

梢凤寅◎编著

# 怎样嫁个好老公

ZenYang JiaGe  
haolaogong

 中国时代经济出版社



植凤寅◎编著

# 怎样嫁个好老公

Zenyang Jiage  
haolaogong

 中国时代经济出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

怎样嫁个好老公 / 植凤寅编著. — 北京: 中国时代经济出版社, 2007.1  
ISBN 7-80221-133-6

I. 怎... II. 植... III. 女性—婚姻—通俗读物 IV. C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 118800 号

怎样  
嫁个  
好老  
公

植  
凤  
寅  
编  
著

|       |                                             |
|-------|---------------------------------------------|
| 出 版 者 | 中国时代经济出版社                                   |
| 地 址   | 北京市东城区东四十条 24 号<br>青蓝大厦 11 层                |
| 邮政编码  | 100007                                      |
| 电 话   | (010) 68320825 (发行部)<br>(010) 88361317 (邮购) |
| 传 真   | (010) 68320634                              |
| 发 行   | 各地新华书店                                      |
| 印 刷   | 北京地质印刷厂                                     |
| 开 本   | 787×1092 1/16                               |
| 版 次   | 2007 年 1 月第 1 版                             |
| 印 次   | 2007 年 1 月第 1 次印刷                           |
| 印 张   | 11.75                                       |
| 字 数   | 166 千字                                      |
| 印 数   | 1~10000 册                                   |
| 定 价   | 25.00 元                                     |
| 书 号   | ISBN 7-80221-133-6/Z·009                    |

版权所有 侵权必究

目 录  
CONTENTS

英雄爱美人：打造令他一见倾心的外表

**第一章 英雄爱美人：打造令他一见倾心的外表**

女人华丽的外表是一种资本，是达到顶峰的一张通行证。

- 一、美要从头开始 ..... 1
- 二、人靠衣装马靠鞍 ..... 9
- 三、三分貌，七分妆 ..... 17
- 四、塑造女人的超级曼妙身姿 ..... 25
- 五、微笑的女人最美丽 ..... 33
- 附：如何识别劣质美容护肤品 ..... 40

**第二章 深度诱惑：迷人的内涵是女人制胜的关键**

内涵是女人最具气质、最具吸引力的时装。

- 一、好男人最欣赏女人五种品质 ..... 43
- 二、做个气质女人 ..... 51
- 三、做富有教养的知性女子 ..... 58
- 四、自信最能打动人 ..... 65
- 附：做好二十件事，提升你的魅力 ..... 72
- 趣味测试1：你是个有魅力的女人吗？ ..... 74

|                        |    |
|------------------------|----|
| 趣味测试2：你属于什么气质类型？ ..... | 77 |
|------------------------|----|

### 第三章 擦亮双眼：寻找真正的极品男人

不做无益的尝试，不爱不可能的人，不碰别人的丈夫，这是想嫁好老公的基本原则。

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 一、女人的爱情博弈学 .....       | 81  |
| 二、男人的分类 .....          | 86  |
| 三、嫁个好老公的机会与风险分析 .....  | 90  |
| 四、以“诸葛氏七问”考察男人 .....   | 94  |
| 五、一生不能错过的极品好男人 .....   | 97  |
| 六、中派男人是真正的极品 .....     | 102 |
| 趣味测试1：你会嫁个什么样的人？ ..... | 108 |
| 趣味测试2：他是否有暴力倾向？ .....  | 111 |

### 第四章 制订结婚计划：学会推销自己

用一个精心策划的谋略来寻找伴侣也许是爱情小说里的美妙情节，但它肯定是实用的。

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 一、普遍撒网 .....       | 114 |
| 二、让你成为人群中的亮点 ..... | 120 |
| 三、优秀男人聚居地 .....    | 128 |
| 四、用谋略告别单身 .....    | 140 |

**第五章 俘获郎心：招招必胜的擒郎术（一）**

选择仅是开篇，收获方为胜利。

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 一、知己知彼，手到擒来 ..... | 146 |
| 二、机不可失，时不再来 ..... | 152 |
| 三、坚持到底 .....      | 157 |
| 四、勇闯四关擒郎归 .....   | 160 |

