

女子兵法

主编 任大力

湖北人民出版社





抬起头来做一个大方女人
女人就是要漂亮
穿出你的女性美
不要轻易抛出爱的彩球
欢欢喜喜去恋爱
牵着男友的鼻子走
刚柔兼济才是一流妻子
做一个使丈夫成功的贤内助
求职面试技巧
做一个出色的职业女性
最佳应酬是抓住对方心理
能说会道助你走向成功
认清男人的真面目

ISBN 7-216-01660-2



9 787216 016605 >

ISBN 7-216-01660-2

C·105 定价:18.00 元

D442.64/5

女子兵法

主编 任大力

湖北人民出版社

鄂新登字 01 号

女子兵法

· 任大力 主编

出版：湖北人民出版社
发行：

地址：武汉市解放大道新育村 33 号
邮编：430022

印刷：枝江市新华印刷厂
开本：787×1092 毫米 1/32
字数：605 千字

经销：湖北省新华书店
印张：22.75
插页：4

版次：1995 年 3 月第 1 版

印次：1997 年 3 月第 3 次印刷

印数：56 181—67 230

定价：18.00 元

书号：ISBN 7—216—01660—2/C·105

愿你做一个好女人

今日女性,不仅入得厨房,更出得厅堂,从家庭走向了社会。走向社会的女性,清新亮丽,聪明洒脱,使世界充满了芬芳和温馨,增添了更多的欢声笑语。

有人说:女人是鲜花。女性领略了女性性别带来的自在:女人可以乐而歌悲而泣,嬉笑怒骂形于色而不受过多的指责。女人可以理直气壮地为乐趣而活,可以漂漂亮亮地打扮自己。只因为是女人,即使平平淡淡,人们也会对你宽容地一笑;要是稍有几分姿色和灵气,更会被众星捧月一般宠着,其乐融融。

也有人说:男人是太阳,女人是月亮。女性也感受到了女性性别带来的苦恼:男人可以置妻儿于不顾,专心博取功名,而女人却要身负家庭、事业两副重担;男人饮酒作乐可称潇洒汉子,女子稍有不慎便被疑为荡妇妖女。于是,多少有抱负的女子慨叹:做人难,做一个女人更难,更不用说做一个名女人了。

现实社会,优胜劣汰。在这个竞争激烈的社会里,女性怎样自处?怎样与男性相处?怎样在积极进取的同时保持女性自我?这些,都是女性难以回避的问题。一部分女性抱着受保护的弱者心理,处处依赖人,也受制于人,天长日久,也就丧失了自我。另一部分女性为了扮演强者的角色,矫枉过正,过分夸张地表现其独立性,处处与男性一较高下,使言行举止男性化;丧失了女性魅力。这两种情形,都不利于女性自我的健康发展。

总 目

第一篇	抬起头来做一个大方女人	[1]
第二篇	女人就是要漂亮	[59]
第三篇	穿出你的女性美	[81]
第四篇	不要轻易抛出爱的彩球	[145]
第五篇	欢欢喜喜去恋爱	[207]
第六篇	牵着男友的鼻子走	[269]
第七篇	刚柔兼济才是一流妻子	[322]
第八篇	做一个使丈夫成功的贤内助	[369]
第九篇	求职面试技巧	[416]
第十篇	做一个出色的职业女性	[444]
第十一篇	最佳应酬是抓住对方心理	[492]
第十二篇	能说会道助你走向成功	[550]
第十三篇	认清男人的真面目	[590]

目 录



第一篇 抬起头来做一个大方女人



一、女性不要低估自己的能力 [1]

1. 女人在生物学上比男人强
2. 女人在心理学上比男人强
3. 女人在对抗生命和生活的危机上比男人强
4. 女人的平均智商不比男人差
5. 女人的耐力比男人强
6. 女人的直觉比男人敏感
7. 女人的语言表达能力比男人强
8. 论敢爱敢恨女人比男人强

二、做个成熟的女孩子 [3]

9. 不要把自己当成地球的轴心
10. 不要被时髦所左右
11. 不要在意男人的目光
12. 不要喜怒于形
13. 不要我行我素
14. 不要感情用事

三、注意培养吸引人的特色 [5]

- 15. 有生活感
- 16. 有活力
- 17. 善解人意
- 18. 灵巧
- 19. 多才多艺
- 20. 笑脸
- 21. 给人方便

四、大大方方与男人交往 [7]

