

W. ANMEIYU REN
完美女人必备枕边书



完美 女人 的

166个 细节

女人是爱情的主角 女人是家庭的轴 女人是社会的半边天。
女人的一生都在追求完美，
无论在别人的眼中，还是在自己的生命里，
女人，都闪烁着一种无比温馨的耀眼的光芒。

陈红喜◎编著

河北科学技术出版社



完美 女人 的 166个 细节

陈红喜◎编著

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

完美女人的 166 个细节/陈红喜编著.
—石家庄:河北科学技术出版社,2007. 1
ISBN 978 - 7 - 5375 - 3513 - 7
I. 完… II. 陈… III. 女性—修养—通俗读物 IV. B825 - 49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 010049 号

出版发行/ 河北科学技术出版社
地 址/ 河北省石家庄市友谊北大街 330 号
邮 编/ 050061
责任编辑/ 韩 翊
封面设计/ 赵俊杰
美术编辑/ 慈向群
印 刷/ 北京楠萍印刷有限公司
开 本/ 880 × 1275 1/32
印 张/ 15
字 数/ 350 千
版 次/ 2007 年 2 月第 1 版
印 次/ 2007 年 2 月第 1 次印刷
定 价/ 24.80 元













前 言

女人是美丽的。从出生的那一刻起，女人就与美丽结下了不解之缘。犹如林间扑蝶的孩童，女人一生都在追逐美丽，追求完美。

完美女人的内涵是什么呢？其实，每个女人都有各自与众不同的魅力：或清新亮丽，或可爱清纯，或兰心惠质，或气质优雅，或柔情似水，或性感妩媚，或热情大方，或善解人意，或聪明睿智，或精明干练……

所谓“金无足赤，人无完人。”追求完美就是要做一个自信女人，为生命的神奇感恩，为自己的美丽喝彩；追求完美就是要做一个气质女人，张扬迷人的个性，挥洒浪漫的人生；追求完美就是要做一个魅力女人，让自己的一举手一投足，一颦一笑都展现女人最柔情的一面；追求完美就是要做一个优雅女人，让自己的言谈举止更加优雅，让自己更有内涵、更有风度；追求完美就是要做一个成功女人，驰骋职场，享受成功，让生活与事业齐头并进。

当然，完美并非仅此而已，更非轻松模仿就一蹴而就。要知道，“女人因为可爱而美丽，而不是因为美丽而可爱”。

每一位追求完美的女性都应明白这样一个道理：魅力是靠你自身全方位修炼得到的。这是一个漫长而又缓慢的过程，靠的是潜移默化、润物细无声的力量。

作为女人，你还需要知道的一点就是：每一个女人都应该美丽，每一个女人都应该成为魅力女人，每一个女人都应该追求完美，向完美靠拢。

虽然本书无法让你成为百分之百的完美女人，但本书从细节方面着手，一定可以助你做一个更加完美的女人。

编 者



目 CONTENTS 录

开篇 女人应该是美丽的

令女人漂亮的 10 项法则 /4

第一篇 自信让你拥有迷人的魅力

自信的女人魅力无穷 /9

1. 自信的女人都是美丽的 /9
2. 女性不自信的缘由 /11
3. 不要再做自卑的“丑小鸭” /12
4. 漂亮女人的自信法宝 /15

独立的女人更加美丽 /18

5. 完美女人都懂得女人应独立 /18
6. 女人不应过于依赖男人 /20
7. 精神的独立才是真正的独立 /21
8. 做一个成熟的女人 /22

第二篇 好个性造就气质女人

好个性才有迷人的性格 /29



9. 做一个个性美女 /29
10. 你是哪种性格的女人 /31
11. 打造你迷人的个性 /35
12. 用个性展示你的魅力 /38
13. 做一个正直的女人 /40
14. 做个快乐的女人 /41
15. 让自己快乐起来的方法 /43
16. 用迷人的个性去展示你的魅力 /47

优雅的气质，从容的人生 /50

17. 气质让你优雅起来 /50
18. 你属于哪一类气质的女性 /53
19. 征服一切靠气质 /55
20. 做个气质女人 /57
21. 女人该拥有哪些气质 /60
22. 良好的仪态塑造出女人的气质 /61
23. 体现职业女性的气质 /65
24. 做个优雅女人 /67
25. 让自己优雅起来的方法 /72
26. 做一个魅力女人 /73

第三篇 装扮自己让你风情万种

个性着装为你添魅力 /79

27. 女人要穿出韵味来 /79
28. 选择最适合你的服饰 /82
29. 最适合你体形的服饰 /83
30. 最适合你肤色的服饰 /84
31. 如何搭配出最好看的服饰 /85
32. 做个讲究穿着的女人 /87
33. 女人穿衣要会搭配 /90



- 34. 服饰颜色要谐调 /93
- 35. 完美女人善于用内衣展现自己的风情 /97
- 36. 千万别穿错内衣 /102
- 37. 职业女性要完美“包装”自己 /103
- 38. 职业女性应展示自己的靓丽风采 /108
- 39. 职业女性的办公室颜色 /109
- 40. 白领女性完全穿鞋守则 /111
- 41. 优雅职业女性的装扮 /112