**第六章 俘获郎心：招招必胜的擒郎术（二）**

俘获好男人，实同狩猎，且苦且专。

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 一、欲擒故纵 .....      | 167 |
| 二、守株待兔 .....      | 171 |
| 三、女人难嫁的症状 .....   | 174 |
| 四、给你的婚姻下个圈套 ..... | 179 |
| 附：求婚的感动菜单 .....   | 181 |
| 后 记 .....         | 182 |

## 第一章

### 英雄爱美人：打造令他一见倾心的外表

女人华丽的外表是一种资本，是达到顶峰的一张通行证。

#### 一、美要从头开始

头发就像高踞于人体之上的一颗宝石，失去了它，人的一生都会生活在不“光彩”之中。

——马夏尔

一位叫阿普列尤斯的古罗马作家曾这样写道：“即使她是维纳斯，身边有美惠三女神的簇拥……但是，假如她秃着个脑袋出来，就连她的丈夫也吸引不住！”阿普列尤斯认为，女人无论如何都不能失去秀发，秀发是一个女人的魅力之源，女人应该“向观者以最大的优势展示披落在她后颈之上的秀发。”

的确，秀发对于一个女人来说实在太重要了。从古至今，拥有一头瀑布般秀美长发的女人对于男人来讲都是一种致命的诱惑。男人的梦境中经常会出现长发飘飘的妙龄女郎，这并非一种刻意行为，而是男人作为生物的一种本能体现。男人爱长发美女，所以，作为女人的你，如果想要找一位好老公，想要博取他的喜爱，何不从头开始，在遇见他的第一时间给他一个今生最美丽的开始。

女人的美发一半来源于先天，一半来源于后天的努力。天生的我们无法改变，但是我们可以通过后天的努力使自己的秀发更美，让自己更



加“光彩夺目”。

## 科学洗发

女人美丽的秀发保养应该从最基本的洗发开始。洗发谁都会，但是为什么有的女人头发会越洗越美，而有的女人却因为洗发使自己的秀发变得更糟？洗发的步骤其实很简单，但要掌握一些科学的方式与方法。想拥有一头迷住好男人的秀发，从现在开始，你应该按以下方式洗发，并养成良好的习惯：

第一步：洗发前，先梳理头发一次，这样可除去表面的污垢并理顺头发。应养成每天梳头一百下的好习惯。

第二步：用洗发剂按摩干的头发，然后用温水冲净。这是最有效、最快捷的方法。

第三步：花洒式的按摩法既可增加血液循环，又能舒缓压力，令头发长得更健康。

第四步：护发素应只涂抹在发丝末端和发茎，如在发根涂得太多，头发会很快变得油腻。

第五步：一定要用温水将头发冲洗干净并用梳子梳匀，这样可以有效去除污物。

第六步：热水会令头发的鳞状表层膨胀，出现纠结和色泽晦暗。因此，最后应用冷水冲洗，因冷水能锁紧鳞状表层，保持头发充满光泽。

第七步：绝对不应用毛巾擦干头发。最好是用手指慢慢榨出多余的水分，然后轻轻地用毛巾吸干。这样能有保湿的效果，又不会损坏头发的弹性。

第八步：当头发未干时，选用阔齿梳将头发分为若干部分，再温柔地从尾端梳起，直到纠结完全解除。因在纠结情况下，头发的鳞状表层会膨胀，容易受损。

第九步：最好让头发天然风干。长发女士可把头发束起，而短发女



士可利用各种定型产品，选择自己喜爱的发型。

第十步：待头发干透后，可将保湿喷雾喷在梳子上，然后梳头，这有助于头发服帖及长时间固定发型。

### 美发的大忌

1. 吹风机不宜过热。过热的温度会使头发干枯脱落，并使之带电，缺乏柔顺感。最好是先用毛巾把头发上的水分吸干，不断梳理，让其自然风干。用吹风机时，最好调到中低档，这虽然费时，但能使头发更柔顺健康。

2. 湿头发不宜用梳子梳拉。没有比这更伤头发的了。因为在水里泡过的头发脆弱易损，经不起猛烈的梳拉。应该先用吸水毛巾将头发擦干，然后不断摇摆头部，使头发保持疏松状态，再用梳子梳理快要干爽的头。

