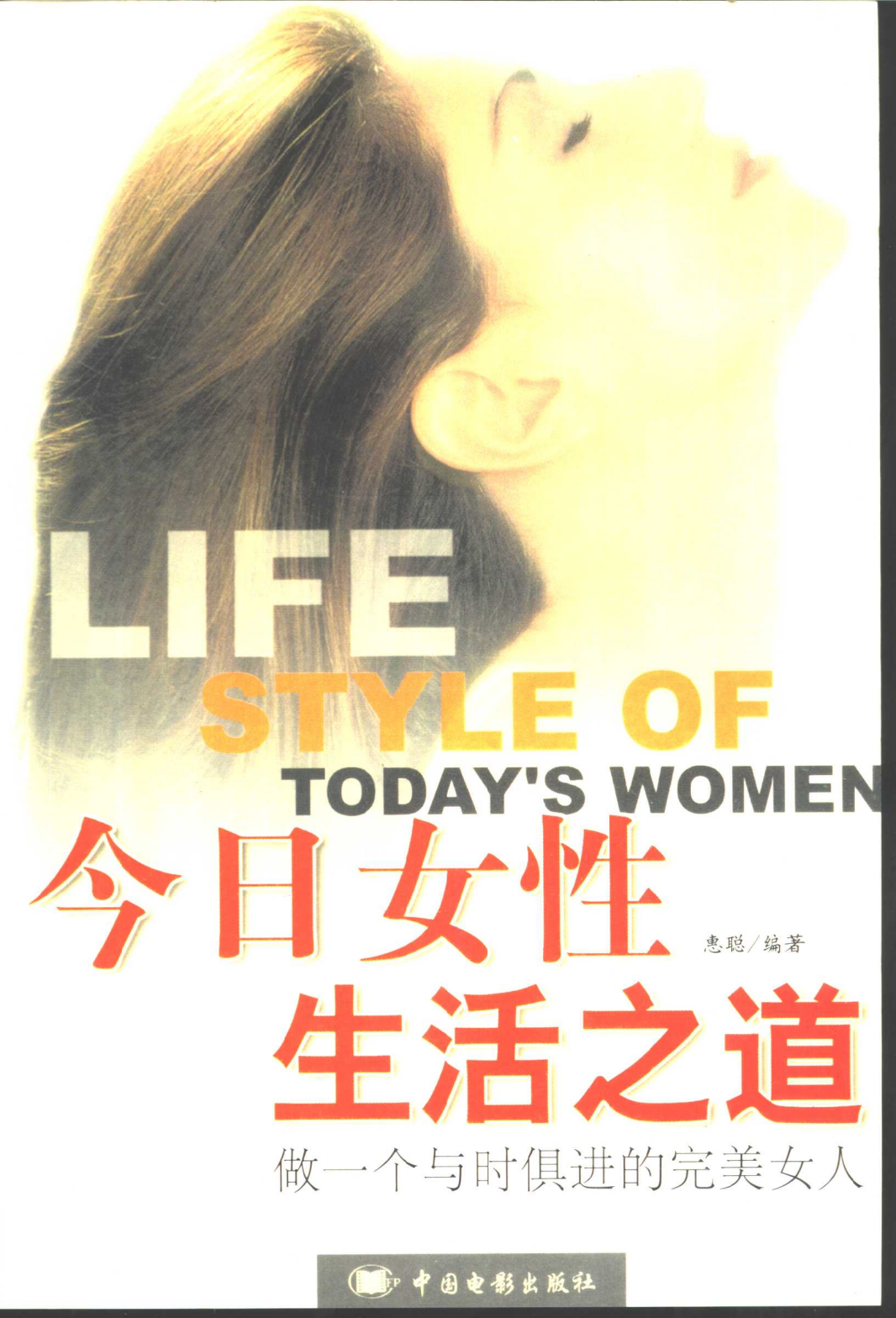




LIFE

STYLE OF

TODAY'S WOMEN

今日女性

惠聪/编著

生活之道

做一个与时俱进的完美女人



中国电影出版社

今日女性生活之道

——做一个与时俱进的完美女人

惠 聪 编著

事业是女人富贵的保障
修养是女人毕生的财富
家庭是女人祥和的根本
健康是女人幸福的基础

中国电影出版社

图书在版编目(CIP)数据

今日女性生活之道/吕惠聪编. —北京:中国电影出版社, 2002. 2

ISBN 7-106-01876-7

I. 今… II. 吕… III. 女性—生活—知识—通俗读物
IV. Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 004736 号

责任编辑:希隅

封面设计:半间

版式设计:五谷田工作室

责任校对:微风

责任印制:刘继海

今日女性生活之道

惠聪/编著

出版发行 中国电影出版社(北京北三环东路 22 号)邮编 100013

电话:64299917(总编室) 64216278(发行部)

