

向 完 美 看 齐 ， 树 立 个 人 新 形 象



绝对女人

The Perfect Woman

张家林 © 编著



内蒙古人民出版社

绝对女人

张家林 编著

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

绝对女人/张家林编著. - 呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2002. 4
ISBN 7-204-05174-2

I. 绝… II. 张… III. 女性-社会生活-基本知识 IV.
C913.68

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 021016 号

绝对女人

张家林 编著

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

新华书店发行 中国电影出版社印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:13.25 字数:306 千

2002 年 5 月第一版 2002 年 5 月第一次印刷

印数:1-10000 册

ISBN 7-204-05174-2/G·1145

定价:23.00 元

前言

每个人的一生都是不容易的，生活中充满了雪雨风霜，有欢乐也有悲苦，对女人而言，这种特点尤为突出。《诗·小雅·斯干》中就说：“乃生男子，载寝之床，载衣之裳，载弄之璋……”“乃生女子，载衣之褐，载弄之瓦，无父母貽罹。”这段诗文是说：生了儿子，给了穿漂亮的衣服，让他玩弄玉器。生了女儿，放在地上，让她玩瓦——纺锤，不让父母操心就行了。

如今，尽管女性的地位在不断提高，但她们面临的生活压力仍然很大。生儿育女，女人投注心血，做出了巨大的牺牲。有多少焦虑，多少疲劳，多少风险，多少烦恼等待着她。岁月流逝，女人便在这种操劳的岁月中老去。她不仅要做一个好母亲、一个称职的妻子，还要为生计而奔波，她必须适应社会的发展，像男人一样去拼搏于竞争激烈的社会。她既要处理繁杂琐碎的公务，又要穿梭周旋于社会关系中，与男人一样学会技巧地竞争，

还必须注重自己的仪态和容貌。在硝烟四起的人生竞技场上,女人不仅是个猎手,还要保持自己是一个不折不扣的绝对女人形象。

值得庆幸的是,不管多么艰难,仍有不少女人做得非常好,取得了男人都无法取得的成绩。她们年纪轻轻,就功成名就,事业辉煌;她们有学问,有开放的世界和空间;她们享受高品质的生活。这些较为成功的女人,用事实说明了女人成功的可能。她们凭着女人天生的优势:女性的才华、智慧、魅力、品质、容貌等,形成绝对有女人特色的事业。

本书正是揭示这些绝对女人的奥秘,向你说明她们是如何从恋爱、婚姻、生活、事业等诸多方面获胜的成功经验。通过大量的事例和细致的分析,你可以学到一个女人应该怎样减轻生活中的压力,如何应付日常生活中出现的问题,找到解决困难的途径。

通过阅读本书,你可以轻松学到怎样保持青春、美貌;怎样增加修养,培养自己的高雅气质等。总之,这是一本向女人传授生活之道、事业之道、家庭之道的好书。

目 录

第一章 魅力：女人一生的亮点

一 美的诱惑

女人渴望美丽	(1)
魅力如同女人的生命	(2)
怎样才是魅力的女性	(3)
智慧的美	(4)
女人美的标准	(5)
气质美能改变一个人	(7)
什么样的女人最美	(9)
魅力随想	(10)

二 卓越的风姿

知道自己的笑容特征	(13)
-----------------	--------

不要故意遮掩笑	(14)
让你的目光也充满魅力	(15)
用表情展示你的魅力	(15)
声音是女人裸露的灵魂	(17)
仪态:女人永远的魅力	(20)
学会谦恭文雅	(21)

三 你也可以做魅力女人

魅力为何物	(22)
肯定自己的魅力所在	(24)
站在镜前注视自己	(25)
调情是魅力的一次检阅	(26)
训练你的女性魅力	(27)
增添魅力的积极因素	(30)

第二章 品位:使你清新

一 品位的来源

魅力之源泉	(37)
七分现实,三分超脱	(39)
爱心使你常活常新	(40)
与压抑相反的是快乐	(42)
安静地去创造智慧	(47)

激起你的感激之情	(48)
治愈你过去的创伤	(50)
走进现实的积极方式	(52)
如何摆脱无聊的心情	(53)
此刻只有一颗心在跳动	(54)
放松你所有的神经	(56)
悠闲不是浪费生命	(57)
释放自己	(59)

