



女人不应单单是一幅雅致的水晶画，更应该是一本耐人寻味、百读不厌的经典书，不会为花花世界而眼花。

家庭、职场、事业和爱情……理性地看待一切，认识一切，把握一切，从而把生活梳理得井然有序、安然自得。这样的女人是世界上最美丽的女人！

将美丽进行到底

JIANGMEILI
JINXING
DAODI

幽兰美人坊·发掘美丽资本·成就美丽人生

西藏人民出版社



女人不应单单是一幅雅致的水晶画，更应是一本耐人寻味、百读不厌的经典书，不会为花花世界而眼花。

家庭、职场、事业和爱情……理性地看待一切，认识一切，把握一切，从而把生活梳理得井然有序，安得自得。这样的女人是世界上最美丽的女人。

将美丽进行到底

幽兰美人坊·发掘美丽资本·成就美丽人生

西藏人民出版社

将美丽进行到底

图书在版编目 (CIP) 数据

将美丽进行到底/李歌 耿幻梅 编.

—拉萨: 西藏人民出版社, 2006.11

ISBN 7-223-02082-2

I. 将… II. 李… III. 女性—修养—通俗读物

IV. B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第115767号

将美丽进行到底

jiang mei li jin xing dao di

作 者 李 歌 耿幻梅

责任编辑 李海平

封面设计 标点工作室

出 版 西藏人民出版社

社 址 拉萨市林廓北路20号 邮政编码 850000

北京发行部 010-64466412

印 刷 北京市后沙峪印刷厂

经 销 全国新华书店

开 本 16开 (787×960) 字 数 280千

印 张 20

版 次 2006年11月第1版第1次印刷

标准书号 ISBN 7-223-02082-2/B·70

定 价 29.80元

版权所有 侵权必究

引言

“微风初起 / 撩起女人额前一缕秀发 / 与这晨曦柔光 / 独成一处风景”，女人自古至今，被看做是美丽的化身。克尔凯郭尔说：“每个美女都是一个美的造物，又是一个美的整体。明媚的笑，淘气的眼神，期待的目光，沉思的头，丰盈的意志，忧悒的情绪，撩人的眉宇，疑惑的樱唇，神秘的额头，野趣的行为，茂盛的睫毛，起伏的胸脯，丰满的臀，小巧的脚，纤细的腰，天使的纯洁，如梦的渴望，空灵的优雅，不可言语的叹息，羞涩的谦柔……” 女人是这个世界中不可或缺的美丽，读这种美丽永不觉疲倦。

女人人生的秘密在于寻找美！可以说，从少女那一天起，每个女性都开始编织自己的魅力梦：在爱人、朋友、同事、上级面前，永远宛如芝兰般，幽香四溢，魅力难挡。为了给女性朋友提供一个可参考和学习的魅力女性读本，并在现实生活中运用自如，我们集思广益会同了诸多专家、学者的建议、观点，编撰推出了这本《将美丽进行到底》。本书立足一个基点层面，阐述了现代社会女性在事业、生活、情感、交际、内涵修养、成功学等方面的内容，具有很强的知识性、实用性和可操作性，对现代女性全面提高魅力、自身素质与修养，具有现实的指导意义。

本书立足女性世界看女性，没有冗长的篇幅，没有晦涩难懂的概念。行文简洁，通俗易懂易学，在知识的层面上既有宏观理念导入，又有微观的方式方法，不失为女性朋友的学习、工作、生活的指导丛书和百科全书。捧它在手，或旅行途中，或工作之暇，或倚枕而卧，都应当是一件轻松、惬意的事。

美丽是一种动人心弦的魅力！为什么有的女人事业、家庭蒸蒸日上，依然鲜亮如初，而你为什么拥有美貌却面对生活的种种不如意叹息、诅咒，风采不再？可能因为你过于依赖，像根藤蔓东攀西附，失去了他对你

