

现代

全国百家女性报刊特别推荐图书

MORDEN WOMEN

女性100分

情调舞台

新爱慕新女性
做美丽女人不难

内蒙古文化出版社

现代女性 100 分

情调舞台

小鑫 主编

内蒙古文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代女性 100 分/小鑫主编. —海拉尔: 内蒙古文化出版社, 2001. 12

ISBN 7-805675-037-1/Z · 015

I. ①现… II. ①小… III. ①女性-美容-基本知识
②女性-美学 IV. ①TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 084044 号

现代女性 100 分

情调舞台

出版发行 内蒙古文化出版社
(海拉尔市河东新春路 08 号)

印刷装订 河北省霸州市福利胶印厂印刷

责任编辑 毛乐尔

封面设计 索美

开 本 850×1168 毫米 1/32

印 张 80 字数 600 千 印数 1-5000 套

2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 7-80675-038-1/Z · 015

(全十册) 总定价: 148 元

目 录

第一章 情感真挚	(1)
靳羽西的成功“五字箴言”	(2)
孟广美孤单情性亦率真	(6)
女性表演天性中的情感因素	(9)
做充满爱心的女性	(12)
女性爱的力量	(16)
测验：你的情感因素有多少	(22)
点燃生命的热忱	(25)
恋爱使女性变得更加美丽	(28)
正确对待爱情原则	(31)
不要追求爱情速成	(35)
与异性建立纯洁的友情	(38)
建立同性友情如姐妹	(40)
第二章 特有性感	(41)
章子怡的性感魅力	(42)
玛丽莲·梦露的性感扫描	(44)
风情万种的朱莉娅·罗伯茨	(47)
日本宇多田光等性感红唇特点	(52)
二十世纪九大性感女性特点	(54)

测验：性感魅力在哪里	(58)
女性性感迷人的情态	(62)
媚眼秋波传递朦胧性感信息	(66)
性感着装的娇点	(69)
锻炼性感美丽的纤纤玉腿	(71)
新世纪新女性的新性感	(73)
培养女性味的妙方	(81)
情调女性的特点	(85)
散发女性味的方法	(88)
女性特有馨香药的配方	(91)
配饰体现情调韵味	(93)
新世纪新女性的新情调	(98)
第三章 时尚风采	(102)
李玟的时尚风采与健身秘诀	(103)
陈鲁豫等明星们的时尚与潮流	(106)
健美冠军吕春云的健美观	(108)
徐子淇的健美课程安排	(110)
藤原纪香等明星们拥有魔鬼身材的秘诀	(112)
测验：女性综合魅力测评	(114)
各国女性不同的尚美观	(116)
时尚女性的追求	(120)
保持身材的七大秘诀	(128)
苗条身材的绝密档案	(130)
洛杉矶美腿法	(133)
新世纪女性健美的标准	(136)

营造身材优美曲线	(138)
增强女性的风度美	(140)
第四章 新潮化妆	(142)
张曼玉千变万化总美丽	(143)
伊丽莎白·赫莉等美女明星的化妆经验	(149)
藤原纪香等明星的化妆招式	(153)
夏洛蒂安妮·菲勒的本色化妆术	(158)
名模随身携带的助美道具	(161)
测验：你是一个爱打扮的女性吗	(164)
靳羽西等著名女性谈化妆	(167)
著名化妆师谈化妆秘诀	(171)
世界流行的化妆风格	(175)
现代新概念化妆	(177)
世界最新流行的化妆术	(179)
现代流行的化妆品	(183)
时尚佳丽的精心化妆	(187)
最时髦的“无妆”	(189)
春夏时尚妆容的十大重点	(193)
用色彩打造四季魅力女性	(196)
职业女性的化妆	(200)
装扮脸型美出个性与风格	(203)
现代最管用的化妆技巧	(207)
让化妆变得更加简单	(210)
不完美女性的完美妆	(213)
名模琦琦四式扮靓法	(217)

五分钟扮靓法	(219)
美女卸装的五大原则	(221)
最新流行化妆趋势	(223)
第五章 完美形象	(226)
天生丽质的林青霞	(227)
千姿百态的金喜善	(232)
生命绽放的徐静蕾	(237)
芭芭拉·索里提出女性形象革命	(241)
测验：你的形象需要注意什么呢	(244)
全身整体造型塑造美感的类型	(248)