二 女人的情调

大家闺秀	(61)
闺房情调	(62)
雅致的韵味	(63)
水中盛开的一种芙蓉	(64)
让自己高雅起来	(65)

三 温柔：女人的天性

不要忘了自己是女人	(67)
柔不是弱	(68)
温柔的女性最可人	(69)
塑造迷人的个性	(71)
有女人味儿	(72)
点燃你的热忱	(74)
玛丽莲·梦露的性感	(76)
性感的分寸尺度	(78)

第三章 情恋：猛烈地追，温柔地飞

一 爱情：女人永远的诱惑

梦幻般的浪漫奇想	(81)
爱情，让女人更倾心	(83)
爱情习惯定律	(84)
寻求那种神秘的男人	(87)
展开你的臂膀与我翱翔	(88)
等待白马王子	(89)
失掉的那份爱	(91)
寻找另一种爱情	(92)
女人的单向爱情	(94)
另外一种纯洁	(95)
你的爱情不要太大方	(97)
自我实现的预言	(98)

二 初恋：想你想得好辛苦

谎言是初恋的开始	(100)
心静如水	(101)
情书是恋爱的“浪漫格调”	(105)
专家写的情书	(106)
第一封情书	(107)

约会备忘录	(110)
你是我特别重要的人	(114)
利用“恋爱风景线”	(115)
“我爱你”三字值千金	(116)
爱你在心口难开怎么办	(116)
用爱去盯住对方的眼睛	(117)
约会也许是为了寂寞	(118)
主动出击	(120)

三 恋爱：流淌着毒与蜜

挑起你混乱的情绪	(125)
爱情的蜜与毒	(126)
冒险的“游戏”	(127)
给爱一个呼吸的空间	(128)
话语爱情的产生	(130)
女人的害羞之心	(131)
女人装扮为何人	(134)
办公室里无恋情	(135)
追求浪漫情感的女人	(136)
罗曼蒂克无人喝彩	(138)
我喜欢你说“不”	(141)
“理智性”女人的“代偿心理”	(142)
恋爱是一种疾病	(142)
高智商的女人更糊涂	(145)
小心甜言蜜语下的陷阱	(147)

四 幻灭：留下的一份无可奈何的遗憾

因幻灭而伤害	(148)
游戏爱情是一种悲哀	(150)
为爱大而无畏	(151)
分手时不要说“分手”	(152)
摸透真相，见机撤退	(153)
最好的风景在下一站	(154)
悄悄离开那一种无奈	(155)
终身只有一次	(156)
初吻是一种珍宝	(159)
丢失了一份无可奈何的遗憾	(161)

第四章 婚恋：影响女人一生的事情

一 什么样的婚姻最幸福

告别一个人的孤独世界	(163)
婚姻的玫瑰园	(164)
女人永不知足	(166)
金钱在婚姻中扮演什么	(167)
在朦胧的婚姻中不要太清醒	(168)
没有完美幻想的婚姻最幸福	(169)
婚姻是女人追寻的目的	(172)

婚姻中的爱情最完美	(174)
面对绝望的婚姻,尽早决断	(175)
分手时不妨洒脱一些	(177)
婚姻关系显神通	(178)
爱情能使情侣相貌相仿	(180)
摸透男人心	(182)
婚姻是一条很长很长的路	(184)

二 婚恋中的感情

真情献给你的玫瑰	(185)
幸福的结局在哪里	(186)
幻灭是成长的开始	(188)
夫妻为何共患难易,同富贵难	(190)
爱情,需保留一点“自私”	(192)
夫妻间的心理平衡	(193)
夫妻间的磨合	(195)
爱情八分足够了	(196)
第三者是输家	(198)
“感情走私”了怎么办	(200)
保留“秘密”并非不信任	(201)
爱情需要更新	(202)

三 赢得丈夫真心

上帝派我来管教你	(204)
爱的悲伤	(205)
给丈夫留足面子	(206)

需要有一个深情的他·····	(207)
永远忙不完的家事·····	(210)
不要过于迁就丈夫的恶习·····	(212)
社交场合的另一半风采·····	(213)
如何识别丈夫的“花心”·····	(217)
如何面对丈夫的“不忠”·····	(218)
如何抵御婚外异性的诱惑·····	(220)
在家的丈夫为何话少·····	(221)

