

中国淑女

The Complete Chinese Woman

靳羽西 / 著
Yue-Sai Kan



漓江出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国淑女 / 靳羽西著. --桂林: 漓江出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5407-5663-5

I. ①中… II. ①靳… III. ①女性-修养-通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第068187号

中国淑女

作 者: 靳羽西

策划统筹: 符红霞

责任编辑: 董 卉 王欣宇

责任监印: 唐慧群

出 版 人: 郑纳新

出版发行: 漓江出版社

社 址: 广西桂林市南环路22号

邮 编: 541002

发行电话: 0773-2583322 010-85891026

传 真: 0773-2582200 010-85892186

邮购热线: 0773-2583322

电子信箱: ljcb@163.com

<http://www.Lijiangbook.com>

印 制: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 965 × 1270 1/24

印 张: 8.5

字 数: 100千字

版 次: 2012年4月第1版

印 次: 2012年10月第2次印刷

书 号: ISBN 978-7-5407-5663-5

定 价: 48.00元

漓江版图书: 版权所有·侵权必究

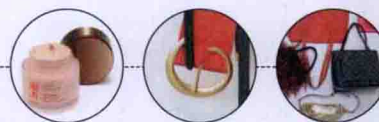
漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换

再版序	013	Second Edition Preface
序	015	Preface
第一章 做成功的淑女	019	How to Be a Successful Woman?
一 把快乐和满足当作成功	020	Happiness and Satisfaction Are the Keys to Success
1 什么是成功?	020	What Is Success?
2 成功者需要具备的10种素质	021	10 Qualities a Successful Woman Must Have
二 选择工作的2+2原则	023	2+2 Principle in Choosing a Career
1 是否有特长	023	Discover Your Talent
2 是否有足够的热情	023	Where Is Your Passion?
3 是否对他人有益	024	Think of Others
4 是否对中国有益	024	Think of China
三 做会管理时间的淑女	024	Manage Time Efficiently
1 学会“一心二用”	025	Multi-task
2 收到的信件只看一遍	025	Only Read E-mail Once
3 只做我喜欢做并能做得好的事情	025	Focus on What You Are Good at
4 把事情简化	025	Simplify Life
5 学会把任务分派给别人	026	Delegate Duties
6 学会通过合理安排来节约时间	026	Practice Good Time-management
7 随时记录	026	Take Notes Whenever You Can
8 学会说“不”	026	Just Say No
四 淑女的财富	027	A Wealthy Woman
1 做会理财的淑女	027	Manage Money Successfully
2 朋友是人生的财富	028	Friends Are the Treasures of Life
五 当遭遇挫折和失败	029	When Hardships and Failures Happen



1 填写你的幸运列表	030	Make a List of Blessings
2 适时地痛哭一场	030	It's Time to Cry
3 实事求是地分析情况	030	Prioritize Your Life
4 塞翁失马, 焉知非福	031	Misfortune May Be an Actual Blessing
5 忘掉不快	031	Avoid Unpleasant Memories
6 从失败中学到经验和教训	031	Learn from Your Mistakes
六 不惧怕衰老, 只关心未来	032	Don't Fear Getting Old, Focus on the Future
1 让自己看上去更年轻	032	Age Beautifully
2 保持年轻的心态	032	Maintain a Young Attitude
3 活到老学到老	033	Always Ready to Learn
 第二章 淑女的外表	035	How Should a Woman Look?
一 美容与化妆	038	Beauty and Makeup
1 化妆的基本原理	039	Makeup 101
2 选择最适合你的化妆品	041	Use the Right Products
3 新经典羽西妆	043	Neo-classic Yue-Sai Look
二 皮肤、头发与牙齿	045	Skin, Hair and Teeth
1 我的护肤哲学	047	My Skincare Philosophy
2 日常皮肤护理方式	048	Daily Skincare
3 照顾好手、肘部、膝盖和脚	049	Hands Elbows, Knees and Feet
4 打理头发	051	Hair Care
5 护理牙齿和口腔	054	Teeth and Mouth
三 服饰	056	Clothes and Accessories
1 买衣服的诀窍	056	Shopping Tips
2 “轻松衣柜”让你穿戴得体	057	“Easy Closet” Makes You Look Great All the Time

3 首饰	064	Jewelry
4 挚爱内衣	068	Lingerie
5 应用流行来创建自我风格	071	Incorporate Popular Trends into Your Own Style
四 不同场合服饰与妆容的搭配	072	Different Looks for Different Occasions
1 职业装扮	072	Professional Look
2 晚宴的装扮	074	Formal Look
3 休闲装扮	077	Casual Look
4 个性化的金属装	078	Metallic Look
5 夸张的戏剧装	079	Dramatic Look
6 优雅的盛装	081	Elegant Look
7 新娘的装扮	081	Bridal Look
五 仪表与体态	083	Appearance and Posture
1 在日常生活中保持良好的体态	084	Everyday Exercise to Achieve Good Posture
2 一整天都能做的运动	084	Exercise You Can Do All Day
3 羽西的塑身窍门	086	Yue-Sai's tips for working out
六 身心健康	087	Physical and Mental Health
1 定期检查身体	087	Routine Checkup
2 学会缓解压力	089	Dealing with Stress
3 中国传统疗法	091	Traditional Chinese Therapies
4 健康的饮食习惯	094	Healthy Diet
第三章 餐桌上的淑女	099	How Does a Woman Eat?
一 在西餐厅吃西餐	101	In a Western Restaurant
1 认识西餐厅	102	Getting to Know a Western Restaurant
2 就餐姿势	104	Dining Gesture