- 22. 被男人赞美时要有自知之明
- 23. 拒绝男人的乘虚而入
- 24. 小心施恩者的醉翁之意
- 25. 男人的接送有名堂
- 26. 偶尔给男人“乐意效劳”的机会
- 27. 有妇之夫献殷勤时问候他太太
- 28. 不要让男人心存幻想
- 29. 警惕男人的桌下调情
- 30. 雨下共伞要当心
- 31. 不让男人牵着你的手
- 32. 没必要为男人千变万化
- 33. 利用男人的“赏脸”做和事佬
- 34. 温柔是女性的武器
- 35. 找出男人的优点予以赞赏
- 36. 叫出他的名字
- 37. 男人讲黄色笑话时坦然自若
- 38. 对男人有好感时不要吝啬笑
- 39. 女人不该享有差遣男人的特权
- 40. 对不认错的男人等候时机反击
- 41. 办公室里的男女交往要单纯而明快
- 42. 大发娇嗔可免于窘困

- 43. 假扮天真能熄灭对方的怒火
- 44. 淑女固然要做,泼妇也偶可为之
- 45. 不要把自己打扮得俗不可耐
- 46. 收鲜花勿过早高兴
- 47. 勿轻易向男人交心
- 48. 不要做人情债的奴隶
- 49. 偶尔显露一点孩子气

五、洞悉男人追求女人的不轨招式…………… [17]

- 50. 爱情骗子多会找家有财产的女性
- 51. 有妇之夫的诱惑多从数落妻子的缺点开始
- 52. 谎称是大人物的亲戚,让女子刮目相看
- 53. 当心“先生”变成色狼
- 54. 用车兜风,诱使女子上贼船
- 55. 用酒精开道,然后趁机下手
- 56. 说尽甜言蜜语,只想一亲芳泽
- 57. 分明早在打主意,却欲擒故纵
- 58. 冒牌大哥,会让你不知所措
- 59. 白头翁假认干女儿
- 60. 好个激将法,诱使天真少女做傻事
- 61. 礼尚往来,让女性解除思想上的戒备

六、什么样的女人容易上当受骗…………… [21]

- 62. 年龄二十七八的单身女性易受骗
- 63. 外貌平凡的女性容易受骗
- 64. 性格开放的女性易受骗
- 65. 从乡下到都市打工的女性易受骗
- 66. 虚荣心重的女性易受骗
- 67. 肉体丰满的女性易受骗
- 68. 学历一般的女性易受骗
- 69. 女财务人员,易被花花公子拉下水

七、注意防止性骚扰..... [23]

70. 公共场合要端庄大方

71. 在舞厅等娱乐场所,不要随便接受陌生男性跳舞之外的邀请

72. 旅途中要学会“外松内紧”

73. 做一个自尊、自信、自强、自立的女性

74. 不给性骚扰者以可乘之机

75. 女秘书应谢绝领受上司的私人馈赠

76. 独居女子可在阳台上晾晒一些男式的衣服

八、防范和回击性侵害..... [27]

77. 避开易发生性犯罪的偏僻、阴暗场所

78. 减少诱发性犯罪的主观因素

79. 女性最佳防卫时机应选择在罪犯心理尚未达到临界点时

80. 能避免直接对抗是最佳的防卫

81. 预感到被人盯上时应果断应对、大声呼救

82. 假装“轻浮”有时能赢得偷袭逃脱的时机

83. 曾经有过性过错的女性不要同知情者“私了”

84. 攻击男犯要害部位能收到事半功倍之效

85. 正面受到袭击时应注重先下手为强

86. 侧面受到袭击时可用同侧的脚踹击对方的膝关节

87. 后面受到袭击时首先要稳住重心

88. 被男犯按倒后利用机会狠蹬对方的裆部

89. 在车上遇男犯骚扰时用脚狠踩其脚背

90. 包被抢时突然踢男犯的膝外侧

91. 对邻座的调情男犯用手掌砍其咽喉部位

92. 遇上醉酒男犯侵害时要敢于反击

93. 用嘴咬耳朵也不失为有效的防卫手段

94. 利用一切可当作武器的物品进行反抗

九、克服女性自我的弱点..... [38]

