

WOMAN

女人的特质造就了女人的优势，
女人的优势铸就了女人的自信，女人的自信成就了女人的成功。

戴安娜◎编著

*NuRen Zuo
ZuiHao De ZiJi*

女人 做最好的自己

当代世界出版社

WOMAN

女人的特殊造就了女人的优势，
女人的优势铸就了女人的自信，女人的自信成就了女人的成功。

戴安娜◎编著

女人 做最好的自己

*NvRen Zuo
ZuiHao De ZiJi*

当代世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人做最好的自己 / 戴安娜编著. —北京: 当代世界出版社, 2006.10

ISBN 7-5090-0160-9

I. 女... II. 戴... III. 女性—成功心理学—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 113135 号

女人做最好的自己

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路 4 号(100860)

网 址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010)83908403

发行电话: (010)83908410(传真)

(010)83908408

(010)83908409

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京高岭印刷有限公司

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 14.875

字 数: 198 千字

版 次: 2006 年 10 月第 1 版

印 次: 2006 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5090-0160-9 / B·031

定 价: 24.00 元

如发现图书质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究。未经许可, 不得转载。



前 言

西方一位研究女性问题的学者曾说：当女性得到解放，走出闺围的家庭圈子时，男人们的交际关系即刻就被冲得面目全非，原来那些定型的关系结构竟然经不住女人诱惑的软化。女人走进了社会，男人不得不全面撤退，甚至将有些至关重要的岗位全盘拱手让于女人。

尽管这些话有些夸张，但作为对事实的再现来说，却是最恰当不过的了。即使是在今天去解读它，同样也会让人发出这样的感叹。

没有女人的社会是残缺不全的社会，没有女人的家庭是失败不堪的家庭。只有让女人参与进社会及家庭的活动中，社会才能充满生机盎然，家庭才能充满幸福快乐。事实证明，社会的发展与进步确实是女性特有魅力的集中体现。“女人是一本书”，不知是谁说了这样的话，竟得到社会的普遍公认。但是说话者一定是位男士，显然在与女人交往中遇到了许多费解的难题，因而发出如此的感慨。

女人与男人的确不同，由于自然条件和社会条件的各种局限性，女人为了生存与发展，同时也可以更好地保护自己，在千百年的沧桑人生路上形成了自己特有的文化内涵。

作为一个女性，你将如何利用气质和魅力来作为特长和资

本，在生活 and 工作中发挥出最佳的效益，获得最大的收获呢？

此书将为天下的女性指点迷津，给你一个又一个的“投资途径”，使你能充分发挥自己潜在的价值，让“美”助你登上幸福生活的天堂。

愿天下的女性成功。

本书编写中若有不妥之处，敬广大读者请批评指正。

编者

2006年9月



目 录

第一章 女人的个人生活

——快乐生存的法则

-
1. 快乐女人，健身更快乐 / 2
 2. 消瘦女人应该如何锻炼？ / 4
 3. 大忙人的随时锻炼法 / 6
 4. 办公室桌椅健美操 / 7
 5. 健美需要注意的五个盲点 / 9
 6. 适应职场的五大法宝 / 11
 7. 已婚女人的危险话题 / 14
 8. 女人婚后如何保持苗条？ / 15
 9. 做潇洒、快乐的女富翁 / 16
 10. 女人不要改造男人 / 17
 11. 男性的结婚心理 / 20
 12. 无悔的爱 / 22

第二章 女人魅力的培养

——在男性社会中生存

-
1. 了解自己 / 26
 2. 磨炼自己的魅力 / 27
 3. 怎样探知男人性格？ / 28
 4. 了解这样的男人吗？ / 29



5. 应该喜欢什么样的男人? / 30
6. 对付男人要有不同的招 / 31
7. 应该怎样对待男人? / 34
8. 男人的终极本质 / 37
9. 男人的好处和动物本性 / 38
10. 男人不能侵犯的隐私 / 41
11. 男人喜欢什么样的女人? / 43
12. 从男人的谎言透析男人 / 44
13. 从接吻看男人的性格 / 47
14. 戏看男人的四个侧面 / 49
15. 小测验:从饮食看男人 / 50
16. 不吃醋, 男人就不是人 / 51

第三章 女人魅力的成长

——做独一无二的自己

-
1. 独身不等于独一 / 54
 2. 有个性才有灵性 / 55
 3. 个性靠自己培养 / 57
 4. 爱你的他眼睛里的你 / 59
 5. 别想做丈夫永远的恋人 / 60