3. 烫发、染发不宜一次性进行。烫发、染发、补色，这三种方法一次进行对头发具有极大的伤害性。如果你坚持这样做，那么掌握好次序对头发会好一些。先烫发，两星期后再染发。染发前，先用洗发剂将头发洗干净。至于补色或梳理，则需从发根开始，并配合发油护发，否则发梢会变细折断。烫发或染发之后，再用洗发剂洗发并轻轻梳理，因为这时候的头发最需要营养呵护。

有的女性发质不太好，头发出现粗糙、发黄、干枯、分叉等现象，甚至过敏，如果过于严重，当然应该去相关医院的相关科室治疗。大多数女性头发不够柔顺，发质不太好其实都是可以通过日常努力来改善的。

改善发质可以从营养入手。膳食种类的丰富能为头发的养护提供足够的营养。蛋白质缺乏就有可能使头发的生长停顿下来，导致头发未成熟就过早脱落；含碘的海菜类及碘盐、维生素的食物，如青叶菜、菜花、南瓜、豆类、花生米等都能给头发提供一定的营养。

为了护发，除了应当摄取各式各样丰富的营养外，还应当注意营养的均衡问题。过量的、过分精制的碳水化合物或者饮酒都可能消耗掉有美发作用的B族维生素。除此之外，平时还应多吃富含蛋白质和锌的食品，如鲜鱼、羊肉、鸡、鸭、牛奶及蛋类等。

改善发质的另外一个方法则是平常的按摩。人的头部是人的主宰，有许多经络或直接地汇集于头部，或间接地作用于头部。因此，除梳头、洗发外，还可经常对这些穴位进行按摩，从而促进血液循环，改善营养代谢，增加发根部的血量分布，加速其生长。

一般而言，油性头发在按摩时手法应轻柔一些；干性发质按摩时应较有力度些，以刺激腺体分泌油脂。为了使按摩效果更好，可用手指从颈部以圆圈方式按摩滑至前额，然后再越过发际。每周至少应按摩一至二次。只要坚持下去，效果会很明显。

### 发式设计

使自己美丽健康，保养秀发是一个最基本的开始。对于女性来讲头发的魅力还远远未开发出来，女性展示自己秀发的魅力往往在于发式设计上。

发式设计对于女性来讲是一项大工程，好的发式可以丰富一个女人的整体形象，同样，糟糕的发式也可以“毁掉”一个女人。对于正处在求友期的女孩来讲，发式是绝对有必要学习一下的。

发式设计有千百种，但并不是所有的美丽发式都适合你，发式显示出一种性格，一种倾向，它因人而异，因人的脸形而异。

#### 1. 圆脸形女孩发式

建议：圆脸形女孩适合的发型应该是把圆的部分盖住，显得脸长一些。最好是一样长度的头发且不要在中间分缝。千万不要分层剪头发，因为它贴在脸上，使脸看上去更大。如果你的前额很漂亮，就露出一部分，使脸看上去长一些。

**错误梳理法：**头发紧贴头皮，中间分缝，使脸显得更圆。或者头发比较蓬松，但两边的头发剪得太圆，好像圆气球顶着另一个气球。

**正确梳理法：**头发侧分可以增加高度。用吹风机和圆齿梳将头顶吹高，两边的头发略盖住脸庞，头发宜稍长。或者头发倒分，长过下巴是最理想的，脸会因此显得长些。

## 2. 长脸型女孩发式

**建议：**关键是选一个发型使你的脸看上去没有那么长。长脸型的人，可以采用7:3比例的偏分，或者还可以更偏一点，这样可以使脸看上去显得更宽、更短，头发以向下的方向覆盖，两侧最好做成柔软蓬松的发卷，后面要留得稍长些。不要留平直、中间分缝的头发，也不要把头发剪得太短或全部往后梳，梳不留刘海儿的发型。你可以剪到腮帮子以上，侧分头发，脸会显得稍圆。头发可以长至耳根，前额稍剪些刘海儿，会使脸显得短些。如果你一定要留长发，你可以在前额处留刘海儿，提高眼睛的位置。也可以在两边修些短发，盖住脸庞。

