

魅力女人课堂，教你做一个有魅力的可爱女人

魅力女人

李海卉 / 编著

课堂

漂亮的让人面红的女人

温柔的让人心疼的女人

透明的让人感动的女人

时尚的让人目眩的女人

MeiliNüren
Ketang

沈阳出版社

魅力女人 课堂

李海卉 / 编著

MeiliNüren
Ketang

沈阳出版社

图书在版编目(CIP)数据

魅力女人课堂/李海卉编著. —沈阳: 沈阳出版社, 2002. 1
ISBN 7-5441-1820-7

I. 魅... II. 李... III. 女性—生活—通俗读物
IV. Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 097801 号

沈阳出版社出版发行
(沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮政编码 110011)
沈阳市第二印刷厂印刷

开本: 850 × 1168 1/32 字数: 220 千字 印张: 11.5

印数: 1-8000 册

2002 年 3 月 第 1 版

2002 年 3 月 第 1 次印刷

责任编辑: 信 群 萧大勇

责任校对: 钟 仁

封面设计: 武晓强

版式设计: 姚德军

责任监印: 姚德军

定价: 19.80 元

(如图书出现印装质量问题请与厂家联系调换)

目 录

人韵水香 章二第

第一章 情调女人

情调是一种“瘾”情，美妙而易逝，女人是情调最华美的注脚，因为她们让你停留在最美丽的瞬间，不去想百年之后会重新来过还是杳无踪影。

第一节	零星时间打造精致生活	002
第二节	时尚“小资”情结	006
第三节	情调假日	009
第四节	征服男人的情调技巧	012
第五节	SOHO 女人	016
第六节	咖啡风情	024
第七节	香车美人	028
第八节	时尚女人守则	034



W. M. J. N.

泉 目

第二章 香水情人

人文哲學 第一章

每一瓶香水，都有一段传奇；每一种味道，都有一层记忆。真正的女人都会点拨香水，她们会在群芳谱中找到属于自己的幽香，正如此段格言：没有味道的女人是不会有将来的。



第一节	换一件新香衣	040
第二节	香氛传奇	044
第三节	女人这样用香水	049
第四节	男人怎样闻香识女人	051
第五节	香水的分类	053

第三章 挑战视觉神经

时尚女人沉迷于她们的脸。她们每天一次又一次地描着眼、画着唇。实际上,她是在创造美,她在向人们日渐麻木的视觉神经挑战!

第一节 让特点变成美丽焦点	058
第二节 日常化妆一二三	064
第三节 快速彩妆法	075
第四节 靓丽妆容	079
第五节 把疲倦变成容光焕发	086
第六节 护肤世界	091
第七节 朗朗明眸	099
第八节 樱唇美容	105
第九节 秀发飞扬	108
第十节 美甲天下	115



W. H. A. N.

第四章 风姿韵致话女人

风姿,对于女人比容貌和身材更重要。

肢体语言的本质是人的风姿。没有风姿的美人,她的美纵使有 10 分,也要减至 2~3 分;而有风姿的女人,虽然算不上美,但是美也可以增至 7~8 分。这个意思很像现在流行的一句话——女人是因可爱而美丽。



第一节 举手投足间的行为修养

118

第二节 站姿坐势表现气质

122

第三节 美姿在日常中

126

第四节 上下轿车的正确姿态

136

第五节 聚焦视线

138

第六节 淑女的声音

143

第七节 轻巧去示爱

150

第八节 避免性骚扰

153

第九节 会出卖你的小动作

157

第五章 爱欲天堂

人说,恋爱中的女人最美;其实,拥有和谐性爱的女人更美。性生活具有意想不到的美容效果,可以使人青春长驻、容光焕发!好莱坞影星安吉莉娜说:老公是我最好的健身器。



- | | | |
|-----|-----------------|-----|
| 第一节 | 恋爱实用术 | 160 |
| 第二节 | 夫妻生活的健康理由 | 166 |
| 第三节 | 营造和谐性爱 | 170 |
| 第四节 | 挑起情欲的秘诀 | 173 |
| 第五节 | 激情周末 | 176 |
| 第六节 | 性爱的误区 | 180 |
| 第七节 | 避孕面面观 | 186 |
| 第八节 | 有史以来最性感的 50 个细节 | 193 |