E-mail:Jsja@netchina.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 北京师范大学印刷厂

版 次 2002 年 3 月第 1 版 2002 年 3 月北京第 1 次印刷

规 格 开本/850×1168 毫米 1/32

印张/13.5 字数/330 千字

书 号 ISBN 7-106-01876-7/G·0570

定 价 23.00 元

NBA44/13

序

当代女性的生活之道被新世纪的阳光拓展得无限深远,那一副副鲜活的面孔饱含着对新生活的热情和对未来的渴望。她们在人生的舞台上正全方位地展示着魅力四射的风姿,以蓬勃的生机催动着生命深处的浓浓春意。

能够完成心愿的人是幸福的人。能够充分展示自身优势、完美体现自身价值的女人是幸福的女人。在这一点上她们和男人是完全一样的,二者的差异是女人往往比男人更注重生活的平衡性和完整性,她们对事业追求的同时并没有削弱对家庭的热爱和对健康的注重。事业、家庭、健康是构成女人幸福生活的三大支柱,缺一不可。

因此,做一个真正幸福的女人是相当不容易的。其实我们平常所见到的那些容光焕发,在某一方面有特殊优势的女人并不一定获得了真正的幸福,否则她们就不会常常用那句“有得必有失”来安慰自己了。

女人对“幸福”表现的能力远远超过男人。很多女人的幸福常常是演出来的。

为了使广大的女性获得真正的幸福,为了使女性拥有一个饱满亮丽的人生,更为了全面提高女性的自身素质和达到幸福生活所必备的诸多具体技能,我们经过长时间的努力,终于编定了这本《今日女性生活之道》。

《今日女性生活之道》由事业、家庭、健康三大部分组成,其中

每一部分又由若干具体生动极富实效的章节组成。适合自己的职业是女人幸福的保障,生活中女性们对于自己适宜做什么,以及如何寻找自己理想的职业,心中往往感到迷茫。家庭是女人祥和的根本,女人一生中最大的事,莫过于找到一个有能力一生关爱自己的丈夫了。生一个健康聪明的小宝贝是女人最大的快事。健康是女人幸福的基础,具有健康的身心才能快乐地活着。本书对这些问题分门别类、层层推进。其涵量之大、所涉范围之广、各类方法之精确,无不体现出此书前所未有的实用价值。

相信这本《今日女性生活之道》的出版,对追求生活质量的女性和真正爱护女性、想要更深入全面地了解女性的广大男性都将起到决定性的作用。

编者

2002年1月

钱多权重不是女人幸福的关键。幸福 = 适于自己的职业 + 和谐美满的家庭 + 健康的身心

目 录

事业是女人富贵的保障

第一章 机遇总是光顾做好准备的人 (1)

从自身素质入手	/1
确定清晰的人生目标	/3
路要一步一步地走	/4
文凭充电——改变命运的捷径	/5
做个复合型人才	/6
打造职业女性新形象	/8
零碎时间助你成功	/11
选择符合你性格的职业	/12
干你想干的工作	/14
做你擅长的工作	/15
选择适合你的工作环境	/16
信息的收集与积累	/17

设计,让你的人生从此与众不同	/19
女人喜欢的第二职业	/21
女性事业上的五误区	/23

第二章 再一步就是成功 (25)

成功取决于积极的心态	/25
再一步就是成功	/26
现在就行动	/27
你能想到第几步	/29
成功与个性心理素质	/30
给自己定位	/31
怎样获得上司的赏识	/38
与爱吓唬人的上司如何打交道	/42
成功的女性善于推销自己	/43

第三章 求职就这几招 (45)

不打无准备之战——求职前的准备	/45
哪些女人最不受企业欢迎	/45
外企青睐什么样素质的女性	/46
如何写好求职简历	/47
接受职位前要询问的十四个重要问题	/49
招聘者的“外交语言”	/51
警惕招聘者设下的烟幕弹	/52
争取主动权,不要围着招聘者转	/53
应聘时该不该谈钱	/53
应聘时是否表现得越抢眼越好	/53

面试时几个常见问题的应答技巧	/54
面试时的几点忌讳	/57
面试时的服装穿戴技巧	/58
事关成败的四分钟	/59
网上求职指南	/61
附:国内部分人才网站	/63
中国入世后的人才竞争	/64
跳槽的四大原因	/65
跳槽三思	/67

