

塑造现代女性魅力丛书

SUZAOXIANDAINUXINGMEILICONGSHU

现代女性



恋爱必读

XIANDAINUXINGLIANAIBIDU



延边人民出版社

内 容 提 要

人们常说：“恋爱中的女人是最幸福的”。也许，你的一句话语、一个手势、一个笑容、一个眼神，便可博得他的倾心与爱恋，使生活色彩缤纷，既而与他步入婚姻的殿堂，反之，也许会引起他的反感厌恶，令恋爱失败，生活无趣。

那么，为了心目中的那个“他”，你该怎么做呢？

《现代女性恋爱必读》想你所想、急你所急，详尽地为你讲述了作为现代女性，如何把握自己，展现风采，交际成功，得到男友的倾心，成为一个好恋人、好妻子。本书内容丰富生动、语言幽默有趣，是你恋爱成功的致胜宝典。



塑造现代女性魅力丛书





目录

第一章 爱情的学问

找出你的恋爱类型	(3)
男人眼中的“女人味”	(7)
恋爱成功法则	(16)
五类不可交往的男人	(18)
爱情必经的四个时期	(20)
爱情的五个阶段	(23)
女性需要什么样的爱情	(24)
喜欢不等于爱	(26)
求爱的基本步骤	(28)
怎样选择你的另一半	(36)
为你的爱情准备些什么	(46)
当心! 男孩正在注视你	(52)
让爱情经受考验	(54)
夫妻间的冲突	(56)

第二章 初恋最美

初恋须知	(66)
恋爱期间应注意的事项	(68)
撒娇的神奇效果	
不要伪装	(72)
怎样选择适合自己的他	(74)

女性小心潜伏的危险	(119)
勇敢的说“不”	(120)
他值得你爱吗	(121)
巧妙摆脱纠缠	(124)
正确认识性问题	(124)
失去童贞	(128)
“要”还是“不要”	(129)
禁忌的游戏	(130)
拒绝男友爱抚的秘诀	(133)
如何面对恋人的家庭秘密	(135)

第四章 结婚是另一段人生的开始

怎样做个好妻子	(141)
永葆情人的心态	(143)
丈夫有了外遇怎么办	(144)
如何制造浪漫温馨的氛围	(146)
多疑是婚姻破裂的导火索	(147)
男人落泪和他共鸣	(149)
怎样预防第三者的出现	(150)
与丈夫相敬如宾	(151)
对丈夫要有人情味	(154)
劝你莫做醋坛子	(155)
怎样应付幼稚型的男人	(157)



如何处理你和他之间的矛盾 (159)

谈话也要讲艺术 (161)

丈夫难过加倍安慰 (163)

家庭主妇社交助手 (164)

第五章 女为悦己者容

女性最佳的服饰	(165)
参加宴会的穿着艺术	(167)
逛街的穿着	(168)
上餐馆的衣着打扮	(169)
参加婚宴	(170)
粉妆加深皱纹	(171)
香水使用不当将产生黑斑及雀斑	(171)
喷洒香水后应避免晒太阳	(172)
画眼线采用眼线笔较简易	(172)
皮肤的保养从洗脸开始	(172)
动物性脂肪不利于肌肤	(173)
睡前一杯水有助于美容	(173)
皮肤九大禁忌	(173)
皮肤黑者的沐浴法	(174)
日晒后应用牛奶敷面	(174)
皮肤干燥时化妆水胜过面霜	(175)
使用化妆品须知	(175)
用蔬菜和水果去除脸上的小皱纹	(176)

如何去除黑眼圈	(176)
治喉咙痒	(177)
使臀部结实的体操	(177)
保持腋下的清洁	(178)
植物性蛋白质能使头发有光泽	(178)
时常改变分发线可防止秃头	(178)
正确洗发三步骤	(179)
依脸型来化妆	(179)
化妆与服饰应配合	(191)
少女的化妆应表现自然肤色之美	(192)
小型装饰用皮包具青春气息	(192)
网球装以白色最适宜	(192)
情人装的颜色应该不同	(193)
选择适合自己个性的香水	(193)
勿让疲劳留存到明天	(194)
不可为掩饰青春痘或粗干的皮肤而化浓妆	(195)
宴会时的盛妆化妆法	(195)
表现自我的个性美	(195)
显瑜掩瑕的个性装扮	(196)

