



成为世界上 最有魅力的女性

CHENG WEI SHI JIE SHANG ZUI YOU 人生黄金法则书系
ZUI YOU MEI LI DE NV REN 主编 ◆ 张弘 · 刘彩霞

远方出版社

人生黄金法则书系

成为世界上最有 魅力的女性

张弘 刘彩雷 主编

远方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成为世界上最魅力的女性 / 刘彩雷编. —呼和浩特:
远方出版社, 2007. 1

(人生黄金法则书系 / 张弘主编)

ISBN 7-80723-198-X

I. 成... II. 刘... III. 女性—修养—通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 015396 号

人生黄金法则书系

责任编辑: 王 福

出版发行: 远方出版社

社 址: 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

印 刷: 北京市顺义康华福利印刷厂

开 本: 850×1168 1/32 字数: 3000 千字 印张: 220

印 数: 5000 册

版 次: 2007 年 1 月第 1 版

印 次: 2007 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80723-198-X

总 定 价: 600.00 元

版权所有, 侵权必究。

目 录

第一章 展现出你的魅力来	(1)
1 每一个女人都是一个潜在的美人	(2)
2 保持玲珑曲线	(5)
3 苗条身材的绝密档案	(8)
4 不同季节化不同的妆	(11)
5 眉、目、唇化妆中的小技巧	(14)
6 全身健美组合操	(20)
第二章 用自己的双手规划人生	(23)
1 为自己的命运掌舵	(24)
2 永远看重自己	(28)
3 女人自立是成熟的表现	(32)
第三章 成为心态积极的女人	(35)
1 积极心态的奇效	(36)
2 女人最喜欢得到赞美	(45)
3 尽显你的个性	(51)
4 乐观地面对生活	(58)
5 生活是由思考创造的	(63)

第四章 保持交际中的好形象	(69)
1 善于处事是女人的天然优势	(70)
2 专心倾听胜于赞美	(73)
3 换位思考的奇效	(77)
4 调整你的处世方式	(80)
5 保持优雅的举止	(86)
第五章 当丘比特之箭射向你时	(89)
1 爱神降临了吗	(90)
2 擦亮你的双眸	(92)
3 度过情感体验的五个阶段	(96)
4 认识男人的世界	(99)
5 对热恋程度心理自测	(101)
6 柔情女人会结网	(104)
第六章 家庭是幸福的港湾	(109)
1 成家立业后	(110)
2 认识婚后的男人心理	(113)
3 安排好家庭的布局	(115)
4 战胜婚姻危机	(119)
5 妻子的宽容	(123)
6 夫妻感情沟通的六大技巧	(125)

第七章 职场中的风采	(129)
1 女性适宜的行业	(130)
2 你的目标对你很重要	(136)
3 成功女人要有完备的心理素质	(141)
4 女人不要在成功面前恐惧	(146)
5 让学识使你更具风采	(150)

第一章

展现出你的魅力来

1

每一个女人都是一个潜在的美人

埃丝黛·劳德，美国最杰出的 10 名女企业家之一。她以其女性的敏锐及聪慧才干，创造了埃丝黛·劳德化妆品系列，风靡美国及欧洲市场，由此而登上了世界化妆品女王的宝座。她喜欢的名言是：世界上没有丑陋的女人，只有因不注意修饰而显不出美丽的女人。

她说，每一个女人都是一个潜在的美人，差别在于你是否能够注意挖掘出和表现出你潜在的独特美。

正如劳德所言，现代女性都希望自己是一个香甜女人，希望自己容貌姣美，动人眼神。但并不是所有的女人都能将自己美丽的形象塑造出来。

谈到形象，现代女性都特别敏感，因为不愿意做一个漂亮的女性恐怕是“稀有动物”。事实上，每一位懂得生活滋味的女性，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，都说明女人对自我形象设计最为关爱。她们在自我形象设计方面费尽的智慧、使用的技巧、花费的财物都是无可非议的，都是正常的，因为女人天生热爱美丽，喜欢别人夸她是“漂亮的天使”。

