

魅力女人的身心灵美容书



女人一生的 美丽计划

大全集

帮女人设计，为美丽支招

雅瑟静涛◎编著

每个女人都应发现自己的闪光点，

都应展现自己最靓丽的一面。

你不见得是下一个选美皇后，

但只要你有积极的心态，热衷于“美丽计划”，

你的人生就会与众不同。



女人一生的美丽计划大全集

雅瑟 静涛/编著

特约编辑：魏风莲 沈建菲

新世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人一生的美丽计划大全集 / 雅瑟, 静涛 编著. —北京: 新世界出版社, 2011.7
ISBN 978-7-5104-1862-4

I. ①女… II. ①雅… ②静… III. ①女性-美容-基本知识 ②女性-保健-基本知识
③女性-服饰美学-基本知识 IV. ①TS974.1 ②R173 ③TS976.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 094932号

女人一生的美丽计划大全集

作 者: 雅 瑟 静 涛

责任编辑: 任延军 王道应

特约编辑: 魏凤莲 沈建菲

排版设计: 丁 娟 于 娟

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

发 行 部: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总 编 室: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 572千字

印 张: 27.5

版 次: 2011年7月第1版 2011年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-1862-4

定 价: 29.00元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

我的美丽我做主

在女人的一生中，从孩童长成少女，然后成人，又到老年，这种成长顺序是自然的流程，谁也不能将它逆转。我们感兴趣的是，在这个自然的流程中，应当怎样做，才能长久地保持女人的美丽。做到了这一点，你就能永葆魅力，做到了这一点，你就能优雅长存。于是乎，我们编写了《女人一生的美丽计划大全集》一书。

在这份美丽计划中，关于女人的容貌提升、美体健体、时尚扮靓、气质举止、才华培养、心态、人际、职场以及女人的休闲娱乐，我们一一道来，为女性朋友的每一种美丽出主意。

告诉你：生活中，女人应该如何保持美丽，追求美丽；职场中，女人应该如何展现优势，尽显女性魅力；社交中，女人如何机智应对，谈笑风生；婚恋中，女人如何吸引男人，成为最美的天使……

每个女人都有自己的闪光点、自己的可爱之处，最重要的是去展现自己最光彩的一面。你不见得会是下一个选美皇后，可是只要你有积极的心态，并热衷于“美丽行动”，你就会为自己罩上美丽的光环。通过本书，我们想告诉所有的女性同胞一句箴言——我的美丽我做主！

童话世界里的公主都是美丽的，所以最后都与王子过上了幸福的生活。所以，相貌是女人不能回避的问题。如果你天生丽质，当然可喜可贺；如果你姿色平平，也不要悲观失望。只要你有追求美的梦想，你可成为最美丽的自己。西方有这样一句谚语：“一个平凡的女子或许不能成为王妃，但她不能没有梦想。”这就是对美丽的向往。若是你没有漂亮的外表，你就应该塑造自己的气质；若是你有着倾城容貌，你就应该做好保养工作。

女人对美的追求是永远不过时的话题。不愿做一个漂亮女人的女人恐怕是“稀有动物”。女人该怎样进行自己一生的美丽计划？其实，懂得生活滋味的女人，会常常用香水飘洒人生、用口红点缀情绪、用发型打扮自豪、用服饰美化感觉。女人在追求美丽方面消耗的智慧、使用的技巧、花费的财物都是无可厚非的，都是正常的，你应该为自己拥有一颗追求美丽的心而感到自豪。

对自我形象的重视，是现代女性懂得享受生活、展示自我魅力的一种表现。现代女性重视在自我形象方面下工夫，追求把“形象”当一种社会交往的资本，无论从外表，还是从内心世界都能有一种个性化的风韵洋溢出来，表现出女性的柔美和气





质。这也是本书的主旨所在。

《女人一生的美丽计划大全集》是一本专为女人量身打造的超级读本。在本书中的美丽计划中，主要是从容貌、心态、婚姻、职业、健康、财富、休闲等方面为你讲解。

关于美丽的追求，如果你在这一刻觉醒了，那么还不算晚。虽然先天的基础很重要，但是后天的培养更重要，你完全可以改善容貌、提升气质，挽救并升华你的感情、婚姻及事业，这样你才是个智慧的女人。

