

把美丽当资本那是愚蠢，把魅力当能源那是智慧！

# 魅力课

从美丽女人  
到魅力女人 的 6 堂必修课

叶轻舟 · 编著



学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

魅力课：从美丽女人到魅力女人的6堂必修课 / 叶轻舟编著. —北京：北京工业大学出版社，2005.11

ISBN 7-5639-1595-8

I. 魅... II. 叶... III. ①女性—修养 ②女性—生活—知识 IV. Z228.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第120774号

### 魅力课——从美丽女人到魅力女人的6堂必修课

---

编 著 者 叶轻舟

责任编辑 赵力人

责任校对 耿 杰

封面设计 赵兴华

版式设计 杨利伟

---

出 版 者 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园100号 北京工业大学校内 邮编：100022)

发 行 者 北京工业大学出版社(电话：010-67392308)

经 销 全国新华书店

制 版 远流图文工作室(电话：024-86397099 网址：www.booksky.cn)

印 刷 者 沈阳新腾扬彩印有限公司

---

开 本 720 mm×960 mm 1/16

印 张 12.5

字 数 182千字

版 次 2005年12月第1版

印 次 2005年12月第1次印刷

---

标准书号 ISBN 7-5639-1595-8/B·36

定 价 22.80元

---

如图书有印装质量问题,请与承印工厂联系。

# 前言

## 由美丽到魅力的距离



从古至今，美都是人类共同的追求，社会的发展也是伴随着人类对美的追求而发展的。爱美是人的天性，与男人相比，女人对美丽有着更为强烈的狂热。于是，那些能为女性增色的化妆品、时装、首饰应势而生。虽然，不可能世间的女人都能长得倾国倾城，但是在化妆技巧的修饰和漂亮服饰的映衬下，一个个美女诞生了。各式美女往来于写字楼、宴会、商务洽谈等公开场合，让人们不禁惊叹“美女时代”的来临。

美丽女人看得多了，人们又开始遗憾现在公式化的美女太多，而有韵味的美女又太少。这种韵味就是女人的魅力，缺少魅力的美丽注定是苍白脆弱的。“美人自古如名将，不许人间见白头。”光阴会消磨掉所有人青春的容颜，当青春的容颜不再，美丽又何所依附？单纯的美丽过于清澈，像透明的水，一眼望去虽悦目却难免乏味；而充盈的魅力，却芳馥如酒，愈久愈珍。当女人的美丽因时光的流逝而逐渐消退时，女人的魅力却能因岁月的沉淀而日益凸显。

在一群美丽女人中间的魅力女人，也许并非是最娇艳的，但绝对是最与众不同的，在她们的举手投足间无处不散发着美丽女人并不具备的吸引力。她们的洒脱赋予身上的霓裳以生命，她们的自信让周围人受到感染，她们让整个世界变得充满光彩，她们才是世界最动人的第二性。对于魅力女人的判定标准从来都是莫衷一是，但被普遍认同的是：修饰得恰到好处的妆容、得体适当的谈吐举止、充满自信的职场表现、游刃有余的生活态度、活力健康的曲线美，如此种种都是魅力女人共有的特征。

现代女性在生活中饰演着多重角色，每天要面对形形色色的人和事，忙碌会使她们无暇顾及一些装扮、待人、处事上的细节。而有时，一点装扮上的增减变化就是恶俗和高雅的分野；一次错误的应答就可能让你失去职场晋升的机会；一次令人沮丧的沟通方式就可能危及到你的婚姻……所有的这些失误都会为你的美丽减分，让你远离幸福，给你的人生打上失败的徽记。

美丽和魅力代表着女人追求完美的过程中由浅入深的两个层次。女人的美丽或许只是因为天生丽质，但女人的魅力却绝对要靠后天的修炼。这本《魅力课》的出版就是为了唤醒每个女性心中潜在的魅力能量，同时也告诉广大女性怎样才能实现从拥有美丽到拥有魅力的飞跃，这种飞跃是一种灵魂和人生的提升。书中涉及到女性妆容、着装、社交举止、职场生存、婚恋家庭、健康生活6个方面，看似简单却涉及到每个成熟女性在生活中无法回避的问题，并指出了易被女性忽略的细节所在。如果你能慢慢领悟，慢慢地利用书中告诉的方法将优雅融入气质、让得体的反应形成习惯，你会逐渐发现从美丽到魅力的距离并不遥远，成为一个受人瞩目的魅力女人也并非如你想像中困难。