应该讲，对自我形象的重视，是现代女性文明程度的提高，是自我素养的提高，也是她们懂得享受生活、展示自我魅力的一种时尚和需要。从女性自身讲，她们的美丽形象是其人生价值的体现，谁越是具备美丽的形象，谁就越觉得自豪，仿佛她能获得比别人多得多的青睐目光，也会赢得比别人多得多的成功机遇；从社会角度讲，女性之美是大众文化的需要，是这个社会文明程度的一种标志。因此，有一句谚语“美女是最惹眼的蛋糕”，讲的就是这个道理。

现在人们谈论一个女人是否美丽，她的形象是否动人，总爱用“酷”、“靓”等词来赞美，这意味着女人确实比男人更容易激起美感。权且说，女人之美的充分表现是她们的天性使然。她们酷爱自己美丽的形象、靓丽的外表，确实是她们创造自己魅力的光环。在生活的周围、在电视上、在广告栏中，那些楚楚动人的美女给世界创造了魅力，也给自己带来了美丽的享受。

毫无疑问，不懂得自己的形象设计，不关注自己何以美起来的方法，都不是现代女性的特点，更不是作为一个女人应当具备的心理。这就要求，现代女性在自我形象设计方面下工夫，把“形象”当作一种社会交往的“资本”，无论从外表，还是到内心世界都能有一种个性化的因素洋溢出来，表现出女性的柔美和气质。如果把上帝赋予自己的享受美丽的权利，扔在一边，不管不问，必定是一种浪费和遗憾。

美国著名女性问题专家芭芭拉·索里在《女人形象的自我革命》一书中提出了十个问题，让被调查的女性进行回答，结果她得出了一个结论：女人有三分之一的时间都在思考自我形象如何超出别人，有三分之一的时间都在表现自我形象的魅力。这十个问题是：

- (1) 你生活在这个世界上，对身体之美的标准是什么？
- (2) 你有没有与别人比一比形象的欲望？

(3) 你的形象超过别人时，你的心理感受是什么？

(4) 你关于美丽的概念是单一的外表，还是全部的个性品质？

(5) 你在生活中，常被引起关注或被忽略的原因何在？

(6) 你参加一次化装舞会，“美丽的外衣”起了什么作用？

(7) 你与有文化素养的人谈话，你是否能引起他们的注意和称许？

(8) 一个真正的成功女人，她的形象设计是被忽略了，还是被自己不断地放大？

(9) 为什么不注重自我形象设计的女性，往往会丧失一些成功的机遇？

(10) 在社会中，尤其在男人眼光中，一个现代女性的审美标准必须具备哪些方面的因素？

从这十个问题，可以看出，现代女性必须要过“形象设计”这一关，才能进入到真正的有品位的文化阶层，才能使自己成功的上一个新台阶。懂得“形象设计”的关键，不在于只是装饰一下脸面，更重要的是它已经成为现代社会中一个非常重要的女性审美标准。

对于一个女人来说，美与丑的关键在于你是否善于计划自己的美丽。

随着时代的发展，“美”在女人心中的地位越来越重。保持玲珑曲线自然是重中之重的必修课。那么就从做操开始吧！

1. 简易胸部健美操。

胸部健美在女子体型中占有很重要的地位，丰满而富有弹性的胸部不但能显示柔美的轮廓，而且也是身体发育良好的重要象征。其胸部的健美操作法如下：

第一节：自己仰卧于床上，用两手持哑铃于两乳上方。这时两臂要自然分开，腰背肌肉要收紧，胸部向上挺起，同时吸气并收缩胸肌，伸臂并举起哑铃至两臂完全伸直。稍停后，轻轻呼气落下，哑铃收回原位。可照此法连续做数次，注意，做时胸部要始终挺起。

第二节：仰卧于床上，两手掌相对持哑铃向上伸直，然后深吸气，屏气两臂缓缓向两侧下方伸展至约120度角，使胸肌充分伸开，最后收缩恢复预备姿态。就这样反复连续做数次，注意，做时胸部要始终挺起。

