

B821-49

Z446.1/2

Wei Nur

色识破女人美 细品穷究摸透女人心

品味女人



B821-49
Z446.1/2

郑 统 选编

内蒙古人民出版社

经典品味

主 编 郑春兴

责任编辑 马东原

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 河北三河腾飞印刷厂

开 本 720×980 1/16

印 张 30

字 数 1200 千

版 次 2007 年 1 月第 1 版

印 次 2007 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1-10000 套

书 号 ISBN 7-204-07819-5/I·1656

定 价 198.00 元(全 4 册)

如发现印装质量问题,请与我社联系 联系电话:(0471)4971562 4971659



目录

第一篇 给品味一个理由

做个有品味的女人	3
品味赏析	8
泡吧——在夜幕下摇曳“品味”	8
艺术欣赏——品味的核心	9
走进 internet——信息时代的生活方式	10
热衷财经——在金色海洋中游刃有余	10
旅游——为生命增添多姿多彩	11
运动健身——让身体彰显品味	12
阅读——品味的精神食粮	12
外语——独特的沟通工具	13
布置家居——让家充满情调	14
“全能专家”——在广博知识海洋中深度挖掘	14
与品味无缘的人	15
男人心目中有品味的女人	16
人间极品——韵味女人	19
内外兼“秀”	21

● 红酒似的女人	23
----------------	----

第二篇 品味形象赏析

● 认识体态美	27
---------------	----

不必过分要求苗条	27
----------------	----

对体态美的追求	30
---------------	----

● 女人的品味与风格	32
------------------	----

什么是风格	32
-------------	----

建立自己的穿衣品味和风格	34
--------------------	----

● 让服装为你增添美感	37
-------------------	----

服饰美应遵循的原则	37
-----------------	----

打扮应适宜社会环境	39
-----------------	----

穿出你的服饰“色彩”	44
------------------	----

服装与职业的和谐	47
----------------	----

● 白领女性的着装	50
-----------------	----

白领女性着装的一般原则	50
-------------------	----

简单大方的职业女性服饰	51
-------------------	----

职业女性的“金装”	53
-----------------	----

正式场合打扮基本要领	55
------------------	----

● 选择适当的颜色	57
-----------------	----

● 服装搭配哲学	60
----------------	----

服装搭配一般观念	60
----------------	----

穿衣与脸型、肤色的搭配	62
-------------------	----

● 时尚女人的着装	64
-----------------	----

一般着装原则	64
--------------	----

金秋回味米色着装	66
----------------	----

旗袍:摇曳着的风情	68
● 穿出女人品味的套装	69
● 裤装品味	70
● 我的鞋子我做主	72
鞋子的趣闻	72
最爱高跟鞋	73
美丽女主角,鞋子的花样年华	76
千万不要穿错鞋子	78
鞋子的保养	79
● 用裙子和鞋子改变身材	80
● 让内衣来体现你的品味	81
错误地穿戴内衣	84
● 打造高品味的配饰	86
多样的项链,增添你的美	87
八面玲珑的丝巾	89
包包:无法错过的风情	90
● 别把遗憾留在细节	94
● 白领的衣橱必备	95
● 品味女人眼中的 14 个顶级品牌	97

第三篇 美容的品味魔方

● 今天你洗好脸了吗	109
● 每天做一点点,皮肤更年轻	110
让肌肤永远年轻 4 个魔咒	110
肌肤润泽的 6 个高招	111

三分美丽,七分妆出	114
从化妆细节看女人品味	114
日常化妆技巧	116
职业化妆的技巧	118
社交化妆的技巧	119
吸引男人的幸福开运妆	120
化妆中应当注意的几个问题	123
指甲油的选用	124
一切从“头”做起	125
香水——让女性充满女人味	126
魅力香水	126
青春活泼型	127
摩登浪漫型	128
优雅尊贵型	129
东方传统型	129
问题护肤的未来方向	130
限量化妆品的购买	131
化妆品与价格效应	135
温碧霞的美容秘方	137
钟欣桐:水嫩肌肤靠保湿	138
第四篇 内在修养品味	
良好的教养是品味的前提	143
测试你的修养有多高	144
爱心瑜伽,女人的柔情品味	146

