

<<修炼魅力女人>>

图书基本信息

书名：<<修炼魅力女人>>

13位ISBN编号：9787508630342

10位ISBN编号：7508630343

出版时间：2011-10

出版时间：中信出版社

作者：张晓梅

页数：304

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;修炼魅力女人&gt;&gt;

## 前言

自序1995年，我第一次关注“魅力”这个话题，那是在北京召开的联合国第四届世界妇女大会；2003年，第一版《修炼魅力女人》问世，当时支持我完成这本书的，正是一种强烈的、想要向更多女性推崇“魅力”这一概念的动力。

机缘巧合，再次时隔8年后的今天，当有出版方邀请我对这本书进行第三次改版时，我的心情非常愉悦，也非常欣慰。

我愉悦的是：纵然时光飞逝，这么多年过去，“魅力”始终是众多女性关注的焦点与课题；而我欣慰的是：我看到了，还有更多的女性在渴望通过更多更有效的修炼，拥有属于自己的独特魅力。

起初，许多人对“魅力”一词的内在含义十分懵懂，而现在，不时会听到越来越多女性在讨论各自关于魅力的观点。

几年间，中国女性对魅力的认识、自身形象与气质修炼都有了很大提升，这让我感到大家的女性意识已经越来越强烈，并且在未来很长的一段时间内，也将有更多的女性坚定地加入到“修炼魅力女人”的行列中来！

魅力是什么呢？

《辞海》的标准解释是：“很吸引人的力量。”

我认为，魅力是一种复合的美，是一种通过后天的努力与修炼达成的美，它不仅不会随年岁的改变而消失，相反它会在岁月的打磨之中日臻香醇久远，散发出与生命同在的永恒气息。

唯有魅力，而不是漂亮和美丽，是长久的，是每一个女人可以争取并获得的。

现在想想，那时我提出的“修炼魅力”的概念，并将一些心得与众多女性朋友分享和交流，是值得纪念的一件事。

多年来，我在她们的身上看到了许多的变化，多年前几乎不用或不会用口红的人现在成了美的受益和倡导者。

她们惊人的改变让我更深入地思考和魅力有关的话题，特别是“修炼魅力女人”的观念。

女性的教养，标志着整个社会文明的教养程度。

教养深厚的女人，散发着温润和煦的人生光芒。

魅力可以放大女人的生命力。

魅力是一种力量，拥有它便获得了感染、影响他人的力量，获得了对生命的掌控力。

魅力给女人生命新的希望和活力。

我相信不久，魅力会成为女性美育的一个中心词，时代将赋予它更多的社会内涵。

魅力女人是有风度的。

风度之美，贵在自然。

“清水出芙蓉，天然去雕饰”是中国传统的审美观点。

即便在国际时尚争奇斗艳的今天，五千年历史传承的中国美必将是永恒的。

魅力女人是有品位的。

有品位的女人真诚坦然，举止从容，性情淡定；有品味的女人内心高贵，温慰体贴，独立而自信。

魅力女人是有创造力的。

有创造力的女人拥有属于自己的天地，拥有丰富和多采的情趣，拥有善于发现美的眼睛，和丰富敏感的心灵，在繁华的世界中，远离庸俗、无聊、平庸。

魅力女人是有思想的。

有独立的人格和个性的女人，在喧嚣的人群中，用坦诚、爽朗、沉默来表达自己坚韧的内心。

魅力女人是有责任感的。

面对五彩缤纷的物欲世界，她能关怀大局，抵御诱惑，坚定的追逐事业，做好一个好女儿、好妻子、好母亲。

魅力女人是有爱心的。

以她博大的爱心对家人、对同事、对朋友、对自己，她的美是丰厚而从容的。

魅力女人是有风情的。

## <<修炼魅力女人>>

风情是一种风韵与情致，是女人特有的风景。

风情不等于性感，也不等于漂亮，是潜藏于女性本质中的韵致。

魅力女人是内心最有风景的女人。

魅力女人是令人赏心悦目的，高雅的气质、高尚的品质、妩媚的体态、亮丽的肌肤、得体的妆容、优美的举止……魅力是女人一生的艺术品。

好的艺术品需要耐心雕饰，需要时间和心血精心打磨，需要一颗热爱生命的心灵，享受生活每一天。

修炼魅力女人，从翻开本书的下一页开始。

## <<修炼魅力女人>>

### 内容概要

唯有魅力——不是漂亮，不是高挑，是任何一个女人都可以争取和拥有的。魅力是一种特有的力，获得和拥有它便有了对他人影响、感染、驱动的力量，就拥有了对生命未来的掌控力。这应该算是一种不错的理由和说法。

你可以不大关心美，不大关心魅力，但你能对未来的命运不关注吗？

作为国内最早研究女性魅力的学者之一，张晓梅以其丰富的职业经历、深厚的专业素养为基础，以生动、个性化的笔触向中国女性讲述了修炼魅力的方方面面，展示了女性提升魅力与自身职业生涯的密切相关性。

