



Piao Liang
Nü Ren

漂亮女人



幸 福 美 满 过 一 生

◎白 梅 / 编著

- 典雅之美：性格文静、端庄、有涵养的女性，特点为恬美、优雅、稳重大方、不乏活力。
- 浪漫之美：性格多变、情感细腻、多愁善感的女性，特点为纤弱、娇媚、充满浪漫。
- 时尚之美：性格独立、靓丽、有个性的女性。特点为时髦、活泼、青春、富有朝气。



中国商业出版社

漂亮女人

白 梅 编著

中国商业出版社

幸福美满过一生

漂亮女人

◎白梅 编著

- 典雅之美：性格文静、端庄、有涵养的女性，特点为恬美、优雅、稳重大方、不乏活力。
- 浪漫之美：性格多变、情感细腻、多愁善感的女性，特点为纤弱、娇媚、充满浪漫。
- 时尚之美：性格独立、靓丽、有个性的女性。特点为时髦、活泼、青春、富有朝气。

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

漂亮女人 / 白梅编著. - 北京: 中国商业出版社,
2001. 11

ISBN 7 - 5044 - 4263 - 1

I. 漂… II. 白… III. ①女性 - 美容 - 普及读物
②女性 - 修养 - 普及读物 IV. C913.68

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 081861 号

责任编辑 陈学勤

*

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺 1 号)
新华书店总店北京发行所经销
北京星月印刷厂印刷

*

2001 年 11 月第 1 版 2001 年 11 月第 1 次印刷
880 × 1230 毫米 32 开 12.5 印张 290 千字
定价: 24.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

漂亮女人



给你一份好心情

责任编辑：陈学勤

封面设计：云 野

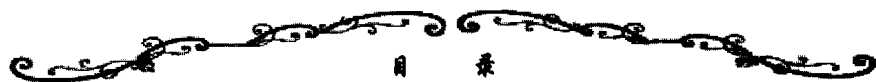


目 录

开篇寄语	(1)
第一章 认识自己:漂亮女人是一所名牌大学.....	(3)
透视女人的精神空间	(5)
女人如茶	(7)
女人如水	(9)
女人与花	(11)
女人,你是两朵玫瑰花.....	(13)
话说美女	(15)
少女的性感美和成熟的性美丽	(17)
为自己漂亮的女人	(22)
让女人活得神采奕奕	(24)
中国女人的四大名著必读	(25)
女人与婚姻	(28)
漂亮女人是一所名牌大学	(32)
第二章 开拓事业:漂亮女人的成功要素.....	(39)
商务世界顶层的成功女人	(41)
白领、粉领和金领.....	(49)
成功新观念	(51)
漂亮女人的成功要素	(52)



漂亮女人事业成功必知	(54)
女性成功的十项秘诀	(58)
成功前,年轻女人必须尝试	(60)
女性成功求职必备	(61)
优秀职业女性评判指标	(64)
如何拥有十全十美的工作	(66)
敢闯的女孩升职快	(69)
 第三章 得体着装:一种整体的美感	 (71)
成功女性如何着装	(73)
职业女性穿着打扮常识	(74)
职业女性着装原则	(75)
职业女性着装要领	(77)
不同职业女性的着装须知	(78)
职业女性着装攻略	(79)
如何体现整体美	(81)
尝试一下性感	(84)
女人内衣与漂亮身材	(88)
三分天然,七分打扮	(90)
女老板的形象如何定位	(91)
 第四章 礼仪修养:漂亮女人的主旋律	 (93)
成功者的自我修养品质	(95)
修养与人生	(97)
好女人在于修养	(99)
优秀女人的标准	(100)

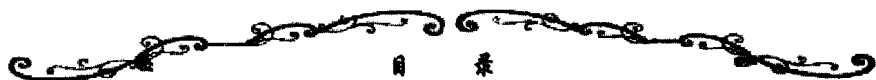


爱你自己的个性·····	(103)
女性择业修养小议·····	(105)
克服惰性·····	(106)
如何留下良好印象·····	(109)
女人与爱好·····	(110)
美丽与贞洁·····	(113)
待人接物的基本礼仪·····	(116)
工作中的两性礼仪·····	(117)
女性在社交场合的八“不”·····	(119)
美女打扮讲究礼仪·····	(120)
做一个合格的倾听者·····	(120)
真诚礼貌地展示自己·····	(121)
了解第三性感符号·····	(124)
女性对女性的礼仪·····	(125)
女性对男性的礼仪·····	(126)
 第五章 美容护肤:漂亮女人的风姿 ·····	 (127)
洁肤·····	(129)
美容·····	(140)
新潮美容化妆术·····	(143)
美容化妆术趋向自然型·····	(145)
清妆淡雅俏佳人·····	(150)
化妆小知识·····	(151)
女孩青春期护发须知·····	(152)
营养你的秀发·····	(154)
发型设计·····	(156)

