

100 DETAILS IN DAILY LIFE THAT
WOMEN SHOULD NOTICE

现代女性应该注意的100个生活细节为你带来贴心的指导，替你的生活排忧解难。

现代女性应该注意的

100个生活细节

100 DETAILS IN DAILY LIFE THAT
WOMEN SHOULD NOTICE

桐真 编著

哈尔滨出版社

WOMEN

现代女性应该注意的

100个生活细节

100 DETAILS IN DAILY LIFE THAT
WOMEN SHOULD NOTICE



桐真 编著

哈尔滨出版社

WOMEN



图书在版编目(CIP)数据

现代女性应该注意的 100 个生活细节/桐真编著. —哈尔滨:
哈尔滨出版社, 2004.12

ISBN 7-80699-382-7

I. 现… II. 桐… III. 女性-修养-通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 118462 号

责任编辑: 罗 伟

封面设计: 新锐文化·赵中鹤

现代女性应该注意的 100 个生活细节
桐真 编著

哈尔滨出版社出版发行
哈尔滨市南岗区贵新街 170 号
邮政编码: 150006
电话: 0451-86225161
E-mail: hrbcbbs@yeah.net
<http://www.hrbcbbs.com>
全国新华书店经销
辽宁星海彩色印刷中心印刷

开本 676×896 毫米 1/16 印张 20 字数 200 千字
2004 年 12 月第 1 版 2004 年 12 月第 1 次印刷
ISBN 7-80699-382-7/B·54
定价: 23.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-86225162

WOMEN

前言 *
foreword

现代女性崇尚独立自主,自尊自立。她们拥有一份自己热爱的事业;她们注重个人修养与常识;她们为自己设定理想与目标;她们思维敏捷,聪明智慧,干练精明,谈吐优雅;她们善解人意,对所爱的人体贴有加;她们具有个性又保持女性的温柔本质;她们热爱生活,把生活当成一项艺术来经营,在工作与休闲中拿捏着美感的平衡。

可是在这个一切都快餐化了的时代,女性也开始变得烦躁不安起来,失去了把握生活细节之美的细腻与耐心。千万不要以为生活的细枝末节无关紧要,其实每一个细节都能体现出一个女性的修养和品质。现代女性更不能不拘小节,也许一个不当的举动和一句欠妥的言谈,就会使你的魅力大打折扣,也会使人怀疑你的能力。

如何注重自身的修养,提高女性魅力,这是你不得不考虑的问题。本书从穿衣打扮到美容美发,从运动健康到两性生活,从工作社交到理财修养等方方面面,详尽地为女性朋友列出了100个需要注意的生活细节问题。这些看似微小,实际却不容忽略的细



节,与你的日常工作、生活、感情等方面有着千丝万缕的联系。或许,会对你的生活和工作起到指导和启发的作用,只要你稍加注意这些细节,你就能够成功塑造自身形象。让你无论在生活还是工作中,都能够做到游刃有余,魅力永存,你也会因此变得自信而美丽。

女性在不同阶段有不同的美,孩提的稚气烂漫,少女的羞涩纯真,青年时代的朝气蓬勃,为人妻母时的幸福甜蜜,中年时期的高贵成熟,步入老年的安详以及返老还童的天真,这一切,都构成了一个女性一生无尽的美丽。现代女性想要拥有如此美丽的一生并非难事,只要从关注生活中的一滴一滴开始,寻回你的温柔细腻。然后,你会发现,幸福就在身边。

编 者



WOMEN

《《 目录 CONTENTS

100 DETAILS IN DAILY LIFE THAT
WOMEN SHOULD NOTICE

妆容细节

001	职业女性着装攻略	002
002	礼服搭配有技巧	006
003	驾车女性的着装	009
004	体现贴切完美的造型	013
005	服饰色彩搭配的艺术	016
006	佩戴文胸不可马虎	019
007	文胸的色彩搭配	022
008	百变丝巾	025
009	皮包的搭配技巧	028
010	尽显鞋上风采	031
011	选择完美泳衣	034
012	戴眼镜也美丽	037
013	运动妆容技巧	039