的吸引；也可能你太爱妒嫉，失去了女人本应有的纯净高雅；也可能因为你太重事业，忽视了家庭，因占有一片土地而失去了另一片土地……

女人美丽需要品位与素养！容貌不能说不重要，但绝不是最重要。作为现代生活中的女人，要真正培养自己娇好的风度形象和魅力风韵，首先应当从“内”做起，增强自己的内涵与素养。女人因为可爱而美丽，女人也因内涵而更可爱。在生活中，我们常常可以看到这种现象，有的女人貌不惊人，语不压众，并不引人注目，但稍一接触就如沐清风，和熙迷人，悄然地流溢出品质如兰的缕缕幽香。这就是内涵的魅力！

女人美丽需要女人的特质！美丽的女人不单单是一幅雅致的画，更应该是一本耐人寻味、百读不厌的书。美丽的女人蕴含了许多内涵，有温柔、有善良，还有聪慧。当你真正拥有这些女人的特质，就一定会被男人、朋友、同事、上级尊重和欣赏。

女人美丽需要乐观精神与平和心态！人生中有晴天丽日，也有淫雨霏霏。悲观的女人总是看到红灯，乐观的女人总是看到绿灯。魅力长青的女人，通常是那些在精神上取得巨大力量的女人。它可以维持身体的年轻和美丽，弥补身体的不足，使我们有更健美的身材，使我们的生命获得新生。这也是女人魅力不衰的原因！

美丽还源于女人对生活独具匠心的艺术与智慧。夫妻感情不是光靠一双警惕的眼睛就能维系的，自古以来，“男为阳，女为阴”。和男人比“刚”比“强”是不行的，死缠烂打也行不通。你不妨拿出本书中的“策略”小试一把，这对增加你们感情说不定大有帮助！先给男人一定的尊重和自由，在他毫无防备的状态下发挥女人的智慧，到最后一定能把一块精“钢”炼得绕指柔，让他心甘情愿接受太太的管理。

做职场靓丽佳人需要的是一种综合能力！在当今社会，女人也要闯世界。若要职场中常新常鲜，永远立于不衰，除了具备丰厚的精神底蕴，还需要掌握一定的人际关系和交际手腕。借此把自己“推销”出去，打造成更加出色的一朵“铿锵玫瑰”。

女人的美丽是上帝赐予的，是这个世界中不可或缺的。

祝愿天下所有的女人永远保持令人眩目的美丽！

目 录

内在篇

第一章 揭开女人美丽的神秘面纱

女人媚态之谜

媚态女人之羞涩美 / 3

媚态女人之温柔美 / 4

媚态女人之优雅美 / 6

媚态女人之野性美 / 8

女人的风度之谜

风度女人是优雅的女人 / 11

风度女人柔美声音最迷人 / 13

风度女人的美来自心灵深处 / 15

女人的气质之谜

女人的气质魅力是语言艺术 / 19

女人的气质魅力是学会穿衣 / 22

女人的气质魅力是风姿绰约 / 26

第二章 素养决定美丽

温柔的女人最美丽 / 30

善良的女人最美丽 / 33

成熟的女人最美丽 / 36

乐观的女人最美丽 / 41

自强的女人最美丽 / 45

自信的女人最美丽 / 50

快乐的女人最美丽 / 53

目 录

心态篇

第三章 女人与美丽同行

美丽需要积极心态/60

美丽需要自我欣赏/64

美丽需要学会放弃/69

美丽需要远离烦恼/72

美丽需要宽容豁达/77

美丽需要直面困难/80

美丽需要人生目标/85

第四章 女人，你为什么不好看

太爱嫉妒的女人不好看/90

爱慕虚荣的女人不好看/94

清高自负的女人不好看/99

过于依赖的女人不好看/102

缺乏自信的女人不好看/105

不懂男人的女人不好看/109

太重事业的女人不好看/112

男人惧怕的女人不好看/116

职场篇

第五章 做职场一朵明艳“女人花”