身为女性我们永远都要铭记：从追求美丽到追求魅力的进化是女人最正确的选择。因为，追求美丽只是女人的小聪明，追求魅力才是女人的大智慧。

# 目录

CONTENTS



## 第1堂课 妆容课

女人第一个青春是生活赐予的，第二个青春是自己努力争取的。永远不要小看一个能够长久保持完美妆容和身材的女人，这通常是一个顽强和有自制力的女人。

不要素面朝天出门·····	002
美丽要从头开始·····	003
用粉底修正脸型·····	005
终身美眉·····	008
关注眼妆·····	010
没时间化妆，至少要涂口红·····	012
养护好纤纤玉手·····	014
判定化妆的好坏时要加入表情·····	016
注意补妆·····	018
第一要防晒·····	019
让毛孔变细·····	020
随时随地为肌肤补水·····	022
打造你的女人香·····	024
定期清理化妆用品·····	025

## 第2堂课 着装课

女人着装的迷人之处在于显露品位的超凡脱俗，超凡脱俗方能表现自我。着装是一种文化、艺术、美的塑造，它在雕塑女人外在形象的同时，还显露出女人内心的力量，每个女人经过训练都可以光彩照人。

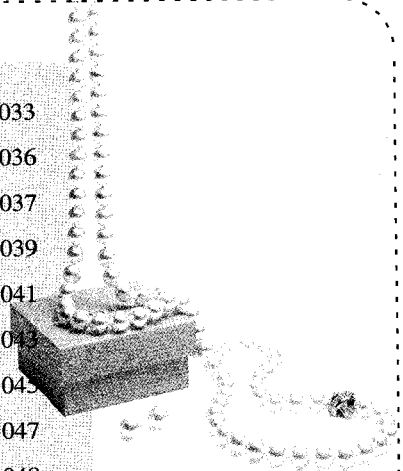
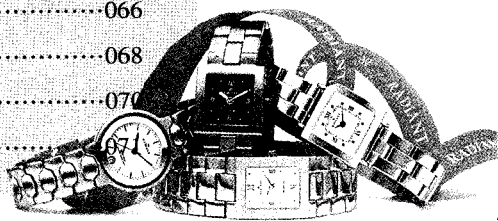
体现个性是最高境界的穿衣之道·····	030
穿出自己的独特颜色·····	032

用服装修饰体型.....	033
穿衣风格要与周围环境协调.....	036
适时调整穿衣风格.....	037
套装也精彩.....	039
穿好便装日的休闲职业装.....	041
穿出旗袍的万种风情.....	043
内衣一定要合身.....	045
使用高贵的包袋.....	047
丝巾帮你成为百变女人.....	048
不要让饰物掩盖你的光芒.....	050

### 第3堂课 社交举止课

魅力女人在社会生活中用最温柔的行为出击，为自己争取最合理的待遇与最合适的位置。更重要的是，她们理性地与人交往，不受制于他人，充分享受社交带来的欢愉和甜美，将自己引向美好的目的地。

不要回避社交聚会.....	054
站姿.....	055
行姿.....	057
坐姿.....	059
蹲下取物姿势要优雅.....	060
社交介绍.....	062
不能“蜻蜓点水”式地握手.....	064
注重名片礼仪.....	065
包装自己的声音.....	066
大方地与人打招呼.....	068
让谈吐充满女性特质.....	070
坚决不当“鸚鵡女人”.....	





