而饱满,为了减少“圆”的感觉,以V形领为最适合。

◎体型

如果是娇小玲珑体型的女性,不适合穿深色的衣服,因为这样会显得更为瘦小。所以,提倡选择淡色或小型花纹且质地柔软的衣服。上衣还可以采用镶边的样式,而裙子还可以在腰际打点碎褶子,从而使身材变得较为丰满。如果是矮小而丰满的女性,只要在上半身或下半身的某个部位,穿



着裁剪贴身合适的服饰,其他的部位就可以略显宽松了。因为这样可以使身体的感觉看上去更为平衡。总之,体型矮胖的人,在穿着方面,应该尽量表现得清爽而且充满活力。如果是高而瘦削的女性,则适合各种样式的服装。但如果穿着太古板的衣服,会让人觉得老气横秋。因此,在选择衣服的样式时,尽可以选用一些柔软舒适的面料还有那些妩媚盛开的花纹。如果是高而粗壮的女性,通常腰部比较粗,所以,掩饰的重点应该放在腰部。如果体型略胖,裙长应该垂膝;服装的款式,以趋向运动装的样式最为合适;布料则以不要太显露体型的面料为主;色泽方面,应选择深而艳丽的色彩;在配饰方面,也以大型的东西较为合适。

气质关键词

适合是说合适的时间、合适的场合里跟合适的人,用合适的服装对话。一般来说,任何一个女人都要有各种场合需要的各种风格的衣服,至少每样一件。关于服装的价位,可以采取这样的搭配——如果经济上不宽裕,就少买几件容易过时的衣服,同时把钱省下来买几件拿得出手的衣服。比如至少要有一件淑女一点的连衣裙,质地轻薄柔软的那种,不仅可以参加晚宴,也可以参加所有喜庆的宴会场合,就连周末的约会可以出场;有一件休闲一点的套装,可以用来远足,或者和朋友们一起参加体育活动;同时准备一套正装,有好的版型和剪裁,便于参加公司组织的正规活动。总之,只要适合你、适合场合,很多时候就很出彩。

建设一个合理的衣橱

每个女孩子都有一个属于自己的衣橱，不要人云亦云，这样才可以坚持自己。

生命总是在不断成长，成长中，我们的衣裳也发生着风格上的变化。就好像少女时代我们喜欢穿泡泡袖的裙子，父亲买给女儿的泡泡袖裙子是少女时代最温柔缠绵的衣裳。可是后来渐渐长大，穿休闲装、粗线的毛衣、牛仔裤。再到后来，职场里千变万化的风云，我们的衣裳也渐渐规矩、端庄。那么，这些常人都有轨迹是不是真的适合每个人？我们究竟应该如何建设一个适合自己的私密衣橱？

记得你是你自己

我们每个人，或许不是学美学出身，但总应该有自己的审美倾向。要做到这一点，就不能被千变万化的潮流左右，而应该在自己所欣赏的审美基调中，加入当时的时尚元素，融合成个人品位。比如，如果你只喜欢穿淑女感很强的裙子，也不必排斥宽腿长裤、九分裤等同样能传递出优雅感觉的裤装。融合了个人的气质、涵养、风格的穿着会体现出个性，而个性是最高境界的穿衣之道。

记得你自己在哪里

衣服要与你的年龄、身份、地位一起成长，这个准则，相信很多成熟女性是认同的。因为我们总是在发生变化，我们的工作场所、我们的身份职位、我们的年龄气息……伴随着这些变化而变化的，应该是我们对服装的基本选择。如果一个40岁女性还执意要穿泡泡袖的裙子装嫩，有的时候让人感觉是种矫情。

珍视那些最经典的款式

衣服本身是在不断变化的,那些款式,那些色彩,那些细节,时常改变。可是我们应该知道,有些东西永远不会改变,比如黑白灰的永恒流行色、西装套裙、简单得没有装饰的休闲长裤……往往越是简单的款式越可以恒久流传。所以,我们总要有几件不会过时的衣裳,这些衣裳,无论什么场合什么状况,都可以救急。