幸福女人的心灵处方	148
注意心态的调整	148
智慧:女人永恒的品味源泉	150
内涵:言语不能表达的奥妙	151
把自己的内在美表现出来	155
微笑为你增添魅力	156
女人因为可爱而美丽	158
矜持,让时尚汗颜	160
优雅是一种心态	162
暗香袭人	164
保持女性特有的温柔	166
会爱的女人	169
培养优美的风度	171
自信展示魅力	176
了解自己很重要	181
美与丑主要取决于如何看待自己	181
正确认识自己的优缺点	182
发展自己身上独特的潜质和风格	183
消除自卑感	186
女人何须赶时髦	192
与人交往时把握好自身的角色	195
要相信多数人对你的评价	197
处理人际关系应遵守的基本原则	197

理智对待不友好的言论	198
无须过多考虑别人对你的看法	200
④ 内在修养的心灵秘方	203
其实你没自己想像中那么无能	203
欣然接受变化	204
决断的魄力	205
不要害怕“出丑”	206
你不必事事讨人欢心	208
多数时候都不能斤斤计较	209
别让琐碎的小事束缚你的行动	210
④ 女人灵活提高身价的各种途径	211
④ 快乐无条件	213
④ 管理好自己的财务	214

第五篇 家居品味,提升生活质量

④ 从座椅透视生活品味	221
④ 情调颜色装点家居	222
④ 用灯光营造出家庭气氛	224
④ 打造时尚与品味的空间	225
纯情装饰,错落有致	225
怎样分配家居	227
家居装修的重点	227
家居陈设:品味女人的心灵代言人	228
④ 要大胆地运用色彩	231
④ 扮靓时尚品味生活	235

● 精致厨具:提升你的生活品味	237
-----------------------	-----

● 整体浴室:高品味生活的标志	239
-----------------------	-----

第六篇 饮食品味,带来健康和活力

● 吃的十二字诀	243
----------------	-----

● 少吃喝,益心智	245
-----------------	-----

● 茶酒的品味	247
---------------	-----

茶酒文化	247
------------	-----

浪漫花茶的烹制	249
---------------	-----

● 重视素食主义	251
----------------	-----

● 星巴克:现代餐饮新神话	253
---------------------	-----

● 牛奶宴:品味女人的独特美味	257
-----------------------	-----

● 绝色美酒:鸡尾酒	258
------------------	-----

鸡尾酒的由来	258
--------------	-----

鸡尾酒的调制	260
--------------	-----

鸡尾酒的特点	261
--------------	-----

● 醋饮:时尚新品	262
-----------------	-----

● 威士忌:品味新生活的刺激	264
----------------------	-----

● 香槟酒,好事来	264
-----------------	-----

第七篇 休闲品味,带来生活情趣

● 品味女人不可不去的 13 处休闲场所	271
----------------------------	-----

● 坐拥书城	274
--------------	-----

● 书香女人	276
--------------	-----

● 享受音乐的“佳肴”	278
● 交响乐与品味女人	282
● 品味女人与经典影视	285
● 旅游的品味格调	286
● 一生不可不去的 60 个地方	289
● 旅游好去处:中国名山	302
● 出行新品味:南极旅游	305
● 最受欢迎的 10 大休闲方式	307
● 健身:品味女人的运动	309
● 宠物与女人的时尚生活	315
● 车与品味女人的生活	317

第八篇 品味女人的情感

● 完美女人是男人的老师	323
● 发挥青春女性的优势	325
青春畅想	325
年轻的女人要牢牢把握住爱情	326
在当下做现在该做的事	328
● 摆脱恋爱中的被动地位	330
恋爱的基本原则	330
既有激情,又要保持理智	332
不宜随意流露热情和过多的亲昵	334
● 为什么不结婚	337