美丽的女人会微笑待人/122

美丽的女人压力“格式化”/125

美丽的女人创业富于“心技”/130

美丽的女人是给人快乐的女人/133

美丽的女人会演绎好职场情绪/137

美丽的女人会和上司和谐相处/140

美丽的女人遵守职场黄金守则/143

美丽的女人会遵守“同事规则” / 149
美丽的女人会找准事业“快捷键” / 154
美丽的女人会实现职场精彩跳跃 / 159
美丽的女人知道朋友是重要资源 / 161
美丽的女人是职场中会说话的女人 / 165

外在篇

第六章 为女人开一帖美丽处方

吃“走”痘痘 / 172
吃出苗条身姿 / 173
吃出靓丽肌肤 / 176
十二大养颜食谱 / 179
肌肤护理五误区 / 181
七个抗皱小窍门 / 183
威胁容貌的六种信号 / 184
防止皮肤变老七良方 / 185
美眸生辉十二要素 / 188
飘逸秀发十九金点子 / 189

第七章 做自己的美容师

水与美容 / 192
药物与美容 / 196
心理与美容 / 199
五脏与美容 / 202
蜂胶与美容 / 207
黄瓜与美容 / 210
营养素与美容 / 213
负离子与美容 / 215
羊胎素与美容 / 218
鱼腥草与美容 / 219

葡萄酒与美容 / 221

豆类食物与美容 / 222

第八章 健康，让女人如此美丽

远离强音危害 / 224

远离耳机的危害 / 225

远离手机综合症 / 226

远离拥挤综合症 / 229

远离电脑综合症 / 232

远离电视综合症 / 234

远离沙发综合症 / 238

远离汽车空调病 / 239

远离装潢综合症 / 240

远离空调综合症 / 242

远离办公室综合症 / 247

远离办公室一族的杀手 / 250

远离都市“时代生理病” / 253

情感篇

第九章 女人轻松保持美丽的秘笈

美丽的秘笈一：交一个蓝颜知己 / 260

美丽的秘笈二：把幽默带进爱情 / 263

美丽的秘笈三：做一个聪明的女人 / 265

美丽的秘笈四：爱情需要用心经营 / 270

美丽的秘笈五：爱情需要“喜新念旧” / 273

美丽的秘笈六：解决爱情矛盾“热处理” / 276

美丽的秘笈七：征服他，先给他尊重和自由 / 279

第十章 女人要善于做美丽天使

女人的美丽在孝心里 / 283

女人的美丽在纯洁里 / 285
女人的美丽在自尊里 / 288
女人的美丽在品位里 / 290
女人的美丽在爱心里 / 294
女人的美丽在自强里 / 297
女人的美丽在贤淑里 / 301
女人的美丽在母性里 / 304
女人的美在呵护男人里 / 307