第四章 人际关系和睦之道 (69)

反击性骚扰	/69
少女对待性骚扰良方	/71
做永远被老板赏识的员工	/73
做人见人爱的同事	/74
做职员们理想的上司	/75
办公室九九八十一难	/76
教你五招自我保护的方法	/79
与上司相处九大原则	/83
孙子兵法之办公室版	/85
如何对待办公室里的小男人	/87
学会做个成功的同事	/89
你能和同事和睦相处吗	/90
当你遇到竞争对手时	/93
白领女性易步入的人际误区	/98
安享办公室恋情七法则	/100

修养是女人毕生的财富

第五章 修养是你毕生的财富 (102)

制定完善自我的计划	/102
智慧——现代女性的财富	/103
开启心智的几种方法	/104
提高你的个人修养	/106
成为一个健谈的人	/107
“出手不凡”——展示你的自信	/110
学会自我心理调节	/111
你了解自己的心理需求吗	/113
你懂得使用魅力吗?	/115
如何抛媚眼	/117

第六章 巧用服饰魅力完美你的气质 (119)

冲破穿衣规则的束缚	/119
展现异样的办公室风情	/121
针织衫的六种心情	/122
“苛刻”你的身材	/124
国外女性着装风情	/126
风衣,诉说风中的美丽	/128
弹指一挥间:戒指的魔力	/130
服饰的“眼睛”——发卡	/131
丝巾私语	/133
完美到耳根	/135
选太阳镜看脸色	/137

春天,浪漫性感的粉色	/138
夏季,展露你的美	/140
时髦秋天精选主打装	/141
冬日扮靓要领	/142
内衣的浪漫格调	/144

家庭是女人祥和的根本

第七章 寻觅你的另一半 (146)

看透男人选真爱	/146
十种易婚姻不幸的人	/148
当今男士“流行”趋势	/149
“以后常联系”的意味	/151
怎样选择男友	/153
花心男人讲给痴情女人的实话	/154
当男人女人遭遇误解	/157
脉脉含情的“女人味”	/162
如何分析对方的眼神	/163
恋到热时须降温	/164
约会技巧 ABC	/166
谁在向你打探她的男友	/167
爱上有钱男人的心理误区	/170
有钱男人是怎么被吓跑的	/171
如何消除你们的拗气	/173
走出失恋的阴影	/175
爱情保鲜配方	/179
怎样说“不”	/182

未婚先孕的苦涩	/183
婚前性行为心理解析	/185
约会佳期——婚礼筹备	/187

第八章 为妻之道 (189)

时尚太太九诫	/189
如何“修理”老公	/192
夫妻无输赢	/196
男人累了才回家	/197
女人：教你怎样套“郎”	/198
女人善解人意夫妻更好相处	/199
妻子“唠叨病”的病根	/200
让家注入“夫”心	/202
闲言碎语聊丈夫	/203

第九章 经营爱巢 (205)

居室的整体美化	/205
如何选备窗帘	/206
画龙点睛之笔——居室小饰品	/207
巧妙衣饰收藏法	/207
绿化你的居家空间	/208
居室布置的宠儿——花卉	/210
家居空间贮存特别提示与建议	/211
美丽新房巧布置	/212
厨房清洁有妙法	/214
厨房中的小技巧	/215

生活中的小窍门 /218

开心厨艺 100 分 /220

第十章 营造激情 共沐爱河 (225)

营造“初夜”激情 /225

女人性爱七大秘诀 /228

性爱是女性的神秘化妆师 /234

享受快感的方法 /235

夫妻性事的“和声” /236

两情相悦始自吻 /237

激情开温六法 /239

女性的性感带遍布全身 /241

爱抚——他的秘密希冀 /241

性爱在美感中升腾 /243

性生活中的美学 /244

熟悉的地方无风景 /246

最浪漫的事 /247

睡前按摩情趣多 /247

我爱男人的命根子 /249

天然“伟哥” /249

食欲好性欲就好 /250

性爱总结报告 /251

情爱食谱 /253

性欲亢进的非性原因 /254

性高潮与“鸡皮疙瘩” /255

破除“性技巧”的神话 /256

调节差异 共沐爱河 /258

服饰装扮 魅力激情	/261
季节适时 性趣盎然	/261
环境温馨 浪漫多情	/262

第十一章 走出性爱误区 (263)