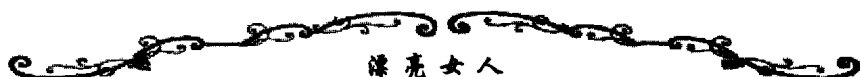


漂亮女人

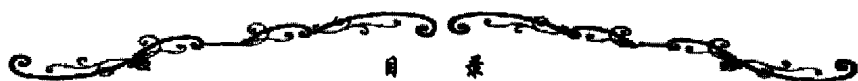
正确洗头的方法·····	(160)
如何烫发及保护发型·····	(162)
头发健康与护理·····	(163)
对待头发的 15 个坏习惯 ·····	(166)
 第六章 健美减肥:女人一生的事业 ·····	 (169)
肥胖原因的心理分析·····	(171)
减肥误区·····	(172)
减肥如何防反弹·····	(173)
苗条女人的奥秘·····	(175)
健美饮食策略·····	(177)
不同血型人群减肥食谱·····	(179)
白领健身“秘笈”·····	(180)
职业女性适合的健美操·····	(183)
女性科学健身方法 ·····	(184)
胸部健美方法·····	(185)
美腿丽臀妙法·····	(187)
瘦腹的方法·····	(190)
消除小腹赘肉的方法·····	(191)
腹部按摩减肥·····	(192)
女性手的健美·····	(192)
面部健美方法·····	(193)
减肥呼吸法·····	(195)
外用减肥剂·····	(196)
女子产后健美法·····	(198)
产后寻回双腿的魅力·····	(199)



产妇乳房保养方法·····	(201)
预防产后发胖的方法·····	(202)
第七章 健全心理:阳光人生的胜景 ·····	(203)
女性心理健康的特征·····	(205)
怎样培养健康的心理·····	(206)
健康人格的标准·····	(207)
怎样拥有健康人格·····	(209)
青春期女性常见的心理问题·····	(210)
青春期女性心理教育·····	(215)
青春期女性心理卫生保健·····	(217)
青春期女性怎样顺利走向成熟·····	(218)
幸福女人的 16 个心理处方 ·····	(220)
怎样提高自己的情绪控制能力·····	(225)
如何培养自己承受挫折的能力·····	(226)
恋爱的女性应有哪些心理准备·····	(228)
恋爱时常见的心理弊病有哪些·····	(230)
失恋后的心理失衡如何克制·····	(232)
女性应怎样减轻心理压力·····	(233)
女性的情绪调适·····	(234)
女性怎样自我激励·····	(236)
摆脱苦恼心理的方法·····	(237)
怎样创造和保持良好的心境·····	(239)
如何克服社交羞怯心理·····	(243)
怎样控制愤怒情绪·····	(245)
当心忧伤损害你的健康·····	(246)



第八章 健康身体:幸福人生的保障	(249)
青春期保健.....	(251)
导致面容不健康的 7 个坏习惯.....	(256)
吸烟酗酒对女性的危害.....	(256)
青春期女性月经不规律的原因.....	(258)
青春期女性如何注意经期卫生.....	(259)
怎样判断月经的正常与异常.....	(261)
怎样防治痛经.....	(264)
月经期少女要注意保护嗓子.....	(266)
女性如何自我查体.....	(267)
“蜜月病”的自我疗法.....	(269)
性生活禁忌.....	(270)
妊娠期保健.....	(271)
产褥期保健.....	(277)
 第九章 情感世界:女人一生的心灵读本	 (279)
女人是梦.....	(281)
女人的可爱.....	(282)
嫁给哪类男人.....	(284)
有魅力的女性.....	(286)
聪明的女人	(287)
幸福是一种感觉.....	(289)
懂事的女人.....	(291)
“以身相许”九大误区.....	(292)
情书的价值与妙用.....	(295)
男女关系 33 个比喻	(296)