第四章 女人魅力的展现

——完美自己的方法

-
1. 月亮的象征 / 64
 2. 女性情感的自我解脱 / 65
 3. 冷静的异趣 / 67
 4. 淑女不缺乏竞争力 / 70



5. 适当的聪明与技巧 / 71
6. 是否真的爱上了他? / 73
7. 恋人的性格 / 75
8. 对待曾经“受伤”的男人 / 77
9. 刚强自尊赢得婚姻 / 79

第五章 魅力征服一切

——女人处世的法则

-
1. 美丽是女人的武器 / 82
 2. 你的脸蛋才是红花 / 83
 3. 因为美丽而飞翔 / 86
 4. 美丽女人需要注意的事情 / 88
 5. 美女经理人 / 90
 6. 美女CEO / 91
 7. 你也可以实现明星梦 / 93
 8. 没有男人喜欢“太平”公主 / 94
 9. 自信的“波”涛更汹涌 / 97
 10. 男人无法抗拒的魅力 / 98
 11. 看透男人的法则 / 100

第六章 魅力女人在职场

——女人的职场策略

-
1. 高效办公秘诀 / 104
 2. 给上司留下最佳印象 / 105
 3. 博得上司赏识的要诀 / 106
 4. 女人有话就直说 / 108
 5. 当女人遇上女上司 / 109



6. 当女人成为女上司 / 112
7. 女上司不能有好脾气 / 114
8. 潇洒的白领丽人 / 115
9. 白领丽人的两种“拍马” / 117
10. 不要和女上司掏心窝 / 120
11. 新人如何才能出人头地? / 121

第七章 女人独立生存的魅力

——知识、财富都不少

-
1. 女人如水，无所不包 / 124
 2. 追求知识的女人 / 125
 3. 新女性的交际圈 / 127
 4. 属于女人自己的快乐 / 130
 5. 快乐的早晨 / 132
 6. 独立女性更应勇于尝试 / 133
 7. 什么是生活的真谛? / 135
 8. 独立女性的金钱观 / 136
 9. 女人致富的秘籍 / 137
 10. 财富女人，还需要自信 / 139
 11. 做敢作敢为的女人 / 140
 12. 家庭、事业哪个更重要? / 143

第八章 做自己的主人

——女人幸福的真谛

-
1. 女人你了解自己吗? / 146
 2. 女人要学会“财迷” / 147
 3. 嫁一个什么样的男人? / 148





4. 爱也会消耗吗? / 149
5. 男人最需要的几类女人 / 152
6. 细辨男人的伪装 / 155
7. 男人无悔的“色” / 157
8. 如何看待男人的艳遇? / 158
9. 男人最易受诱惑的情况 / 159
10. 了解男人的情色幻想 / 162
11. 女人不要轻信的话 / 163

第九章 征服男人的魅力

——女人永远的必修课

1. 征服男人很简单 / 166
2. 不要在知识上落后男人 / 167
3. 情趣比美更有吸引力 / 169
4. 适当的羞涩更吸引男人 / 170
5. 女人不要过分聪明 / 171
6. 学会拒绝男人 / 172
7. 如何拒绝不爱的男人? / 173
8. 掌握俘虏男人的佳机 / 174
9. 肢体语言更传神 / 176
10. 调情的魅力有多大? / 177
11. 性爱的美好 / 178

第十章 女人与男人不一样

——女人性别的奥妙

1. 鲜花应该插在哪里? / 182
2. 爱情没有美丑 / 183



3. 嫁个同行好不好? / 185
4. 钱当然是越多越好 / 187
5. 有钱就幸福吗? / 188

第十一章 婚姻守则

——女人婚姻必读书

-
1. 女人需要什么样的男人? / 192
 2. 什么样的男人可以给你幸福? / 193
 3. 已婚妇女更应瘦身 / 195
 4. 男人的真相 / 196
 5. 男人的心事 / 199
 6. 男人的绝对隐私 / 200
 7. 男人的处女情节 / 203
 8. 虚伪的男人 / 205
 9. 认清差劲男人 / 207
 10. 破解花心男人的方法 / 210
 11. 花心男人的自我批评 / 213
 12. 从睡前行为看男人 / 215
 13. 男人性心理的特征 / 217
 14. 男人和女人性爱的差异 / 218
 15. 女性婚前性行为的误区 / 221
 16. 情感测试：你们有缘牵手吗? / 225



