

JUE DING NU REN

决定女人

命运的五大步

晓越 / 编著

只要认识自己 世上任何女人都可爱
只要扬长避短 世上任何女人都魅力



JUE DING NU REN

MING YUN DE WU DA BU

中国商业出版社

决定女人

晓越 / 编著

JUEDINGNURENVINGYUNDEWUDABU

命运的五大步

中国商业出版社

ZHONGGUOSHANGYECHUBANSHE

图书在版编目 (CIP) 数据

决定女人命运的五大步/晓越编著. - 北京: 中国商业出版社, 2001.10

ISBN 7 - 5044 - 4367 - 0

I. 决… II. 老… III. 女性 - 修养 - 通俗读物 IV. B825
- 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 057119 号

责任编辑: 陈朝阳

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北方工业大学印刷厂印刷

*

850 × 1168 毫米 32 开 12.5 印张 240 千字
2001 年 10 月第 1 版 2001 年 10 月第 1 次印刷
定价: 19.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)



目 录

第一步 体貌 体态 体质

怎样获得娇美动人的体貌?

怎样养成窈窕自然的体态?

怎样保持活力四射的体质?

只要不轻视自己，世上没有一个讨厌的女人；只要不作践自己，世上没有一个丑陋的女人。

女人的魅力不是天生，后天的修养可以改变一切。从身体开始，让自己变成人间一道亮丽的风景，是获得幸福的第一步。

获得娇美动人的体貌

- 03□ 清水出芙蓉，清洁是现代美容中最时髦的话题
- 05□ 如果你崇尚自然美，不妨采用这种既简便又清丽动人的化妆法



- 07□ 人的灵思有扭转自然的魔力，下面教你一套年轻10岁的化妆法
- 10□ 少女化妆不应赶成年人的时尚，要体现成年人无法追赶的清纯
- 10□ 约会妆很关键，给他心中留下的应是无法磨灭的惊鸿一瞥
- 13□ 在淑女如云的舞会和宴会上，你怎样让自己的装扮技压群芳
- 14□ 打粉底是脸部化妆的第一步，决定整个化妆的效果
- 16□ 嘴唇是最富个性的部位，描画得当，能使整个人变得分外动人
- 19□ 画眉应根据脸型来确定浓淡精细，方能尽显灵动飘逸之姿
- 20□ 眼部是最传神的部位，应刻意经营才会秋波荡漾
- 24□ 若想做到人面桃花，腮红的作用功不可没
- 25□ 香水有类似“性”的神秘色彩，香型与浓淡的选择决定其效果的优劣
- 26□ 卸妆应遵循如下步骤，以免对皮肤产生不良的刺激作用
- 27□ 美丽的肌肤需要保养，教你几招秘诀
- 31□ 秀发需要科学地养护，才能轻盈飘逸，尽显你的风姿
- 35□ 发型的选择与脸型相配，方能衬托出你的秀美



养成窈窕自然的体态

- 38□ 服装能改善任何体型的观感，关键看你是否善于选择
- 42□ 根据不同的场合选择合适的着装，方称衣着得体
- 45□ 没有美不美的肤色，只有搭配不协调的衣着
- 47□ 服装颜色搭配协调，则清丽脱俗；搭配不当，则影响美观
- 54□ 裙装选择得当，有隐蔽弱点，夸张优点的效果
- 56□ 裤子最能体现一个人的穿着品位，值得精心选择
- 58□ 内衣若隐若现，其重要性仅次于女性神秘的曲线
- 60□ 首饰不是以贵重为美，巧妙的搭配更能体现画龙点睛的味道
- 62□ 服饰与服装应如何协调？不妨听听专家们的意见

保持活力四射的体质

- 69□ 胸部的玲珑曲线是每个女人的梦想，下面教你几招实用胸部健美法
- 71□ 腰部是女性最柔软的领地，小心呵护，方显万种风情
- 73□ 腹部是脂肪最喜欢光顾的地方，需要重点防范
- 75□ 脚腿部易暴露于外，下面教你几招实用美腿方法
- 78□ 人到中年，青春已逝，只有合乎规律的运动才能留住美的脚步
- 79□ 下面是专家研究的全身健美组合操，长期运用，



必有奇效

- 85□ 赘肉是中年女性的心头之患，运用以下方法，能使你的体型得到较大改善
- 89□ 如果你对自己的体形不满意，不妨试用如下简易健美法
- 93□ 饮食既影响健康，又影响健美，从饮食上着手，是治根治本之法

第二步 神韵 神秘 神采

怎样修炼穿越时光的神韵？

怎样展示魅力四射的神采？

怎样保持若隐若现的神秘？

再美的花，也不能长久吸引目光；再美的人，见惯了也平常。外表的美，只是交往的第一印象，内在的修养，才有持久的吸引力。

潜修心灵的美质，发散于言表，就能像甘泉一样注入别人的心田，产生不可抗拒的征服力。

修炼穿越时光的神韵

- 99□ 气质不需要借助姣好的外貌，能通过修炼而成为美
- 100□ 魅力是一种不可抗拒的吸引力，它需要如下条件
- 111□ 有些女人人见人厌，有些女人人见人爱，其奥妙何在