**错误梳理法：**长发且中间分缝，这样会使脸显得更长。或者太短的头发堆在头顶，也会使脸显得更长。

**正确梳理法：**头发可长至耳根，前额稍剪些刘海，会使脸显短。另外，头发剪到腮帮子以上，侧分，脸也会显得稍圆。

## 3. 方脸型女孩发式

**建议：**脸型偏方的女孩，可以选择中分或4:6偏分，正面的头发尽量松软些，以暴露耳朵以下的面部轮廓。蓬松感强的卷发可以让脸看上去纤瘦，在靠近脸颊的位置做一些蓬松不规则的大卷也可以。一般头发不要剪太短，也不要剪太平直或中分的发型，这样会使脸显得更方。头发要有高度，使脸变得稍长，并在两侧留刘海儿，缓和脸的方正。头发侧分，会增加蓬松感，头发一边多，一边少，造成鸭蛋脸的视觉效果。

**错误梳理法：**头发太平且中间分缝，顶部头发太平，两边头发垂到腮帮子，使脸显得更方。

正确梳理法：顶部蓬松的头发，使脸变得稍长，往一边梳的刘海儿，会使前额变窄。头发宜长过腮帮子。将头发尽量往一侧梳，造就不平衡感，可缓解四方脸的缺陷。

#### 4. 椭圆脸形女孩发式

建议：椭圆脸形属于标准脸形，发型设计有较大空间，平的刘海儿有极强的线条感和时尚感，能把眼睛显得更大、更明亮。所以，椭圆脸形女孩适合做直发。

错误梳理法：顶部头发太平，两边头发垂到腮帮子，使下巴显得更尖。或者头发太平且中间分缝，更突出椭圆形脸。

正确梳理法：顶部蓬松的头发，使脸变得稍长，往一边梳的刘海儿，会使前额变窄。头发宜长过腮帮子。侧分的头发显得蓬松，使脸形变得柔和。由于每个人的脸长得并不匀称，一边要比另一边漂亮，侧分头发可偏向漂亮的一边。

发型除了与脸型相配之外，与自己的体型也得相附。

体型高瘦者容易给人细长、单薄、头部小的感觉。要弥补这些不足，发型要生动饱满，避免将头发梳得紧贴头皮，或将头发搞得分外蓬松，造成头重脚轻。一般来说，高瘦身材的人比较适宜于留长发、直发。应避免将头发修剪得太短太薄，或高盘于头顶上。头发长至下巴与锁骨之间较理想，且要使头发显得厚实、有分量。

体型矮小者给人一种小巧玲珑的感觉，在发型选择上要与此特点相适应。发型应以秀气、精致为主，避免粗犷、蓬松，否则会使头部与整个形体的比例失调，让人产生头大身小的感觉。身材矮小者也不适宜留长发，因为长发会使头显得大，破坏身体比例的协调。烫发时应将花式做得小巧、精致一些。若盘头也会有身材增高的感觉。

体型高大者给人一种力量美，但对女性来说，缺少苗条、纤细的美感。为适当减弱这种高大感，发式上应以大方、简洁为好。一般以直发为好，或者是大波浪卷发。头发不要太蓬松。总的原则是简洁、明快，

线条流畅。

体型矮小者显得健康，要利用这一点造成一种有生气的健康美。譬如选择运动式发型。此外应考虑弥补缺陷。身材矮小者一般脖子显短，因此不要留披肩长发，尽可能让头发向高度发展，显露脖子以增加身体高度感。头发应避免过于蓬松或过宽。

现实生活中，女孩到了交际约会的年龄后，都要参加不同场合的聚会，如果梳着比较随意的发式出现在比较庄重的场合，会给人一种不太雅观的感觉，也会使自己显得尴尬，从而在交际约会中处于被动不利的地位。

