

秀外慧中 气质女人



黑龙江科学技术出版社



气质女人 秀外慧中

白领女性素质读本

黑龙江科学技术出版社

03

丛书主编 晓 达

本册撰稿 史晓云

图书在版编目(CIP)数据

秀外慧中气质女人/史晓云撰稿. —哈尔滨:黑龙江
科学技术出版社, 2005.4
(白领女性素质读本/晓达主编)
ISBN 7-5388-4687-5

I. 秀... II. 史... III. 女性-修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 027062 号

责任编辑 张日新
封面设计 叶子

白领女性素质读本
秀外慧中气质女人

XIUWAI HUIZHONG QIZHI NVREN
晓达 主编

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)53642106 电传 53642143(发行部)

印 刷 哈尔滨市工大节能印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 889×1194 1/24

印 张 14

插 页 2

字 数 315 000

版 次 2005 年 6 月第 1 版·2005 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1-4 000

书 号 ISBN 7-5388-4687-5/TS·356

定 价 22.00 元



目 录

美丽从内心世界开始

女人真正想要的是什	3
做个美丽女人	5
现代职业女性的完美形象	9
阅读的女人是美丽的女人	12
坐拥书城铸内秀	15
自信的女人最美丽	18
独立是一种很高的境界	19



快乐的女人最幸福

心情好才能美丽动人	23
做一个自信而快乐的女人	24
活出女人的滋味	25
快乐的女人最可爱	27
快乐是女人的本领	29
爱笑的女人是美丽的女人	31



似水柔情女人味

什么是温柔	37
美人如水	40
最美恰是女人味	42
有“味道”的女人	44
男人眼中的女人味	45
泼辣是一种野性的美	46
性感——女人永恒的魅力	48

修养心灵才可爱

美丽的女人要修养心灵	55
不与时尚“同流合污”	56
风度是内秀与外表的统一	57
东方女性的美丽准则	64
美丽的女人应该是好妻子	65
美丽的女人应该是好母亲	68
美丽女人要做好女儿和好儿媳	71

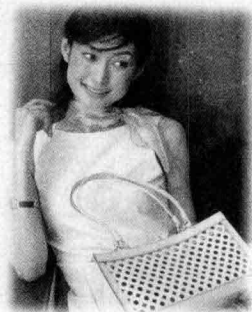




聪明的女人要做个好婆婆	72
你够可爱吗	73
女人因宽容而美丽	75
美女赢得好人缘的诀窍	77

美丽在你的言谈举止之间

谈吐礼仪 A B C	85
言谈中的礼貌用语	88
摒弃不良的谈吐习惯	89
谈话时应该避免的几个问题	93
美女要掌握的谈话技巧	95
如何开始谈话	97
美丽的女人会说话	100
打电话的艺术	101



上班女性最可爱

办公室“眼”语大忌	107
哪种笑容最迷人	110
做个仪态美人	112
生活中几种美丽的姿态	117
展现迷人的身姿与高雅的气质	120
白领女性仪态绝招	123
魅力如花香	127
如何提高你的魅力指数	129
注意你的专业形象	131



秀外慧中气质女人

你遵守公共场所的礼节了吗	137
请注意你赴宴时的风度	140
让男人反胃的女人	141
社交场合中的女性仪态	142
女人要讲究仪态美	143



快乐和幸福是找来的

健康的心理需要什么	151
寻找幸福	152
你感到“幸福”吗	153
幸福外套	155
你为什么不快乐	156
放大自己的快乐	157
寻找快乐	158
快乐和痛苦是双胞胎	160
快乐女人的秘方	161
女人心累人才累	164
抑郁——受伤害的首先是自己	165
虚荣心——扭曲了的自尊心	166
唠叨——好心不得好报	167
嫉妒——心灵上的毒瘤	168
传闲话——伤人害己	169
“不要给自己没有的东西”	170
她为什么要整容	172





找回你的好心情

要学会自我安慰	177
受了委屈就哭一场吧	178
“那串葡萄一定是酸的”	180
怎样才能冷静下来	182
使你高兴起来的好办法	183
当你不顺心时	184
排除心灵的寂寞	185
赶走悲观的情绪	187
你知道自己正在自寻烦恼吗	188
打开另外一扇窗	189
你怕变老吗	190
坏的另一面就是好	192
工作带来好心情	193
换个角度,你就是赢家	195
丈量幻想	197
守住自己的“沉香”	198
不过一碗饭	199
为第一步喝彩	200
修建自己的码头	202
面对不喜欢的事	203
把问题简单化	204
烦恼时“换个频道”	205





