

NUREN
YIBAIFEN

中国盲文出版社

刘伟 / 主编



女人 100

——男人写给女人

NUREN YIBAIFEN

女人 100 分

——男人写给女人

刘 伟 编著

中国盲文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人 100 分：男人写给女人 / 刘伟 编著. — 北京：中国盲文出版社，2002.9

ISBN 7-5002-1733-1

I. 女… II. 刘… III. 女性—修养—通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 074330 号

女人 100 分

编 著：刘 伟

出版发行：中国盲文出版社

社 址：北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码：100072

电 话：(010) 83895214 83892478

印 刷：河北香河金鑫印刷有限公司

经 销：新华书店

开 本：850×1168 1/32

字 数：310 千字

印 张：14.5

版 次：2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 7-5002-1733-1 / B·24

定 价：25.00 元

此书盲文版同时出版

盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

序 言



真正的女人

女人的一生应这样度过：十岁而乖，十五而聪，二十而甜，二十五而美，三十而媚，三十五而庄，四十而强，四十五而贤，五十而润，五十五而淳，六十而慈。

女人二十岁以前不漂亮，也许怪父母；女人三十岁以后无韵味，绝对应该怪自己！

女人的美：美在姣好的面容；美在婀娜的身材；美在高雅的气质；美在时尚和新潮；美在风度和表情；美在仪态和谈吐；美在雅致的情调和脉脉的温情；美在脱俗的品位和丰富的内涵；美在雍容华贵的从容和韵味隽永的女人味；美在存于心底的爱意……

世界由男人和女人组成，世间的美是因为有男人对女人的爱。三个女人，必谈丈夫，其实男人们一生都何尝不在谈着女人？谈漂亮的脸蛋儿、凝脂般的肌肤、魔鬼般的身材……甚至独处的时候心里琢磨的还是女人的韵味。

大千世界，所有物种都是雄性拥有着动人的外表和华丽的外衣，并以此为求偶的资本。例外的只有人类，女性花枝招展，男性目不暇接。“女为悦己者容”是一条亘古不变的真理！男性，作为欣赏者，永远在给女性打着或高或低的分数。

十全十美的人应该是不存在的，特别是十全十美能得到100分的女人更是无法觅到的。所谓西施，其实只存在于情人的眼里，因为再美的美人也有一些不足之处。但是，每个男人的心中都有得高分的、甚至是得100分的女人。

本书以男性切身的感悟、独特的视角、唯美的标准，从女性形象、交际、情调、温情、情爱、财富、魅力、家庭、时尚、品位、修养、成功等诸多方面着眼，多维立体地描摹出了一个“真正女人”的全新形象，让女性因此而豁然开朗，明白自己作为女人的得与失、长于短。

也许，100分的女人只是一个遥远的梦，但此书提出了明确的努力方向、具体的实施目标、最新的时代信息和简捷的操作技巧。

这是一本男人写给女人的书，打开它——今天，你也许还是一条不起眼的毛毛虫，而明天，你注定会成为一只五彩斑斓的蝴蝶；打开它——从男人的笔下，让女人成为一个真正的女人，让你成为一个不断向100分接近的女人！

编著者

2002年8月



目 录

做一个仪态万方的女人 ——女人形象 100 分

以貌取人是肤浅的行为，但无论如何，一个人留给他人的第一印象却大部分基于其穿着打扮，礼貌修养。从一个女人的礼仪形态，往往可以探知她的性格、处事态度和个人素质。不论是服装、首饰、谈吐举止，还是发型、化妆，任何一方面的闪失都会有损你的形象。看似繁琐平淡的形象塑造，实则暗含了通往成功的关键所在。优雅的举止，美好的风范，周到的礼节，得体的装扮……这些形象要素的合理运用，常常令你有事半功倍的意外收获。

- 一、你有一张动人的脸 / 1
- 二、皮肤与牛奶共白皙 / 17
- 三、让你的秀发活起来 / 19
- 四、精心打造美颈丽人 / 31
- 五、零缺点的背部曲线 / 32
- 六、美丽源自美食来 / 33

七、好身材是这样被破坏的 / 35

八、让你的着装更加得体 / 37

九、让你的形象清新自然 / 47

十、让你的形象性感脱俗 / 50

做一个引领潮流的女人 ——女人时尚 100 分

假睫毛、假头发、假胸乳……美丽并拼凑着！这似乎已经成为现代女人的美容宣言。有人说时尚就如没有岸的大海，无论你身处在何方，总是位升时尚的中央，你没法观察，更无法逃避。时尚是一条流动的河，当你回首过去时，似乎走上了时尚的潮头，看着那远逝的时尚，你也许会惊异：那个年代的时尚怎么会是那样。我们今天引以为豪的时尚，也许正是那个时代人惟恐避之不及的低级趣味。时尚就是这样，如汨汨流淌的河水，它本质上没有陈旧与创新，没有高雅与低俗，只有文化的流变和人心的变迁。