下面教大家几种盘发的技巧：

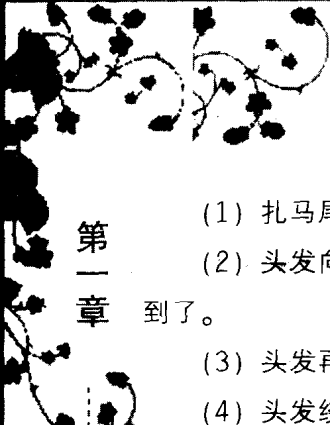
第一种：

- (1) 先将头发扎成马尾。
- (2) 将头发卷紧，向左绕。
- (3) 向下绕，目的是盘成一个圆。
- (4) 将发尾塞进盘好的髻中。
- (5) 用发簪挑起一绺头发。
- (6) 将发簪插进头发内的皮筋里即成。
- (7) 也可将发簪另一端插出来，记得要压一绺儿头发在下面，这样盘得更紧。

第二种：

- (1) 先将头发扎成马尾。
- (2) 头发向右绕，注意，此时不以皮筋为中心，而在皮筋上面。
- (3) 再向左绕。
- (4) 再向右，就这样绕来绕去，直到把所有的头发都盘进去。
- (5) 把发簪插入皮筋里，并且把皮筋位置向上拉一点。
- (6) 簪子向上插入头发中。

第三种：



## 第一章

(1) 扎马尾。

(2) 头发向左绕，用手把皮筋往上弄一点儿，以免埋在头发里找不到了。

(3) 头发再绕过来。

(4) 头发绕到了皮筋的位置。

(5) 把绕过来的头发塞到皮筋里面，等于用皮筋把它们捆住。

(6) 捆过来的头发继续向左绕一圈，注意后面一圈的头发要在第一圈的后面绕，就是藏在第一圈的后面。注意左手食指拿住的是绕第二圈的头发，这时基本只剩个发尾了。

(7) 把这个发尾继续塞到这根皮筋里面，用皮筋把它捆住。

第四种：

(1) 跷起中指、无名指、小拇指。

(2) 把头发拧一下，只是拧头发。

(3) 把头发放到食指与中指中间。

(4) 缠绕食指一圈。要注意头发不用拧，只绕就可以了。

(5) 绕好了第二圈，用左手大拇指按着发尾。

(6) 簪子自上而下穿过插进食指上的环。

(7) 把簪子横着向左穿过去，先向头皮深处扎，再从左边的一撮头发前，钻出来。这步要用力。

第五种：

(1) 把长发梳顺。

(2) 用皮筋把头发扎成一个高高的马尾。

(3) 把马尾编成辫子。

(4) 以扎马尾的皮筋为中心，把辫子一圈一圈的盘成圆形，末梢以黑色小发卡固定。

(5) 用发网包起脑后的头发。

(6) 将一个漂亮的发圈勒在发网上。

(7) 最后在头发上适当别些与衣服颜色搭配的小发卡，固定散发。

美发对于正在寻找另一半的女孩来讲非常重要，所以，这一时期的女孩应该为自己设定三四种理想的发型，以适合不同场合。一般来讲，出席较正式场合的发型，应严谨；出席朋友聚会，应平易活泼；普通生活发型，应轻松随和。

一个女人的发型表现的不仅仅是一种美丽，更是一种气质和个性的流露。所以，一定要打理出自己的美发，向心仪的那个他展示一份自己独特的魅力。

## 二、人靠衣卷马靠鞍

衣服和丈夫一样，适合自己的就是最好的。

——乔安

要想找到一个好老公，女人的“形象工程”是非常重要的；要想搞好“形象工程”，穿衣着装起着不可小觑的作用。西方的服装设计大师认为：“服装不能造出完人，但是第一印象的80%来自于着装。”因此，在着装方面，大家不要掉以轻心。

衣服可以给予女人很多种曲线，其中最美的依然是X形，它衬托出女性苗条、修长的身段，女人味儿十足。应该多花些时间和精力在服装的搭配上，这不仅能让你以10件衣服穿出20款搭配，而且还可锻炼自己的审美品位。

### 着装的原则

当今时装界在服装的穿着方面讲究一种TOP原则，TOP是三个英语单词的缩写，它们分别代表时间 (Time)、场合 (Occasion) 和地点 (Place)，即着装应该与当时的时间、所处的场合和地点相协调。