第六章 如何展现你的魅力

魅力需要智慧培养	(202)
时刻注重言行	(203)
展现出你的个性美	(204)

轻轻告诉你	(205)
对丈夫要温柔	(206)
性爱使你更美丽	(208)
主动也是一种魅力	(209)
少女的魅力是什么	(210)
你懂得使用魅力吗	(212)
男人讨厌什么样的女人	(214)
女性闲谈的价值	(217)
不要有这样的举动	(222)
犹抱琵琶半遮面	(225)
创造魅力与情趣	(230)
媚态女人智慧的结晶	(234)
打电话时要注意	(236)
拨通电话后的说法	(237)

第七章 爱情诊疗室

当新感觉问起旧回忆	(242)
依痛苦指数预测分手	(244)
失恋兵法	(247)
别让失恋击垮了你	(249)
失恋莫失志	(251)
怎样说“不”	(253)
大龄女性的爱情	(255)
避免佳偶变怨偶	(256)

恋爱中的自卑来自哪里	(261)
如何面对已婚男人的引诱	(263)
外遇幸福吗	(264)

第八章 爱情的升华

了解丈夫的心理	(269)
请你走出性误区	(271)
明确自己的欲望	(276)
享受性爱是女性权利	(277)
美的身姿性感魅力	(278)
你的爱决定丈夫的事业	(279)
避免性冲动	(280)
性爱与健康	(283)
性爱与长寿	(285)
性生活中的正确尺度	(286)
为爱呐喊	(288)

附录:测试你的爱情观

一、掐算一下你的恋爱成功度(男女问答)	(292)
二、你的初恋会有好结果吗	(297)
三、你是抓住恋爱机会的高手吗	(299)
四、考考你是否有异性情缘	(303)
五、测试一下你的女性魅力	(307)

9787530741401 > 9787530741401 > 9787530741401

- 六、你能抓住男人的心吗 (313)
- 七、那个女人是否中意你 (321)
- 八、你是否具备理想情人的特质 (325)
- 九、年龄困扰你吗 (328)
- 十、如何得体的穿着 (330)
- 十一、你有没有令女孩子讨厌的举止呢 (334)



第一章 爱情的学问

在今天，越来越多的爱情及婚姻问题困扰着人类。这种“问题”导致人们对男女情爱有两种截然不同的认识：其一是认为爱情是一种罪，带来的是社会风气必然的堕落和文明的没落，换句话说，人们已经习惯了由男女相爱而引发的诸多麻烦，不再大惊小怪。其二，人们则为这种开放风尚下对爱越来越轻视感到不安，认为有必要让人们理解爱，尊重爱，否则，人类将不可救药，换句话说，因为太多人不知道什么是爱情，更不懂得爱情的学问，才会酿成这么多的悲剧和丑闻。

毋庸讳言的是，以上第二种观点显然更具有建设性。对于现代社会各种领域，各种阶层的人们出现的问题，唯一解决的办法就是：把爱情当作一门学问，去认真理解、领会，并在实践中运用这门学问。

从传统上看，爱情，长久以来似乎是诗人、作家及艺术家们

所垄断的领域。弗洛伊德说：“文学家们的确条件优厚，特别适合谈这种事情。他们敏锐的知觉，常能透视他们潜在的情感，也有勇气披露人们潜意识的心灵。”这实际上为我们揭露了为什么许多脍炙人口的爱情故事，均出自作家们笔下的原因。