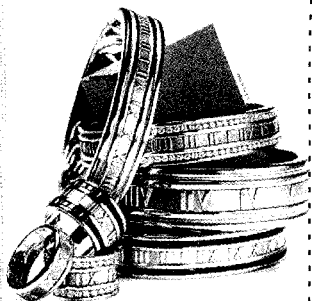
要常常微笑.....	074
不要笑得无厘头.....	075
幽默的女人才可爱.....	077
善用眼神沟通.....	079
大声说出你的感谢.....	080
说抱歉的时间越早越好.....	081
掌握好与异性朋友交往的尺度.....	082
不要疏远婚前好友.....	084

#### 第4堂课 职场生存课

发光并非太阳的专利，你也可以发光，要知道一个女人如果20岁时不美丽、30岁时不健康、40岁时事业无成、50岁时仍然迷茫，就要永远和生命中最美丽的事情说再见了。

工作中不要拨弄你的头发.....	088
不做办公室政治的旁观者.....	089
不要承担杂役工作.....	091
不要幻想能讨每个人喜欢.....	093
掌握拒绝的艺术.....	094
说出你的想法.....	097
你的优秀要让别人知道.....	098
坦然接受赞美.....	100
绝对不要放过机会.....	102
只争第一还不够.....	104
不要承担你无法完成的工作.....	105
学会职场情绪自控.....	107
有效抱怨.....	109
轻易不要随声附和他人.....	111

怀孕后要表现得更加努力.....	113
漂亮辞职.....	114
把握玩笑尺度.....	116
与老板和睦相处.....	117
突破职场天花板.....	119
让你的下属尊敬你.....	121
工作要适时停顿.....	122



## 第5堂课 婚恋家庭课

你可以用爱得到全世界，你也可以用恨失去全世界。没有爱之光的人生是毫无价值的人生。真正的爱，应该超越生命的长度、心灵的宽度、灵魂的深度。

放弃过于浪漫的想法.....	126
表现出甜蜜的嫉妒.....	127
勇于在婚恋中占据主动.....	129
与爱侣心灵互动.....	131
给他私密空间.....	133
在家里也不要完全随心所欲.....	135
掌握吵架的分寸感.....	137
及时化解摩擦.....	139
给足对方面子.....	141
你无法改变他人.....	142
不做牺牲品.....	145
不去寻找临时恋情.....	147
冷静面对爱人情感出轨.....	148
与伴侣一起成长.....	151
呵护亲情.....	152



## 第6堂课 健康生活课

每个女人都拥有一个美妙的身体，美妙，因为它是100万年进化历程的辉煌终点。



切忌盲目节食.....	158
多吃绿色食品.....	159
脂肪也要摄入一些.....	161
来杯茶，再来一杯茶.....	162
让自己成为“无毒美人”.....	164
从现在开始告别夜生活.....	166
不要用黄瓜片和冰冻茶叶包去除黑眼圈.....	168
不要一进房间就开空调.....	169
久坐不动.....	170
让身体动起来.....	172
让厨房变成女人的健身房.....	174
减少手机的使用频率.....	175
避免电脑辐射的伤害.....	177
少穿高跟鞋.....	179
与宠物保持安全距离.....	180
智慧女人爱读书.....	181
每天听一段音乐.....	182
学会用小腹呼吸.....	184

# 第 1 堂课

## 魅力课 *Glamour Lessons* 之 妆容课

女人第一个青春是生活赐予的，第二个青春是自己努力争取的。永远不要小看一个能够长久保持完美妆容和身材的女人，这通常是一个顽强和有自制力的女人。



## 不要素面朝天出门

许多人常问：“在办公室必须化妆吗？”也有人常说：“除了出席重要的场合外，我一向不化妆。”对于化妆问题，可说是众说纷纭。不过，每天早上化了妆再出门，其实也是为人的礼节之一。

因为即使你去上班，并且是坐在办公桌前，也经常要跟别人接触。当和别人接触时，如果有人看见你那张光秃秃的脸，虽然你极注意说话的态度不使别人感到不愉快，却还不能算是一个完美的社会人。

有的女人认为化妆是一种人工美，不够自然，其实化妆原本的目的就在于强调脸部的优点、掩饰缺点。这就如同有客人来家中拜访时，你一定会把家里打扫得干干净净，同样的，出门时你也应该以经过修饰的美丽的脸孔来面对他人，化妆也应该是很自然的事情。

有人说女性化妆的高明与否显露出的只是外表，与她具有的内涵和能力无关，但事实上，化妆也是展现女性生活和工作能力的途径之一，岂可轻忽？

例如：涂基础化妆水要连发际都涂到，如果涂得不匀，十足就是大而化之的作风，这种女人在工作中当然也会给人粗心大意的印象。诚然，以化妆的好坏来评论女人能力的高下，确是有失偏颇，但妆容能够透露出女人的个性信息，会引起男性及上司、同事的注意。相信没有女人会愿意被别人视为肮脏不整的女人，所以还是在化妆上下点工夫为好。