第六章 身体的管理

变得有“女人味”是一种任务，身体成了“可以直截了当地表达有关女性的文化理想的场所”。

身体，成了女人们自我管理的工具。



第一节 身体仪表一切正常? 198

第二节 窈窕我型我塑 202

第三节 活力充沛减肥篇 208

第四节 苗条女性的思维方式 216

第五节 纤纤玉足 222

第六节 身体的清洁——去掉体毛 225

第七节 美臀秘笈 231

第八节 15 分钟美丽终身制 234

第九节 名模包中的宝贝 237

第七章 活跃者生存

我先是管理者，然后才是女人。

生活中的快乐原则在职场生存中同样行得通、活跃的

现代女性可以在职场中活得更轻松、活得更精彩、活出现代女性的时尚品味。



第一节	我工作，我快乐	240
第二节	办公室“生存法则”	243
第三节	办公室“游戏”精神	249
第四节	办公室脱口秀	253
第五节	办公室中的“六大忌”	259
第六节	白领仪表	262
第七节	学会与上司相处	264
第八节	办公室礼仪	268
第九节	职场“战情”早知道	273
第十节	以不变应万变	277

第八章 伊人风尚

一位具有优雅风度的女人，必然富于迷人的持久的魅力。

聪明的女性不是不要镜子，而是能够从镜子里走出来，不为世俗偏见所束缚，不盲目描摹别人的所谓修养之美。



第一节	你属于哪一类气质的女性	282
第二节	女性完善个性的要点	285
第三节	自卑与超越	289
第四节	不做“冷美人”	293
第五节	女人处世术	296
第六节	女性五大关键魅力	301
第七节	优雅与美丽零距离接触	305

第九章 优雅浪漫礼礼俱到

作为一个时尚女人，你尽可以每时每刻展现你的优雅、高贵与浪漫，也许在一杯咖啡、一盏茶、一辆小车中；也许在一个眼神、一份礼物、一次聚餐中……记住，礼仪的境界同样是艺术的境界。



W. M. J. N.

第一节	8 小时外的礼仪	310
第二节	乘飞机的礼仪	313
第三节	乘小车的礼仪	315
第四节	电话礼仪	318
第五节	西餐礼仪	323
第六节	酒吧礼仪	334
第七节	饮茶礼仪	338
第八节	做客礼仪	342
第九节	舞会礼仪	345
第十节	音乐厅礼仪	347
第十一节	时尚送礼十二月	349

第一章 情调女人

情调女人



情调是一种“瘾”情，美妙而易逝，女人是情调最华丽的注脚，因为她们让你停留在最美丽的瞬间，不去想百年之后会重新来过还是杳无踪影。

张雅君著 m.s 21:01

张雅君著：情调



第一节 零星时间打造精致生活

紧张的生活节奏把一度细腻的生活磨砺得有些粗糙，但其实女人对自己的关爱完全可以在零碎的时间里“陆续”搞定。

起床前后的5分钟，上班途中的时间，如果善于利用，其实都是宠爱自己的好时机，学会有效利用这些零碎时间，你就会发现：love myself, so easy!

6:30 a.m 脸部 Morning call

目的：唤醒皮肤，容光焕发

时间：1分钟

手指尖由脸颊沿太阳穴按摩至额头，再由额头沿鼻梁按摩至人中，越过嘴唇到下巴。最后沿两颧按摩至耳垂，用拇指和食指捏按整个耳廓后完毕。按摩加速了血液循环，使你看上去面色红润而有光彩，同时更有助于洗脸后乳液的吸收。

6:50 a.m 清醒体操

目的：活力四射

时间：2分钟

在早饭前做一套简单的伸展操不仅能活动四肢，更是唤醒食欲的好方法。几分钟简单的运动之后，胃口也随之大开，精神也饱满振奋了很多。

10:15 a.m 益智游戏

目的：舒缓紧张

时间:3分钟(严格遵守)