一起来吧，女人一生的美丽计划从今天开始实施！

大声喊出来吧——我的美丽我做主！



目录

第一部分 容颜美白篇

没有丑女人，只有懒女人

第一章 养颜——由内而外，滋养女人

美丽从呵护肌肤开始	2
养颜的根本就是滋阴	3
营养食物，美丽之源	5
睡个美容觉，做个睡美人	8
做个无毒的清爽女人	10
女人一生的美丽养颜要点	13

第二章 化妆——美女都是“妆”出来的

不同脸型的不同化妆技巧	15
不同肤色的不同化妆技巧	17
对眉毛的修饰	18
眼睛的妆容能决定整体效果	18
鼻子“化妆术”让面庞更立体	19
唇部的妆容	21
粉底使用注意事项	21
基本的妆化法	22
化妆的七种禁忌	24
干净彻底的卸妆方法	26

第三章 护肤——让你的肌肤焕发光彩

女人的护肤技巧要记牢	28
不同肤质的不同护肤技巧	30
办公室丽人的护肤保卫战	32
护肤不能忽视眼部细节	33

第四章 发型——撩动人心的秀发秘密

塑造属于自己的靓丽发型	36
发型要与脸型搭配	38
发型与身材的搭配	39
对秀发的呵护	40





目录



洗出来的动态美	42
---------------	----

第五章 服饰——穿出来的别样风情

不同身材的不同穿衣技巧	44
不同场合的不同穿衣技巧	48
穿出办公室女性独特的魅力	50
一双美鞋是着装的最佳搭配	51
女人的衣橱：必备的各类服装	52
分季节穿衣：一年四季美不同	54
女人如何选择合适的胸罩	57
脚部时装：鞋袜的穿着	58

第二部分 美体健体篇

做女人，就是要要有型

第一章 S 曲线——管理你的优美曲线

塑造完美胸部	62
塑造纤细细腰	63
塑造健美臀部	64
塑造扁平腹部	64
塑造修长圆滑美腿	65
塑造秀美的手脚	65
平胸女性如何扮出曲线	66
女人一生的 S 曲线魅力要点	68

第二章 瘦身——要“享瘦”，甩掉多余肉

女性减肥的五大盲点	69
女人减肥的心理疗法	70
腹部脂肪堆积怎么办	71
夏、秋季减肥大法	72
女人七步瘦身操	73
科学食疗减肥法	74
女人要慎做吸脂术	75
几种流行减肥法	77
适度减肥利于健康	78

目 录

谨记过度减肥的危害	79
第三章 运动——魔鬼身材动起来	
运动，女性的活力之源	81
运动可以塑造好身材	82
有氧运动时间的掌握	84
15 种运动健身又健美	84
难度较大的有氧运动项目	86
曲体向上运动锻炼腹肌	87
运动收尾：惬意的整理运动	88
第四章 饮食——科学饮食为女人生命保鲜	
科学饮食，吃出健康与美丽	90
吃得好，工作才会好	92
能使自己年轻漂亮的食物	93
健康饮食攻略：为女人生命保鲜	95
第五章 健康——健康的女人最有活力	
女性健康的标准	97
女人的生理健康呵护	98
容易发生的不适要警惕	100
损害女性健康的九大坏习惯	101
把健康当做生活中的一件大事	103
告别不健康的生活方式	105
女人每天要做的健康十件事	106
谨记病从口入，拒绝垃圾食品	108
养成定期体检的好习惯	109
第六章 产后恢复——重拾昔日曼妙身姿	
产后是改善体质的重要机会	112
产后如何避免肥胖	113
断奶后就会发胖吗	114
自信：减肥的第一心理准备	115
产后应尽早开始锻炼	116
产后胸部保养的秘密	116
产后腹部保养的秘密	117
产后腿部苗条的秘密	118
产后剖腹锻炼法	119
产妇不适宜做的运动	120





目录



第七章 抗衰老——保鲜年龄，定格在 25 岁

催人早衰的食物	121
抗衰老四大步骤	122
各年龄期抗衰老法	124
女人抗衰老十大策略	125

第三部分 扮靓时尚篇

我秀，我时尚

第一章 香水——闻香识女人

选择适合自己的香水	130
你是用香水高手吗	132
香水的使用礼仪	133
选购香水小窍门	134
香水的使用要与天气相结合	136
香水的使用要与环境相结合	136

第二章 色彩——寻找最合适你的色彩

服饰色彩与寓意	138
色彩搭配的配色原则	139
色彩与肤色、性格的搭配	140
服装配色因人而异	141
选对适合自己的能量色	141
鞋子的色彩搭配要恰当	144