95. 女性喜爱羡慕别人

96. 女性爱吃醋
97. 女性情绪变化剧烈
98. 女性比较小气
99. 女性喜欢存私房钱
100. 女性爱哭
101. 女性爱赶时髦
102. 女性爱记住一些琐事
103. 女性爱幻想
104. 女性爱传播小道消息
105. 女性虚荣心强
106. 女性爱生歇斯底里
107. 女性爱买便宜货
108. 女性相信算命
109. 女性独占欲强
110. 女性易受气氛的影响
111. 女性难以保守秘密
112. 女性有被动的习性
113. 女性处处怕吃亏
114. 女性对别人的隐私感兴趣
115. 女性既期待新事物又怕受到伤害
116. 女性大多依赖男人决断
117. 女性爱崇拜权威
118. 女性多凭感情用事
119. 女性经不起商业广告的蛊惑
120. 女性计小不计大
121. 女性在音乐中易于松懈

一、笑口常开..... [59]

- 122. 做一个喜相的人
- 123. 知道自己的笑容特征
- 124. 用你的整个脸微笑
- 125. 把眉头舒展开来
- 126. 大声地笑出来
- 127. 随时保持微笑
- 128. 不要故意遮掩笑容
- 129. 不要一笑而不可收
- 130. 笑着把事情讲出来
- 131. 当你不想笑的时候也要挤出笑容

二、让你的声音优美动人..... [64]

- 132. 说话不要带鼻音
- 133. 说话声音切勿高而尖
- 134. 若不是讲秘密话,不要“轻声”
- 135. 说话别像个喇叭
- 136. 说话时嘴唇尽量活泼一些
- 137. 说话的声音切忌单调
- 138. 调整讲话速度
- 139. 不要让声音听上去比人还苍老
- 140. 说话时还要考虑听众的嗅觉效果——千万注意大蒜

三、优美的姿态是表现年轻的诀窍..... [68]

- 141. 好看的站立姿势,重点在脊背
- 142. 轻快的走路增加身高
- 143. 端正、舒展的坐姿显得温文尔雅
- 144. 一个好的印象不能忽视双手的放置位置

- 145. 扭门入室时要轻轻反手掩门
- 146. 拾东西时要并膝下腰
- 147. 拿掉对方肩上的线头
- 148. 表情生动会使你显得更年轻
- 149. 使你的眼睛充满魅力
- 150. 视线相遇时,轻轻地打招呼
- 151. 目送对方直至看不见为止
- 152. 举手投足防止春光乍泄
- 153. 不能当众去抽胸围带子
- 154. 随时保持受人注意的警戒心
- 155. 使你丑陋的五个动作

四、珍惜你的天生丽质..... [74]

- 156. 眼睛以有神为美
- 157. 眉形以弯而细长为美
- 158. 鼻子以微微上翘为美
- 159. 嘴唇以色泽光艳为美
- 160. 额头以平整为美
- 161. 头发以浓密细柔为美
- 162. 脸型以瓜子脸为美
- 163. 脖颈以润滑细腻为美
- 164. 肩膀以柔软肥圆为美
- 165. 乳房以饱满挺拔为美
- 166. 背部以浑圆粉嫩为美
- 167. 腹部以平滑紧凑为美
- 168. 腰肢以细而有力为美
- 169. 臀部以肥腴圆滑为美
- 170. 手臂以浑圆亮畅为美
- 171. 大腿以修长为美
- 172. 皮肤以光滑白皙为美



一、怎样在有限的预算内选购服装..... [81]

173. 衣服贵精不贵多

174. 尽可能选择天然纤维

175. 剪裁要合身

176. 用自己喜欢的颜色作主色

177. 要经得起大减价的诱惑

二、服装要选择适合自己的基本色调..... [83]

178. 穿衣,颜色比身材更重要

179. 决定自己的色调是打扮的首要准则

180. 红色是具有强烈刺激的颜色

181. 黄色是单纯的幼稚的颜色

182. 紫色是最高贵的颜色

183. 粉红色是属于少女的颜色

184. 蓝色是淡雅但平庸的颜色

185. 褐色不适于矮胖者

186. 黑色隐藏缺点

三、服装穿着的基本原则..... [90]

187. 要表现出穿着的真正目的

188. 自然之中表现协调

189. 纯洁的打扮耐人寻味

190. 别让衣服占了太大的比例

191. 炫耀商标会使服装失色

192. “上冬下夏”的错误打扮

193. 老年妇女的穿着原则

194. 少女穿着老成更显得幼稚

195. 图案太多显得不伦不类

- 196. 穿运动衣不该配高跟鞋
- 197. 不合身的内衣极不雅观
- 198. 穿用名牌服饰时,应选择标示不明显的款式
- 199. 打扮新潮缺乏仪态美,纯属白穿