其中凝聚了作者十多年来从事美容工作的人生与职场心得，以及对于中国社会尤其是对于中国女性群体的观察与思考。

## <<修炼魅力女人>>

### 作者简介

张晓梅，四川大学MBA，全国政协委员，曾进修美国加州大学。

现任《中国美容时尚报》社社长兼总编辑、中国香料香精化妆品协会副理事长、全国工商联美容化妆品业商会副会长、国家劳动和社会保障部美容专业委员会副主任、国家劳动和社会保障部《美容师职业教材》主编、联合国第四届世界妇女大会代表。  
多次出任国际国内美容发型大赛主席、总评判长。

张晓梅是中国美丽风尚的引领者。  
素有“中国修炼魅力第一人”、“美容女王”之称。

著有《修炼魅力女人》《晓梅说礼仪》《魅力女人的130件时尚圣品》《经典美白从古法开始》《做自己的情绪女王》《汉方美容》等作品。

<<修炼魅力女人>>

书籍目录

推荐序一

推荐序二

推荐序三

自序

第1章 修养 滋养女人盛放的花

第2章 容貌 好女人的内心秘密

第3章 发型 飘动着的女人形象标识

第4章 服饰 写满了你的社会符号

第5章 饰品 女人品味的第二支歌

第6章 身体 完美女人的品质标注

第7章 气味 嗅出花样女人好味道

第8章 声音 女人裸露的感性灵魂

第9章 健康 保鲜女人的不朽根

后记

## <<修炼魅力女人>>

### 章节摘录

版权页：插图：人的身体里真的有毒吗？

有人说：“什么有毒没毒，我没有排什么毒，不是照样活，得挺好？

”科学研究表明，人的身体里真的是有毒的，如果能有意识地排毒，便可以活‘得比现在更好，至少感觉上比现在更舒服、更健康、状态更好。

要给身体排毒，首先要弄清排毒究竟是怎样一回事。

其实，排毒是指通过一定方式或途径（例如出汗、排便、呼气等）把身体里代谢积累的废物排出体外。

通常情况下，体内毒素可以通过出汗、排便、呼气等渠道自行排除；但当代谢规律紊乱时，积存于体内的毒素就会危害健康。

我不太主张服用排毒胶囊、排毒口服液之类的排毒产品，我认为排毒最重要的途径是调整饮食习惯和改变生活方式。

在饮食方面给大家一些有利于排毒的建议。

多摄取富含纤维素的食物。

纤维素能把食物中不易消化的成分和代谢废物带出体外，保持肠道清洁，要多食用新鲜蔬果、粗杂粮、薯类等。

多吃碱性食物。

碱性食物可中和肉、糖、蛋等酸性食物，溶解细胞中的毒素，调节人体新陈代谢 / 提高抗病能力和免疫功能。

在众多碱性食物中，我建议多吃海藻、海带、紫菜这类海产植物，最好每隔两三天就吃一次。

葡萄酒也是很好的碱性饮品，有活血、利尿作用，可以每天或隔天少量饮用。

## &lt;&lt;修炼魅力女人&gt;&gt;

## 后记

几个知道我在写这本书的朋友问我：“你又在写什么书呀？”

”我回答说：“给女人们看的专业书。”

”这种回答让他们有些费解。

什么是“给女人们看的专业书”？

还不是些美容化妆方面的书罢了。

我却很清楚，这本书的确不是一本单纯的美容专业技术方面的书。

不过，“修炼魅力女人”这样一个命题究竟算哪一个专业的事？

很难说清楚的。

写这本书是出于一种强烈的愿望。

长久以来，我一直想告诉女性朋友们，不管你长得怎样，是漂亮，还是普通，年轻也好，年老也罢，都可以拥有更多魅力。

这些魅力并不是与生俱来的，而是修炼出来的，像沙里淘金一样辛辛苦苦淘换出来的。

当然，你不能只是鼓足了劲儿去炼，还得学会该怎么炼，接下来，等待着你的便是一点点随着魅力的增长而来的快乐和喜悦。

需要说明的是，这本书是我曾经出版的《修炼魅力女人》一书的最新修订版。

《修炼魅力女人》前面两版自出版发行以来，受到了许多关注。

短短时间内，新浪、搜狐、腾讯、网易、中国博客等各大网站都做了连载和转载。

这一点也是我没想到的。

我想，这或许也是我再次动手改写并完善“女人们的专业书”的起因之一吧。

此次修订，除了对之前两个版本的文字、结构做了大幅调整外，还更新了书中全部的图片内容。

尽管书中的课程及训练，真正坚持下去会有一些困难，但是我相信且希望，当你们在即将合上这本书、准备开始自己的修炼时，也会有更多一份对魅力女人的理解和感悟。

新版本在原心灵篇、养护篇、服饰篇、化妆篇、肢体篇和观念篇的基础上，依照魅力女人修炼的重点，划分为修养、容貌、发型、服饰、饰品、身体、气味、声音和健康主要章节，这让全书概念更为清晰，实践起来更具有可操作性。