- 114□ 别人对你的评价取得决于感觉好坏，如何获得别人的好感呢
- 119□ 走上社会后，成熟是获得信任的前提，那么，成熟的标志是什么
- 121□ 与其羡慕别人的鹤立鸡群，不如培养自己的与众不同

展示魅力四射的神采

- 124□ 社交礼仪是内在涵养的体现，不可不慎重其事
- 127□ 打电话时，虽看不见表情，但小小疏忽可能被对方想像成大毛病
- 130□ 交换名片有讲究，因小见大别疏忽
- 133□ 出行时的行为举止，能准确地表现一个人的粗俗或有教养
- 136□ 购物时也要体现一个人的风度与教养
- 137□ 在正式场合吃中餐，应遵守约定俗成的礼仪
- 141□ 吃西餐讲究多多，把握以下几条，永远不会出错
- 146□ 饮茶，喝咖啡也有讲究，学一点礼仪知识，可免临时出丑
- 148□ 做客时，怎样才能表现得既自然而又得体呢

保持若隐若现的神秘

- 151□ 在社交场合处处受欢迎，必能在人生途中顺风满帆



- 155□ 嘴巴碎而说不到位，除了惹人厌烦外，没有任何好处
- 157□ 借用口才的魔力，能加倍发挥女人的征服力
- 161□ 当有人对你出言轻薄时，你如何巧妙应对
- 164□ 当别人提出过分要求时，怎样拒绝而又不伤感情
- 167□ 与陌生人发生冲突时，怎样避免矛盾扩大
- 170□ 不慎说出令人尴尬的话，应如何补救
- 172□ 难堪的场面人人可能遇到，应如何巧妙脱困
- 173□ 和男人交谈，怎样做到清楚地表达而又不失神秘

第三步 心态 心性 心机

怎样保持乐观向上的心态？

怎样改善偏执狭隘的心性？

怎样运用以柔克刚的心机？

女人有花的形质，但不是花，不能等待别人将自己插入一个名贵的花瓶。

女人有神的特征，但不是神，不能等待别人匍匐在自己面前。

你得到什么，在于你想得到什么，和为此采取的行动。在做人做事方面，女人有许多需要学习的技巧，这是掌握自身命运的必备素质。



保持乐观向上的心态

- 181□ 人生之路万万千，你只选择适合你走的就可以了
- 183□ 当你的工作不够理想时，怎样调节理想与现实的心理冲突
- 185□ 孤独是一种能令人崩溃的无形压力，下面教你几招摆脱孤独之法
- 190□ 自卑的人缺乏行动的勇气，如不尽快调节，就会与成功失之交臂
- 193□ 自信是人生幸福的出发点，你能找到这个出发点吗
- 195□ 恐惧往往是凭空想象的结果，当你产生恐惧感时，不妨如此化解
- 196□ 心态失衡将使生活变得烦恼痛苦，如不及时调节，便损失了种种做人的乐趣
- 200□ 精神压力可通过身体放松而缓解，请试试心理降压5节操

改善偏执狭隘的心性

- 202□ 人不会无缘无故发怒，你碰到一个正在气头上的人，知道如何对待吗
- 204□ 分歧往往因小事引起，为了不伤和气，可采用如下策略
- 206□ 误会不及时化解，也许会弄假成真，你该怎么

办

- 209□ 小报告是带毒的暗器，善良的你，要学会防身
- 211□ 偏见可能将你引入歧途，识别它和克服它，是必要的两手
- 213□ 软弱是自我放纵的结果，采用如下方法，将使你变得坚强
- 216□ 过分挑剔有如带上有色眼镜，世界将在你面前改变本来的颜色

运用以柔克刚的心机？

- 219□ 找一份理想工作并非易事，你应充分利用自身条件
- 222□ 好上司是你的幸运星，坏上司是一个扫帚星，怎样识别呢
- 224□ 办公室恋情是一种危险的游戏，你知道怎样逃避好色上司的魔爪吗
- 227□ 事事听命于上司，有损无益，该说“不”时一定不能犹豫，但要讲究技巧
- 230□ 加薪需要技巧，干得好还要说得好
- 233□ 和男同事相处，保持恰到好处距离是维持友谊的秘诀
- 234□ 小人如讨厌的毛毛虫，你应该学会几招防身之法
- 236□ 要想在同事中脱颖而出，提高自身竞争力是最可靠的手段
- 238□ 升迁是成为白领丽人的有效手段，只要依法而



