

女性自我完美书系

时尚女人

爱情卷

一套从现在开始
重塑自我的百科全书
一部追求时尚
完美自我的全案教程

羽茜/主编

爱情是 年轻漂亮的 保鲜剂

这本书，让你懂得什么叫爱和怎么去爱
爱和性，这两只翅膀让女人在快乐的天空中，飞！



华龄出版社



时尚女人

——爱情是年轻漂亮的保鲜剂

羽茜 主编

周文 编著

华龄出版社

责任编辑：高燕

策 划：大藏文化

装帧设计：耀午书装

图文制作：延伸工作室

图书在版编目 (C I P) 数据

时尚女人. 爱情卷 / 羽茜主编. ——北京: 华龄出版社, 2002.10

ISBN 7-80178-045-0

I. 时... II. 羽... III. ①女性—生活—通俗读物
②女性—爱情—通俗读物 IV. Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002)第 080644 号

书 名：时尚女人——爱情卷

作 者：羽 茜 · 主编

出版发行：华龄出版社（北京西城区西什库大街甲 10 号，邮编：100034）

印 刷：北京时尚印佳彩色印刷有限公司

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

开 本：787 × 1092 1/16 印张：16.25

字 数：390 千字 印数：1-5000 定价：116.00 元（全四册）

时尚女人



做个时尚女人 引领时代新潮

时尚女人不论年龄，不分相貌，它是一个与时俱进的概念，一种不断变化的生活状态，一种快乐而又幸福的对日常生活的刻意追求……



不论你是一位已婚的女士，还是未婚的小姐，是白领丽人，还是机关职员……首先要感谢的，是你对本书的选择。我们相信，当你开始阅读它的时候，它是不会让你感到失望的，这种感觉将伴随你读完这本书。

因为这本书有着区别于其它这类女性读物的**显著特色**，是值得你在阅读了大量如《魅力何来》、《女人的资本》等关于女性的书籍后，仍然值得你购买的**另一本好书**。因为我们深知“后发制人”和“站在别人肩膀上”会产生什么样的结果：**一本更全面、更深入、更客观的专著的出现**——

1、如今的中国社会日新月异，女性朋友似乎一夜之间，突然要面对中国妇女几千年来从没遇到过的一系列现状与困惑，本书搜集当代女性的前沿问题进行描述与分析，切中时弊，实用而又给人智慧的启蒙。

2、如果没有意外的话，可以说，这本书是迄今为止国内在女性励志、完善自我方面最详尽、最细腻的一本，它对你关爱的周到，有如你的母亲坐在你身边与你絮叨一样，有时甚至让你感到它过于唠唠叨叨了。

3、本书所涉及到的女性在美化自我、成就事业、学会社交、追求爱情等方面，可以说整体概括有力，章节分类细致，几乎每一个你能想到或在生活中感受到的困惑与迷惘在书中均有所阐述，并指出了供你选择的多种方法与出路。

4、当书中涉及到某一个问题时，作者选取了多角度、多思维的方式进行解答，提供了许多不同的观点和方法，有些也许不一定完全正确，但于你一定会有参考价值 and 启迪你思考的作用。

5、这本书不同于一般比较枯燥的说教式的这类读物，它的文笔调整到女性通常的阅读习惯，文彩飞扬，轻松幽默，具有亲和力，在你于工作之余、静夜灯下打开此书时，给你的阅读带来快感和一种清新的享受。

6、针对女性朋友讲求时尚、注重形式的阅读心理，本书采用大开本，配有许多精美的图片和妙趣横生的漫画，对有些文字作了表格和图示的处理，并加了一些画龙点睛的旁白，达到突出重点、纲举目张的最佳阅读效果。

7、最后还要告诉你的，是本书主编羽茜女士，是一位长期从事女性成功学研究的专家，又是一位职业作家，对女性前沿问题投入了极大的热情，她主持的各类讲座受到女性朋友的广泛好评，这本书是她根据多年研究成果组织专家编著完成的。