你的心理健康吗

如何保持健康的心理	209
日常生活中的心理保护	210
解除心理压力的办法	211
人生的滋味	213
人生如茶	214
欣赏生活	215
她为什么只愿听好话	216
她的脾气为何变坏	218
你有朋友吗	220
和朋友沟通的原则	222
为什么周围的人都讨厌我	223
社交中的病态心理	225

健美的女人才是美丽的女人

女性的健美标准	229
脸部靓丽操	230
让你的脸部动起来	231
5 分钟脸部健美操	232
让胖嘟嘟的圆脸瘦下去	233
使你的“大脸”瘦下来的方法	234
美颈物语	236
如何美化性感双肩	237
让手臂没赘肉	237





不要忽视双手的健美	238
怎样才能拥有美丽的胸	241
女性胸部健美法	242
腰部健美法	244
腹部如何健美	246
平坦小腹速成操	247
床上腹部减肥法	249
背部健美法	249
腰臀的安全比率	251
臀部健美法	252
锻炼臀部和后腰部的肌肉	254
翘臀健美操	255
随时随地锻炼美臀	256
塑造出美丽的双腿	257
生活中简单的腿部锻炼	259
小腿减肥——告别小象腿	260
站立美腿的方法	260
坐姿美腿的方法	261
使大腿纤细的体操	262



各种各样的健美方法

健身新模式——温和运动	265
拍打健身法	266
跳绳运动	267
踢毽儿远离亚健康	268



秀外慧中气质女人

步行是最好的运动	269
简单的健身方式——快走	270
跑步健身的原则	272
反序运动保健强身	274
踮脚——简单易行的健身运动	274
甩甩手消除疲劳和压力	275
新的生活——“跆拳道”	276
水中健身	277
你了解有氧健身操吗	278
瑜伽——美丽的秘密武器	280
练习瑜伽的理由	281
怎样开始练习瑜伽	283
骑车健身学问多	284
人人都能练的健身术	285
你是“走班族”的吗	286
立正健身使你变得年轻	288
女子形体健美操	289
办公室放松运动操	291



不要走入健美的误区

不要盲目做健身操	295
有些动作不能随便做	297
我能练得和你一样吗	298
瘦就是美是错误的	300
似是而非的几种健美说法	301





运动不科学会损害健康	303
偶尔运动要谨防身体损伤	306
不可取的健身方法	307
锻炼时别把好事变坏事	308
偶尔健身等于“暴饮暴食”	310
减掉小肚腩不能仅靠仰卧起坐	311
女性健身提示	312
给运动减肥中美眉的忠告	314
运动损伤需要“冷”处理	315
不正确的运动习惯	317



秀外慧中气质女人



美丽从内心世界开始



秀外慧中气质女人





女人真正想要的是什么

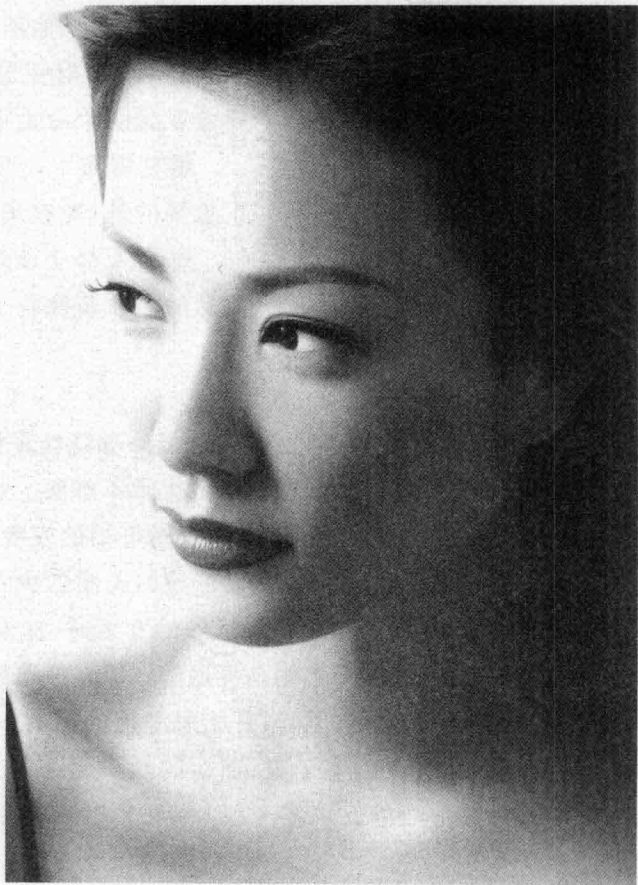
你知道女人真正想要的是什么吗？有人说是美丽；有人说是财富；也有人说是爱情。下面我讲一个故事，听完了你就会知道，一个女人真正想要的是什么。

