

20JISUIJUEDING NVRENYISHENG

上帝既然创造了女人，那作为女人，你要知道自己是女人就是一个资本。而作为20几岁的女人，你更应该懂得获取和应用你的资本。

姚怡◎编著

20几岁， 决定 女人一生

女人幸福生活的11种好心态

20几岁的女人需要积累的资本还很多。但女人最大的资本就是你自己，你的资本你做主！20几岁的女人也会变老，但你在不断地收获，这种收获就是蕴藏在你的个体中的各种技能的综合，是学识、阅历、容颜、气质、财富的综合……祝你幸福！

男女两性的存在，两性之间不同的形态风貌，决定了彼此是相互取补相互完善的关系，谁也不可以没有对方，谁也不可以取代对方。所以成功的女人肯定不是男性化的女人，而是既运用了女人的长处，又学习了男人的优点的女人。20几岁的女人，要获得自己的幸福生活，需要不断积累自己的资本：形象资本、格调资本、品味资本、情爱资本、情商资本、社交资本、财富资本、健康资本……

团结出版社



20JISUIJUEDING
NVRENYISHENG

姚怡◎编著

20几岁， 决定 女人一生

女人幸福生活的11种好心态



团结出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人幸福生活的 11 种好心态 / 姚怡编著. —北京: 团结出版社, 2008.2

(20 几岁, 决定女人一生; 1)

ISBN 978-7-80214-403-3

I. 女… II. 姚… III. 女性-人生哲学-通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 016367 号

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790

网 址: <http://www.tjpress.com>

E-mail: 65244790@tjpress.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市业和印务有限公司

装 订: 北京市业和印务有限公司

开 本: 787×1092 毫米

印 张: 40.25

字 数: 700 千字

印 数: 1-8000 册

版 次: 2008 年 3 月 第 1 版

印 次: 2008 年 3 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80214-403-3/B·48

定 价: 59.60 元(全二册)

(如果有印装差错, 请与本社联系)

前言

上帝既然创造了女人,那作为女人,你要知道自己是女人就是一个资本。而作为 20 几岁的女人,你更应该懂得获取和应用你的资本。

男女两性的存在,两性之间不同的形态风貌,决定了彼此是相互取补相互完善的关系,谁也不可以没有对方,谁也不可以取代对方。所以成功的女人肯定不是男性化的女人,而是既运用了女人的长处,又学习了男人的优点的女人。20 几岁的女人,要获得自己的幸福生活,需要不断积累自己的资本:形象资本、格调资本、品味资本、情爱资本、情商资本、社交资本、财富资本、健康资本……

20 几岁的女人要积累形象资本

物竞天择,形象悦目者具有优先的条件,漂亮的女人已经免费手持成功入场券,更何况千百年来因为社会角色分工的不同,漂亮更是女性的天职。因此你一定重视形象,设法令自己看起来漂亮。20 几岁的女人,你的形象价值百万!

20 几岁的女人要积累格调资本

格调是一种智慧,智慧在一点点地雕琢着一个女人,进而富有迷人的持久的魅力。格调是一种个性,格调蕴藏在差异之中,只有不断地创新,才能拥有与众不同的韵味。格调是一种修养,格调是内涵的展现,洗炼出一种超凡脱俗的贵族优雅“女人味”。

20 几岁的女人要积累品味资本

知识让人解开思想的束缚,是实现梦想的动力源泉,不要理会什么“女子无才便是德”的鬼话,那是极度缺乏自信心的男人,想出来的不平等条约,你要充实自己,书读的越多越好,它让你头脑清晰,目光准确,反应灵敏。知识让你成为一个有品味的女人,而不是花瓶。

20 几岁的女人要积累情爱资本

前言



拥有幸福的感情生活对女人的一生非常重要。怎样获得男人的爱和支持,怎样经营好自己的感情和婚姻,是需要修炼的。20几岁的女人脱离了小女生的幼稚,也没有那么世故,对感情有了客观理智的认识,不断提升自己的情爱资本,把握好机会,将在感情生活中一帆风顺。

20 几岁的女人要积累情商资本

女人是“感情的动物”,适当的处理自己的情绪,对于工作和人际关系都是百利而无一害的,因此,女人应该具有更高的情商。其实任何人都不同的处事方式,这是每个人的自由与权利,只要能忍耐别人的不同,和认识自己的做法有没有不妥之处,便可以克服所有不良情绪,做事会更容易成功。