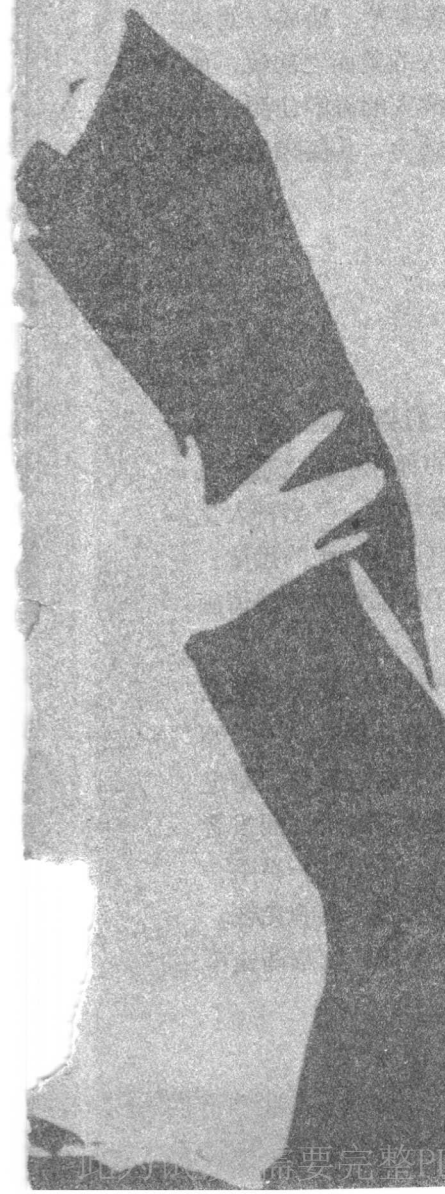
目 录



第一卷 第二輯
臺灣與中國關係史研究



內在篇



第一章

揭开女人美丽的神秘面纱

“微风初起，撩起女人额前一缕秀发，与这晨曦柔光，独成一处风景”。也许，女人是这个世界中不可或缺的美丽。女人的美丽之韵致，如花丛之艳光，馨香之缥缈，秋桂的轻馥，是世界上最醉人的香醇佳酿，或是一个笑颦、或是一束回眸……都使得女性充满神奇魅力，其深郁的味道历百年而弥新。

女人媚态之谜

晚唐诗人崔钰曾写道：“和娇扶起睡美人……朱唇啜破绿云时，明目渐开转秋水。”以浓艳的护花心境描述了美人饮茶的种种娇媚之态，这首诗更绝妙的还有两句“手拨丝簧醉心起，不语思量梦中事。”出神入化地勾勒出了女人的精神意境，不仅娇媚，还有一种独自心情，她的思绪、修养、梦幻。一个女人，她还没有说话，就仿佛看到了她的惆怅，诗情画意，勾人心魄，韵味悠然而长。

女人的媚态是形体美和各种内在美的优化组合。她不仅使天生丽质的女人魅力四射，也可以让心存缺憾的女人变得百般妖娆、楚楚动人。媚态对于女人之重要，诗人比喻甚妙：“媚态之在人身，犹火之有焰，灯之有光，金银之有亮色，态之为物，特使美者愈美，且能使老者少，而丑者妍。”媚态之形成，或许是一个笑颦、或许是一束回眸，甚至是一举手一投足，可体悟，却令人难以捉摸。女人的羞涩与温柔，像似花丛的光艳，温润柔美；女人的优雅与泼辣，犹如流泉的神韵，静中闪动。这些都诠释着女人的媚态之缘由。

媚态女人之羞涩美

真正的美不是让人看出来的，而是让人感受出来的。让人看出来的外貌美，会随着时间的流逝而渐渐消逝；让人感受出来的羞涩之美则会随着年轮的流转而融入他人的心灵，成为心中一道永恒的风景，经久而不褪色。

羞涩是梦中花、水中月，使女性别有一番韵味和美感。

羞涩表示了女性的稳重、不轻浮，也证明了她内心的纯洁与天真。羞涩之形成是天机流露，它的生发全出无心，更非有意造作。

有一次，唐朝官宦在江苏扬州选美，邀请灵心善感、明目善睐的大诗人崔钰一同前往。

那日，美女如云，会聚一地，她们身着或艳丽如火，或清秀似荷，百花闹春般地让人眼花缭乱。她们在官家的指使下站成一排，低着头，人唤之抬头，接受检阅。崔钰在一旁默不作声，静然观察。但见其中一女子听唤其名，不作犹豫扬头直视：另一女子则腼腆娇柔宛转抬头，还有一个女子，先不抬头，再三唤之，她才慢慢抬起头来，她的目光风情万种，好像在看人又实非看人，等官家鉴定后，她又以眼光施以悱恻地一扫，才又低下头去。崔钰以他敏感的心性和深厚的学养，道出美人的真谛：这个女子羞涩、妩媚，她那脸上泛起的红晕，是含露的两片花瓣，是一首优美的律诗，是女子特有的风韵媚态。可谓最美！

