

家庭生活系列丛书

LA DY

女·人·有·约

星儿 主编

成都出版社



LADY

TS926/32



典雅高貴、玲瓏廣闊

CELINE







前 言

是女人，谁不想拥有纯真而永恒的爱情？谁不想度过愉快、和谐的蜜月？谁不想营造一个舒心、幸福的家庭？那么你了解男友的爱情吗？你懂得新婚生活的准备吗？你知道如何善为人妻，使美满婚姻天长地久吗？……本书中“做个幸福的女人——婚恋篇”将告诉你：“如何吸引异性”、“从言行中洞悉男人的真面目”、“爱情长期投资7法则”、“家庭和谐的标志”、“失败婚姻的八大类型”……

现代社会要求女性在事业上是成功的，本书中“做个成功的女人——社交礼仪篇”将告诉你：“女职员和上司共处的艺术”、“女性在求职面试前该如何准备”、“女性平常应注意的小问题”、“散发女性魅力的方式”……

服饰是现代日常生活的重要内容，是时代感的重要标志，随着物质生活的富足、女性对服饰提出了更高的要求。本书中“做个漂亮女人——服饰篇”将告诉你：“如何穿出你的品味”、“配合身型的衣着打扮”、“脖子上的浪漫情怀”、“首饰配戴的技巧与场合”、“花小钱穿出光鲜亮丽”……

女性美的奥秘在哪里？你愿做一个有魅力的女性吗？

怎样做到容貌美、发式美、形体美、仪态美的统一呢？爱美、求美并不一定就能得到美，只有你真正领会了美的奥妙，切实掌握了美的技巧，魅力才会在您的身上闪耀。本书中“做个美丽的女人——美容美发篇”将告诉你：“如何洗脸”、“正确选择化妆品颜色”、“不同脸型的化妆和美容”、“忙里偷闲巧妆扮”、“绘出迷人美目”、“创造美丽轮廓”、“别做懒女人”……

健康就是一种美，本书中“做个健康的女人——健康篇”将告诉你“健康女性丽的根源”、“女性日常保健项目”、“食物与情绪关系”、“女性养生之道”……

《女人有约——现代女性生活艺术》约会所有热爱生活的现代女性！

本书在编写过程中，参阅了大量的资料，特向资料提供者致谢。不当之足，尚乞指正。

编 者

目 录

做个快乐女人

——婚恋篇

现代女性恋爱观	(1)
“一见钟情”可能吗?	(3)
初识男友要“六见钟情”	(5)
如何吸引异性	(8)
你是拥有他的爱还是喜欢?	(11)
恋爱中的礼节	(15)
你了解与男友的爱情吗?	(17)
男士如何评价心目中的性感女性?	(18)

从言行中洞悉男人的真面目	(21)
若即若离的爱人	(24)
交男友的艺术	(22)
爱情长期投资 7 法则	(26)
掌握男人的十项法则	(29)
你懂得分辨恋爱信息吗?	(41)
你懂得向他传送恋爱信息吗?	(45)
新婚生活心理生理做准备	(49)
善为人妻	(52)
家庭和谐的标志	(53)
创造一个幸福的家庭	(55)
婚后怎样培养情趣	(59)
如何使美满婚姻天长地久	(61)
十个令婚姻美满要诀	(64)
失败的婚姻八大类型	(68)
浓情蜜意谈性爱	(70)
你应该生儿育女吗?	(74)

成功婚姻的标志	(77)
---------------	------

做个成功女人

——礼仪篇

做个快乐女人	(81)
如何培养高贵的气质	(83)
女性如何适应变化	(88)
微笑更现女人魅力	(91)
暗香浮动令你更添女人味	(95)
女职员和上司共处的艺术	(97)
女性在求职面试前该如何准备	(100)
做个开心快活人	(103)
怎样打开话匣子	(105)
女性平常应注意的小问题	(107)
克服对聚会厌恶心理	(108)
散发女性魅力的方式	(111)
有一个女朋友，真好！	(119)

知道你属于哪类性格的女人	(122)
--------------------	-------

做个漂亮女人

——服饰篇

穿出你的品味	(127)
配和身型的衣着打扮	(138)
塑造一个美丽的你	(141)
缤纷色彩展示女性迷人个性	(158)
贴身的美丽——内衣选择	(161)
脖子上的浪漫情怀	(170)
项链与服装的成功搭配	(173)
项链与服装的色彩搭配	(176)
选择适合自己脸型的项链	(178)
耳环与服装搭配	(181)
巧戴耳环更添迷人风采	(184)
首饰配戴的技巧与场合	(189)
怎样佩戴套件首饰	(192)