第三章 配饰——细节处营造高品位

佩戴饰品的原则	146
胸针	147
发饰	147
眼镜	148
耳环	149
戒指	150
项链	151
手镯与手链	152
手套	153
腰带	154



帽子	154
围巾	156
第四章 包包——提升女人品位必备品	
女人的生活离不开包包	158
女人选购包包的十大诀窍	159
包包的搭配原则	160
包包透露女人的性格与心理	161

目 录

第四部分 气质举止篇

气质如花，照人如月

第一章 身姿与气质——亭亭玉立，玲珑有致	
用姿态美体现身材美	164
女人的站姿与气质	165
女人的坐姿与气质	166
女人的走姿与气质	167
姿态：使你的语言更动听	168
第二章 礼仪与气质——礼貌周到，价值百万	
礼仪，女人成功的通行证	170
挽臂的礼节	172
鼓掌的礼节	172
办公室礼仪注意事项	173
开玩笑应注意的事项	174
做客应注意的礼仪	175
送客的礼仪和艺术	175
庆祝诞辰应注意的礼仪	176
探望病人的礼节	177
送花的讲究	178
馈赠的礼节	179
塑造个人形象的基本要求	180
第三章 举止与气质——举止优雅，卓尔不凡	
行为举止影响气质	182
眼神的作用	183
微笑的魅力	185





目录



手势是沟通的第二唇舌	185
脸色是内心活动的镜子	188
肢体语言在沟通中的重要作用	189
第四章 言谈与气质——得体谈吐，气质如兰	
倾听是言谈首要的姿态	192
言谈中要学会察言观色	195
言谈中如何进行自我辩解	197
与陌生人打交道的技巧	198
办公室女性的言谈禁忌	200
第五章 明星气质——越来越像张曼玉	
做个不规则女人，发挥明星气质	202
不断进取，是最显著的明星气质	203
耀眼装扮，让明星气质更添彩	204
只做自己，是明星最张扬的个性	205
战胜自己，你便是大明星	206
第六章 贵族气质——把自己修炼成贵族	
贵族气质让女人魅力保持长久	208
贵族女人是根独立的骨头	210
小资女人的贵族生活	211
谦让是一种贵族美德	213
女人永恒高贵的基石是智慧	213
第七章 淑女气质——给人温柔与含蓄的美感	
打造女人的淑女气质	216
淑女要会控制自己的情绪	218
淑女待人接物的态度要恭敬	218
好习惯成就优雅小淑女	221
谈吐温柔如水，举止清幽似兰	224

第五部分 才华培养篇

才华为女人的美丽加分

第一章 会说话——讨人喜欢全凭一张嘴	
口才是女人成功的重要因素	226
如何提高自己的语言表达能力	228



目 录

说话要因时、因地、因人而异	229
“共同语言”摆脱话不投机的尴尬	231
幽默是人际关系和事业的润滑剂	232
会说话的女人最会赞美	234
第二章 会办事——办事就要办得漂亮	
女人办事要因事制宜	237
女人办事要因人制宜	238
女性职场办事全垒打	240
“贵人”相助好办事	241
会办事的女人会说“不”	242
第三章 会赚钱——女人就是要有钱	
将你的兴趣转化为赚钱能力	244
网上开店：当今时尚赚钱法	246
适合女人的几种兼职工作	249
你能成为一个女老板吗	250
钱生钱是最好的赚钱方法	252
少花就是多赚，女人拒绝拜金	253
第四章 会理财——做个会理财的聪明女人	
女人理财，积小流成江海	255
储蓄是投资的蓄水池	257
定期存款还是活期存款	258
股票，女人新的理财名片	259
最适合女人的基金投资方法	260
哪种债券比较适合女性购买	263
女人的外汇买卖指南	264
“月光”一族的理财计划	265
理财贵在坚持，不要轻言放弃	267
第五章 爱读书——腹有诗书气自华	
书籍，女人永不过时的生命保鲜剂	269
建立终生的学习习惯	271
女人一生应该读的 30 本书	273
书卷的气息，是泉水的气息	276
第六章 懂网络——在 E 网上跳芭蕾	
IT 时代，尽情享受网络的快乐	278
现代信息沟通离不开网络	279





目录



一键式快捷沟通：发个电子邮件	281
火爆的新时代聊天工具	283
不在虚拟中沉醉，有效地使用网络沟通	284
第七章 好厨艺——做一个新潮“煮”妇	
女人厨艺好，男人心更牢	287
巧女人提升家庭健康指数	289
巧妇的三餐搭配宝典	291
厨房窍门知多少	293
新潮“煮”妇的五大优势	294