女性的皮肤过了 20 岁就会开始老化。又因皮肤的大敌——寒气、干燥及紫外线照射等因素常会因此受到伤害，产生黑斑、雀斑，因此在有暖气设备的办公室，或有寒气及紫外线侵袭的地方，女人们尤其应当注意，千万不要疏忽了皮肤的保养工作。

女性首先应该注意化妆，因为它可以保护你的皮肤。例如使用油性的化妆水，可以防止水分的蒸发及紫外线的直接照射，如果你必须时常与阳

光接触，就更应时常予以涂抹，这样才能防止皮肤变黑及出现雀斑。类似此种保养，可说是不胜枚举。

### 专家建议 Expert's Suggestion

- ★ 化妆应与自己的身份、精神面貌相协调，才有助于塑造和维护良好的个人形象。不要脱离自己的社会角色定位，不要专门追求荒诞、怪异、神秘的妆容，或者有意让自己的化妆出位，而产生令人咋舌的效果。
- ★ 化妆不仅应随季节的变化有所不同，而且白天和晚上也应该有所不同。白天，在自然光下，一般女士略施粉黛即可，职业女性的工作妆也应以淡雅、清新、自然为宜。参加晚间娱乐活动的女士则宜化浓妆，用一切科学的化妆手段，使容貌明艳靓丽、光彩照人，这也是尊敬宾客的表现。
- ★ 化妆时要保持心情愉快稳定，才不致出错。如果你能怀着一种享受而愉快的心情来化妆，必定会达到极好的效果。

## 美丽要从头开始

有人戏言，女人左脑一半想服饰，一半思发饰；右脑一半想家事，一半思故事。如果衣服是女人的脸面，那么头发便是女人的心情。衣服的好坏有时只是虚荣的表现，头发的面貌却是女人生活本真的反应。

说发型是女人的标识，也许因为头发是女人用心打理的一个富有诱惑性的外露部分，头发有了标向、指示的作用，甚至它是一种象征，它表达出你的特性，是女人心灵和行为的指向。

滋育于大脑皮层的万缕青丝传递、泄露着女人的很多秘密。专家们喜欢谈论这样那样的发型，女人们则喜欢选择和变换这样那样的发型。女性



# 魅力课

从美丽女人到魅力女人的  
6 堂必修课

选择和变换发型的原则与目的通常是为了美丽，女人把变换发型当做美丽的手段，她们永远都不会满足现在的发型，最大的愿望是换个发型让自己看上去美一些、再美一些。

其实这种认识是远远不够的，你可以试着凝视和端详一下坐在你附近的某个女人，你想像一下这个女人变换长发、短发、卷发、盘发、染发之后你对她感觉，你得到的最直观的反馈并不是美与不美，而是她给你的绝不雷同的特色、个性和青春气息。一般而言，长发女性显露出女人的妩媚和妖娆，男式化的短发使女性少了些女人气，多了些男性感，而怪异的、嬉皮士的发式，即使配上再温柔的脸也会给人几分怪诞的印象。

所以说，女人选择发型最重要的目的不是美丽，而是一种需求。作为女人，你要明白你现在最需要什么样的形象，最需要表达什么样的特性，你才可以去选择你需要的发型。

有专家说：形象设计从“头”开始。发型变了，女人的形象标识随之改变。

在选择发型时，要考虑与个人的气质、服饰、年龄相协调。另外脸型轮廓和你的职业特点是特别需要考虑的，切忌盲目模仿所谓的流行发型，有时即使是很时尚的发型也会和你的职业不协调。

一般来说，人的脸型主要分为4种：圆形、椭圆形、长形和方形。无论属于其中哪种脸型，你都可以找出一种非常适合自己的发型。不管你的头发是弯的、直的，还是介于两者之间，对其进行适当的修剪和卷烫，都能在一定程度上弥补脸型和身材的不足，达到预想不到的效果。