目录 >>

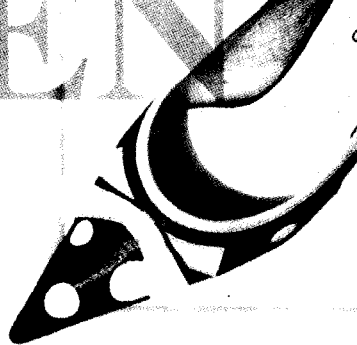
100 DETAILS IN DAILY LIFE THAT
WOMEN SHOULD NOTICE

CONTENTS

014	快速盘发的秘诀	042
015	选择珠宝的误区	045
016	袅袅女人香	048

美丽细节

017	养护肌肤五部曲	052
018	肌肤的夜晚养护	056
019	经期皮肤护理秘籍	058
020	保养娇嫩眼周肌肤	061
021	走出控油误区	064
022	只要青春不要痘	066
023	毛孔隐形法	069
024	关爱你的玉手	072
025	修复受损发质	075
026	健康秀发的妙方	079





WOMEN

<<

目录
CONTENTS

100 DETAILS IN DAILY LIFE THAT
WOMEN SHOULD NOTICE

027

秀发十五忌 081

028

美牙方案 084

029

关于洗澡的秘密 086

两性细节

030

爱情十莫 090

031

与男人策略沟通五原则 094

032

聪明的女人会护“夫” 097

033

男人的隐私,误入雷池 100

034

夫妻吵架的艺术 102

035

这样做,他会更爱你 105

036

最佳性爱生活的维护清单 108

037

幸福婚姻生活指“北” 112

038

点燃丈夫的欲望 116

039

引爆男人的“G”点 121

目录 >>

100 DETAILS IN DAILY LIFE THAT
WOMEN SHOULD NOTICE

040	达到 High 点的艳情姿势	123
041	激情后不要急于收拾战场	126

健康细节

042	饮食的合理与平衡	130
043	白领女性饮食须注意	132
044	女性减肥误区	135
045	走出节食误区	138
046	运动节食,双管齐下	141
047	谨防运动伤害	143
048	给身体升温	145
059	亚健康的警讯	147
050	与失眠过招	150
051	不容忽视的心理问题	155
052	学会快乐心理暗示	158

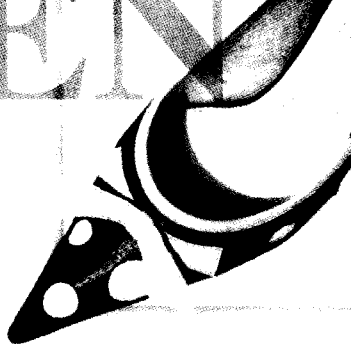




053	职业女性减压有高招	161
054	N个不良生活习惯	165
055	你会使用卫生巾吗	167
056	慎服避孕药	169
057	妇科检查须知	171
058	戴隐形眼镜有禁忌	173
059	细菌反击战	175
060	小心手机辐射	178
061	小心陷入网络圈套	180
062	家庭用药七大误区	182

职场细节

063	参加招聘会的细节	186
064	脱颖而出的面试技巧	189
065	如何应对面试刁钻问题	193



目录 >>

100 DETAILS IN DAILY LIFE THAT
WOMEN SHOULD NOTICE

066	获取高薪的技巧	197
067	初入外企应注意	199
068	创造有序的办公环境	202
069	办公室电话礼仪	205
070	职场丽人说“不”须知	208
071	职场女性情感五忌	210
072	做个好上司	212
073	如何与异性上司相处	215
074	办公室生存禁忌	218
075	与男性共事有技巧	221
076	谁说女人不会谈判	223
077	工作要有“开关”	227
078	女性升职有妙招	231
079	女性立足职场必知	235



- 080 影响女性事业的五个因素 239
- 081 慎重对待辞职 241

魅力细节

- 082 细微之处现优雅 246
- 083 做气质女人 248
- 084 释放你的性感天分 251
- 085 公共场所防走光 256
- 086 提升魅力的十八条 261
- 087 三十个损害魅力的做法 265
- 088 商务赴宴的细节 268
- 089 参加宴会的细节 270

