



女人的战争

Women's war

女人的战争正如火如荼……

女人的战争，从最基本的争风吃醋到最高端的商界挑战，无处不在。

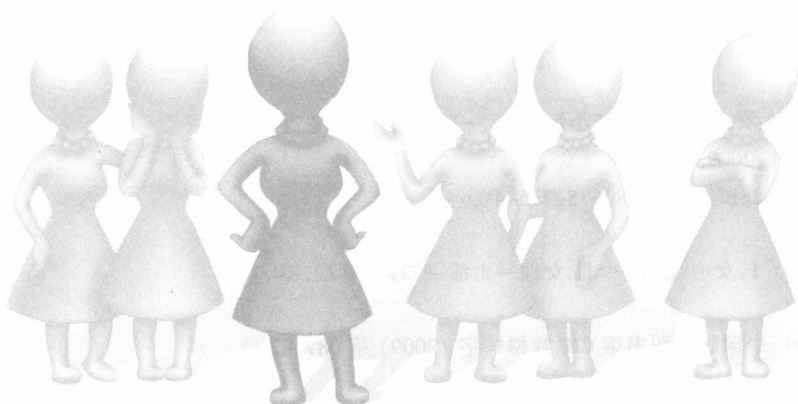
在这个物欲横流的年代，新时代女人每天都在面临战争：

生活、婚恋、职场、容貌、才艺、朋友、财富等。

在一个又一个战场上，女人取得了骄人的战果，但是，战争没有结束，战争仍在持续……

◎ 韩小恒 编著

内蒙古文化出版社



女人的战争

◎ 韩小恒 编著

Women's War

女人的战争正如火如荼……

④ 内蒙古文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人的战争 / 韩小恒编著. — 呼伦贝尔: 内蒙古文化出版社, 2009.6
ISBN 978-7-80675-715-4

I. 女… II. 韩… III. 女性—生活—知识 IV. Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 087382 号

女人的战争
韩小恒 编著

出版发行 内蒙古文化出版社
(呼伦贝尔市海拉尔区河东新春街 4 付 3 号)
直销热线 0470-8241422 邮编 021008
印刷装订 北京燕旭开拓印务有限公司
责任编辑 吴桂荣
封面设计 张立娟
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 19 字数 210 千
2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷
印 数 1-8000 册

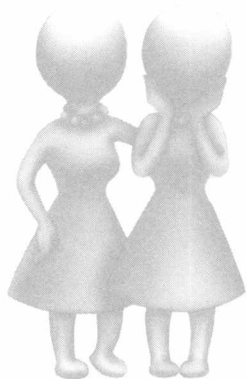
ISBN 978-7-80675-715-4/B·067

定价: 30.00 元

版权所有 翻印必究

Women's war

[前言]



首先,原谅我在这个和平的年代又提起了“战争”这个让人联想到暴力、血腥和硝烟的词语,因为在今天,我们每个人都面临着不见硝烟的战争,尤其是女人。

当我还是一个孩子,看到妈妈为了我们、为了家庭起早贪黑地劳作时,我就渐渐明白:女人,不再是弱者,她可以挑起一个家庭的重担。

当我成为一名学生,读了不少关于女性的书籍时,我意识到:女人,你的未来充满诱惑。

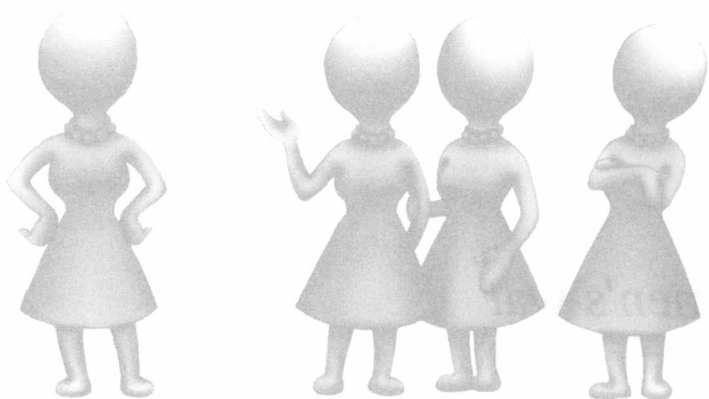
当我成为一名职员,亲历职场间种种明争暗斗时,我知道了:女人,原来你的争斗是永无休止的。