20 几岁的女人要积累社交资本

女人要获得成功和财富,不一定要跟男人硬拼。男人不是敌人,而是女人亲密的战友,用他们的弱项来发挥女人的长处,善于处理各种关系,组织自己的关系网,八面玲珑,长袖善舞就是很好的资本。

20 几岁的女人要积累财富资本

女人在年轻的时候,总是想当然地觉得生命中无助的一天永远不会来临,总是很乐观地认为“船到桥头自然直”,总想把自己的未来寄托在他人身上。如果有一天发生意外状况,我们有没有能力自给自足?有没有能力保障自己的未来不陷入困境?因此,女人要积累财富资本,并不是要追求享乐,而是为了维护一种生命的尊严。

20 几岁的女人需要积累的资本还很多。但女人最大的资本就是你自己,你的资本你做主! 20 几岁的女人也会变老,但你在不断地收获,这种收获就是蕴藏在你的个体中的各种技能的综合,是学识、阅历、容颜、气质、财富的综合……祝你幸福!

目 录

第一章 20几岁女人的形象资本， 你的形象价值百万

女性美的标准	003
最美的五种女人	005
最让男人赞赏的女性气质	006
10种女性会被公认为有魅力的女人	007
女性个性与服饰	009
四季女性服饰的装扮	010
各种体型：穿出最佳风采	013
风情万种的配物	015
最完美的女人妆容	019
美肌白嫩的护肤	021
秀发飘飘的健康密码	027
神采飞扬的明亮美眼	032
性感动人的红唇	035
美鼻化妆小技巧	037
玉手的健康呵护	039
不做11种女人的形象大使	041

第二章 20几岁女人的格调资本， 做一个优雅高贵的女人

做一个时尚的女人	047
做一个优雅别致的格调女人	049
做一个微笑迷人的动感女人	050
做一个神秘感的格调女人	053
做一个让男人动心的女人	054
做一个泼辣野性之美的女人	057
做一个善解心意的女人	059
做一个贤惠的太太	060
做一个完美的妻子	063
做一个香车美人	065



第三章 20几岁女人的品味资本， “秀”出女人的才华

“秀”出女人展现才华	71
做一个快乐的知识女性	73
中国女人必读的四大名著	75
“华尔街学习”的四大突破	77
拥抱 E 时代	80
女人向往的世界 10 大购物城市	83
女人追逐的 10 个梦想之地	86
女人要去的中国 10 旅游城市	91
快乐女人，来泡吧	93

第四章 20 几岁女人的感情资本， 获取男人的爱和支持

女人要学会抛媚眼	99
如何诱使男士关注	101
向心仪的男人靠拢	104
中国女性的择偶标准	105
女人被爱的必备条件	106
20 种不能嫁的男人	109
挑战成功男人的爱情	112
女人让男人着迷的“坏”	116
控制男人的“好色”本能	119
用浪漫牵住男人的心	122
如何看准婚姻晴雨表	123
发现丈夫“外遇”的 8 种征兆	124

第五章 20 几岁女人的情爱资本， 做一个让男人着迷的女人

性感迷人十六法	131
柔情女人能抓住男人的心	134
聪明的女人不做情人	138
离婚的女人更精彩	140
解决夫妻冲突的 7 大方略	143
夫妻性爱有益于健康	145
女人夜晚更温柔	148
挑起情欲的 7 大绝招	149
如何营造和谐性爱	151

如何过一个激情周末

153

第六章 20几岁女人的情商资本， 不要在情绪上被男人左右

不要在情绪上被男人左右	159
女人撒娇是一种心理的补偿	161
女人赶时髦希望出人头地	163
女人假装天真是可爱的注释	164
女人浑身散发着阴柔之美	166
女人流泪是“净化”心灵	168
“心肠软”是女人的感情精品	169
女人的强颜欢笑隐藏着惨痛	171
女人爱操心是存积着责任感	172
女人情感脆弱来自于恐惧和担忧	174