最后，感谢《中国美容时尚报》团队的朋友们。

他们在创意、收集资讯、图片处理方面给予了极大的支持和鼓励。

修订工作是紧张而艰苦的，因为我必须在大量繁忙事务中挤出点滴和零散的时间，完成大量的修改工作。

有时工作到深夜，有时会议间歇的几分钟也得加紧修改一段文字。

为此，书中留下了很多意犹未尽的遗憾，也会有一些尚待改进的缺陷，我希望得到读者的谅解，更希望这本书对大家是一种观念的启示和方法上的交流。

我渴望得到你们的回应，这样便可以将更多、更好、更完整的内容带给更多的女人。

我相信，修炼魅力女人是一个永恒的话题，我也真心希望，你们的魅力能够如这个话题一般永恒。

张晓梅2011年8月21日



## <<修炼魅力女人>>

### 媒体关注与评论

张晓梅女士是一位很了不起的人，她是那样渴望中国女人能够更美好、更幸福。她努力开启东西方女性观念沟通和交流的大门，同时她优美和细腻的文笔还会给你带来快慰的阅读享受。

——美国HAIRCUTTERY美容连锁集团公司总裁丹尼斯·雷诺张晓梅女士的这本《修炼魅力女人》为我们研究和理解中国女性提供了一个很好的途径。

我非常乐于推荐给我的朋友和客户分享。

她提出了很多有益的观念和中国女性提升魅力可行可用的方法。

特别是在目前各种资讯很多，中国女性变得有些困惑、甚至盲从的情况下，本书的作者以十多年从事专业工作的切实经验和感悟，以及丰富和广博的学识，给中国女性有价值的指导和帮助。

同时，也为我们研究和了解中国女性提供了一个新的途径。

我非常荣幸能为本书做序并乐于推荐给女性朋友。

——资生堂（中国）投资有限公司董事长斋藤忠胜这部书稿出自一位充满智慧和生活情趣、具有丰富人生阅历的成熟女性之笔。

她以一个中国女人的“巧目盼兮”的眼光和“冰雪聪明”和心灵，寻找和探索着这个时代中国女性之美。

如果你仅仅理解为这是一本告诉你如何穿着打扮的书，那么你将继续远离“魅力”；如果你仅仅理解为这是一本告诉你如何赢得美丽并因此征服男性的书，那么你仍然缺乏“魅力”。

渴望充满魅力的女人们，我愿意透露张晓梅女士的秘笈给你们：内外兼修。

——全国政协委员国家一级作家张抗抗

## &lt;&lt;修炼魅力女人&gt;&gt;

## 编辑推荐

在《修炼魅力女人(第3版)》中,每位女性都能看到自己的影子,都可以找到提升自己魅力的良方。正如作者给女性魅力下的定义是:“魅力是一种复合美。

”魅力是一种后天的努力与修炼达成的美。

它不仅不会随岁月的改变而消失,相反它会在岁月的打磨中日臻醇香,唯有魅力而不是漂亮和美丽,是任何一个女人都可以争取和拥有的。

作者通过简单的文字及可行的修炼方法,为众多东方女性揭开了关于“魅力修炼”的神秘面纱,对渴望提升自身魅力的女性提供了很好的帮助。

《修炼魅力女人(第3版)》的前两个版本相当畅销,此次是《修炼魅力女人(第3版)》第三次改版,全新改版后图书制作更加精良,内容更加实用。

每章针对内容特加了相应的自测表,让读者了解自身魅力的状态。

“如同潘石屹之于地产,张朝阳之于IT,吴小莉之于新闻的意义一样,‘张晓梅’这个名字与一个行业——美容行业紧密地连接在一起。

”“美容女王”张晓梅魅力奉献,唯有魅力,不是漂亮,不是高挑,是任何一个女人都可以争取和拥有的。

你可以不大关心美,不大关心魅力,但你能对未来的命运不关注吗?

魅力是一种经后天的努力与修炼达成的美。

它不仅不会随岁月的改变而消失,反而会在岁月的打磨中日臻醇香。

唯有魅力而不是漂亮和美丽,是任何一个女人都可以争取和拥有的。

作为国内最早研究女性魅力的学者之一,张晓梅以其丰富的职业经历、深厚的专业素养为基础,以生动、个性化的笔触向中国女性讲述了修炼魅力的方方面面,展示了女性提升魅力与自身职业生涯的密切相关。陆。

其中凝聚了作者十多年来从事美容工作的人生与职场心得,以及对于中国社会尤其是对于中国女性群体的观察与思考。

在《修炼魅力女人(第3版)》中,每位女性都能看到自己的影子,都可以找到提升自己魅力的良方。

正如作者给女性魅力下的定义是:“魅力是一种复合美。

”魅力是一种后天的努力与修炼达成的美。

它不仅不会随岁月的改变而消失,相反它会在岁月的打磨中日臻醇香,唯有魅力而不是漂亮和美丽,是任何一个女人都可以争取和拥有的。

<<修炼魅力女人>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>