再一次感谢你对本书作出的选择！

这本书有着区别于其它这类女性读物的显著特色。

一本更全面、更深入、更客观的女性自助丛书。

时 尚 女 人

Fashion Woman

任何一个努力使自己成为时尚女人的女人,更多的是完全能够凭借自身的努力,不断地完美自我以求达到一种她从未达到过的理想境地。

\

目 录

第

1

章

吸引男人

1

——如何引起男人的关注

当你放下女性矜持的姿态，展示自己之前，必须先有健全的心理：追求一份真情，不是去廉售自己的感情，因为男人是绝不会喜欢一份廉价的爱情的。

现代女性既要善于主动追求爱情，又需善于保持矜持自尊；既要巧妙引起男士关注你，又不可让人以为你“犯贱”。对于结局，“随缘”而不“攀缘”，便能心安。



如何成为男人的关注焦点 2

不一样的服饰，同样的美丽 2

用美腿吸引男人的视线 4

让你的粉脖性感起来 4

女人的背部是性感之丘 5

让你的性感魅力无穷 6

拥有性感的臀部 8

让双唇更动人 9

侍弄好你的头发 10

冰肌玉肤惹人爱 11

第

2

章

挑战男人

13

——如何去征服你身边的男人

有时候，情场亦如战场。爱人的心往往需要用战争来赢得，所以怎样征服男人，就成了女性最为关心的话题。所谓战争，总得“知己知彼，百战不殆”，中国古人的战争智慧，也可以在社交场合和爱情生活中应用。

剖析男人 14

抓住男人的心，捕获真情 一 14

发掘好男人需要好心态 一 15

看透三种男人 一 16

如何戳穿男人的谎言 18



第 3 章



寻觅好男人	20
什么样的男人是现代好男人	20
女性心中的理想丈夫	21
如何选择丈夫	23
嫁给一个疼爱自己的人	24
甘心上当	25
得其身而失其心	26
了解时尚男人的特点	26
好老公的标准	28
哪些男人不宜做知己	29

抓住男人	30
怎样征服男人心	30
怎样去爱一个男人	30
先弹后赞	33
巧用方式改变对方	34
调剂你的爱情	34
慢慢地把心交给对方	35
对付单调的婚姻生活五十招	36
让老公潇洒起来	37
怎样面对失落男人	38
怎样面对不忠男人	39
好妻子的禁用语录	42

爱情诱惑	45
-------------	-----------

——如何树立健康的爱情心理

爱情是社会关系中一种最为简单的两个人的关系。两个人走向婚姻后组成家庭、成为社会最基本的组成单位。同时这感情又不简单，它不仅涉及到个人，而且还涉及到家庭、社会等方方面面。可以说，爱情是对两个人综合素质的考验。

充满诱惑的爱情	46
传统观念影响当今爱情	46
冲动的一见钟情	46
商品社会中的爱情	47
爱情的两种年龄冲突	47

第 4 章



心理定律下的爱情	49
角色定势心理	49
光环效应的心理	50
性格互补心理	51
利他给予心理	51
爱情具有严格的选择性	52

怎样感受爱情心理	54
剖析嫉妒的心理	54
反向逆向心理	55
怀旧恋旧心理	56
从众随众心理	58
羞涩害羞心理	58
幻觉错觉心理	59
自我疑惑心理	61
随缘宿命心理	62

初恋情怀 65

——如何奏起爱情交响曲的第一乐章

初恋是爱情交响曲的第一乐章，是恋爱的起步，是爱情深化过程的开始阶段。它是异性由抽象的意识转变为现实的开始。初恋是两颗心灵的第一次碰撞，绝大多数初恋者在心理上都会产生多种奇异而难忘的强烈感受。

求爱者与被求爱者的心理特征	66
求爱前的自我分析	66
求爱的途径	67
求爱者的心理体验	69
被爱者的心理体验	70

初恋的体验	71
意识的升华——初恋	71
初恋的特点与步骤	73
初恋时的心理特征	76
初恋的浪漫情怀	77

第 5 章



初恋的恋人效应	78
终生只有一次恋爱	79
珍视你的初吻	80

想你好辛苦	82
谎言是恋爱的开始	82
恋爱的 12 个要诀	82
写情书的诀窍	85
如何写情书	87
趣味情书	88
主动出击九原则	89

热恋情迷	93
-------------	-----------

——如何开启你热恋的理智之门

如果说感情是爱情之树娇艳的花，那么理智就是树干和根。理智的深沉和坚忍，决定了感情之花的新鲜、芬芳和茂盛。缺少理智的爱情就像插在瓶中的花朵，不能长久，也不会结果。许多不美满的爱情均与缺乏理智有着密切的关系。理智之爱比激情之爱更深沉、更巩固、更持久。

如何面对激情燃烧的岁月	94
热恋的情爱心理	94
历经磨难方可取得“真经”	97
警惕热恋是一种疾病	98
别在感情上做错误的选择	99
提防甜言蜜语下的陷阱	100