但是，弗洛伊德又说：“对于诗人作家玩捏已久、数千年以来不断带给人们快乐的素材，科学也没插上手。”这似乎可以理解为：爱情可以用科学的方法来解剖、引导，使人们在学习的过程中调整自己的爱情观，并体会爱情的快乐。在这位 20 世纪最有影响的心理学大师号召之下，许多科学家都投入了时间和精力从事相关的研究，也各自取得了一些成就。

真正的爱情，不该是大学校园中的凶杀，不该是美国白宫椭圆形办公桌旁的偷情，不该是一件又一件的殉情自杀，也不该是桃色新闻或花边剧。真正的爱情，应当是一种发自内心的强烈感受，而男女间的恋爱，则是一种实际行动，是人与人之间互动的行为。所以，行为科学如心理学、社会学、人类学等，都少不了对此问题的探讨。再者，恋爱不只是两个人间你爱我、我爱你这么简单，也属于一种社会行为。假若以社会科学中经济学和政治学的相关概念来处理，如资源和权力分配等，也可以让我们得到全然不同于以往的感悟。

同样的，爱情也可以用自然科学的一些原理来加以解释。譬如，用数学中的四则运算为排列组合，表明恋爱所牵涉到的人际状况；当然，生物学则特别点出了人类生物本能对于爱情的影响。而且，爱情绝对是某种化学作用，男女相恋的化学变化是深刻微妙而饶有趣味的，若能深入地加以了解，剖析感情世界便容易得多。



除了社会科学与自然科学，人文科学也是研究爱情的重头戏。人文科学有广博丰富的知识范畴，如美学、文学和伦理学等，用来解剖爱情都是再合适不过的。当然，比较传统的做法，从文学、小说、影视作品中来了解爱情仍然是行之有效的。

既然如此多的领域，都可以用来研究爱情，我们不得不承认，爱情是一门高深的学问。而既然有那么多的痴男怨女在神圣的爱情面前困惑不已、徘徊不定，我们不得不承认，爱情也是需要学习的。

找出你的恋爱类型

自从盘古开天辟地，这人世间便有了男人，有了女人。

有了男人和女人的人世间，鲜花绽开，热血沸腾，激情澎湃……阿哥爱上阿妹，情郎配了才女。俊男靓女、痴男怨女、郎才女貌点缀得人间千姿百态、千变万化、千头万绪！

开开玩笑！一样米养百样人，不管当初你是被雷打动，被炸鸡噎倒，被石头绊倒、摔倒，才会头脑不清迷迷糊糊地爱上他，现在想要收回，已经是木已成舟、覆水难收，生米煮成熟饭，总之是来不及了。

所谓“十年修得同船渡，百年修得共枕眠”，是难得的缘份，不然你为什么不会爱上隔壁拖着鼻涕和你一起长大的阿胖，就偏偏爱上也是鼻涕王的阿瘦？天下女人那么多，偏偏你只对那个“世界第一”的阿珠情有独钟呢？

有道是瞎子配瘸子、施肥的配上挑粪的，冥冥中自有天意，你们就是一个愿打，一个愿挨的冤家，所以在一起啦！

只是戏法人人会变，巧妙各有不同，为什么大家同样是在谈恋爱，别人是欢欢喜喜，你们就一天到晚吵吵闹闹？其实，你可能不明白，你可能对自己的癖好一点也不了解，也弄不清楚自己的习性，所以你们俩才会有如雾里看花，看也看不清哪！

俗话说：知己知彼，百战百胜。在爱情的战场上也不例外。你如果能先弄清楚你们俩的关系是属于哪一“型”的，那么会发生什么情况，你心里就有个底啦！

下面的分类是个伟大的心理学家做的，他把爱情分成六种，虽然你可能是这六种以外的“异型”，或是其中两种的“连体婴”，甚至是三、四种的“混血儿”，甚至是六种一起来的“大杂烩”；不过仔细地看，大致上你还是能够把自己归到其中的一类，爱情就像吃饭，总有个“主菜”吧！多么妙的比喻啊！