第一章 情感真挚

靳羽西的成功“五字箴言”

靳羽西不但是个著名的节目主持人，而且还是个非常成功的企业家。她创建的羽西系列化妆品在国际上颇有盛誉。在创建之初，为了研制出真正适合亚洲妇女的化妆品，她投入了全部的热情，亲自参加 32 种产品的研制过程，并聘请国际著名香水专家先后用一千多种原料，反复研制了两年时间，才有了现在的“第一次爱”。

靳羽西设计的 9 种口红，是她费尽心血从 600 多种颜色中选出来的。为了找出最适合黄种人的颜色，她请来上百名亚洲妇女不停地试验。化妆品研制成功后，靳羽西专门聘请了最知名的化妆品和香水装饰设计专家为她的化妆品系列做包装设计。《纽约时报》称靳羽西在建造一个“化妆品的帝国”。

羽西化妆品有限公司在大陆开办后，靳羽西每年都多次飞往大陆，短则数天，长则 3 个月，忙得不可开交。为了培训从上海 1200 名通过招聘考试而选出来的 30 名学员，她每天坚持为她们讲课、示范。

作为一个事业上的成功者，靳羽西信奉自撰的“五字箴言”：梦想（DREAM）、牺牲（SACRIFICE）、勇气（COURAGE）、爱（LOVE）和幸运（LUCK）。

梦想——就是理想。靳羽西认为一个人要想成功就要

有梦想，而且要坚定不移地向梦想进军。在改革开放之初，她想把神奇的中国和亚洲介绍给美国，又梦想把中国介绍给世界。当时好多人说了许多悲观的话，如果靳羽西害怕和动摇，便没有在电视传播业获得成功的《看东方》和《世界各地》。

牺牲——靳羽西说：“成就一番事业，要求你把全部生命活力奉献给它。于是得准备作出种种牺牲。我牺牲了天伦之乐，还牺牲了许多人人需要享受的休息和娱乐。”

勇气——靳羽西说：“要想成就一番事业必须得有勇气，她现在做的就是前人没有做过的事。”她的父亲靳永年曾经对她说过：“你只能当第一位登月球的人，因为没有人会记得第二位。”

爱——只有爱，你才会有动力，也只有爱，你工作起来才不会感到疲惫，不会因工作感到辛苦，毋需借助责任心的驱使才去干活。靳羽西做到了这一点，她平均每天工作十四、五个小时，这是否值得？她认为值得，因为她爱。如果要她重新选择，她愿再一次选择这项事业。

幸运——无论是制作节目还是做化妆品生意，必得众人相帮。靳羽西说她很幸运，找到了一帮好的合作者，而且有一个好家庭，爸爸、妈妈和妹妹倾全力支持自己的事业。现在，靳羽西的丈夫非常支持她的事业，她从心底感谢他！

1984年10月1日，美国公众电视网（PBS）邀请靳羽西主持首次中国现场直播的中华人民共和国成立35周年庆典。而仅仅在三天前，PBS的节目制作人才找到她，

说卫星传送过来的阅兵庆典中没有一句英文，无法转播，让她作主持。这是一个长达两小时的盛大阅兵庆典，正是因为有了靳羽西的解说，美国才第一次真正看到了中国的实力，所以，这次成功的转播影响巨大。中央电视台为这次转播做得如此成功也十分高兴。同年12月，靳羽西被中央电视台邀请到了北京，请她制作一部104集的电视片《世界各地》。这是中国第一部介绍世界的电视片，要知道，那时中央电视台是中国惟一的全国电视网，所以，其中的每一句话都非常重要。而且，中央电视台请一个外国人来制作并主持一个电视节目不仅在当时，就是在现在也是史无前例的。

《世界各地》的成功播出使靳羽西成为家喻户晓的人物，并受到各界的普遍关注和欢迎，后来，靳羽西又制作了电视系列节目《羽西的世界》，向中国观众介绍国际流行生活方式和最新潮流，同时为中央电视台深受欢迎的女性栏目《半边天》提供节目，反映美国社会。