**圆脸型**的人，可以采用6:4比例的偏分发型，这样可以使脸型看上去显得窄一些。

**长脸型**的人，可以采用7:3比例的偏分发型，或者还可以更偏一点，两侧的发卷尽量柔软蓬松，使脸型看上去显得宽一点、短一点。

**脸型偏方**的人，可以选择中分或4:6偏分发型，头部正面的头发尽量松软些，以露出耳朵以下的面部轮廓。

发型的变换有时会比发型本身更为重要，女性改变自身形象、精神面貌的最直接方式是改变发型，变换发型也是女性达到塑造自身新形象的一条捷径。

- ★头发就像化妆一样，对全身的整体效果来讲，是其中的一个重要点缀，要想让发型成为点睛之笔，就要让头发的风格与你的形象一致。
- ★头发的长度与年龄成反比。当年龄增加、职位升高后，你的头发要相应地剪短。清爽干练的短发会令你更加具有职业女性的风采。
- ★找好的发型师给你做头，不要怕花钱。低档、廉价的发廊里不可能找到手艺高超的师傅。
- ★如果你已经开始有白发，要染色。灰白的头发在男性那里，是魅力、高贵的象征，但在女性这里，你别指望能为你赢得同样的赞美。

## 用粉底修正脸型

在很多人看来，鹅蛋脸应该是标准的美女脸型。可是，每个人的脸型各有不同；而拥有标准的鹅蛋脸型的女人更是少之又少。因此，女性化妆的时候需要有针对性地修正自己的脸型。修正脸型，就是通过面部各个部位的化妆修饰呈现完美脸型，用粉底修正脸型是最有效的方式。

用粉底修正脸型的基本原则是：用几种颜色深浅不同的粉底，来制造出面部立体的阴影。在修正脸型的过程中需要用到三种最基本的粉底颜色：肤色、浅色、深色。

肤色，就是人体皮肤本身的颜色，或是你用在脸上打底的最基本的粉底的颜色。

浅色，比皮肤或是打底的粉底色浅1到2号的颜色，用在想要掩饰凹陷的地方。

# 魅力课

从美丽女人到魅力女人的

6 堂必修课

深色，比皮肤或是打底的粉底色深1到2号的颜色，用在想要掩饰突出的地方时。

人们的脸型一般分为7大类，每一种类别都有不同的修饰方法。

**标准脸型。**这种脸型又叫鹅蛋脸，其特征是额头比较饱满，颧骨不明显，脸型长短宽窄都适宜，由上额至下巴可以等分为3部分：发际下至眉头；眉头下至鼻头；鼻头下至下巴。

标准脸型修正起来最简单，只需要在面颊部稍微加上深色的粉底并在鼻梁和额头上稍微加上浅色处理，便能增加脸型的立体效果，使脸型更明显，轮廓更完美。

**圆脸型。**圆脸型在中国的女性中最为常见，其特征是下巴和发际线都呈椭圆形，面部给人扁平感。这种脸型太宽太圆，不具有立体感。虽然能给人可爱的感觉，但也会显得不成熟。

这种脸型的修正重点在于腮部和额头两边。用深色粉底在这两个部位纵向打底，而下巴和额头中间用浅色粉底修正，使其感觉修长一些，显得有立体感。

**方脸型。**这种脸型的线条较直，上额宽大，面颊也宽大，下巴却显得短小。看起来方方正正的，缺乏女性的温柔感。

修正这种脸型可以在宽大的腮部和上下额两边用深色粉底打底，额头中间和下巴加浅色粉底，修正脸型呈椭圆形，使脸型显得修长，表现出女性温柔的一面。

**长脸型。**长脸型也就是通常所说的“目”字脸型。它的特征是脸部比较狭长，上额头与下额等宽，有的表现为额头长，有的表现为下巴长。给人的感觉是宽窄不明显，不够柔和。

修正这种脸型，应该在额头和下巴部位加深色粉底，在腮部用浅色粉底，修正脸型的长度，使其变得适中，看起来会显得秀气一些。

**正三角脸型。**顾名思义，这种脸型的特点是上窄下宽，额头狭小，腮部却宽大，属于比较少见的脸型。

为了弥补这类脸型的缺陷，应该在腮部较宽的地方用深色粉底打底，使之看起来有凹陷感，达到收缩视觉的效果。再在狭窄的额头和下巴部位上浅色粉底，使之饱满突出。修正后的脸型会变得柔和。