气氛严肃的晨会已经结束了,在开始着手做事之前,可以忙里偷闲做个益智小游戏。办公楼成人玩具商店买来的那个“单身贵族”游戏就是个很好的选择。几分钟的游戏放松是一种健脑操,让重新投入工作的你更专注,效率也自然会提高不少。

1:00 p.m 重整妆容

目的:让自己美丽依旧

时间:3分钟

早上的粉底已经掉了一些,口红也在吃午饭前被擦掉了。为了让自己依旧拥有早晨出门时的自信,午饭后补补妆是很必要的。如果不及时补妆,临近下班时的你定是“黄”着一张脸污染办公室视觉了。在卫生间补妆的时候不要忘了在脸上喷一点儿补充水分的“ENERGY WATER”,因为下午时间给皮肤补充水分很重要。

2:30 p.m 手指运动

目的:让劳累的手指松口气

时间:1分钟

在键盘上“舞蹈”了几个小时的,手指现在已经有了一点僵硬了,不妨做几节手指运动操,双手十指交叉,手掌外翻,用力伸直手臂,拉伸手指;或者将双手的五指指尖分别相对撑开,手掌用力进行挤压,都能达到放松的目的。另外,用冷水洗手也是一个好方法,因为冷水能够



LOVE & LIFE
M. M. A. N.

减缓手指的血流速度,使得手指的肿胀感减轻。

3:11 p.m 咖啡时间

目的:打败下午3点情绪

时间:10分钟

下午3点钟左右正是遭遇恶劣心情和工作效率低下的时候,所以这个时候享受一顿下午茶是最合适不过的了。暂时离开一下堆满文件的办公室,去茶水间给自己沏一杯咖啡,选择靠近窗边的位置坐下来,看外面的车水马龙和熙来攘往。任咖啡的浓香在四周弥漫开来,让忙碌的神经得到片刻的休息和放松,以便为下班前最后两个小时工作及时“充电”。

4:33 p.m 眼保健操

目的:保护疲劳的双眼

时间:5分钟

从早上醒来到现在,最劳累的莫过于你的双眼,下午时分已明显有了干涩的感觉。能在咖啡间的冰箱里找到冰块最好,因为盯了一天电脑屏幕的眼睛最需要冷敷一下。如果找不到冰块,就把从女儿那里学到的视力保健操做上两遍,特别是按摩太阳穴和睛明穴的时候一定要认真用力。疲惫所带来的眼袋、黑眼圈更是爱美的女人最应该注意防范的。

7:20 p.m 天伦之乐

目的:和孩子一起享受放松的乐趣,同时也是增强亲子关系的好时刻

时间:10~30分钟

下班后的你一定已经精疲力尽了,恨不得有张床就马



上把自己扔上去。这时刚刚从幼儿园回家的孩子张开手臂向你扑过来，面对孩子灿烂的小脸，作母亲的一身的劳碌顿时化作了喜悦。还有什么比孩子的笑声更能抚慰母亲疲惫的心情呢？

7:50 p.m 浸泡双脚

目的：缓解脚部肿胀情况

时间：5 分钟

虽然上班时没有走多少路，此时却感觉双脚就像长途跋涉过后那般酸痛，这恐怕就是长时间坐在办公桌前，脚部血液压力过大造成的。采用传统的温水泡脚方法可以加速脚部血液循环，有效缓解肿胀症状。洗完脚后坐在沙发上看电视时，可以找几个垫子把脚垫高，以减轻脚部的压力，而且这样的坐姿还非常舒适。

10:19 p.m 晚间护肤

目的：给肌肤一次“营养 SUPPLY”

时间：10 分钟

科学证明：晚上 10~12 点之间是皮肤最活跃的时段，各种营养护肤品在此时最易吸收。也可以每天敷一张简单的营养面膜，躺在床上一边和老公聊天一边等待皮肤吸收足够的养分。面膜洗掉之后再涂上一层薄薄的精华素或晚霜，就可以安然入睡了。

10:30 p.m 裹香入梦

目的：在薰衣草的香气中安然入睡

时间：1 分钟

“LAVENDER”（薰衣草）对睡眠的帮助已经不是什么新闻了，将薰衣草做成的香料放入麻布口袋中掖在枕边，可以带你进入甜美的梦乡，让你拥有一个平静、安详的夜晚。