1. 时间原则。不同时间段的着装规则对女士尤其重要。男士有一套质地上乘的深色西装或中山装足以包打天下，而女士的着装则要随时间而变换。白天工作时，女士应穿着正式套装，以体现专业性；晚上出席鸡尾酒会就须多加一些修饰，如换一双高跟鞋，戴上有光泽的佩饰，围一条漂亮的丝巾。服装的选择还要适合季节气候的特点，并保持与潮流大势同步。

\* 2. 场合原则。衣着要与场合协调。与顾客会谈、参加正式会议等，衣着应庄重考究；听音乐会或看芭蕾舞，则应按惯例着正装；出席正式宴会时，则应穿中国的传统旗袍或西方的长裙晚礼服；而在朋友聚会、郊游等场合，着装应轻便舒适。试想一下，如果大家都穿便装，你却穿礼服就有欠轻松；同样的，如果以便装出席正式宴会，不但是对宴会主人的不尊重，也会令自己颇感尴尬。

\* 3. 地点原则。在自己家里接待客人，可以穿着舒适但整洁的休闲服；如果是去公司或单位拜访，穿职业套装会显得专业；外出时要顾及当地的传统和风俗习惯，如去教堂或寺庙等场所，不能穿过于暴露或过短的服装。

### \* 色彩的搭配和选择

服装的色彩选择以及搭配是对女性着装的一个考验。如何对衣服进行颜色搭配呢？女士服装色彩怎样搭配才能在色彩纷呈中一枝独秀？在花花世界中彰显个性，独领风骚呢？首先，得了解服装颜色分类。深色往往体现的是庄重保守，而浅淡的颜色体现的是轻快感。暖色调（红、橙、黄）给人以温和、华贵的感觉；冷色调（紫、蓝、绿等）往往使人感到凉爽、恬静、安宁、友好；中和色（也就是“安全色”，如白、黑、灰）给人以平和、稳重的感觉，这几种颜色也最容易和其他颜色搭配。冬选暖色，夏选冷色是选择服装色彩的基本原则。

● 有些朋友总认为色彩堆砌越多，越能“丰富多彩”。其实，集五色

于一身，镶金挂银，其效果并不好。服饰的美与否，并非在于价格高低，关键在于配饰得体，适合年龄、身份、季节及所处环境的风俗习惯，更主要的是全身色调的一致性，以取得和谐的整体效果。

“色不在多，和谐则美”，正确的配色方法，应该是选择一两个系列的色彩，以此为主色调，占据服饰的大面积，其他少量的色彩为辅，作为对比，衬托或用来点缀装饰重点部位，如衣领、腰带、丝巾等，以取得多样统一的和谐效果。色彩谐调，才会显得你大方端庄。

服装界流行一句俗语：“没有不美的色彩，只有不好的搭配”。着装色彩搭配的和谐，往往能产生强烈的美感，给人留下深刻的印象。

作为职业女性（艺术类工作者除外），在工作场合体现的应是庄重保守的风格，所以着装颜色上应该是以深色为佳。

人的肤色会随着所穿衣服的色彩发生或多或少的变化，所以在选择服装的时候，最好注意和自己的肤色相协调，起到相得益彰的效果。

一般肤色较白的人，几乎各种颜色的服装都合适，换句话说，各种肤色的人，穿白色服装都适合；肤色偏黑的人，可以选择色彩明朗、图案较小，面料柔和悬垂感好的服装，避免穿褐、黑、深、紫色等暗色调的服装；肤色偏黄、偏灰的人，可以选择素雅的小碎花、格、纹的上衣，避免穿黄色、酱黄色、米色、紫色、铁灰色、青黑色服装，以免使肤色显得更黄；面色粉红的人，适合白色或浅色装，忌穿蓝、绿色等系列的服装，因为粉红色同蓝、绿色是强烈的对比色，会使人的面色红得发紫。

服装的颜色是应需而着的，不可千篇一律、贻笑大方。京城著名设计师李凤真说过，服装的色彩搭配分为两大类，一类是协调色搭配，另外一类则是对比色搭配。

#### 1. 协调色搭配可以分为：

同类色搭配：指深浅、明暗不同的两种同一类颜色相配，比如：青配天蓝，墨绿配浅绿，咖啡配米色，深红配浅红等，同类色配合的服装