一、时尚快速化妆法 / 52

二、化妆的十八个要点 / 55

三、本色化妆之品味要领 / 56

四、衣装的气韵 / 60

五、靓丽内衣的时尚 / 62

六、朦胧含蓄的修饰美 / 67



七、时尚适宜的着装法 / 69

八、时尚定格法 / 71

九、时尚女人守则 / 73

做一个浪漫雅致的女人 ——女人情调 100 分

女人的情调代表了一种春草般向上的生活理想。女人的情调近在咫尺，就看人如何去创造发挥和体味。女人的情调生活是简单而又丰满的。个人的品位和素养是打开从容、优雅之门的钥匙。女人的情调应该是个性丰满的，哪怕是在一条安静的林荫道散散步也好，这时你所看到的，感觉到的，享受到的会是另外一种心理情致。女人的情调在自己的身上。

一、柔情似水的情调女人 / 78

二、时尚“小资”的情调女人 / 81

三、香水情调——闻香识女人 / 85

四、美丽性感的情调女人 / 88

五、女人用餐的情调 / 101

六、居室装饰的奇丽情调 / 103

做一个柔情似水的女人 ——女人温情 100 分

“羞答答的玫瑰静静地点开”样的女孩，恰似一股清泉淙淙流过男人的心田。事实上，男人爱情的天平总是偏爱淑女型的女性的，但淑女绝不是扮出来的，温情它源于一颗恬静随缘的心，源于深厚的修养，从而流露出来含而不露的高雅和安详。

- 一、最具温情女人味 / 109
- 二、做一个温情淑女 / 120
- 三、巧施万般风情 / 123
- 四、营造一个充满温情的小窝 / 125
- 五、点击温情女人的关键词 / 127
- 六、情人节里的浪漫温情 / 130
- 七、妻子言语中的温情主义 / 133
- 八、深入浅出的温情：吻 / 137



做一个痴情聪明的女人

——女人恋爱 100 分

爱情是一种感受，产生爱情没有固定的模式，留住爱情却有许多规律可循，适时地划清界限，是爱情和婚姻的保湿因子。爱情就是要不分彼此，爱得你中有我，我中有你。女人的独立并不是女人自己一个人的事情。你不争取，界限还是明确不起来。不妨给自己定个约法三章，提醒你凡事不能过度；热恋也要保持自己的个性；有自己的朋友。其实，这并不是很难，这是另一种幸福的经营。

- 一、新世纪我们怎样爱 / 142
- 二、女追男之道 / 147
- 三、如何向心仪的男人靠拢 / 149
- 四、给热恋中女性的忠告 / 150
- 五、女人要为自己保留几分 / 152
- 六、看清男友的恋爱心理 / 154
- 七、女人被爱的必备条件 / 156
- 八、解读男人（女人）的谎言 / 159
- 九、破译男人的绵绵情话 / 161
- 十、用温情把男人据为己有 / 164

做一个幸福美满的女人 ——女人家庭 100 分

婚姻的失败，伤害最深的当数女人、吃亏的总是女人，因此女人不能笑傲婚姻。《圣经》上说，夏娃是亚当的肋骨变成的，想想男人把肋骨都慷慨地奉献给女人，女人多做点家务，多关心一点他们，又有什么不好呢？一个热爱家的好女人，也会喜欢其他优秀的男人，但她更不会去破坏自己的婚姻，她也不同于男人，女人的细腻感情，决定了女人不容易忘掉自己喜欢的男人，她会把他一直珍藏在心里。在没人看见时枉凝一下紧蹙的眉，在皓月当空的夜晚，奏一曲明月千里寄相思，仅仅如此而矣。为了自己的幸福，请好好珍惜自己的婚姻，好好经营自己的婚姻。婚姻，还是原装的好。

- 一、婚姻是一门学问 / 171
- 二、在沟通中心领神会 / 176
- 三、幸福婚姻需要胸襟与诚信 / 179
- 四、婚姻生活的消极因素 / 183
- 五、驾驭丈夫的兰花指 / 186
- 六、把婚姻推向边缘的六种危险做法 / 190



- 七、幸福婚姻的禁忌 / 192
- 八、用宽容这根绳子“拴”住丈夫 / 195
- 九、婚姻是你一生的事业 / 198
- 十、慧眼识破情感走私的征兆 / 202
- 十一、你属于哪一类型的妻子 / 209

做一个懂得绽放的女人 ——女人情爱 100 分

唐代诗人李商隐的名句“心有灵犀一点通”，是指爱恋着的男女心意相通。在夫妻生活中，伴侣的举手投足、一言一行都表达着一定的性爱需求。性爱中的快乐是相互的，而大多数男人也并不像女人所想像的那样自私和色情。他们的快乐和满足仍然需要另一半的回应和抚慰。所以，一句话说得好：你快乐，所以我快乐。