当我看到大街小巷林立的美容、美发、健身、SPA 生活馆等时,我意识到:女人,你与容颜的战争是那么漫长。

男人的战争让人想起古罗马的决斗场面,悲壮而震撼;女人的战争,不再是泼妇骂街式的逞强,而应该上升到另一个层面:思维与智慧。

据说女人是由男人的一根肋骨做成的,虽然这起源于一个神话,但是女人为男人而生,这一点任何一个女人都不会试图去辩驳。因为,没有男人的世界,女人活得枯燥,这就是不少剩女忧愁之所在。

女为悦己者容,女人永远在为自己的容颜做着各种各样的工作,唯一目的就是借助一些化妆品力量遮掩即将逝去的年华。女人与时间的战斗一直在延续,要不,请看那化妆品专卖店里一张张企盼的面孔……



漂亮的女人惹人怜爱,正因为这样,青春、漂亮女性成为社会的一道靓丽的风景线。同时,漂亮也会招来不必要的麻烦,这就是性骚扰层出不穷的原因。作为一名女性,反性骚扰、战咸猪手,成为女性的又一个战争焦点。

几千年来,中国处于男权社会,封建思想的禁锢,让不少男士都固执地保守着自己的大男子主义思想。在他们看来,女性,只是泪水和软弱的代名词。在这种传统意识的作用下,女性,受着不公平的性别歧视。有用人单位称:我们宁要武大郎,也不要穆桂英。为什么?值得反思。这种思想摆在女性面前,等于说是给女性发展道路铺设了路障,如何跨越这道路障,女性得用行动来证明。女人与传统观念的战争正如火如荼……

女人的战争,从最基本的争风吃醋到最高端的商界挑战,无处不在。在这个物欲横流的年代,新时代女人每天都在面临战争:生活、婚恋、职场、容貌、才艺、朋友、财富等。在一个又一个战场上,女人取得了骄人的战果;但是,战争没有结束,战争仍在持续……

本书从不同角度阐述了女人战争的各方各面,给女人提供了良好的参考建议。成则为王,败则为寇,但愿天下女人都是这一场场战争的胜利者!

女人的战争

Women's war [目录]

第一章

女人为容貌而战



男性用大炮、火枪作战,让大地满目疮痍;女子与岁月作战,让世界充满鲜花、芬芳与美丽。如果没有这场女人与岁月无休止的战争,世界一定会黯淡许多。

投资美丽——女人容貌“养”出来	2
气质——女人的暗香	4
皮肤——追求如凝脂的细腻	8
化妆品选购——请你擦亮眼	10
脸——化妆重头戏	13
手——女人的第二张面孔	15
减肥——女人的终身事业	17
陷阱——小心地绕开	20



第二章 女人为时尚而战

时尚女人总是走在流行的前端,时尚的女人是城市流行的风向标,她们站在时代的最前列,引导着消费的走向,同时也吸引着众多男人的目光。

时尚的女人很少在乎别人的眼光,做事的风格就是随心所欲。时尚的女人不想打扮的时候就素面朝天,想打扮时就会把最鲜艳的颜色涂在脸上。

头发——美丽从头开始	26
香水——让你更女人	28
服装——女人皆为恋衣狂	32
配饰细节——时尚点睛之笔	36
“包”揽天下女人心	39
美甲——指尖上的时尚芭蕾	43
车生活——彰显女性尊贵	44
网购——潮流进行时	46



第三章 女人为恋爱而战

爱情是人类永恒的话题。爱情对女人更具有至高无上的位置,爱情代表女人的生活质量。女人的表情是由爱情书写的,而男人的表情却是由事业来写。正因为如此,女人不仅会在爱情中找到感觉,同时也通过爱情来展示自己的地位与品位。