爱情充满了蜜与毒	102
摸透女人心	102
选择最大的麦穗	103
恋爱中两性的差异	104
揭穿男人的伪装	104
爱情充满了蜜与毒	105
如何使爱情持久	106
谨慎发展同事恋情	106
追求浪漫，一种危险的游戏	107

第 6 章

善待失恋

109

——如何“品尝”打翻了的失恋五味瓶

失恋是恋爱过程中最沉重的打击，它常常给失恋的人带来巨大的痛苦与折磨。但是失恋，既可以使人消沉，也可使人奋起。失恋心理是复杂而又奇妙的。失恋是一种爱的否定，是心理平衡的破坏。这种破坏是某种或几种因素动摇了恋人的情感定向性与稳定性，进而使之转移情感定向目标的结果。



正视失恋	110
如何从失恋中解脱出来	110
求爱失败后	112
离异心理透视	113
失恋勿轻生	115

失恋物语	117
因幻灭而互相伤害	117
不要游戏爱情	118
幸福要靠自己创造	118
分手时莫说“分手”	119
不合则离，见机撤退	120
最美的风景在下一站	120
不要丧失自己	121
恋爱的真正价值	121

恋爱中的异化心理	123
“第三者”插足心理	123
三角恋爱的心理	126
试婚心理	129

第 7 章

婚姻美满

133

——如何构筑生命的伊甸园

婚姻是恋爱历程中的高潮，是爱情的发展和升华，是必然的归宿和延续，它标志着爱情进入一个新的阶段。在这个新的发展阶段中，如何保持和发展爱情，使它更为内在、深沉和坚实，使婚姻生活美满幸福，对于每一对新婚夫妇来说，都是至关重要的。而要建立美满的婚姻，就必须了解影响婚姻的原因。婚前、婚后做好各种心理和思想的准备，才能使婚姻稳步健康地发展。



第 8 章

结婚的心理因素	134
结婚的心理动机	134
婚姻是社会认可的两性结合	135
婚前的心理准备	136
婚礼形式的选择	137
新婚期的“蜜月心理”	138
婚后角色应转换	138
婚前婚后心理的变化	139
生育心理	141

什么样的婚姻最幸福	143
告别孤独人生	143
发现彼此新的亮点	144
创造一种两性空间	144
金钱是否比爱情更重要	145
不要识庐山真面目	146
美满婚姻的准则	146
婚姻不是人生最主要目的	149
爱需要时间	149
给予比索取更重要	150
女士择偶的参考	152

如何增进夫妻感情	153
将浪漫转变为永恒的成熟	153
共同进步，避免家庭情变	154
保留一点“自私”	155
适应角色，相互磨合	155
只爱他七八分	157
保留“个人秘密”并非不信任	158
爱情永固 20 要诀	159

温馨家庭	161
-------------	------------

——如何营造幸福的避风港湾

完美的家庭是爱情的安乐窝，灵魂的寄存处，成功的动力源泉。人人都想拥有一个完美的家庭，但现实中完美的家庭不是人人都能拥有的。你要拥有一个完美的家庭，就要注意如何去营造家庭，并成为你幸福的避风港湾。



“移情别恋”了怎么办	162
“骑手与马”	162
爱的不幸	163
给丈夫穿好外衣	164
需要一个体贴温柔的他	164
用爱滋润对方	166
不能迁就不理智的丈夫	167
让你们的风采相辅相成	168
理智面对“不忠”	169
抵御婚外情的诱惑	170
分析在家寡言的丈夫	171
 相夫有术	 173
帮助你的丈夫决定他的方向	173
成功运用“紧急措施”	174
如何助夫成功?	175
成为一个真正的“好听众”	179
 如何“驭夫”	 181
永葆吸引力的要诀	181
做一个现代型的太太	183
“操纵”好风筝	184
吵架“八不”原则	186
丈夫学坏怎么办?	186
“关照”与丈夫交往密切的同性有方	187
灭火有方	188
要有点“自我意识”	190
维护男人的尊严	192
爱要有行动	193
永固爱情的 14 条黄金准则	195
 如何赢得婆婆倾心	 197
以真爱换婆婆之真心	197
在婆婆面前禁忌使唤丈夫	198
别让婆婆“吃醋”	198
巧用“连心锁”	199

第 9 章



创造温馨的家庭	201
生活充满挑战和诱惑	201
要兼顾事业和家庭	202
享受育儿的乐趣	203
“夫妻时间”	205
珍惜彼此的差异	206

情调与性爱	209
-------	-----

——如何做一个真正的女人

试想，如果人类只有男性或只有女性，只生男或只生女，是何等的单调与机械！如此，人类的文化决不会像今天这样赤橙黄绿青蓝紫。所以，可以大胆地断言：迄今为止，人类文化的一切领域都带有男性雄健与女性秀美的烙印，也正是这雄与秀的完美结合，才造就了茫茫宇宙中这个小小星球上不可思议的文化。