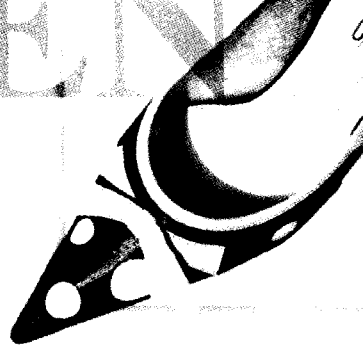
理财细节

- 090 现代女性理财误区 276

目录 >>

100 DETAILS IN DAILY LIFE THAT
WOMEN SHOULD NOTICE

091	对现代女性的理财忠告	279
092	超市购物需注意	281
093	谨防打折陷阱	283
094	买保险的细节问题	285
095	警惕租房陷阱	288
096	买房的谈判艺术	291
097	按揭消费需注意	294
098	看好你的银行卡	297
099	都市女性投资技巧	300
100	旅游也能花得少玩得好	303





第一章 妆容细节

DRESSING DETAILS





001

职业女性着装攻略

作为一位职业女性，你希望在工作环境中给别人留下什么样的印象，相信每个人都会毫不犹豫地选择优雅大方、举止合体端庄。

在工作时间里，职业女性在着装方面最好要告别最适合自己的心情和性格的装束，放弃性感和时髦的市场流行，把自己镶嵌进一个符合大众时尚和职业要求的规则里，否则别人会怀疑你的专业性。

常用搭配 职业女性的穿着应表现出专业人员的权威性以及自身的进取之意，而且要符合团队合作精神。以下是几种常会用到的职业着装搭配，你可以挑选出一款最适合你的，轻轻松松做个白领佳人。

1. 衬衫款式以简单为宜，与套装配衬，可以选择白色、淡粉色、格子、线条等变化款的衬衫。着装整体色彩上，可以考虑较沉稳的色系，给人留下干练朝气、充满亲和力与感染力的印象。

另外,应当尽量选用那些经过处理、不易起皱的丝、棉、麻以及水洗丝等面料。

2. 西服和西裤的搭配,显得成熟稳重,帅气潇洒,自由豪放。露肩的黑色连衣裙,长度及踝,流畅而华丽的线条,令身体的美无言地展示。这样的服装可以出现的场合比较多。优雅利落的套装,给人的印象是井然有序。若嫌过于单调,不妨系条领巾,或在套装内穿件亮眼质轻的上衣。

3. 职业女性的上班服应注重配合流行但不损及专业形象。原则是“在流行中略带保守”,是保守中的流行。太薄或太轻的衣料,会有不踏实、不庄重之感。衣服样式宜素雅,花色衣服则应挑选规则的图案或花纹,如格子、条纹、人字形纹等。

4. 白色或者深蓝色细格的棉质衬衫,修身的设计,半透明的质感,内衬白色吊带背心,简约和性感混合在一起。穿这样的衣服,会令你在单位人气大增。

5. 女人聪明的天性以及对美丽的极度敏感,使她们能够轻而易举地将流行元素融进枯燥沉闷的上班服饰中。一双华丽斑斓的凉鞋、一只绣有花朵的书包,都可能成为将职业装穿出流行感觉的点睛之作,职业形象也能带出甜蜜的感觉。

着装秘笈 职场经验告诉我们,如果一个女性想要尽快进入管理梯队,在事业方面有所作为的话,那么在着装方面,遵循一定的规则是完全必要的。

1. 要完全明白公司企业文化的内涵,以使自己的着装与公司的文化背景相和谐。如果暂时吃不准公司的文化,那么就向

公司里一些资深女性职员看齐,向她们请教应该如何穿着。

2. 准备多套职业套装。你不能够总是一成不变的样子,这样同事会以为你品味不高,或者你是不善交际、工作能力不强且墨守成规的女性。套装的件数多了,能够搭配出的组合也就相应多了。同时也要准备好与套装相配的一些饰物,切记千万不能太繁杂或没品位。

3. 服饰要精致,不可粗糙。无论在何种场合,穿得精致一些都是得体的。这是个以貌取人的纷繁世界,别让蹩脚的款式、粗糙的做工和劣质的布料破坏了辛苦塑造起来的形象。

5. 不要穿蕾丝花边和打了许多褶皱的衣服。如果服饰上附着过多的蕾丝花边将给人这样一个信息:我还是个小女孩