● 不要对爱情期望过高	339
● 不要相信唯一	341
● 有很多好男人看起来并不起眼	344
● 女人要保持良好心态	345
● 做一个合格的妻子	347
● 处理好和蓝颜知己的关系	350
● 做出明智的抉择	352
● 把维持婚姻的幸福当作重要的任务	353
● 维持良好夫妻关系的秘诀	355
基本原则及努力方向	355
接受伴侣的本来面目	357
不能对丈夫采取消极否定的态度	358
丈夫有了外遇也不能冲动	361
巧妙化解夫妻间的矛盾	363
● 营造一个惬意、舒适的家	365
家庭环境的创造	365
让婚姻充满创意	366
操持家务也可充满感情	368
巧妙减少家务劳动的时间	369

第九篇 职场是女人成功的 PK 台

● 职场新人的要诀	373
● 测试:你对目前工作的满意程度	375
● 办公室无性别	377

克服女性虚荣心	377
超越消极的嫉妒心	380
职场中需要注意的地方	382
办公室相处无忧	386
与男同事和睦相处	386
和女同事愉快相处	389
和上司的和平相处	392
做一个努力实现青春梦想的女人	394
学会规划未来	394
勤奋是通往成功的金钥匙	400
有恒心才会见效果	402
要有决心和精力	403
提高自己对付挫折的能力	405
女人应不断强化自己的魅力	406
女性在职场更要注意专业形象	409
努力培养自己的业务能力	409
在男性为主导的世界做个成功的女性	412

第十篇 品味女人的礼仪

职场礼仪	419
工作场所的基本礼仪	419
公共区域行为礼仪	422
求职面试的基本礼仪	424
餐桌礼仪	425
讲究礼仪的下午茶	426

● 参加私人晚宴礼仪	427
● 宾馆礼仪	428
● 高尔夫礼仪	429
高尔夫基本常识	430
如何驾驶高尔夫球车	433
上场之前的礼仪须知	434
做礼仪的倡导者	436
良好的开端——发球台上的礼仪	437
球道中的打球礼仪	439
果岭上的礼仪	441
● 旅游常识	443
● 人际交往中的礼仪	446
附录 有品味的女人举例	
● 唯一的张曼玉,唯一的美	451
● 不会说话的最佳女主角	452
● 飘落人间的天使——奥黛丽·赫本	454
● 成功的女性——希拉里	455
● 美丽的“娇”点——林志玲	456
● 美国黑人杰出人物——托妮·莫里森	458
● 脱口秀女王——奥普拉·温弗瑞	458
● 天宠人爱的许晴	459
● 舞神——杨丽萍	459

● 郑秀文:走在流行的最前端 460

● 永远的张海迪 461

● 精彩女人——张小娴 461

184 陈雪柔陈美兰陈美

185 陈美兰陈美兰陈美兰

186 陈美兰陈美兰陈美兰

187 陈美兰陈美兰陈美兰

188 陈美兰陈美兰陈美兰

189 陈美兰陈美兰陈美兰

190 陈美兰陈美兰陈美兰

191 陈美兰陈美兰陈美兰

192 陈美兰陈美兰陈美兰

193 陈美兰陈美兰陈美兰

194 陈美兰陈美兰陈美兰

195 陈美兰陈美兰陈美兰

196 陈美兰陈美兰陈美兰

197 陈美兰陈美兰陈美兰

198 陈美兰陈美兰陈美兰

199 陈美兰陈美兰陈美兰

200 陈美兰陈美兰陈美兰

201 陈美兰陈美兰陈美兰

202 陈美兰陈美兰陈美兰

203 陈美兰陈美兰陈美兰

204 陈美兰陈美兰陈美兰

205 陈美兰陈美兰陈美兰

206 陈美兰陈美兰陈美兰

207 陈美兰陈美兰陈美兰

208 陈美兰陈美兰陈美兰

209 陈美兰陈美兰陈美兰

210 陈美兰陈美兰陈美兰

第一篇

给品味一个理由

品味是一个目标，定位多高
全在自己，因此，你也许离品味
近在咫尺，也许远在天涯。

品味
女人