在美国国内，靳羽西在电视上也取得了很大的成就。其中，她为美国电视公司（ABC）制作的纪录片《中国的墙与桥》为她赢得了美国电视最高奖艾美奖。《变化中的中国》被收录进美国《国会记录》，《亚洲四小龙》、《怎样在亚洲经商》等系列片也在PBS播出，极大地满足了西方人了解东方人的渴望。2000年，靳羽西完成了有四个部分的电视系列片《如何在中国投资经商》，为那些有兴趣在中国投资的人提供了权威指南。

在文化传播上付出并取得成绩的同时，靳羽西在商业

上也喜获丰收，她的化妆品品牌已有三个：羽西、诺美思、瑞美儿。在羽西化妆品取得市场成功之后，靳羽西开始考虑旗下产品的品牌延伸。于是 2000 年 2 月，靳羽西又成立了一家名为靳羽西文教玩具有限公司的全新品牌公司。

在教育和人道主义方面，靳羽西也已经建立了自己的教育基金以奖励北京大学和纽约市立大学杰出的女性学生，她同时也是 100 人委员会（美国最具影响力的美籍华人组织）的成员以及其他海外中国机构的成员。2001 年 7 月，靳羽西被联合国国际儿童教育基金会任命为“儿童大使”，她的名字加入到世界上最受尊重的名人行列中（如诺贝尔和平奖得主尼尔森·曼德拉、联合国秘书长安南、全球电脑业巨子比尔·盖茨、足球超级巨星贝克汉姆、韩国总统金大中、约旦女王瑞尼亚等），领导着联合国全球性的“给儿童做承诺”（SayYesforChildren）签名运动。这次运动将重点解决改善及保护儿童生存环境的问题。从这点足以看出国际社会对她的认同。

靳羽西的魅力就在于她从不把自己放在高高的位置上，她把爱心献给了中国，献给了世界，爱与财富同在。

孟广美孤单情性亦率真

孟广美是香港凤凰卫视金牌娱乐节目《相聚凤凰台》的主打女主持，是风靡台湾多年著名经纪公司曾欲重金塑造的国际级模特儿，是与好莱坞国际巨星李察基尔倾情合作的惟一的亚洲女星，还担任过沙宣 1999 形象代言人。

在众人眼中，孟广美完美无缺，178 厘米的高挑身材，轮廓分明的脸庞，独具风韵的着装风范，似乎已无可挑剔了，但是追求完美的孟广美仍感美中不足，会为了要在舞台上做 360 度的旋转而只能转 270 度而难过；也会为面对镜头时的措辞不当而懊恼不已；还有她怎么看自己都不顺眼，她说她可能患有严重的自卫症。所以常常问自己：为什么脸不能再小一点？为什么腿不能再长再细一点？为什么鼻子不能再高一点、皮肤再细一点、声音再美一点？

尽管对自己的相貌、身材无限挑剔也无须“自卫”，但工作中孟广美的“完美主义”表现得更加淋漓尽致。为了达到最好的效果，她常常苛求一些自己几乎做不到的事。不过，也可能就是因为个性里的“自卫症”，才造就了今天美丽大方、多才多艺的孟广美。

4 年前，孟广美从台湾来到香港加盟凤凰卫视，从最初报告天气的气象小姐，已经做到每晚凤凰重头娱乐资讯

节目《相聚凤凰台》的主持人。对这期间的转折，孟广美深有感触地说：“香港凤凰卫视的主持工作是好不容易才踏进来的。从前我就很喜欢主持工作，在台湾也曾积极地接触和尝试，可是碰到太多的钉子。不是说我太高，就是因为我是模特出身而被当作花瓶看待。而这时候模特工作又到了一个瓶颈，于是我到了香港，寻找人生的另一条路。”