第一章

女人的个人生活

——快乐生存的法则



NuRen De GeRen ShengHuo

1. 快乐女人，健身更快乐



运动时穿上漂亮的运动装，洒上味道清新的香水，你一样会显得女人味十足。同时也要营造趣味盎然的气氛，才可享受美好的生活。记住：运动是很人性的，不妨跟着感觉走。

对年轻女性来说，运动不仅能延长青春，而且还能控制体重、保持身材。但许多白领女士却往往由于种种原因不能坚持下来，甚至产生厌倦的心理。其实，只要稍微调整一下自己的行为和心态，就能使健身运动持久和充满快乐。以下是保持青春活力的方法：

(1) 消除无法运动的借口

最常听到的不运动理由是没有时间，但这和其他理由一样站不住脚。据一项调查结果显示，缺乏运动恒心的人时间压力往往比规律运动者大，只不过因为他们处理事情的优先顺序不同罢了。为此，有关专家建议把运动计划列入记事本。如果你的运动计划常被其他琐事耽搁，或担心运动计划常被其他琐事耽搁，或担心运动使你忙碌不堪，建议你在早上运动。

(2) 运动计划保持弹性

情绪、饮食、睡眠状况，甚至工作压力都会对体能产生影响。在某些时间里你会觉得自己的体能水平时好时差，这时，你可适当增加或减少运动量。其实，长期运动的人不会给自己制定硬性目标，循序渐进地增加运动量才是最好的办法。

(3) 高纤维与高蛋白饮食

如果没有摄取适当的养分或足够热量，你的身体便无法正常运动，并且疲倦或无精打采，这时，你应多吃水果、蔬菜及其他碳水



化合物来补充体力，同时还要摄取足够的蛋白质来强健肌肉。此外要记住补充水分，激烈运动后在半小时内最好不进食，尤其不要喝含糖饮料。

(4) 寻找运动伙伴

参加健身运动一个人可以，两个人也可以，关键看以哪种方式对坚持运动有利。一般来说，找一个或一些“玩”得来的运动伙伴，不仅可以减少运动本身的单调枯燥，而且还可以提高运动情趣，消除羞怯、畏难、自卑等心理障碍，激励自己坚持运动。

(5) 运动时保持魅力

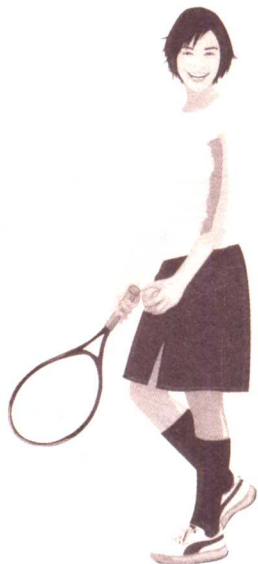
许多有经验的运动者会预先调整心态，使身心节奏合一，运动时就不会感到生硬。运动前，不妨利用5分钟时间想像自己在运动的情形，想像自己越来越健康、容光焕发的样子。运动时穿上漂亮的运动装，洒上味道清新的香水，你一样会显得女人味十足。

(6) 不要太苛求

人难免会走极端，以致大部分时间花在健身房，少了其他的生活乐趣。与其以运动填满时间，倒不如循序渐进地使运动融入自己的生活，比如以爬楼梯代替乘电梯、踏单车代替乘公交车。这样花在健身房的时间减少了，运动效果反而更持久。当身体状态不佳时，偶尔偷懒一两天也不为过。如果你对自己过于苛刻，休息一两天就会充满罪恶感，那么运动就成了你的负担，而并不是轻松愉悦的事。记住，运动是很人性的，不妨跟着感觉走。

(7) 倾听身体讯息

当身体受伤时，可采用其他不会使伤势恶化的运动。预防运动伤害，首先切忌运动过量。当身体发出警告：食欲不振、失眠、做事效率低、经常感到疲惫，这时你就要修正运动计划。记住，激烈运动后的肌肉至少需要休息48小时才能复原。健美教





练也提醒大家：运动时必须穿舒服弹性的衣裤及鞋袜。运动姿势不正确也会直接导致运动伤害的产生，尤其要注意渐进地进行不同难度的运动或请专人指导。同时，大家也都知道健身运动毕竟是流汗吃苦的事，时间一长再好的运动项目都难免变得索然无味。因此，运动时可利用各种外部条件，给单调的运动增加一些趣味，弱化人的乏味感和疲劳感。比如，跑步时专门选择弯弯曲曲、景色优美的林间小路来增加新鲜感；也可戴着随身听，边跑边听喜爱的音乐，使慢跑变得有滋有味。此外还可不定期变换运动项目，交替进行游泳、骑单车、有氧操、打网球等不同的运动，营造趣味盎然的气氛，享受美好生活。