女性性高潮障碍的社会心理因素	/263
夫妻中的“性对抗”	/265
怎样处理夫妻间的性心理	/267
女性性角色与性行为特征	/268
说给新娘的悄悄话	/269
不可忽视的房事后疲劳	/271
什么情况下要禁止同房	/273
多次性爱对女性的影响	/273
完美性爱的标准就是彼此满意	/276
30岁女性性爱期望值	/278
房事后阴部不舒服的原因	/281
性欲亢进是否有药可治	/282
房事出血是怎么回事	/283
怎样使性生活更和谐	/284
妇科手术后多久恢复房事	/285
女子性冷漠原因多	/286
性交痛与阴道痉挛	/287
性生活后外阴部瘙痒的原因	/287
房事时大汗淋漓是否体虚	/288
性交为什么不射精	/289
包皮过长影响性生活吗	/291
为什么性交后丈夫容易入睡	/291

为什么性敏感区不敏感	/292
人流是否会影响性欲	/293
为什么会产生房事单调	/293
为什么阴茎勃起持而不久	/294
处女膜闭锁怎么办	/295
为何房事前后洗热水澡不利健康	/295
精液过敏怎么办	/296
令丈夫烦恼的四种女性性心理	/297
蜜月归来上厕忙	/300
尿路感染的检查及治疗	/301
女性如何得到满足	/301
妻子患阴道炎可以过性生活吗	/302
适当处理婚期中的月经	/303
性洁癖:性和谐的腐蚀剂	/304
新婚夫妇不宜饮可乐	/305
令人尴尬的配偶手淫	/305
选择避孕	/307
更换避孕方法要注意	/310
疾病状态下如何避孕	/312
避孕方法的七大忠告	/314
口服避孕药好处多	/316
放环后会出现哪些性问题	/318

第十二章 为生一个健康聪明的宝宝做准备 …… (319)

怎样生一个健康聪明的宝宝	/319
为什么要进行婚前体验	/322
孕前检查与优生	/323

教你识别排卵期	/324
怎样进行孕前的营养准备	/325
如何选择易受孕时机	/326
不育者欲孕谨记七诀	/326
多次人流害及乳腺	/327
宫腔人工授精适于哪些人	/328
蜜月旅游不宜怀孕	/328
妻子流产,染色体惹祸	/329
生孩子别太晚	/330
怎样避免再次流产	/331
让他陪你一起怀孕	/331
做妈妈,你准备好了吗	/332
你是哪一类孕妇	/334

健康是女人幸福的基础

第十三章 幸福女人要有健康的心理 (338)

什么是“精神卫生”	/338
心理健康的特征是什么	/340
情绪与疾病	/341
如何才能竞争中保持心理健康	/342
控制你的心理“压力阀”	/342
化解压力的妙法	/344
导致夫妻外遇的种种心理	/346
人格障碍	/347
焦虑症	/350
现代社会与抑郁症	/351

怎样辞别烦恼	/354
心情不快时的对策	/355
恶劣情绪具有传染性	/357
心理疗法趣闻	/358

第十四章 身体是你幸福的本钱 (361)

聪明女人的四十个健康误区	/361
女人关爱自己的四阶段	/369
女人为什么比男人易显老	/370
女性特殊部位肌肉的锻炼	/370
你有这十八种不良生活习惯吗	/371
女性健康自测二十题	/374
几种有益健康的走路锻炼法	/376
赤脚放放电	/376
有益健康的“小动作”	/377
把握生活细节来健身	/378
仿生健身妙处多	/378

第十五章 天仙的美貌与魔鬼的身材 (380)

运动前后的皮肤保养	/380
抗皱从二十五岁开始	/381
女人的健美体型	/383
花浴美容	/384
教你令腹部平坦的绝招	/385
身材苗条妙法	/386
六分钟健脑操	/387

健美锻炼的实效性	/387
按摩——臀部健美的捷径	/388
健美训练与生物节律	/389
拉丁有氧：塑一个奔放的你	/391
身体出售给魔鬼	/392
减肥是系统工程	/393
根据体型“烧”脂肪	/394
苗条捷径十四招	/395
窈窕身姿天天十五分钟	/397
一周减肥养颜食谱	/398

第十六章 女人常见病的防治 (399)

与丈夫有关的妇科病	/399
几种常见妇科病的药茶治疗	/400
霉菌性阴道炎及其防治	/401
女性经期莫捶腰	/403
消除痛经的简单方法	/403
少女为何外阴瘙痒	/406
爱穿露肚装小心腹绞痛	/407
女性为啥易“腿痛”	/408
恼人的颜色——白带	/409
乳房胀痛的六种类型	/410
女性腰骶痛原因何在	/411
妇女牙齿的特殊保健	/412
哪些妇科病适合看中医	/413
入侵女性生殖系统的“黑客”	/414