很久以前，有个年轻的亚瑟国王被邻国的伏兵抓获。邻国的君主被亚瑟的年轻和乐观所打动，没有杀他。并承诺只要亚瑟可以回答一个非常难的问题，他就可以给亚瑟自由。亚瑟有一年的时间来思考这个问题。如果一年的时间还不能给他答案，亚瑟就会被处死。

这个问题是：女人真正想要的是什么？

亚瑟答应了国王，在一年后的今天给他答案。

亚瑟回到自己的国家，开始向每个人征求答案：公主、妓女、牧师、智者、宫廷小丑，他问遍了所有的人，但没有人可以给他一个满意的回答。人们告诉他去请教一个老女巫，只有她才能知道





秀外慧中气质女人



答案。但是他们警告他，女巫的收费非常高。

一年的期限就要到了，亚瑟别无选择，只好去找女巫。女巫答应回答他的问题，但他必须首先接受她的交换条件：她要 and 亚瑟王最高贵的圆桌武士加温结婚。

亚瑟王惊骇极了。看看女巫：驼背、丑陋不堪、只有一个牙齿、身上发出难闻的臭味。他从没有见过如此丑陋的怪物。

他拒绝了。他不能强迫他的朋友娶这样的女人。加温知道后，却对亚瑟说：“我同意和女巫结婚，没有比拯救亚瑟的生命更重要的事了。”

婚礼宣布了。于是女巫回答了亚瑟的问题：女人真正想要的是：能够主宰自己的命运。

每个人都立即知道女巫说出了了一个伟大的真理。亚瑟的生命被挽救了，邻国的君主放了亚瑟王，并给了

他永远的自由。

再看看加温和女巫的婚礼吧，加温一如既往地谦和，而女巫却表现出最坏的行为：用手抓东西吃、打嗝、无礼，让所有的人都不舒服。亚瑟王在无法解脱的痛苦中哭泣。

新婚之夜来临了。加温坚强地面对可怕的夜晚，走进新房。但是，那是一幅怎样的景象在等待着他呀！一个他从未见过的美丽的少女躺在婚床上！加温惊呆了。

美女告诉他，因为当她是丑陋的女巫时，加温对她非常好，于是她在一天的时间里有一半是丑陋的，另一半则是美丽的。那么加温想要她在白天或夜晚是哪一面呢？

多么残酷的问题呀！加温开始思考他的困境：在白天向朋友们展现一个美丽的女人，而夜晚在他自己的屋子里，面对的是一个又老又丑如幽灵般的女巫呢？还是选择白天拥有一个丑陋的女巫妻子，但在晚上与一个美丽的女人度过亲密的时刻？



文章的结尾将问题留给了读者：如果你是加温，会怎样选择呢？

当然，答案是五花八门的，但归纳起来也就是两种：一种选择白天是女巫，夜晚是美女，理由是妻子是自己的，不必爱慕虚荣，苦乐自知就可以了；另一种选择白天是美女，因为可以得到别人羡慕的目光，至于晚上，可以在外作乐，回到家里，漆黑的屋子，美丑都无所谓了。

可是你知道加温是怎样回答的吗？加温没有做任何选择，只是对他的妻子说：“既然女人最想要的是主宰自己的命运，那么就由你自己决定吧。”

于是女巫选择了白天夜晚都做美丽的女人。

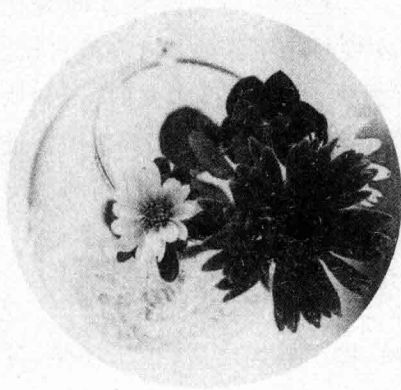
每一个女人都希望做一个美丽的女人，但是要记住，只有掌握了自己命运的女人才能真正做一个美丽的女人。

做个美丽女人



美丽女人的第一秘笈是学会宠爱自己

相信“我爱我，所以我成功”这句格言，爱自己首先是了解自己。在努力使自己



完善的同时，要对自己无关大碍的弱点持有必要的正视态度，毕竟世界上从来就没有完美的人。了解自己的优势与不足，了解自己对人生的终极需求，才能避免徘徊在自己的弱点中自怨自艾，以积极的态度去寻找完成自己终极需求的方法。

你可能善于思索却不善于表达，他可能有非凡的创造力却缺乏起码的逻辑性……所以，不要和麦当娜比美貌和身材，因为你的人生理想可能不是成为一个