女性必看的 10 大电影	(300)
女性体尝九种“爱味”	(302)
第十章 爱情地带:令女人倾心的美景	(307)
爱情小语	(309)
爱情永恒,不能说只有那一刹	(312)
爱情、忠诚	(314)
做一个会爱的女人	(315)
爱情,生命的补药	(317)
相信你的感觉	(318)
女人的感动用一生作答	(320)
要尊敬,还是要宠爱	(323)
择友,要讲究生活品位	(325)
使自己变得更温柔	(327)
有了爱情的女孩	(329)
一心付出的爱情	(333)
如果爱他就别说	(334)
聪明女人处爱不惊	(337)
沉淀的爱情	(340)
爱情里的智慧女人	(342)
网络情人初次会面四项须知	(344)
第十一章 婚姻家庭:女人一生的情结	(347)
幸福婚姻的原则	(349)
婚姻生活中的性修养	(351)
让婚姻充满创意	(353)



夫妻关系的心理类型·····	(355)
不同年龄妻子对丈夫的要求·····	(356)
新娘的婚纱礼服挑选原则·····	(357)
肤质与礼服的巧妙关系·····	(359)
蜜月旅行安排·····	(359)
新婚女性如何过好初夜·····	(362)
新婚期性卫生·····	(363)
女性性生活的生命历程·····	(364)
女人需要心理高潮·····	(369)
女人为爱而生·····	(370)
女人永葆性魅力的妙法·····	(371)
融入更多精神之爱·····	(373)
如何有技巧地提高男人的性欲·····	(375)
女人性爱三态:冰态、水态和气态·····	(376)
把婚姻推向边缘的 10 种危险做法 ·····	(379)
好女人塑造好男人·····	(382)
怎样对待脾气坏的丈夫·····	(384)
沟通夫妻感情的技巧·····	(386)
外遇是危机也是生机·····	(387)
婚后 X 年的夫妻悄悄话 ·····	(389)

开篇寄语

做女人，最主要有三点：

第一，爱自己；

第二，爱自己；

第三，还是爱自己！

要想真的爱自己，就要做个让人赏心悦目的漂亮女人。漂亮，是女人最初也是最终的追求，因此，做一个漂亮女人已成为现代女性共同的心愿。

目前，全球女性最关心的三件事情是：家庭生活自由和谐、经济收入稳步增长和身心健康愉快。女性自我感觉最好的三个因素是自信、受人尊敬以及身心健康。于是，她们懂得了在事业和爱情中求取自信，用提高自身的修养和气质经营着她们的漂亮；她们学会了自尊自立，认为爱上谁就等于找到了长期饭票这件事简直就是一件敲诈勒索案；她们善解人意，对于所爱的人体贴有加，既不丧失个性又能够保持女人的温柔本质。

“漂亮女人不是生成的，而是造就的。”有人说，漂亮是青春的同义词，是豆蔻年华的专利。其实，漂亮是女人一生经营的神圣而伟大的事业。它与女人的命运紧紧联系在一起。如果有哪个女人说自己从不渴望漂亮，那么，她不是有病就是说谎。

因此，如何在短暂的一生中，将自己的漂亮经营得幸福而辉煌，就成了女人面临的重要课题。

一切都在变化：这个崭新的时代，这个时代的观念。它带给女人的是深深的思索，是不尽的机遇。女人在保留温柔个性的同时，开始有意识地发挥人性的力量，寻回自身大胆率真的本性，做这个变革时代的主人。

在这个变革的时代，一切都如此地充满着如雨后晴空一样新鲜的气息。在这种氛围中成长起来的女性，无论是思想、人格、生活态度，还是独立的生存能力，都是空前而崭新的。她们渴望用漂亮和幸福充实自己的一生，渴望魅力四射，渴望社会的赞誉。

本书旨在指引女人抓住易逝的光阴，将自己的漂亮之火燃烧得更加灿烂辉煌；在青春最灿烂的时候能够在事业上克敌制胜，在爱情中如愿以偿，在生活中幸福充实。

在女人们越发独立和进步的今天，你若想使自己更加完美，当然需要比以前付出更多的体力和精力。无论你身在何方，供职何种领域，都可以从本书中得到借鉴，使你了解怎样才能尽量发挥自身魅力，展示漂亮风姿，成为一个时尚的女性。

愿天下所有的女人都能成为时代的漂亮女人，拥有一个健康完美幸福的人生！

第一章 认识自己

漂亮女人是一所名牌大学

女人生性敏锐，心思细腻；女人天性爱美，不止于“女为悦己者容”；女人是美的代言与化身。所以女人在认知这个世界时候，更愿意用她的母性的一面去包容一切。不管何种年龄和季节中的女人，纵是万般的不同，却都有一颗漂亮而纤细的心。女人总是在追求漂亮，希望自己可以拥有一道永远的风景。更多的时间她们身处在追寻漂亮的过程，而最终停留和拥有的是：女人要证明自己才是能够拥有漂亮的结果。