男人需要什么样的女人	210
------------	-----

性互补	210
性吸引	210
软玉温香的体味	211
莺歌燕语的声音	211
怦然心动的身体	212
性愉悦的满足	212

树立正确的性爱观	213
----------	-----

尽情享受性爱的欢愉	213
夫妻之间性不是交易	213
“性冷淡”是谁的责任	214
让知识来改善你的性生活	215
改变你的思维定势	216
要放松身体	216
如何看待“性满意”	217
妙用“推就”	218

营造和谐的性爱	219
---------	-----

积极地迎接他的归来	219
“特殊时刻”的处理	220

第 10 章

自我觉醒	221
如何唤起性情感	221
如何让自己获得高潮	222
声音唤醒你的激情	223
注重前戏	223
发掘你的潜能	225
如何巧递性爱信号	227

性爱传真 229

——现代时髦女性的心态

这是一个日新月异的社会。尽管永恒的爱情一直伴随着整个人类历史，但是在这个新新人类引领的时代里，关于情爱，他们有着与众不同的眼光，有着精辟独到的见解。听听他们的心声吧，相信你定会有惊人的发现。



情感沙龙	230
爱情是什么	230
爱是否经得起等待	231
一生是否只能爱一次	233
幸福与浪漫的抉择	234
性爱论坛	236
没有爱的性是否真实	236
性和爱是否可以分离	237
你是否需要情人	238
你是否接受一夜情	241



第 1 章

吸引男人

——如何引起男人的关注

当你放下女性矜持的姿态，展示自己之前，必须先有健全的心理：追求一份真情，不是去廉售自己的感情，因为男人是绝不会喜欢一份廉价的爱情的。

现代女性既要善于主动追求爱情，又需善于保持矜持自尊；既要巧妙引起男士关注你，又不可让人以为你“犯贱”。对于结局，“随缘”而不“攀缘”，便能心安。

○ 如何成为 男人的关注焦点



外表是引起男士关注的第一道风景线，怎样着装便十分重要了，着装的和谐应依据每个人的气质和身材，切不可盲目追求时尚。

不一样的服饰，同样的美丽

1、手臂太粗太短应穿和避免穿的服装

手臂太粗应该穿：(1)略微贴身的质料(不要太紧)。(2)宽袖口，短袖长度应为上臂的3/4。(3)大型的手镯。

手臂太粗应避免：(1)无袖、露肩或吊带式的服装。(2)紧绉在手臂上的袖子。(3)袖长不及上臂的1/4。(4)在手上佩戴引人注目的珠宝首饰物。

手臂太短应该穿：(1)袖长要比一般人多1/4~1/2。(2)假如手臂不很粗，袖子稍微紧一点无妨。(3)无袖上衣。(4)长指甲可以使手臂看起来长一点。

手臂太短应避免：(1)短、宽或有细碎皱褶的袖子。(2)佩戴任何样式的手镯(可以佩戴别致的项链，以转移别人的注意力)。(3)可多戴几枚戒指。

2、背部太宽应穿和避免穿的服装

后背太宽应该穿：(1)剪裁合体的上衣，胸左右各配一道垂直的公主线。(2)直线条的花纹。(3)露背装的上带要宽一点。(4)头发长度过肩。

后背太宽应避免：(1)横条纹的上衣。(2)贴身的T恤或毛线衣。(3)外套有肩部衬垫。(4)细带子的露背装或连肩的蝴蝶装。

3、胸部太大太宽应穿和避免穿的服装

胸部太大应该穿：(1)无海绵衬垫或下端有钢丝托架的胸罩。(2)胸前的花色尽量素雅，以直条花纹为佳。(3)蛋形、V字形和方形的领口。(4)质地轻柔、飘逸的衣料。

胸部太大应避免：(1)新颖别致的领口。(2)前胸缀满繁复的花边，打碎褶，或有口袋。(3)晶亮、引人注目的长项链。(4)紧身上衣或是紧绉的牛仔裤、两片裙。(5)蓬松的菲律宾袖。(6)高腰剪裁或双排扣的衣裙。(7)横线多、大型图案或鲜亮的色彩。

胸部太宽应该穿：(1)吊带式的露背装(吊带不要太窄)。(2)削肩或无袖上衣。(3)前

穿出美丽，避开你的
短处，张扬你的长处