3	酒的艺术	105	Art of Wine
4	自助餐	108	Buffet
5	鸡尾酒会	109	Cocktail Party
6	晚宴	110	Dinner
7	来一场西餐就餐的实战	110	Practice Makes Perfect
8	做一个精通的美食家	117	Become a Gourmand
9	和侍者的交流	120	How to Communicate with the Waiting Staff
10	得体处理就餐时的特殊情况	121	How to Deal with Special Situations

二 参加家庭式的宴会 124 At a House Party

1	接受邀请	125	Accepting an Invitation
2	到达时间	125	Arrive on Time
3	造访时的礼物	125	Gifts
4	参加家庭式宴会要注意的问题	126	Things You Should Keep in Mind
5	做主人需要的客人	127	Be a Courteous Guest

三 当合格的女主人 128 How to Be a Great Host

1	办一场成功的国际化宴会	128	Rules for a Successful Party
2	家中宴会的准备工作	130	What to Prepare for a House Party
3	女主人的魅力	131	How to Be a Charming Host

第四章 淑女的礼仪 133 How Should a Woman Behave?

一 公共场合的礼仪 134 Etiquette for Everyday Life

1	在公交设施上	135	On Public Transportation
2	自驾车	138	In Your Car
3	在剧院和音乐厅	139	At a Theater or Concert Hall
4	别让优雅与体贴分开	139	Be Graceful, Be Considerate

二 职场淑女	141	The Complete Businesswoman
1 职场礼仪	142	Business Etiquette
2 办公室电话礼仪	147	Etiquette for Using Office Telephone
3 仪柬	150	Etiquette Cards and Letters
4 信件	155	Etiquette for Letters
5 相处之道	156	Relations
6 关于酒店	162	At a Hotel
第五章 淑女的家	167	Home, Sweet Home !
一 家就是我的城堡	168	My Home Is My Castle
1 存储空间	169	Storage Space
2 房间的照明	173	Lighting
3 家的颜色	174	Colors
二 让家成为友谊的大花园	175	Entertaining Friends at Home
1 墙饰	176	Wall Decorations
2 地毯和地板	177	Carpets and Floors
3 音乐	178	Music
4 鲜花	178	Flowers
5 蜡烛	179	Candles
第六章 绅士与淑女	181	Women in Love
一 约会	182	Dating
1 一个好约会的构成	183	What Makes a Good Date
2 约会的规则	183	Rules of Dating
3 约会时的行为	185	During a Date



二 分手	188	Break-up
1 淑女如何提出分手	189	How to Break up in Style
2 淑女如何面对分手	190	How to Deal with a Break-up
三 丈夫与妻子	191	Husband and Wife
1 怎样处理婚姻中的矛盾	192	How to Argue
2 分居	192	Separation
3 离婚	193	Divorce
四 跨国交流	197	Global Village
1 与外籍同事相处	197	Dealing with Foreign Colleagues
2 同外籍人士交朋友	198	Making Friends with Foreigners
3 如何与外籍男士交往	199	Dating a Foreigner
4 同外籍男士结婚	199	Marrying a Foreigner
五 爱与性	200	Sex Etiquette
后 记	202	Postscript



阅美文化

“幸福女人关键词”

□宁静 □丰富 □独立 □**光影照人** □慢养育



阅美文化 光影照人 图书推介



中国绅士

新羽西 / 著
2012年4月出版
定价：48.00元



赢在形象力

李 昀 / 著
2012年1月出版
定价：48.00元



选对色彩穿对衣
修订版

王 静 / 著
2011年1月出版
定价：30.00元



识对体型穿对衣

王 静 / 著
2011年8月出版
定价：40.00元

阅读让生活更美好

中国淑女

The Complete Chinese Woman

靳羽西 / 著
Yue-Sai Kan



漓江出版社





再版序	013	Second Edition Preface
序	015	Preface
第一章 做成功的淑女	019	How to Be a Successful Woman?
一 把快乐和满足当作成功	020	Happiness and Satisfaction Are the Keys to Success
1 什么是成功?	020	What Is Success?
2 成功者需要具备的10种素质	021	10 Qualities a Successful Woman Must Have
二 选择工作的2+2原则	023	2+2 Principle in Choosing a Career
1 是否有特长	023	Discover Your Talent
2 是否有足够的热情	023	Where Is Your Passion?
3 是否对他人有益	024	Think of Others
4 是否对中国有益	024	Think of China
三 做会管理时间的淑女	024	Manage Time Efficiently
1 学会“一心二用”	025	Multi-task
2 收到的信件只看一遍	025	Only Read E-mail Once
3 只做我喜欢做并能做得好的事情	025	Focus on What You Are Good at
4 把事情简化	025	Simplify Life
5 学会把任务分派给别人	026	Delegate Duties
6 学会通过合理安排来节约时间	026	Practice Good Time-management
7 随时记录	026	Take Notes Whenever You Can
8 学会说“不”	026	Just Say No
四 淑女的财富	027	A Wealthy Woman
1 做会理财的淑女	027	Manage Money Successfully
2 朋友是人生的财富	028	Friends Are the Treasures of Life
五 当遭遇挫折和失败	029	When Hardships and Failures Happen