行，你一定能成

- 241□ 辞职应讲究技巧，为自己留一个好名声，为日后留一条活路

第四步 情感 情侣

怎样抒发如诗如梦的情感？

怎样吸引难舍难分的情侣？

女人需要爱，就像清纯的水，需要飘在天空，流在山涧，渗透到一切的一切中，才能体现不可或缺的价值。

抒发如诗如梦的情感

- 247□ 喜欢他，还是爱他，有时连自己也犯糊涂，怎么判断呢
- 249□ 耍一点小花招，就能让他的目光掠过万千女人，专注于你身上
- 251□ 要设法制造独处的空间，使两颗陌生的心互相温暖
- 253□ 女追男，隔重纱，如果你喜欢他，只要方法得当，一定能降服他
- 259□ 初次约会很重要，哪些话该说，哪些话不该说，你知道吗
- 264□ 根据男人的个性与他打交道，自然手到擒来
- 267□ 他真的爱你吗？只需略施小计，就可真相大白





- 270□ 嫁个什么样的男人，对女人来说，无异于二次投胎，宜慎之又慎

吸引难舍难分的情侣

- 274□ 求爱是一种艺术，只有聪明的女人才能运用自如
- 278□ 聪明的女人与精明的渔夫无异，前者网住爱情，后者捕捞生活
- 285□ 恋人可能会提一些有关爱情的敏感问题，千万小心从事
- 286□ 阳刚之气是男人的专利，以柔克刚是女人的杀手锏
- 294□ 不幸的家庭必有其失败之处，恩爱的夫妻自有其幸福的秘诀
- 300□ 语言是感情的输送带，运用得当，能让你变成爱情纪实故事中的幸运儿
- 304□ 语言也是感情的粉碎机，运用不当，能让人变成家庭悲剧故事中的女主角

第五步 家人 家事 家教

怎样调和朝夕相处的家人？

怎样处理繁琐细微的家事？

怎样施行望子成龙的家教？

女人的幸福与家庭紧密相连，就像飘逸的风筝，需要牵着一根线，才能飞得潇洒，飞得高

远。独立于家庭之外的女性，在获得有限行动自由的同时，也失去了种种做人的乐趣。

将家庭变成快乐大本营，让家庭成为潇潇洒洒走人生的根据地，是获得幸福的基本点。

调和朝夕相处的家人

- 309□ 舌头难免不碰牙，夫妻吵架很正常，但要遵循如下“八不”原则
- 311□ 丈夫是个闷葫芦，家庭气氛自然压抑，机灵的妻子应设法拔去葫芦塞
- 313□ 丈夫性子急，动辄发脾气，怎样给他“降火消温”
- 315□ 丈夫老是担心你红杏出墙，怎样打消他的疑心病
- 317□ 丈夫和不三不四的朋友来往，一定要提高警惕巧防范
- 319□ 当你怀疑丈夫有外遇又拿不准时，可用如下方法检验
- 321□ 当丈夫显示出有外遇的苗头时，要设法将它消灭在萌芽中
- 327□ 婆媳不和，家庭易起风波，你知道怎样哄老太太开心吗
- 331□ 刁蛮小姑拿你当外人，你怎样让她变得贴心贴意



处理烦琐细微的家事

- 333□ 理财是主妇的必修课，即使钱像池塘的水一样多，不关闸门也会干涸见底
- 338□ 会赚不如会花，钱花在刀刃上，才能体现倍增的价值
- 339□ 由着性子买东西，是少女才有的毛病，作为主妇，要用理智决定购物行为
- 342□ 假冒伪劣商品充斥市场，学会如下几招，你就可以避免上当
- 344□ 营养决定健康，你知道如何合理安排膳食吗
- 347□ 人体消耗随季节变化而变化，应根据四季特点安排饮食
- 348□ 宠物是一些可爱而脆弱的小精灵，需护养得法才会伴你长久
- 351□ “在家不会迎宾客，出门方知少主人。”接待客人也是主妇的必修课
- 354□ 走亲访友时，运用如下几招，能让你成为一个处处受欢迎的客人
- 356□ 赠物送礼是一门学问，选择恰当才能让对方衷心欢喜

施行望子成龙的家教

- 361□ “养子不教如养猪”。管教得法是孩子成才的重要保证



- 366□ 交流是塑造孩子健全人格的有效手段，怎样才能成功地填平“代沟”呢
- 370□ 语言对心灵的杀伤力极强，以下话语是绝对不能对孩子说的
- 373□ 孩子胆小，如不及时调节，可能养成自闭心理和孤僻性格
- 375□ 自尊才能自爱自强自立，如何培养孩子的自尊心
- 378□ 孩子依赖性过强，日后不可能有出息，应着重培养其独立性
- 380□ 智力不是天生，天才来自培养，你不妨学几招开发儿童潜能的方法
- 382□ 厌学是一种习惯，可通过如下方法进行矫正



体貌 · 体态 · 体质

怎样获得娇美动人的体貌？

怎样养成窈窕自然的体态？

怎样保持活力四射的体质？

只要不轻视自己，世上没有一个讨厌的女人；只要不作践自己，世上没有一个丑陋的女人。

女人的魅力不是天生，后天的修养可以改变一切。从身体开始，让自己变成人间一道亮丽的风景，是获得幸福的第一步。