- 一、无“性福”等于不幸福 / 213
- 二、夫妻之间也是需要交流的 / 215
- 三、体味美妙与和谐性爱的情调 / 221
- 四、温情女人的完美性爱秘诀 / 223
- 五、性爱的声音 / 228
- 六、引起“性趣”的妙招 / 231

做一个韵味隽永的女人 ——女人魅力 100 分

魅力于女人是一种永恒的诱惑，无论这个地球怎么转，这个世界上所有漂亮和不漂亮的女人的名字都叫“魅力”。倘若这世界只允许女人们爱一种东西，不用举行民意测验，90%以上的女人都会选择魅力。

- 一、何为魅力 / 232
- 二、魅力之源 / 234
- 三、十种公认有魅力的女人 / 237
- 四、魅力修习法 / 240
- 五、魅力女人的经验 / 242
- 六、魅力策略 / 243
- 七、魅力的整合方式 / 246
- 八、让女人味成为你的品牌 / 251
- 九、羞涩的诱惑力 / 275
- 十、女性五大关键魅力 / 276
- 十一、两性魅力的奥妙 / 280
- 十二、女人应视魅力如生命 / 282

做一个超凡脱俗的女人

——女人品位 100 分

女人失去品味，就像鲜花失去了香味一样可怜、可悲。如果说青春少女是一首浪漫的诗歌，节奏明快，旋律生辉，恰似春光明媚；那么，中年女性则应该是一篇抒情散文，情愫悠悠，蕴涵深邃，令人会心耐读。“宁可抱香枝上老，不随黄叶舞秋风”。珍惜这份上苍赐予的华美礼物吧！让女人来伴随一生，品味应该是每个生为女人的人毕生的追求！

- 一、感悟品位 / 285
- 二、品位女人的禁忌 / 289
- 三、品味女人的爱与柔情 / 293
- 四、超然使女人更具品位 / 295
- 五、品位女人的幽感情怀 / 297
- 六、宽恕是一种品味 / 299
- 七、女人的教养与品位 / 301
- 八、在静默中培养品味 / 303
- 九、用餐的艺术品味 / 305
- 十、家居中的品位 / 307
- 十一、打造女人品位的良方 / 309

做一个内涵丰富的女人 ——女人修养 100 分

自我修养就是实践，就是自我投资，就是敢于同自我作斗争。如果一个人没有自我修养的品质，即使他具备其他一切成功者的素质与条件，也是毫无价值的，根本不可能成为成功者。因为，即便你有自我促进的愿望，即使你自己处于最佳状态，即使你设想登上南极，如果没有百折不挠的修炼，那你将永远不能达到自己所订的目标。

- 一、自修即自强 / 317
- 二、行为见修养 / 323
- 三、把握好尊严的尺度 / 329
- 四、操持好你的人品 / 333
- 五、坐拥书城铸内秀 / 339
- 六、修养从正常心态开始 / 342
- 七、心理自救法 / 347

做一个口吐莲花的女人 ——女人交际 100 分

人作为社会中的一员，肯定少不了与其他人相互交往。当别人想要与您建立关系时，他们常常会问你是做什么的。时刻提醒自己不是“别人能为我做什么”，而是“我能为别人做什么”，这是表现支持的最好方式，当双方建立了稳固关系时，彼此会激发出强大能量和创造力，使彼此的灵感达到至高境界。切记，在交往中不能总做接受者。

- 一、女性的柔性交际术 / 352
- 二、男女交往中的机智与原则 / 358
- 三、职业女性交际术 / 366
- 四、展现女性交际的天然实力 / 371

做一个富贵从容的女人 ——女人财富 100 分

你或许没有倾国倾城的美貌，但是你却可以拥有十分的温柔，你的善解人意，你的小鸟依人，都可以帮你挽回因先天条件不足而丢失的分数，从而使你魅力十足，委婉动人。

这样，你的爱情，你的财富以及你一生的幸福就将在你的敛眉低笑中悄悄向你靠近。记住，富贵女人应具有的最基本条件：温柔适度。

- 一、财富钟情有心的女人 / 381
- 二、赢得财富的女性特质 / 384
- 三、女人经商的优势 / 386
- 四、女性理财的误区 / 387
- 五、使女人贫穷的五个原因 / 391
- 六、我富，是因为我想富 / 392
- 七、你穷，是因为你财商不高 / 400
- 八、怎样拥有千万财富 / 407
- 九、穿出你自己的财富色调 / 408

做一个卓尔不群的女人 ——女人成功 100 分

成功意味着很多很多东西，并且根据每个人不同的理解，但是究其本质，成功其实包含两方面的含义：一是社会承认了个人的价值，并赋予个人相应的酬谢，如金钱、地位、房屋、尊重等等；二是自己承认自己的价值，从而充满自信、充实感和幸福感。人们往往忽略了成功的后一种含义，实际上，一个人只有在对自己有较高评价并认为自己一定会成功时，他才可能真正成功。这中间的道理也很简单，那就是人