做个柔情似水的情调女人	50
知己知彼,了解男人再谈恋爱	51
从细节选真爱	53
从男人的缺点中找幸福	55
撕开“好男人”的画皮	57
这种男人,我欣赏	59
征服男人之独门暗器	62
好男人也要“抢”	66
“坏”女人笑傲情场	68
好习惯让爱情坚如磐石	72
剩女——春天在哪里	76



第四章 女人为家庭而战

家庭战争的最高境界就是永无休止,使双方时刻保持清醒和斗志昂扬,时刻在乎对方的一举一动,认真的对待与分析。使用的武器就是自己的魅力,来吸引对方,并不断开发和发觉对方的魅力,日日更新! 要的就是平等、宽容与尊重!

成家后的日子	82
嫁人,其实是嫁给一家人	85
用爱的智慧建立亲子关系	88
亲密无间——妙不可言的距离	91
性爱——婚姻的保鲜剂	95
坏习惯——易导致婚姻破裂	96
夫妻恩爱有法则	99
心灵之约——处理夫妻矛盾	103
识别“围城”里的危险信号	106
第三者——防患于未然	109
聪明女人以爱的名义去宽容	113



第五章 女人为职场而战

假如有人把你比作狼，你会认为对方在夸赞你，还是贬损你？通常狼在我们眼中是阴沉、凶狠、丑陋的。即便是作风硬朗、叱咤职场的女强人，潜意识中都希望给人留下“温柔婉约、落落大方”的印象，最起码别像狼一样让人望而生畏。其实，女人身上都潜藏着狼的天性——没事儿的时候很慵懒，喜欢大家聚在一起，但是，一旦发现目标就会发起猛烈攻击，不达目标誓不罢休。这样的天性，假如在职场上充分发挥，无疑增添了成功的筹码。

白领职场行走的基础装备	118
高效率女性的思维方式	120
应对办公室“高压锅”现象	124
胜利决战职场的秘密武器	128
别做不受欢迎的 Office 小姐	130
“乖”女升职路障	133
职场生存仅有才华是不够的	137
白领炒作大法	142
职场性别歧视何时消	150



第六章 女人为财富而战

女人必须懂得在自己最灿烂的时候,创造和利用自己的资本去获取财富。不管你信不信,有诸多证据表明女性比男性更善良、更善于理财,对财富有一种天生的敏锐力。

女性经济独立最重要	156
揭开现代女“负翁”真相	158
你不理财,财不理你	160
女性理财误区逐个数	167
买保险——另一种理财方式	170
将金钱增值的六大习惯	173
凭“感觉”捕捉金钱	175
女人爱财,“取”之有道	177



第七章 女人为健康而战

健康是人类永恒的追求，健康是人生的第一财富，有了健康就有了希望，失去健康就失去一切。健康是通向成功的必备能源宝库，开启大门的钥匙就在你自己手中。人生和时间一样，是一条单行线，让我们关爱自己，选择健康，使生命之树常青，使生命的春天常驻。

直击女性健康十大杀手	182
无毒一身轻，好方法才能真健康	184
饮食养生永葆女人年轻妩媚	187
女性须遵守的健康戒律	194
做个健康睡美人	197
制定一个健身计划	200
定期体检，给健康上保险	203



第八章 女人为敏感期而战

有人曾比喻女性拥有两座花园：表象花园——脸，秘密花园——私处。女性渴望花园……虽然给我们带来月经这样的烦恼，但月经却行使着许多重要功能，让女人更
○ 女人、更青春……

好情绪与“好朋友”和平共处	208
学会自治经期“怪病”	211
痛经——不能一忍了之	213
健康饮食，轻松度过经期	214
女性经期禁忌	218
小心卫生巾成细菌炸弹	221