第七章 20几岁女人的社交资本， 结交名流使女人成为一流人物

女性交际的5大需要	179
女人笼络人心的要点	182
关系网是女人处世的资源	184
结交名流使女人成为一流人物	186
与丈夫的女秘书融洽交往	187
智慧女人激励男人奋发向上	189
幽默使女人的缺点变得美丽	193
把别人的陷害看做成全自己	196
适当泄露一点隐私	197

第八章 20几岁女人的财富资本， 成为千万富婆的新方法

美女的经济效应	201
女人的经商优势	205
女性消费的6大热点	206
怎样才能攒下钱	208
恰当储蓄获利多	209
投资股票的五个层次	210
高中低三套家庭理财方案	212
女人注意超市购物	213
女人谨防打折陷阱	215
注意买保险的细节问题	216
女人看好自己的银行卡	218

第九章 20几岁女人的职业资本， 走向世界的白领女性

女性适合的职业	223
办公室生存的智慧	225
职场中的礼仪修养	227
办公室里的语言艺术	229
智慧白领如何出人头地	231
女人要认识你的职业优势	232
怎样做个白领俏佳人	234

女性在新公司立足的守则	236
女性要读懂的五种类型的上司	238
女人打入公司交流群体的 7 种策略	239
决定女性成功的 8 个细节	241
走出不良工作习惯的误区	243
职业女性的 5 项自我修炼	245

第十章 20 几岁女人的健康资本， 让女人魅力四射光彩照人

健康的女人更美丽	251
女性的寿命	253
健康女人的体验计划	254
女性抵抗衰老的六个生活习惯	255
皮肤衰老的原因及抗衰老的食谱	258
拥有动人身材的秘诀	259
女人维持迷人身段的理想食物	261
怡情养性尽在音乐修养中	263
瑜伽：美丽的秘密武器	265
女人排毒饮食表	268
更年期健康预备	271
阴道健康测验	273
丰满的健康乳房	278
六大常见妇科疾病	282
女人与癌症	286
轻松拥有健康的 17 条建议	291
肥胖测试	294

第十一章 20 几岁女人的保护资本， 保护妇女的法律法规

保护妇女的法律法规	299
如何理解婚姻自由	299
夫妻之间有哪些权利和义务	300
预防制止家庭暴力	302
强奸妇女为什么要严厉惩罚	303
加班可不要白做贡献	303
一方要离婚,另一方不愿离怎么办	305
心理虐待是否是家庭暴力	306
遗产与继承	307



第一章 20几岁女人的形象资本，你的形象价值百万

女人幸福生活的 11 种好心态

NV REN XIN FU SHENG HUO DE 11

ZHONG HAO XIN TAI

女性美的标准

女性以眼睛有神为美。活泼可爱、含情脉脉的女性目光,对于男性具有勾魂销魂的魅力。杨贵妃“回眸一笑百媚生,六宫粉黛无颜色”,就是女性眼睛魅力的生动写照。尽管眼睛有丹凤眼、环眼、大眼、小眼等各种形态,而目光有神却是眼睛美丽的基本要素。炯炯有神的目光,显露了心灵丰富的精神内涵。此外,眼皮活泼,眼球凹下去很深,再加上双眼皮和密长整齐的睫毛,这些便构成美丽的大眼睛了。

1. 额头以平整为美

女性与男性一样,都要求有平整的额头,即不能太向前突出,一般也不宜太高。额骨发育必须充分,给人一种健康而有生气的感觉。额上带刘海发的女性,由于其额头显得低垂,因而显示出一种隽秀的魅力。如果额头上有皱纹,那是年老色衰的标志,或是内心感情不平静的反映,这对年轻人来说,当是应该避免的。

2. 脸型以瓜子脸为美

女性的脸型一般有长脸型、倒三角形、四方形、圆形、三角形和鹅蛋形这6类。其中以倒三角形和鹅蛋形最好看。倒三角形,俗称瓜子脸,下巴曲线特别富有魅力。鹅蛋形即椭圆形,整个脸型像是一个大头向上、小头朝下的鹅蛋。这种脸型,下巴的曲线也比较柔和。额部比下巴略大一些,给人一种成熟女性妩媚的魅力。长脸型由于脸架的长度与宽度之比不是黄金分割比,显得有些不和谐,使人有一种不自然的感觉。四方形脸架的长度与宽度几乎相等,而且下巴缺乏柔美的曲线,腮颞部分特别突出,给人一种粗俗、呆板的感觉。圆脸型,俗称汤圆脸或娃娃脸,整个脸近乎一个圆。这种脸型缺少变化,给人一种缺少机敏、稚气未脱的不成熟感。三角形脸的额宽明显小于下巴的宽度,下巴曲线也比较平缓,显示不出变