相信自己的直觉

女人逛街买衣裳是最通常的休闲方式,看见美丽的衣裳无法抗拒也是人之常情。可是总有人被那些模特身上的美丽衣裳诱惑得失去基本判断。这个时候要记得,售货小姐的巧舌如簧是她的生存手段,如果你迷失了自己只能证明自己的愚蠢。只有那些和自己的身材、气质、肤色真正吻合的衣裳才最适合自己。相信自己的直觉,这很重要。

判断衣服的利用率

当今流行趋势改变太快,去年流行粉红粉紫,今年就变成了冰绿深绿,我们努力追赶的后果就是钱包的迅速消肿。所以要谨慎、理智,要记得判断衣服的利用率:现在有没有衣服能和这条裤子搭配?有几件衣服可以搭配几次?是否需要购买相搭配的手提包和项链?如果买回家能穿几次?这些都是我们必须问自己的,作为一个女人,如果连基本的购物理智都不具备的话,那无疑只是个肤浅的刷卡机。

关于衣服的价钱

衣服的价钱当然很重要,时常是这样:好看的我们买不起,买得起的不好看。如果是这样,那么不妨做个判断,假使没有超出自己目前所能承受的极限,偶尔购置几套好衣服也是很必要的,或许可以按照春秋、夏、冬各购置一套,这三套衣服的风格需要端庄经典,很难过时,同时价钱偏高,质地明显是好货色。这样不管出席怎样的场合都不至于失礼。对于经济不宽裕,又因工作需要偶尔要参加重要

气质女人

QIZHINVREN
的修炼手册

场合的女性来说,这是比较实用的对策。

气质关键词

女孩子逛街的时候常常没有控制力,购买欲会比较强,这个时候一定要记得你家里还有一个需要你用“可持续发展”战略建设的衣橱。衣服彼此之间的**搭配度**就是最重要的科学发展指标,比如吊带裙子过多,那么就不如干脆买几件不同花色的小披肩、小外套,这样可以把吊带裙子通过不同上衣搭配穿出不同的连衣裙效果。有时候,不仅是经济原因要求我们要有“衣橱”意识,而且从品位的角度来说,不仅仅只有不停换衣服才是有品位——真正有品位的人在于能够化腐朽为神奇,化枯燥为新鲜。

配饰,无声的诱惑

小小的配饰里,常常有最大的惊喜。一个有气质的女子,怎能忽略那些貌似微小的配饰。

帽子

◎色彩

色彩选择上最好与衣服是同一色系,不仅显得色彩协调,最重要的是可以使

人显得修长、高挑。但是要切记,脸色偏黄的人不适合黄绿等色调,还有就是紫色的帽子有时候会令黄皮肤越发暗黄,或者使苍白皮肤越发苍白,要慎重选择。但是皮肤白皙的女性选择余地就会非常大。

◎款式

一般来讲圆形脸的女性为了让自己脸部的线条看起来更加清楚,不至于像大饼脸,可以选择较长帽冠、不对称帽檐的帽子,这样会使脸型显得立体;而方形脸的女性可以选择比较鲜艳的帽冠和不规则边缘的帽子,这样看上去能因为线条的参与而使脸部轮廓显得柔和;长型脸的女性由于脸型的弧度比较窄,所以不适合帽檐太窄的帽子;三角脸型的女性由于下巴比较尖,所以适合采用高帽冠的帽子,但一定要选择帽檐适中的款式,因为如果帽檐太大,反而会对出脸型的窄小,视觉效果会受到影响。