的确，在世上所有的色彩中，女性的羞涩是最美的。动人的表情，迷人的色彩，文雅的举止，朦胧的神韵，温柔的蕴藉，使得女性的羞涩具有强烈的神奇魅力和功能。一个女人虽眉目口齿般般入画，但若失去了羞涩之美，就犹如花儿缺少香味，总让人心存缺憾。“犹抱琵琶半遮面”、“欲走还休，却把青梅嗅”，人美而含羞，两相映照，互发光辉，更增加了女性的迷离朦胧。这是一种含蓄的美，是一种使女人充满无限韵味的美，更是一种不可缺失的美。

女人美丽小贴士

※ 羞涩的女人是富有思想的女人

女人因为富有思想才会羞涩，她深厚的文化素养、悠远的情致，她的善良以及她的纯洁，使她透出清雅高贵的气质，令人如嗅美酒，不饮而醉。

※ 羞涩的女人是自尊自爱的女人

羞涩的女人多易被人信任，因她有较强的自知感，还自尊自爱、不乱说是非，她善于自我克制，拒绝诱惑，执著地守护着一个女人的纯洁。

※ 羞涩的女人是文静的女人

羞涩的女人具有文静稳重的品性。她步履轻飘、袅娜玲珑；她口吐幽兰、余音袅袅；她心态平和、不愠不惊……这一切使她更迷人、更富有吸引力。

※ 羞涩的女人是明事理的女人

羞涩的女人更明白事理，她会懂得尊重别人、倾听别人的意见，在家里她是贤惠的妻子、慈祥的母亲、孝顺的媳妇；在外面她是敬业的员工、同事信赖的朋友……

※ 羞涩的女人是易相处的女人

羞涩的女人是忠心的朋友，也更容易相处。对自己的成功既不虚饰也不狂傲，对他人的成功既不妒忌也不贬斥；对自己的困难从不愿麻烦别人，对朋友的困难总会透支自己的能力。

温馨小语

女人的羞涩，使女人不施粉黛而妩媚，不着彩衣而妖娆，因为它本身就具备了吸引人的魅力。

媚态女人之温柔美

温柔之情，是上天赐予女人的奇世瑰宝。女性的柔情，须从学养而来。一个女人若胸无点墨，其形必悍，必俗，必近愚蒙，就没

有了女人应有的灵秀之气而潜修文艺、博览群书的女人，禀性必柔，心多聪慧，做事也必通达。因此，学养的熏陶必不可少。

卢梭说：“女人最重要的品质是温柔。”马克思则认为：“女人最重要的美德是温柔。”温柔之美是女性美的最基本特征。温柔的女人，具有一种特殊的处世魅力，她们更容易博得人们的钟情和喜爱。温柔的女人更像绵绵细雨，润物于无声，给人以温馨柔美之感，令人心荡神驰、回味绵长。女人最大的悲哀也是失去了温柔，若失去了温柔，就没有了女人的味道。

有一次，伊丽莎白女王和丈夫阿尔伯特亲王谈话，语气流露出居高临下的味道，阿尔伯特亲王有些不悦，独自一个人进了自己的房间，把门反锁起来。过了一会儿，他听见有人用力敲门。

“谁？”他问道。

“我，请给英国女王开门。”伊丽莎白女王傲慢地回答。

但屋里没有丝毫动静，过了许久，又响起了敲门声，这一次声音轻多了。

“谁？”亲王又问道。

“是我，维多利亚，你的妻子。”伊丽莎白女王温柔地说。

门，终于开了。

温柔是女人独有的处世法宝，温柔是男人的甜蜜杀手，温柔也是女人应有的宝贵品质。一束回眸是温柔，一声叮咛是温柔，一个爱抚是温柔，一次微笑是温柔。温柔像雾，它给女人平添一份朦胧与浪漫；温柔如风，它能拂去他人心头一切的惆怅烦忧；温柔似雨，它能滋润一切干渴的心田。如果你希望自己更妩媚、更完美、更有魅力，你就应保持或发掘自己身上作为女人所独具的温柔的秉赋。