第三节：将两手分开并与肩同宽做俯卧撑。注意两手支点应比肩部垂线稍后些，两腿伸直，用脚趾支撑地面，抬头、紧腰、

收腹、呼气，同时两臂弯曲，身体下降。胸部要始终收紧，连续做数次即可。

第四节：自然站立，两脚距离比肩稍宽。两臂经体前交叉，手心向内，慢慢举至头顶，抬头提起脚跟，两手分开侧平举，同时深吸气。然后两手心向下。两臂放至体侧，呼气。

第五节：站立，两腿同肩宽，两臂伸直放在背后。两手指交叉反握拳，两脚跟提起，胸部尽量向前挺，同时深吸气，然后两脚跟落地，胸部往回收，同时呼气。

第六节：面对墙而立，跟墙二尺远，两腿并拢，两手扶墙，身体向前趴，直至上体靠近墙为止，停三、四秒钟胸部再撤回。反复 20 次。

第七节：两手抱住后脑勺，身体向左右各转 90 度，这样能使胸部扩大，胸部肌肉更加发达。

第八节：站立，抬头挺胸，两臂侧平举，尽量向后振臂，同时进行深呼吸运动。

2. 腰部健美法。

如果有健美的腰身，就能体现出女性迷人的曲线美，表现得婀娜多姿，风韵十足。其做法如下：

第一节：两脚开立与肩同宽，两臂上举后振，抬头，上体后仰两拍，然后上体前屈，两手尽量触及地面，两拍后还原。如此重复 20~25 次。

第二节：仰卧在床，两膝竖立，脚跟尽量靠近臀部。双腿向左横倒下去，直到膝盖碰到地面为止，上半身向右扭转。然后双腿再向右侧横倒，上半身向相反的方向扭转。反复 20 次。

第三节：两膝碰到地面跪空着于两手前伸。然后身体弯曲，左手抓住右脚踝处，让腰部充分扭转，停两秒，再用右手抓住左脚脚踝，腰部向反方向扭转，如此反复做 20 次。

第四节：坐在凳子上，双脚别在固定物体下面。两手交叉托

头。上体后仰，由左向右悬空做绕环运动。速度稍慢，重复 8~10 次，休息 1~2 分钟，再由右向左做 8~10 次。

3. 腹部健美操。

(1) 侧腹运动。预备式：仰卧。动作：第 1~2 拍上体做仰卧起坐，同时双手抱右膝。第 3~4 拍还原成仰卧。第 5~6 拍上体动作仰卧起坐，同时两手抱左膝，第 7~8 拍还原成仰卧。初学者做 4×8 拍。

(2) 下腹运动。预备式：仰卧、绷脚尖。动作：第 1~4 拍收腹举腿。第 5~8 拍用腹肌控制两腿，慢慢放下。初学者做 4×8 拍。注意：做动作时，两膝不能弯曲。

(3) 上腹运动。预备式：仰卧、两臂置体侧。动作：第 1~4 拍用力收腹，上体做仰卧起坐。第 5~8 拍还原。做 4×8 拍。

(4) 全腹运动。预备式：仰卧，两臂放于体侧，绷脚尖。动作：第 1~4 拍做仰卧起坐，同时两手抱膝。第 5~8 拍还原。

除以上几种运动模式外，要保持腹部健美还必须注意合理饮食，适量运动。如散步、爬楼梯、慢跑等。

相信在你不懈地努力下，你的曲线一定会更会玲珑多姿！

希望永远保持身材苗条？以下秘诀将有助你在运动少时，仍能持之以恒，可令身材不至因为运动减少而“走样”。

1. 细咬果仁。

每安士含 170 加路里和 14 克脂肪的果仁，骤耳听上去似乎是减肥的克星。但据一项研究显示，充满营养的果仁比起乳酪及饼干低脂小食更能充饥，一安士果仁应足够解决饥饿及防止在晚餐时狂吃的冲动。

2. “辣”出新陈代谢。

辣椒含有的辣椒素，据说能促进新陈代谢，有助燃烧热量和瘦身。一项英国的研究发现，在进餐时加入一茶匙辣椒酱或辣芥末的人士，平均每日可多消耗额外四十五卡路里。研究员估计，辛辣食物能增加体温，从而加速新陈代谢。想燃烧卡路里，快快洒上几粒辣椒吧！