“凤凰是我一个新的起点。没想到一到凤凰才发现别的主持人资历都很厉害，我好紧张，吴小莉到凤凰台之前在台湾就名气很大啦，许戈辉、陈鲁豫都在 CCTV 做过，窦文涛 20 多岁就得了中国的金话筒奖，更可怕的是后来又来了个大名鼎鼎的杨澜！他们都受过专业的教育，只有我像个‘空降部队’，半空中掉进电视主持这个行当。刚开始主持，我觉得谁的风格好就模仿谁，学来学去，反而越找不到自己。最后决定还做自己。接触主持工作后才知道主持人真不好当，必须要有充足的文化素养和机智的反应，才能将节目风格衬托出来。”

在感情问题上，孟广美经历了太多磨练，到现在为止她已结过三次婚，而且每一次都是真心地付出，她说：“我为爱所流的泪，肯定超过两卡车。但每一段我都十分用心对待，认真经历。其中最后的一段，曾耗去了我七年的青春。问我为何分手，我有 260 个理由。现在的我，正小心翼翼地经营一段异国恋情。说真的，一点也不容易，但我尝试做更多的沟通，学习互相包容和尊重。祝福我吧！”

孟广美的坦率与真诚叫人敬佩，她对于爱情的执着也叫人惊叹不已，她认为“恋情最重要的不外乎是两人的真心对待。我要的另一半，是可以分享我的喜乐与哀愁的人，无论生老病死，都不离不弃，等我七老八十，背都直不起来的时候，还愿意牵着我的手，天涯海角，与我相伴，并互相为傲。”

女性表演天性中的情感因素

女性天生会演戏，相信每一个人都知道。这句话千真万确，女性的窃窃私语，女性的高谈阔论也许都是在进行一场谋划已久的表演。

而女性在爱情中的举动，也无不带有浓厚的表演性质。不过这种表演更加隐蔽，更加像是真的一样罢了。每一个经历过爱情的人都可以回过头想一想究竟是不是这样。

只要留意，生活中常有这样的现象：一群女性正叽叽咕咕嘻嘻哈哈说着轻松的话，她们各说各的彼此显得亲密无间，如果这时候恰巧进来了一个男人，于是，情形立刻就起了变化，谈话仿佛有了一丝拘谨，有了一丝紧张，也更有了一丝神秘的意味。那个时候，女性们就在各自的心里自觉不自觉地开始琢磨自己的“表演方式”了。于是有的女性故意地做出一副仿佛“无所谓”的姿态，有的女性则开始似乎是有意识地极有分寸地攻击别的哪一位同伴儿，有的女性说天气，有的女性装作优雅的样子，有的则将极活泼的那一面充分展示出来，更聪明点儿的就显示出不多不少的那么一丝忧伤，有的女性时不时地来点儿巧妙的、几乎不露痕迹的卖弄风情，总之她们各自都极想将自认为最美好的那一面巧妙而充分地展示出来给男人看……

不容辩论，许多女性对男人的暗示就在这偃旗息鼓下悄然展开了。

可以这么说，人们都会轻易相信这么一点仿佛是定论的说法：男人和女人在情感方面的事情，总是男人百分之百的主动。

实际上，这个结论大错而特错，这多半属于一种先入为主的错觉，而且仅仅是愚笨的男人们的错觉。事实上，在情场上，恰恰往往是女性比男人显得更主动更大胆呢！

这也不是胡乱说的，当然是有根有据的：那最初的情感信号，肯定十有八九是女性对男人先发出来的。不过这“信号”的发出过程总是十分隐蔽、十分曲折也十分暧昧罢了。

这信号，可能是柔情似水的目光间或的一闪，或者是发辫一丝微妙的缠绕动作，或者是一丝稍纵即逝的粲然笑意，或者是一句若有若无的淡淡的话，却藏伏着许多弦外之音，她就轻巧地丢给那男人去品味去揣测她的真实的意图，她的所思所想了……

等发出了这许多极隐蔽的情感信号之后，那女性就装得跟什么事情也没有发生过一样，剩下的一切便都是让男人自己去好好把握的事情了……

其实，男人也不是就真正地“木”到了榆木疙瘩的程度，大凡在这种时候，男人或许就已经明显地感觉到了一丝异常的什么了。那女性的目光和态度以及每一个小动作，都仿佛在告诉这个男人：“你可以来追求我的，如果你来追求我，我多半不会拒绝你的，至少我不会给你难堪