1 填写你的幸运列表	030	Make a List of Blessings
2 适时地痛哭一场	030	It's Time to Cry
3 实事求是地分析情况	030	Prioritize Your Life
4 塞翁失马，焉知非福	031	Misfortune May Be an Actual Blessing
5 忘掉不快	031	Avoid Unpleasant Memories
6 从失败中学到经验和教训	031	Learn from Your Mistakes
六 不惧怕衰老，只关心未来	032	Don't Fear Getting Old, Focus on the Future
1 让自己看上去更年轻	032	Age Beautifully
2 保持年轻的心态	032	Maintain a Young Attitude
3 活到老学到老	033	Always Ready to Learn
第二章 淑女的外表	035	How Should a Woman Look?
一 美容与化妆	038	Beauty and Makeup
1 化妆的基本原理	039	Makeup 101
2 选择最适合你的化妆品	041	Use the Right Products
3 新经典羽西妆	043	Neo-classic Yue-Sai Look
二 皮肤、头发与牙齿	045	Skin, Hair and Teeth
1 我的护肤哲学	047	My Skincare Philosophy
2 日常皮肤护理方式	048	Daily Skincare
3 照顾好手、肘部、膝盖和脚	049	Hands Elbows, Knees and Feet
4 打理头发	051	Hair Care
5 护理牙齿和口腔	054	Teeth and Mouth
三 服饰	056	Clothes and Accessories
1 买衣服的诀窍	056	Shopping Tips
2 “轻松衣柜”让你穿戴得体	057	“Easy Closet” Makes You Look Great All the Time

3 首饰	064	Jewelry
4 挚爱内衣	068	Lingerie
5 应用流行来创建自我风格	071	Incorporate Popular Trends into Your Own Style
四 不同场合服饰与妆容的搭配	072	Different Looks for Different Occasions
1 职业装扮	072	Professional Look
2 晚宴的装扮	074	Formal Look
3 休闲装扮	077	Casual Look
4 个性化的金属装	078	Metallic Look
5 夸张的戏剧装	079	Dramatic Look
6 优雅的盛装	081	Elegant Look
7 新娘的装扮	081	Bridal Look
五 仪表与体态	083	Appearance and Posture
1 在日常生活中保持良好的体态	084	Everyday Exercise to Achieve Good Posture
2 一整天都能做的运动	084	Exercise You Can Do All Day
3 羽西的塑身窍门	086	Yue-Sai's tips for working out
六 身心健康	087	Physical and Mental Health
1 定期检查身体	087	Routine Checkup
2 学会缓解压力	089	Dealing with Stress
3 中国传统疗法	091	Traditional Chinese Therapies
4 健康的饮食习惯	094	Healthy Diet
第三章 餐桌上的淑女	099	How Does a Woman Eat?
一 在西餐厅吃西餐	101	In a Western Restaurant
1 认识西餐厅	102	Getting to Know a Western Restaurant
2 就餐姿势	104	Dining Gesture



3	酒的艺术	105	Art of Wine
4	自助餐	108	Buffet
5	鸡尾酒会	109	Cocktail Party
6	晚宴	110	Dinner
7	来一场西餐就餐的实战	110	Practice Makes Perfect
8	做一个精通的美食家	117	Become a Gourmand
9	和侍者的交流	120	How to Communicate with the Waiting Staff
10	得体处理就餐时的特殊情况	121	How to Deal with Special Situations
二 参加家庭式的宴会		124	At a House Party
1	接受邀请	125	Accepting an Invitation
2	到达时间	125	Arrive on Time
3	造访时的礼物	125	Gifts
4	参加家庭式宴会要注意的问题	126	Things You Should Keep in Mind
5	做主人需要的客人	127	Be a Courteous Guest
三 当合格的女主人		128	How to Be a Great Host
1	办一场成功的国际化宴会	128	Rules for a Successful Party
2	家中宴会的准备工作	130	What to Prepare for a House Party
3	女主人的魅力	131	How to Be a Charming Host
第四章 淑女的礼仪		133	How Should a Woman Behave?
一 公共场合的礼仪		134	Etiquette for Everyday Life
1	在公交设施上	135	On Public Transportation
2	自驾车	138	In Your Car
3	在剧院和音乐厅	139	At a Theater or Concert Hall
4	别让优雅与体贴分开	139	Be Graceful, Be Considerate