第六部分 阳光心态篇

心情美，人才美

第一章 积极心态——让女人活力四射	
积极心态成就女人自信的人生	298
十大心态助你成为积极女人	299
失败，是由自己的心态带来的	300
丢了什么，别丢激情	302
第二章 乐观心态——让女人永远快乐	
乐观爱笑的女人永不言老	304
心理因素会影响女性的体型	306
消极足以毁坏生活	307
知进退的女人绚烂如花	308
第三章 知足心态——让女人美满一生	
知足的女人只做自己	311
知足的老婆是男人的福气	312
知足的女人知不足	313
聪明女人懂知足	314
第四章 宽容心态——让女人优雅从容	
豁达大度，笑对人生	316
摘下自己的有色眼镜	317
要善于处理好邻里关系	318
不抱怨的女人离幸福最近	319

第七部分 与人交往篇

女人的婚恋哲学

第一章 两性差异——男人来自火星，女人来自金星	
男女的情感心理差异	322
男女的言语差异	323
男女的认知心理差异	324
行为心理差异	324
女人比男人更有耐力	325
第二章 与人交往——怎样与人交往最合适	
女人应该掌握的社交原则	327
如何打造你自己的交际圈	329
与内向者的交际策略	331
女性与人交往的最佳方法	332
第三章 择偶方略——选择哪个最适合你	
选择最适合你的“菜”	335
女人择偶心理分析	336
女人会困惑于男人的示爱	337
女人很难经得起男人猛烈追求	338
第四章 恋爱宝典——谈一场优质恋爱	
小女人恋爱物语	340
爱他就为他做这 18 件事吧	341
父母看不上男友时的对策	342
情到深处，相许诺言要慎重	343
拒绝男性追求的妙招	343
第五章 婚姻魔方——幸福婚姻需要经营	
做他背后的贤内助	345
改善夫妻关系的妙招	346
夫妻双方的共性影响幸福指数	348
平淡生活才是婚姻的真谛	349
第六章 性爱秘密——完美性爱，升华感情	
女人的性心理特点	351
女人对性的最基本需求	352

目 录





目录



提升“性魅力”，从了解老公开始	353
调情是生活的“甜点”	355
四种性爱避孕法不宜采纳	356
第七章 家庭生活——温暖的港湾	
“温馨的港湾”需要经营	358
婆媳亲，全家和	359
姑嫂的相处之道	361
妯娌间的相处之法	362
与老公融洽相处的禁忌	363
用大胸襟处理小家事	364

第八部分 纵横职场篇

杜拉拉的魅力

第一章 面试宝典——让老板对你“一见钟情”	
自我推销面试宝典	368
良好印象搞定面试第一关	369
面试肢体语言绝招	371
面试语言仪态绝招	372
第二章 升职策略——丽剑出鞘，美女也为升值狂	
小女人职场升迁攻略	374
阻碍升职的五个误区	376
女性外企升职指南	377
职场充电为升职加速	378
第三章 加薪绝招——懂“薪”情，才会有好心情	
女人的加薪宝典	380
商议薪水的方法	381
让抠门老板大方加薪的巧方法	382
第四章 职场人际——做职场中的千面佳人	
人际决定职场机缘	384
结识名流，与优秀人士为伍	385
友谊是职场人际的支点	386
巧妙应对办公室的恶同事	388

第九部分 休闲娱乐篇

惬意、享受一个都不能少

第一章	在路上——带着好心情去旅行	
	带上背包去旅行	392
	走出国门游世界	393
	旅行时，要注意四项安全	394
	旅游十大省钱经	395
第二章	多培养——培养自己的广泛兴趣	
	从今天起，做一个才艺女人	397
	惬意生活与狗为伴	398
	金鱼的饲养方法	399
	热带鱼的养法	401
	瑜伽——女人修身养性的最佳方式	402
第三章	多创造——做一个有情调的女人	
	情趣让女人如花般绽放	405
	养花是女人的一种闲情逸致	406
	插花，插出一份好心情	407
	美化居家，用情调装饰心情	409
	放飞一个自己亲手做的风筝	410
第四章	多体会——做一个会享受生活的女人	
	泡吧——女人的都市新格调	412
	最适宜女人的休闲法	413
	女人一生要吟的 30 首经典唐诗	414
	女人一生要赏的 30 首传世宋词	415
	女人一生要听的 40 首世界名曲	415
	女人一生要看的 10 部经典电影	416

目 录



第一部分 容颜美白篇

.....

没有丑女人
只有懒女人