第九章 女人为反性骚扰而战

长期以来,由于害怕被人“非议”,很多女性在遭受“性骚扰”时,往往选择沉默。而一些勇敢站出来维护自身权益的受害者,同样面临取证、概念界定等一系列司法难题。“性骚扰”维权的难点在哪里?地方立法能否为“性骚扰”撑起绿色保护伞?社会各界再次把目光聚焦到“性骚扰”这个话题上。

性骚扰——无处不在的黑手	226
你被网络性骚扰了吗	229
上司性骚扰,不能承受的亲	234
性骚扰心理的常见类型	236
较易遭遇性骚扰的几类人群	243
防狼应对方案	246
性骚扰如何取证	249

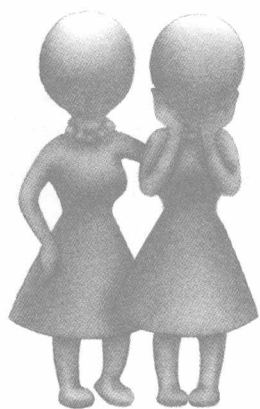


第十章 女人为心态而战

女人最需要轻松自我，假如生活给你太多的挫折，你一定要相信自己，才能抓住生活中一束束幸福的阳光。善待自己的每一天，就等于给自己生活沙盘上多置一粒幸福的种子。

生命的质量取决于每天的心态，女人对幸福的感觉来自于健康的心态。

逃出完美主义陷阱	252
乐园就在你心里	257
阳光心态的修炼	260
快乐的女人不攀比	262
做逆境中的“火凤凰”	264
不为打翻的牛奶哭泣	273
宣泄不良情绪的密码	278
世纪女性的心理自助	282
尝试做个幸福的女人	286
快乐女人因为有快乐心	288



Women's war

第一章

女人为容貌而战

.....

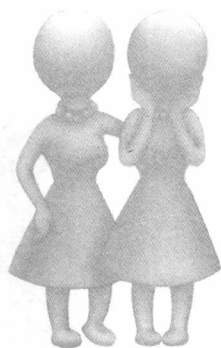
男性用大炮、火枪作战，让大地满目疮痍；
女子与岁月作战，让世界充满鲜花、芬芳与美丽。
如果没有这场女人与岁月无休止的战争，
世界一定会黯淡许多。

.....

女人的战争

Women's war

一个女人保养和不保养的差别实在太大了，一眼就能看得出来。而且不管是什么年龄，身体素质怎样，受过多少心理或者身体上的创伤；或者天生体质虚弱，有着各种各样身体疾病，只要你下足了功夫，并且方法得当，立刻就能收到回报。· · · · · ·



投资美丽——女人容貌“养”出来

一个人的容貌与他人的视觉距离和角度最为舒适和直接，是彼此交往中最引人注意的部位。女人对容貌的认识不应仅仅是漂亮和美丽，还有眼睛、肌肤、表情和女性心灵、内涵、才智、情感、情绪、个性等方面的直接呈现。因此，女人应该高度重视容貌对他人的视觉影响。

不少女人对容貌没有足够的重视，我们经常看到不少女人甚至在重要场合，也不修饰容貌。我想这是对容貌的重要性认识不足，否则最低限度也会做点什么，如化一点口红、修一修眉毛等等，方法差一点不要紧，至少表明你知道这是重要的。

身为女人，应该力求使自己容貌达到最佳。“只有懒女人，没有丑女人。”人与人交往，最初的印象非常重要，心理学上称为“首因效应”，这是说人与人第一次见面形成的第一印象，对日后的交往起着至关重要的作用。这种“首因效应”在整个交往中的作用力达75%以上。女人初次交往给人的视觉印象美不美，直接影响到别人对她的评价，这是因为人们在潜意识中，通常容易受到自少儿时期逐渐形成的观念的影响。那些童话故事里天使和美女等同于美好和善良，巫婆和丑女等于丑恶和邪恶的观念影响着人们对女人善恶和好坏的评价，这是原初的审美记忆产生的“触媒效应”。

增强容貌的美感，总体来说应注意两个方面的问题：一是长期地坚持肌肤养护，让自己容貌达到最好的生理状态；二是即时利用化妆修饰等等