四、场所不同,穿着的要求也不一样 [96]

- 200. 宴会的服装以高雅为最高原则
- 201. 约会的服装宜正统些
- 202. 逛街的服装要轻便别致
- 203. 上餐馆的服装可以新潮些
- 204. 舞会的服装分正规和随便两种
- 205. 旅行时的服装要宽松
- 206. 泳装要适合体型
- 207. 网球运动装以白色为佳
- 208. 登山运动装要容易吸汗
- 209. 跑步运动装避免用鲜红色

五、上班的穿着雅而不露 [101]

- 210. 不穿女秘书模样的服装
- 211. 衣着可保守点但不能过于男性化
- 212. 提高穿衣的“品味”
- 213. 在工作场所,过或不及的打扮都令人讨厌
- 214. 切勿把出外郊游的装扮带到公司来
- 215. 制服也是表现气质的好服饰
- 216. 穿好内衣可产生对工作的敬业精神
- 217. 传统的套装是办公室的基本服装
- 218. 七分袖的衬衫或毛衣使你便于工作
- 219. 穿着长裤时,裤管要有明显烫过的褶痕
- 220. 不论冬夏,皆应备有一套庄重的洋装
- 221. 上班不宜穿透明或低胸的服装
- 222. 办公室的服装以轻便为宜

- 223. 装扮还要考虑与同事的协调
- 224. 穿着除了考虑个人喜好,还得配合工作目的
- 225. 准备一件像样的外衣以备不时之需
- 226. 宜穿白色或肤色的内裤
- 227. 办公室里着黑色或彩色长袜不太理想
- 228. 在办公室穿短袜给人幼稚的印象
- 229. 遇见装束与你相同的人,应与对方打招呼
- 230. 上班不宜佩戴太贵重的饰品
- 231. 装饰品以不妨碍工作为原则
- 232. 把一串珍珠项链备在身边要用时很方便
- 233. 办公室的文具也是装饰品
- 234. 公司的文件放在公文箱携带较为雅观
- 235. 高跟鞋的高度以不超过六厘米为限
- 236. 穿着已习惯的新鞋上班
- 237. 不要在办公室穿长统马靴
- 238. 夏天若穿套装就不要穿凉鞋
- 239. 在办公室预备一布鞋替换很方便
- 240. 穿便装时也不可穿球鞋上班
- 241. 补妆时顺便擦亮鞋子
- 242. 利用周日晚上决定下周的服装
- 243. 平时多整理,用时不慌张
- 244. 将各种衣服搭配表贴在衣柜上既省时又省力
- 245. 皮包未脏之前就要善加保养
- 246. 饰物要经常整理与保养

六、社交礼服的穿着要领 [114]

- 247. 日间礼服不要用闪光的衣料或装饰品
- 248. 戴帽子是最高形式
- 249. 胸花是很花的装饰品
- 250. 小型手提袋和手套是正式礼服的必需品

- 251. 白天不能穿金色或银色的鞋子
- 252. 晚礼服以露肤(腕、肩等)为正统
- 253. 服装露肤一定要佩戴首饰之类
- 254. 注意以男性的黑色衬托自己的美丽
- 255. 花与闪光发饰增添华丽气氛
- 256. 金银两色不能轻易搭配
- 257. 长手套也是流行的装饰品
- 258. 装饰品的选择取决于裙子的格调
- 259. 搭配装取决于穿者的品味
- 260. 非正式礼服允许穿长统鞋子
- 261. 轻便小袋也可登大雅之堂
- 262. 长裙过长反而不美
- 263. 女性的长披肩不必存放在衣物柜
- 264. 手套、手袋不能放在餐桌上
- 265. 餐事后要补上口红

七、新娘的服饰要高贵典雅 [124]

- 266. 纯白色的婚纱代表纯洁
- 267. 新娘的服饰应有新有旧
- 268. 不要在白色婚纱内穿彩色的内衣裙
- 269. 新娘衣服也有可以露出肌肤的
- 270. 交换戒指时要脱下手套
- 271. 新娘花束由衣裙格调决定
- 272. 户外婚宴上,戴有帽檐的帽子十分漂亮
- 273. 换过衣服后不要再戴面纱

八、利用服装掩饰身材缺点 [128]

- 274. 手臂太细者宜穿打皱褶的长袖
- 275. 手臂太粗者宜穿宽袖口的服装
- 276. 手臂太长者宜穿短袖
- 277. 手臂太短者宜穿无袖上衣