四 家庭：幸福的避风港

物欲世界给家庭布满陷阱·····	(223)
兼顾事业和家庭太难了·····	(225)
小天使的重要性·····	(227)
与幸福有约·····	(231)
“好妻子”的定义·····	(233)
懂得珍惜彼此的差异·····	(235)
当好家里的“财政部长”·····	(240)

第五章 性爱：赋予生活情调的柔情

一 亚当孤单，需要夏娃

爱的花朵来自于性的种子·····	(244)
性是生命中的纯洁与活力·····	(245)

软玉温香的女人气味	(246)
莺啼燕语的女人声音	(247)
翩若惊鸿的女人身体	(248)
性愉悦产生的满足	(249)
性互补:合二为一	(250)
性吸引:只见新人笑	(251)
失去自我的性迷乱	(252)
“梦”和“性”之间	(252)

二 采取正确的态度

细腻而不露痕迹的表现	(255)
自然享受性爱的欢愉	(257)
爱人之间性不是交易	(258)
“性冷淡”的责任	(259)
结婚是甜言蜜语的坟墓	(261)
有“动作恋”的女人	(263)
恋阴蒂倾向	(264)
自然的节奏和悸动	(266)
刺激感官的性觉醒	(266)
情绪影响你的性生活	(270)
改变某种思维习惯	(271)
不要忘掉放松身体	(272)
影响女人“性满意”的诸多因素	(273)
“推就”意味什么	(274)

三 巧妙地兴奋起来

不带性欲的身体接触·····	(276)
用钟爱而亲切的态度来开启一天·····	(277)
积极地迎接彼此·····	(278)
试试这招,女士们·····	(280)
配合你的伴侣“一些特殊时刻”的需要·····	(281)
性的自我觉醒·····	(282)
性情感的唤起·····	(284)
做爱的重要性·····	(285)
你的声音能唤醒你·····	(287)
亲吻使你兴奋·····	(288)
男性欢迎主动的伴侣·····	(292)
性爱中的“特殊语言”·····	(295)
做爱的欲望·····	(298)
眼睛会说话·····	(299)
感觉末梢神经可以使全身产生快感·····	(301)
爱抚顶峰的状态·····	(305)
女人的性欲潜能·····	(307)
如何练习呼吸·····	(308)
同时获得“性高潮”可遇不可求·····	(309)
营造和谐性爱的几个秘诀·····	(310)

第六章 爱美：女人冰洁的天性

一 化妆：赋予肌肤如水的柔情

懒人不易漂亮·····	(313)
创造自己·····	(314)
美化自己的一些好习惯·····	(315)
避免皮肤老化·····	(316)
如何令肌肤更加娇美柔滑·····	(316)
不同的脱毛方法·····	(317)
电动脱毛器效果优良·····	(318)
从睡眠得美容·····	(319)
不需花钱的美容剂·····	(319)
如何使你眼若秋波·····	(320)
如何使你眉如远山秀·····	(321)
如何使你朱唇盈盈·····	(324)
皓齿使微笑格外迷人·····	(325)
让你的玉手出手不凡·····	(326)
美容的妙品——柠檬·····	(327)

二 光泽流泻的秀发，从头开始

头发稀疏的人如何增加美感·····	(329)
根据脸型选择相应的发型·····	(332)

有助于美容的发型·····	(334)
---------------	-------

三 服饰：女人流动的风景线

如何变换现有的服装·····	(336)
怎样通过衣饰塑造理想形象·····	(340)
如何从细微处看女人·····	(341)
穿衣的学问·····	(342)
怎样打扮婀娜多姿·····	(345)
脸型与领式·····	(346)
好鞋令你走出自信·····	(347)

四 配饰：点缀出来的风情

如何根据脸型佩戴首饰·····	(349)
如何根据肤色佩戴首饰·····	(350)
如何根据发型佩戴首饰·····	(350)
如何根据体型佩戴首饰·····	(351)
佩戴项链，突出气质·····	(352)
几款出而不凡的项链搭配·····	(352)
套装中的项链怎样戴·····	(353)
耳环与时装相映生辉·····	(354)
手镯最见女人心·····	(356)
手镯与手链装饰古典美·····	(357)
画龙点睛戴胸针·····	(358)
使古典的别针戴出新潮·····	(359)
围巾使你更具风度·····	(360)
把方巾系出花样·····	(360)