化与魅力。从美的角度看,具有瓜子脸和鹅蛋脸的女性,怎么打扮都有魅力,而其他脸型,则要通过化妆、发型、耳饰、项链等辅助性的手段来补救。

3. 肩膀以柔软肥圆为美

两肩的魅力看起来不及人体的其他部位重要,但因为它是人体的第一道横线,所以也很引人注目。一般来说,女性的肩膀以柔软肥圆、具有完美曲线为佳。西方的女性是十分重视两肩的魅力的,这与她们经常穿着那种袒胸露肩的服装有关。在盛大的晚会上,穿上袒胸露背的晚礼服,就使得女性两肩的自然美,在闪烁的灯光和有变化的场景陪衬下,显露出西方女性特有的柔媚与艳丽。在舞池中,女性裸露的双肩自然成为众矢之的。中国女性由于文化传统排斥袒胸露背式的服装,女性的双肩多遮掩在衣服里,因而对两肩的魅力也就比较忽视。现在随着人们审美观念的变化,已开始允许女性裸露两肩。中国女性双肩的魅力定会脱颖而出。

4. 乳房以饱满挺拔为美

乳房是女性魅力的一个亮点。根据某新闻媒体统计,有96%的男性会被女性高耸的乳房所吸引。在女性美中,除脸部的魅力外,最富于魅力的,非胸莫属了。女性胸部美的精华,就是线条感、流动感、性感。具有女性魅力的乳房,丰满而富有弹性,坚挺而不下垂,侧视为明显的蛇形曲线。现在国际上认为,乳房质地坚实、富有弹性、乳房外观正常悦目,颜色粉白,乳头挺出,大小正常,状如珍珠者,为魅力的标志。我国女子多为圆盘状。圆锥状乳房一般发育较小,曲线比较平缓。

5. 腰肢以细而有力为美

世界上一致公认女性以细腰为美,由于腰肢历来以细柔为美,故我国历史上即有“楚王好细腰,宫中多饿死”的说法。当代也不乏束腰节食以求细腰的少女。既要苗条的腰肢,又不能损害健康,这一对难解的矛盾更加尖锐。看来,舞蹈演员的形体锻炼,才是保持腰肢美丽的硬办法。

最美的五种女人

天真的女人最美丽。天真可以使人对每一个人都以诚相待,却从不担心能否得到相同的回报。那样的感觉中一定没有私心杂念所带来的种种焦虑,如同朗朗的晴空没有丝毫的乌云。天真会把你变成一泓泉水,清澈透明,你的目光也会因此而变得晶莹透彻,顾盼流连如同涓涓清流。在你的世界里,美好将是生命的主旋律,而这一旋律将给你和你的朋友带来纯洁无瑕的友谊和欢乐。

1. 成熟的女人最美丽

成熟了,你就懂得,付出真诚未必就能收获真心,献出友谊也许得到的却是伤心的泪滴。然而由于你成熟,所以你不会因此而气馁,因为你明白人生的道路不可能平坦,生活的意义就在于不断地去克服困难和战胜自己。经历一场风雨,实际上就是见一次世面,在那之后所感觉到的快乐将不亚于经过艰苦跋涉而登上一个山顶,在那里所领略到的风光也将是你前所未见甚至闻所未闻的。成熟的气质并不排斥天真,但成熟可以使你明了,什么时候应该纯情似水,什么时候应该含而不露。成熟的女人是天真的女人的升华,因此成熟的女人便常常在不经意间流露出智慧的光芒。

2. 快乐的女人最美丽

人生多磨难,成长的艰辛,生存的不易,加上种种违反天性却又不得不遵守的规矩,构成了人生的严酷与无奈。快乐的女人懂得享受生活之美,真正理解了做人的情趣与宝贵,学会了快乐地去享受。快乐的女人还会成为一个快乐的源泉,她周围的人也会因她的感染而感觉到生活的美好。

3. 有爱的女人最美丽