巧配饰让你锦上添花 /114

- 42. 锦上添花配饰美 /114
- 43. 饰品的迷人魅力 /118
- 44. 首饰的多变魅力 /122
- 45. 选择最适合你的首饰 /122
- 46. 巧戴首饰让你亮起来 /125
- 47. 细节装饰让你更酷 /130

第四篇 雕刻自己让你风度迷人

美容化妆展示你的最美 /141

- 48. 认识你的肤质类型 /141
- 49. 皮肤是女人美丽的资本 /142
- 50. 保养皮肤方案 /144
- 51. 20岁的人如何护肤 /146
- 52. 30岁的人如何护肤 /147
- 53. 40岁的人如何护肤 /149
- 54. 50岁以后女性如何化妆 /150
- 55. 会化妆的女人更美丽 /152
- 56. 化妆的原则 /156
- 57. 化妆不可忽视的细节 /157
- 58. 补妆比化妆更重要 /158



完美女人的 166 个细节

WANMEI NÜREN DE 166GE XIJIE

- 59. 细心呵护颈部皮肤 /160
- 60. 呵护你的红唇 /161
- 61. 隐约飘散女人香 /164
- 62. 让你的秀发一年四季飘柔 /169
- 63. 日常生活中保持头发秀美的方法 /173

减肥塑身雕琢迷人曲线 /174

- 64. 魔鬼身材，淑女好求 /175
- 65. 女性健美的标准 /176
- 66. 美体的思维方式 /181
- 67. 美体小窍门 /183
- 68. 打造完美胸部 /185
- 69. 保持乳房坚挺法 /186
- 70. 沐浴乳房健美法 /187
- 71. 自我按摩健美乳房 /188
- 72. 曼妙你的腰肢 /189
- 73. 塑造平坦结实的小腹 /191
- 74. 十二招打造魔鬼美臀 /193
- 75. 让你的颈部更秀美 /194
- 76. 塑造完美身材由腿开始 /197
- 77. 让你的大腿匀称、修长 /199
- 78. 塑造小腿标准三围 /200

第五篇 健与美让你青春永驻

拥有健康才有美丽 /205

- 79. 健康的女人更美丽 /205
- 80. 女性，常运动更健康 /206
- 81. 培养健康的生活方式 /208
- 82. 时尚女性易忽视的健康问题 /209
- 83. 女人一生的 7 个体检计划 /212



- 84. 健康女人的体检守则 /214
- 运动健身炫出你的活力 /216**
 - 85. 一生的运动方案 /217
 - 86. 漂亮女孩早晚健身操 /219
 - 87. 适合女性的健身运动 /222
 - 88. 健身让女人味十足 /226
- 健康饮食为你美丽加分 /230**
 - 89. 吃出来的美丽 /230
 - 90. 营养素的美容功效 /232
 - 91. 美女必须要吃的食物 /233
 - 92. 吃豆腐能丰翘臀部 /235
 - 93. 让你变成魔鬼身材的 18 种食物 /236
 - 94. 美丽身材吃出来 /238
 - 95. 女性营养清单 /240

第六篇 让爱为你扬起人生的帆

- 恋爱中的女人最美丽 /247**
 - 96. 男人最喜爱的女人 /247
 - 97. 少女初恋须知 /249
 - 98. 为幸福寻找终身伴侣 /254
 - 99. 女人应掌握的恋爱技巧 /262
 - 100. 爱情的保鲜法 /264
 - 101. 正确对待失恋 /265
- 智慧女人善于经营婚姻 /270**
 - 102. 经营婚姻的幸福处方 /271
 - 103. 用女性的温柔经营爱情 /274
 - 104. 做丈夫的知心爱人 /275
 - 105. 不要将幸福推开 /277
- 贤淑的女人以家庭为中心 /281**



- 106. 有了孩子也不忽视丈夫的情感需要 /281
- 107. 家庭角色的转换 /283
- 108. 让家庭变得更温馨 /286
- 109. 有责任感的女人不为外遇所惑 /290
- 110. 珍惜现有的幸福 /293

第七篇 好人缘让你处处受人欢迎

懂礼仪才会受人欢迎 /297

- 111. 姿势美让你看上去彬彬有礼 /297
- 112. 女子社交中应有的礼仪 /302
- 113. 社交场合中的 18 点禁忌 /307

好口才让你广结人缘 /310

- 114. 美化你的声音 /311
- 115. 交谈时说话的学问 /313
- 116. 善于聆听 /315
- 117. 避免与观点不同的人争论 /317
- 118. 让自己善于交谈 /321
- 119. 同异性交谈的技巧 /323
- 120. 拒绝也是一门艺术 /325

广结人缘让你左右逢源 /328

- 121. 成功编织你的人际关系网 /328
- 122. 找到你的“蓝颜知己” /332
- 123. 女人有了家庭也不能丢掉朋友 /334

第八篇 内在美让你永远年轻漂亮

有修养才有内涵 /339

- 124. 内在美才是女人美丽的资本 /339
- 125. 读书让你更有内涵 /341
- 126. 读书的女人更美丽 /343