围巾

◎色彩

那些深沉色泽的西装套装,虽然够端庄,但是常常会使人脸色发暗。在正式场合虽然让人觉得十分得体,但也很容易淹没我们的个性。那些丝质面料的丝巾往往要派上用场,它们在这个时候往往会增添我们的妖娆气息。比如藏青色西服可以搭配纯白色的绸缎围巾,不仅高贵典雅,同时还衬出了白皙的皮肤。银灰色的服装看上去容易使人平淡、呆板,但如果搭配不同颜色的丝巾就会有不同的效果。比如稍胖的女性可以搭配深色丝巾,这样显得视觉上纤细很多,而比较瘦的女性可以搭配红色丝巾,使银灰色的平淡变得洋气而生动。如果穿红色的毛衣,可以用黑色透明的围巾压住红色,从而不至于太刺目,还能让肤色白皙,更显得美丽典雅。如果是乳白色的毛衣,下配黑裤子,围一条玫瑰色围巾,会使人觉得高贵得体,对体型修长的女性更加适宜。至于那些拉毛、羊毛、膨体和钩针编织组合的围巾,不宜与较薄的衣服搭配。呢子大衣、羊绒大衣围上式针织的花复杂的大围巾,却能显得很端庄。要记住:大衣颜色深,围巾就可以鲜艳些,弥补大衣色彩上的不足;而如果大衣颜色淡,则可以用色彩素雅稳重的围巾,使大衣显得较为正式。

◎系法

假如是身材比较修长,但胸部线条不够明显的女性,可以选择质地稍具蓬松

气质女人

的修炼手册

QIZHINVREN

感、图案丰厚或大花型的围巾,对称地系垂在胸前,便能弥补胸部的缺陷。如果是有着迷人的气质、入时的发式,却肩窄瘦削的女性,可以选择那些小花型、格调简朴、色彩别致一些的围巾。假如是肩宽的女性,则应配一条花型竖直、色彩文静素雅的围巾,这样看上去肩部就会产生收缩感。如果是体型偏胖胸围偏大的女性,应选用悬垂性好的薄型围巾,颜色以纯黑、藏青、褐咖啡等深色调为主,绕颈一圈围系,两端等长分别垂搭胸前背后,就会显得瘦一些。一般情况下,少女最好以大红为主色调,中年女性最好以紫、绛红为主色调。另外,不同的脸型、体型的人,系围巾也有讲究。比如圆形脸适合戴长围巾或系长形垂结;长脸型宜系三角形,也可系成环形结。

鞋子

◎色彩

鞋的颜色应该与服装的颜色协调一致。比如说穿冷色服装的时候,鞋的颜色应该选用黑色、灰色或者蓝色。穿暖色服装的时候,鞋的颜色应该选用紫红色、土红色、棕色、米色等。穿浅色服装大多用浅色的鞋,深色服装穿深色的鞋。如果鞋子上有水晶、纽扣等配饰,要记得和服装的整体风格考虑到一起。比如那些带纽扣、签子类的鞋子适合搭配色泽暗沉的服装,因为这样可以弥补服装色彩的单调。如果上身的衣服已经很鲜艳了,鞋子的装饰物太多反而不够典雅。

◎样式

原则上来讲,穿什么式样的衣服,就应该穿相应式样的鞋,比如穿西服套装的时候,尽量还是要穿皮鞋。如果是西裤,穿再端庄的凉鞋也不好看,因为凉鞋只是用来配裙子而且是飘逸的裙子的。正式场合是不提倡穿像拖鞋一样的凉鞋的,再美丽也不可以。冬天穿裙子的时候可以配长靴,但是一般来讲,如果是正式严肃的场合,靴子上的装饰物越少越好,因为有的时候简单也是一种美,而且还是一种更知性的美。但如果是去参加郊外远足,



休闲鞋子和休闲裤子、休闲衬衣的搭配就显得很运动很时尚了。如果一定要穿旅游鞋的话,还是穿运动服或者牛仔裤好一点。至于鞋跟的造型最好和裤脚的大小相搭配,如果是穿喇叭裤,鞋跟方一点、粗一点显得洒脱;如果穿纤细的西裤,最好还是穿窄跟鞋,因为它们更能突出女性的柔美感。

手袋

◎搭配

女性出门总少不了带个包。在注重装饰的今天,女性的包远远超出了它的实用价值,成为女服饰配套的一个重要组成部分,在整个形象中处于很惹人注目的部位。拥有包的数量不必多,但质量要好。若是皮包,要注意皮质和脚上的皮鞋配套,颜色风格要与所穿服装协调。如果你穿着一套风格朴素的服装,却挎着装饰华美的皮包,会有一种喧宾夺主、“只见皮包不见人”的感觉,相反,如果你穿一身华美的丝绒旗袍,却提着一只塑料网袋,则会令人遗憾不已。