2. 消瘦女人应该如何锻炼？



锻炼没有胖瘦之分，只要合理安排运动量，调节饮食搭配，你也可以健美起来。

比较消瘦的人在进行健美锻炼时，首先要弄清自己属于哪种消瘦。因为消瘦有单纯性消瘦和继发性消瘦两种。单纯性消瘦没有明确的内分泌疾病，继发性消瘦是由神经系统或内分泌系统的器质病变引起的。如属继发性消瘦，则请病愈后再进行健美锻炼。若属单纯性消瘦，那么进行健美锻炼时就要特别注意以下几个问题：

(1) 合理安排运动量

运动量的安排是科学锻炼的重要环节之一。实践证明，消瘦者应以中等运动量（每分钟心率在130~160次之间）的有氧锻炼为宜，器械重量以中等负荷（最大肌力的50%~80%）为佳。时间安排可每周锻炼3次（隔天1次），每次1~1.5个小时。每次练8~10个动作，





每个动作做 3~4 组。做法是快收缩、稍停顿、慢伸展。连续做一组动作的时间为 60 秒左右，组间间歇 20~60 秒，每种动作间歇 1~2 分钟。一般情况下，每组应能连续完成 8~15 次，如果每组次数达不到 8 次，可适当减轻重量。以最后两次必须用全力才能完成的动作为标准，才能对肌肉组织刺激较深，“超量恢复”明显，锻炼效果极佳。

(2) 注意安全

健美锻炼的器材都有一定的重量，不仅锻炼前后要做好准备活动和整理活动，而且要注意检查器材安装得是否牢固，以防不测。锻炼时要注意重量是否适宜，切勿做力不能及的练习。使用杠铃等重器械时要有保护。最好是结伴锻炼，以便互相鼓励、互相帮助、互相保护。

(3) 打好基础

消瘦者在初练阶段（2~3 个月）最好能进健美培训班学习锻炼，以便正确、系统地掌握动作技术，全面提高身体素质。特别要注意肌肉力量和耐力的锻炼，逐步提高机体的适应能力，打下良好的基础。



(4) 要有重点和针对性

消瘦者经过 2~3 个月的锻炼后，体力会明显增强，精力也会比以前充沛。这时应重点锻炼大肌肉群，如胸大肌、三角肌、肱二头肌、肱三头肌、背阔肌、臀大肌和股四头肌等，运动量要随时调整。另外，同一个部位的肌群可采用不同的动作、不同的器械进行锻炼，并且要使所练肌群单独收缩。随着肌肉力量和动作协调性的提高，锻炼的效果会越来越显著。一般情况下，练习的动作一个半月到两个月变换一次。此外，锻炼时精神（意念）要集中于所练部位，切忌谈笑、听音乐等。所练部位肌肉的酸、胀、饱、热感越强，锻炼效果越佳。这样再坚持半年到一年的时间，体型就会发生显著的变化。

(5) 少练耐力性运动项目

消瘦者进行健美锻炼时，最好少参加其他运动项目的锻炼，特别是耐力性项目的运动，如长跑、踢足球、打篮球等。因为这些运动消耗能量较多，不利于肌肉的增长，而且会越练越瘦。此外，平时不要做耗费精力太多的其他活动。

(6) 合理膳食

只有摄入的能量大于消耗的能量的人才能变胖。因此，消瘦者的膳食调配一定要合理、多样，不可偏食。平时除食用富含动物性蛋白质的肉、蛋、禽类外，还要适当多吃一些豆制品及百合、蔬菜、瓜果等。只要饮食营养全面，利于消化吸收，再加上适当的健美锻炼，就能在较短时间内变得丰腴起来。

(7) 坚定信心，持之以恒

消瘦者要使体型由瘦变壮、丰腴健美，不是一两天、一两个月的事，凭“一时热”想“一口吃个胖子”的练法不行；因锻炼方法不对、效果不明显而丧失信心也不行，只有坚定胜利的信心做好吃苦的准备，以高昂的情绪积极进行科学的、有计划的、坚持不懈的锻炼，才能获得最后的成功。

3. 大忙人的随时锻炼法



对于太忙的人，而且在办公室的时间也不能分心的人来说，还有另外一种很好的锻炼方法。

莫斯科“健身中心”的创建者和领导者联合医学副博士包罗比耶夫，设计了一套补充性的健身方法。这套练习没有固定的时间，也不需要离开工作岗位，甚至并排坐在一起的同事也不会觉察出你