画龙点眼——胸针	(194)
怎样佩戴手镯与手链	(196)
花小钱穿出光鲜亮丽	(198)

做个美丽女人

——美容美发篇

冰肌雪肤话保养	(201)
健康的肌肤女性成功的第一步	(204)
你懂得“洗脸”吗?	(207)
自然派护肤	(210)
雪白肌肤内外兼顾	(215)
你知道怎样使用面膜吗?	(218)
磨面膏对美容的作用	(221)
正确选择化妆品颜色	(223)
怎样使用化妆品	(225)
巧选美容二合一化妆品	(227)
不同脸型的化妆和发型	(229)

轻松自然巧妆扮	(232)
自然美感的化妆法	(243)
忙里偷闲巧美容	(245)
夏日美容	(248)
创造美丽轮廓	(250)
绘出迷人美目	(252)
一双会说话的眼睛	(255)
红唇的疑惑	(258)
清除令人烦恼的粉刺	(261)
别做懒女人	(264)
巧去皱纹五法	(266)
巧用发饰创造完美发型	(268)
女性日常运动	(270)
职业女性的日常运动	(273)
拥有一口洁白的牙齿	(275)

做个健康女人

——健康篇

做个健康的女人源于健康的饮食	(279)
----------------------	-------

健康女性美丽的根源	(281)
健康饮食别误解	(284)
正确摄取维生素	(287)
智力可以锻炼的吗?	(290)
乳头凹陷能改善吗?	(294)
减压妙方令你百病难侵	(296)
子宫纤维瘤的最新疗法	(298)
骨质疏松无声无息的流行病	(301)
女性日常保健项目	(303)
抗失眠九大良方	(306)
食物和情绪关系	(309)
每日服用一枚维生素 E 丸	(312)
照顾你的双脚	(315)
十个立刻消除紧张法	(318)
活在积极中	(320)
一笑置之, 做个健康快乐人	(322)
脑力劳动女性的“养心”之道	(325)

搔首弄姿就是美吗?	(327)
女性养生之道	(330)
心理也要健康美丽	(332)
女性心理放松术	(334)
癌症与你	(338)
减肥需知	(341)

现代女性恋爱观

近年来，不少心理学专家对恋爱心理进行了研究。得出一个相似的答案：即追求有自信心的男性，多数的女青年表示，外表与爱情无实质性关系，她们希望自己的恋人是一个自信者。其包括三个方面内容：

1. 个性特点

(1) 性情的稳定性。就是指有信心而不随意被人摆布。如何观察男性的自信心？有人说，态度是自信的化身。比如，一个男性对自己有信心，他就不会在女性面前感到拘谨；一个男性对女方表现出过份殷勤而缺少男性的魅力和决断力，这只能说明他时常担心失去对方的爱，是一种缺乏自信的殷勤；一个男性对女方随心所欲，态度粗暴，约会时



经常迟到，这也是对女友感情缺乏信心的表现。所以，自信与不自信，都可以从男性态度本身体现出来。

(2) 要有宽容性。唠唠叨叨的人往往要求他人受自己支配，不按他的意愿行事就会发火，因此，选择不爱唠叨的男友为好。有

些抱无所谓态度的人，看上去也很有宽容心，实际上是缺乏主见，这虽然也是一种宽容，但不能作为依靠的对象。所以，在个性特点要求方面，女性追求的是具有宽容心又有主见的人。

2. 身体特征

既然好的外表并不重要，那么男性身体的哪些特征会受到女性的青睐呢？调查表明，眼睛被列为最重要的部位。“眉目传情”早已说明眼睛在表达爱情上的重要作用。有人认为，一个人如果承受不住目光接触，那是失败者的表现。

3. 性格表现

在调查中，有一位女子说，我爱给我带来欢笑的男青年。的确，不少姑娘都表示，希望找到一个幽默、坚韧、热情、有生活激情的男性为伴侣。看来，有广泛兴趣和爱好的男友更能讨女性欢心。

除了上述性格特点以外，现代女性追求的再不是抱着大男子主义的人，而是能倾听异性的意见和主张的人。也可以说，是能够理解和尊重女性的人。