1: 伴侣爱

你和他就像是称兄道弟的哥儿们一样，或者你要说是“手帕交的好姊妹”也行。你的爱情观是好朋友式的爱情，心理学家最推崇这种类型了，因此恭喜你，这种类型可以说是恋爱层次比较成熟的一种，两个人对爱情没有抱着不实的幻想，能接受他原来的样子，是最能“持久”的老夫老妻型了，惟一的遗憾是不够有情调，太平淡了点，你偶尔也认为生活应加点调味料，刺激一下，那就太完美了！

2: 奉献爱

“白云奉献给蓝天，江河奉献给海洋，我拿什么奉献给你？”这是你常常问自己的话。天啊，你真是太伟大了，从较高的境界来看，你就像他的父母一样爱他，这精神真是永垂不朽。可是，从另外一方面来看，你之所以对他如此百般包容、万般忍耐，除



了个性太过善良之外，另外就是自卑感作祟，嫌自己配不上他。这样，你在爱情关系上是会吃亏的，其实，你比自己想的要好多了，抬头、挺胸、缩小腹，你也可以很骄傲的，何必做个小可怜呢？

3：浪漫爱

你是个无可救药的浪漫派，你和他的爱情故事，就像是电影、小说中的男主角和女主角一样轰轰烈烈、惊天动地啊！你们的故事，说出来总是让人羡慕得流口水，人间还有这么充满感觉的恋爱呀！

你这种类型，正是大家心目中标准的爱情模式，好像爱情就该是这个样子。但是实际上却存在着一个危机，因此，你可能会对爱情有着太过浪漫的幻想，认为恋爱就是应该怎样怎样，情人又是应该怎样怎样，因此一旦他不符合你心目中理想的爱人形象，你就无法忍受，幻梦破灭，而走上分手之路。

你可不要忘记，美女也是会放屁的，帅哥有时也会胆小如鼠，幻灭往往才是成长的开始！

4：现实爱

“人不为己，天诛地灭”是你奉行的法则。你是一个非常理智的人，凡事都以“实用”为出发点，连爱情也不例外。看来坚固耐用的男人最适合你了，不然就是一个可以让你减少奋斗三十年的女人，说难听点，你的爱情有点像交易，那么，你是否会实践“买卖不成仁义在”呢？

每个人刚开始和别人在一起的时候，或多或少会用条件来衡量人吧！但是，这也仅限于刚开始的时候，过一阵子就会开始用“内在美来看了”。

如果你还是以外在条件衡量一个人的话，你们的关系可能会充满着紧张和不安全感，原因就出在你这种骑驴找马的心态，你最好能培养爱人的能力。

5: 享乐爱

你是个绝佳的玩伴，因为你是个地地道道的“玩家”。爱情对你来说，就是一场游戏一场梦，人生苦短，及时行乐才是对得起自己啊！

因此，你是叫人又爱又恨的花花公子（公主），和你谈恋爱可能是一种享受，也可能是一种折磨。享受的是你的甜言蜜语，细心温柔，你总是知道怎样让对方快乐；可能你就像只花蝴蝶，飞来飞去，飞不到他的身边，逃避着亲密关系所要负的责任和承诺，无法令人安心，他终究会选择离开的。

6: 神经爱

说你爱得“神经兮兮”一点也不为过呀！

你心中满满都是他的影子，工作也不想做了，书也念不下去，只要他一阵子疏忽了你，你就会无法克制地做出一些意气用事、不理智的事，非要他把眼光完全投注在你身上不可。

刚开始，他可能会被你激烈的爱所感动，但长期下来，却也可能受不了你全场紧逼盯人关爱的眼神。除非，你遇上的刚好是一个喜欢被黏的“苍蝇板”，那么你这只苍蝇配上他则正好，一个愿打，一个愿挨。但是你要注意，一般人通常是无福消受的。

无论你是哪一种“类型”，我们在此都有几句贴心的话要送给你，请我认真“品味”！

知道了你是什么“型”，看清楚你谈的是什么恋爱，你才会