**倒三角脸型。**也就是瓜子脸，这种脸型具有上宽下窄的特点，额头宽，下巴尖，下半部分脸显得较瘦，整体显得比较尖。这种脸型往往给人以忧伤的感觉，也显得柔弱，楚楚动人。

修正这种脸型应该在额头、下巴、颧骨以上的部位用深色的粉底，颧骨以下部位、腮部消瘦的地方用浅色的粉底，使整个面部看起来较为丰满、明朗，显得秀美。

**菱形脸。**这是一种很有特点的脸型，额头窄小，腮部消瘦，颧骨较高，下巴较尖。整个脸型显得尖锐。

修正这种脸型的重点在于，用深色的粉底颜色掩饰过高的颧骨和过尖的下巴，并在额头和腮部用浅色的粉底，使之显得丰满。这样，整个面部看起来就会比较柔和。

### 专家建议

Expert's Suggestion

- ★ T区的鼻尖容易出油，粉底应少涂些。鼻梁处的粉底要涂厚些，这样会使脸部更富立体感。鼻子周围，特别是鼻翼附近，因为油脂分泌旺盛，涂粉底的时候应该特别注意。另外，眼睑、鬓角、发际、耳朵以及脖子部位都不要忽略。
- ★ 注意上粉底的时候应该逆着汗毛生长的方向，才会显得均匀。不要试图用较浅的颜色来改变肤色，那样会显得很 unnatural。使用亮度、明度高的接近自己肤色的粉底，可以使皮肤显得白皙透明。如果不是肤色特差或是化晚妆，尽量不要全脸都用粉。
- ★ 初学化妆的人手指动作不太熟练，可以借助化妆海绵。上完粉底以后可以用喷雾把海绵喷湿，然后轻拍除了T区以外的整个面部，这样会使妆容更加均匀、服帖。
- ★ 学会至少用两种以上的颜色打粉底，这样才能使面部显得有立体感，也能更好地修正脸型上的不足。

# 魅力课

从美丽女人到魅力女人的

6

堂必修课

## 终身美眉

眉毛就像是整个眼妆的灵魂，决定着整个妆容的成败，但许多女人只要碰到修眉问题就举手投降，其实只要把握诀窍，每个女人都可以轻松修出亮眼的眉毛。

不要吝啬在修眉工具上的投资，修眉之前应该先选一副好用的修眉钳，然后用眉梳把眉毛向下一边梳理，再向上一边梳理，同时除去不齐的眉毛，然后再次把眉毛梳理成型。双眉之间的小细毛要拔掉，但千万不要拔眉毛上面的杂毛。

拔眉时把皮肤拉平，然后一根一根地拔眉毛，用眉钳夹紧眉毛的根部，朝着眉毛的生长方向拔，这样才不会把眉骨上的皮肤拉松。

下一步是决定眉峰的位置：用直尺垂直放在面前，瞳孔外侧的上方应该是眉峰，这样决定的眉峰位置应该是最完美的。长脸型女性，可从眉毛的上方拔，避免眉毛太弯；圆脸型女性，则宜从眉毛下方拔，以增加眉毛的弯度。为了避免过多地拔掉眉毛，化妆师建议先用浅色的遮瑕笔画出眉型，然后再拔。修眉的时间最好在睡觉之前，如果修眉后的皮肤有些发红的话，睡一觉，第二天就没事了。

如果你想加深眉毛的颜色，也要用与你头发本色相似的颜色来画眉，这样画出来的眉毛才自然、不做作。用眉笔画眉毛的时候，要像画羽毛似的一小笔一小笔地画，每一笔都不该比你自然的眉毛要长。从眉头的部分开始向后画，然后用小刷子或者手指把颜色晕开。另外，也可以用海绵头化妆棒沾上与你头发本色相似的颜色，沿着眉毛的形状上色。

眉型对于女人的美貌可说是有着举足轻重的影响力，选对了眉型，能立刻修饰脸型的缺点，让人眼前为之一亮。如果你对自己的脸型不太满意，建议你换个发型、修饰一下眉型，马上就会气象一新。

**方脸型。**方脸型的女性想要修饰脸型就试试上扬眉吧。上扬眉属于强