◎类型

公文包:公文包通常分几大格,专门存放纸张、计算器、卡片、圆珠笔、文件、公文信笺等。公文包坚实挺括,以真皮为主,也有用轧花皮革缝制的。款式有正方、长方、扁方、扁圆和大哥大式等多种,色彩以酱黄为主,携带方式包括有拎、背、挟等。**伸缩包:**包内无固定的支架,软而有韧性。它式样繁多,有背带式、有手提式,有的集皮包与钱包为一体,包里面通常有二、三个暗袋,可放钞票、钥匙、化妆品,适合青年女性使用。**拉链背包:**它对参加远道会议或进行野外作业的女性最为适用,但刚开始使用一般难以习惯,背带易夹头发,多用几次便自然了。一般做工精良的皮包,皮质优良富有光泽,背带长度能调节自如。包的位置以放在腰与髌骨之间比较合适,而且方便。一些特大的挎包,只要手能自由进出即可,包带不宜过长。有些背包还可收起背带变成挎包,一包两种携带方式,可随意选择。而双肩背包,更使年轻女性充满青春朝气。

◎背法

带包外出时,要注意自己的仪态:用肩背包时最忌两边甩动,可用一手固持皮包,另一手自然摆动;用手提包时可以靠在身边,不可摇晃,或挽在手臂里,手臂由外朝内挽,手肘平放在腰间,与手臂成自然的90度;对于没有背带的皮包,可

气质女人

QIZHINREN
的修炼手册

用单手，像抱书本般抱在右胸前或左胸前，也可托在腰际，切忌挟在腋下或用手手指抓住皮包；如果除了皮包还拿着另一样东西如伞、书本等，最好用一只手拿两样东西，另一只手自然摆动，才能保持端庄和优雅的仪态。

首饰

◎色泽

佩戴首饰的目的在于点缀服装的精华，同时又能掩饰身体的局部缺陷。首饰与服装配合时，要特别注意风格的针对性，比如深色晚礼服可以佩戴一些鲜艳夺目的珠宝首饰，如钻石耳环、镶钻石的胸针、红宝石吊坠及白色珍珠项链等，这样便会在庄重中凸现出超群脱俗、高贵华丽的气质。而浅色礼服一般不要佩戴艳色系列的珠宝首饰，如红宝石等。相反，浅绿色的翡翠戒指、K金项链、浅蓝色蓝宝石吊坠及粉红色的珍珠饰物则可在纯洁的气氛中增加几许



妩媚和温馨。通常，黄金、白银及洁白的珍珠，透明的钻石等，均为万能的中间色，可与任何色的服装配用；而白玉、紫晶、海蓝、红宝石、翡翠绿等宝石首饰，则应根据时装颜色来选配。如穿墨绿色丝绒的旗袍，胸前佩戴玛瑙镶金边的别针，会产生“万绿丛中一点红”之感。

妩媚和温馨。通常，黄金、白银及洁白的珍珠，

透明的钻石等，均为万能的中间色，可与任何色的服装配用；而白玉、紫晶、海蓝、红宝石、翡翠绿等宝石首饰，则应根据时装颜色来选配。如穿墨绿色丝绒的旗袍，胸前佩戴玛瑙镶金边的别针，会产生“万绿丛中一点红”之感。

◎质地

与服装搭配的各种饰品一般不宜过多，否则会喧宾夺主，必须使其处于陪衬地位。一条精致的项链在一套素色服装上就可以起到点缀、提神的作用，如果再配上手镯、胸花、腰饰，那么它们的精致程度、反光亮度以及色相纯度都各不相同，反而显得俗气，若再加上浓妆艳抹、举止轻浮，便成为不正经的女性形象了。此外，佩戴首饰还应该考虑首饰的质地和自己的肤色，较深的肤色，配上质地为白银的首饰，会显得和谐稳妥；性格沉静的少女，佩戴金色的首饰，能使人更觉高洁、文雅。一般说来，少女配上有一点颜色的珉琅首饰，会显得活泼、伶俐。但值得注意的是，一些在公共场合工作的人，如公关小姐、管理阶层人士戴上与服装颜