女人美丽小贴士

※ 温柔来自修养

女性要在自己的日常生活中，注意加强性格上的涵养，培养女性柔情。为此，女性特别要忌怒、忌狂，讲究语言美、形体美，把那些影响柔情发挥的不良情性彻底克服掉，让温柔的花儿为女性的魅力而怒放。

※ 温柔是通情达理

温柔的女人，对人一般都很宽容、善解人意，她们为人很懂得谦让，对别人很体贴，凡事喜欢替别人着想，绝不会令人难堪。宁可自己吃亏，也不会让别人难堪。

※ 温柔是富同情心

温柔的女人有一颗柔软的心，见不得别人的眼泪和愁容。对于弱者、境遇不佳者，找她寻求帮助或倾诉，她很少漠不关心、坐视不管，她会深表同情，并尽力提供帮助。

※ 温柔不是柔弱

女性的温柔是征服他人的神奇力量，不是柔弱、柔软、柔驯。丧失了自己独立的人格和独立的个性，也绝非女性之美德，而是一种耻辱。女性之温柔，是柔中有刚，柔韧有度。愿女性的温柔化为一种扭力，一种征服他人的神奇力量！

温馨小语

一束回眸是温柔，一声叮咛是温柔，一个爱抚是温柔，一次微笑是温柔。温柔像雾，它给女人平添一份朦胧与浪漫；温柔如风，它能拂去心头一切的惆怅烦忧；温柔似雨，它能滋润一切干渴的心田。如果你希望自己更妩媚、更完美、更有魅力，你就应保持或发掘自己身上作为女人所独具的温柔的秉赋。

媚态女人之优雅美

做一个魅力四射的女人并非想象的那么难。优雅就是一个妙方，因为优雅真正的含义是拥有一种雅致的仪态，深厚的文化修养和风轻云淡的坦然心境。

优雅的风度是一种无形的魅力，悄悄潜入人们的心灵。优雅的风度是一种深厚的文化素养，给人留下难以磨灭的印象。优雅的风度是一种审美观念

和精神世界凝成的晶体，所以它折射的光辉也最富于理性，最富于感染性。

一个女人可以有华服装扮的魅力，可以有姿容美丽的魅力，也可以有仪态万方的魅力，但却不一定有优雅的风度；但是，一位具有优雅风度的女人，必然有富于迷人的持久的魅力。

女人美丽小贴士

※ 女性的优雅神韵来自开朗的个性

阴沉，是一种病症，决不是优雅女性的形为。优雅女性不会把心情打结，拥堵于胸。她开朗明智，知道自我开解，知道宽容，也知道谅解，因此才从内而外流溢出从容不迫、雍容自如的轻松与雅致。

※ 女性的优雅神韵来自丰富的内涵

女性的优雅神韵之美靠的是“充内”，所以要不断地学习、充电，掌握各种技能，设法充实思想、纯化语言和举止，日久天长，那种优雅与品位便会从随意的言谈、举止、笑容之中流露出来。

※ 女性的优雅神韵来自真挚的表现

女性的风度神韵之美还要“形外”。能够在各种场合恰如其分地与人交往、树立好的形象。不迂腐古板、不做作卖弄、不狂傲张扬。她们诚实、真实、踏实地对人对事；不虚伪，不狡诈，又肯于给人以信赖。她们对自己的风度之美既不掩饰也不虚饰，对他人美的风度既不嫉妒也不贬斥。而是泰然处之，使人感受到一种真正的潇洒之美。

※ 女性的优雅神韵来自平和心态

优雅的女性有一个平和心态，在社交场合她懂得自尊自爱、自我克制，不会因别人的诱惑而熏染；在家庭中她独立、自主，不在依赖中迷失自己。成功之时，她冷静清醒，困难来临，她不呼天抢地……总之，她驾驶着“日子”这辆马车，不愠不火、不疾不徐，总保持着自己的那份安然、优雅、悠然自得。