3. 苹果抑制食欲。

苹果含有丰富的果胶，是一种能抑制食欲的水溶性纤维。营养专家认为，果胶能减慢消化过程，令饱满的感觉更持久。

4. 吃前嗅一嗅。

深深吸一口薄荷、柠檬或薰衣草等浓烈气味的东西，有助抑制食欲。心理专家说，气味及味道与个人满足感有密切的关系，所以你需要关切地留意哪种气味及味道能满足到你，然后去研究怎样获得满足，而又不需摄取大量卡路里。例如你很喜欢朱古力但又怕肥，就避免蛋奶酥。

5. 咀嚼无糖香口胶。

据一项新研究发现，咀嚼无糖香口胶能将新陈代谢率提高达百分之二十，咀嚼香口胶的人士比没有咀嚼的人士每小时消耗多额外十一卡路里。更有趣的是，如果一个人持续地在一年内每天不停地咀嚼香口胶，可能会减掉十磅左右的脂肪。

6. 少吃多餐。

或者每三至四小时进食小食，均有助避免体内糖分过低。另外，有资料显示，把正常卡路里分量平均分在一天内多个时间汲取，可把食物卡路里转化成脂肪的比例减至最低，从而保持身材瘦削。医学研究发现，整天不停进食的运动员，其体内脂肪较在晚餐大量进食的运动员为少。对此，医生的解释是，人体可一次性处理的食物分量有限，因此一次过大量进食的话，未能消耗的多余卡路里便会转化为脂肪。

7. 多吃纤维。

壳物类、麦包、椰菜花、水果及豆类等高纤食品有两在功效；一是果腹，另一是协助食物在肠内蠕动，避免身体汲取部分卡路里。所以，你须每天进食十三至三十五克，这样将可减去约九十卡路里，相当于半年内减去五磅脂肪。

8. 以裤为尺。

每星期穿上夏季牛仔裤一次，看看是否依然称身。减肥专家指出，时刻保持警觉是减肥的最佳原动力。然而，就算自觉增磅，也毋须太过恐慌，增磅早期，只稍稍为改变进食习惯，体重

自然便会回落。

9. 增加赌注。

把一千元放在信封内，假使夏季体重一直维持到冬季来临前，即奖励自己拿这笔钱尽情购物。又或者你可与一名友人打赌，打赌形式可以是这样：纪录自己可以跑或步行多远，再加上每分钟可做多少下 sit-up 或 pushup，六周后，谁进步最大，就可免费大吃一顿，由进步较少那位请客。

10. 多运动五分钟。

俗语有云：积少成多。专家认为，每天运动多五分钟，将会有很大变化，就算饮食习惯照旧，你也可成功减肥。冬天天气寒冷，人宁愿躲在室内做运动，所以把每日运动加长五分钟，倒有其道理，毕竟室内运动的激烈程度往往不及户外运动。例如健身单车消耗的体能便远不及户外跑步。

每一个女人都希望自己青春靓丽，化妆自然就成为女人生活中必不可少的内容。但是你知道如何根据季节巧妙化妆吗？

1. 春季化妆法。

(1) 打底。粉条、粉霜内含有羊毛脂及甘油，最适宜干性皮肤者使用；油性成肤者以亲水性的蜜粉为佳。目前，市面上出售的一种透明且具有光泽粉底，适合春季使用。打过粉底以后，拿两块粉扑，先将一块蘸取适量的干粉，然后再将两块用力揉匀，轻扑脸及颈部，最好避免免过多过厚。

(2) 眼部。眉笔以棕色、深灰色为宜；眼影的色彩不要太鲜艳，浅咖啡、淡绿、灰色都适合，能显得自然柔和。

(3) 胭脂与唇膏。在春光明媚的季节中，胭脂唇膏最好也能配合外界的姹紫嫣红的景象，少女们可用橘黄系统的胭脂和唇膏，看起来俏丽活泼；中年妇女宜采用粉红色系统，玫瑰红、豆沙色、珊瑚红均可衬托出成熟高雅的风韵。此外，亮光口红可防止口唇干燥，并增添唇部的柔美光度。

2. 夏季化妆法。