

做一个有气质、有品位的有情调女人

女人魅力学校

NürenMeili
Xuexiao

朱忆源◎编著

高贵的品质 典雅的风范 做一个有气质、有品位的情调女人
自信自立 从容浪漫 做一个挥洒自如的时尚女人

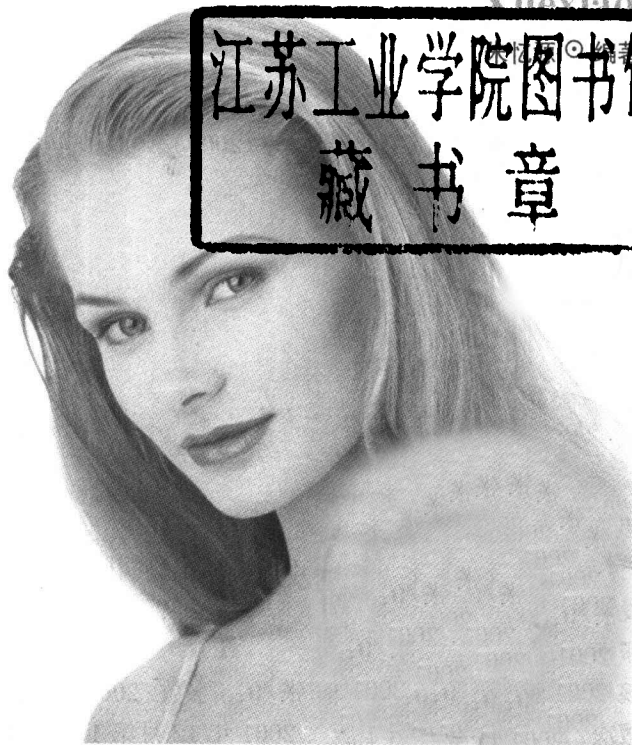
中国档案出版社

女人魅刀学校

NürenMeili

Yuexiao

江苏工业学院图书馆
藏书章



中国档案出版社

责任编辑/刘 琛

封面设计/武晓强

图书在版编目(CIP)数据

女人魅力学校/朱忆源编著. —北京: 中国档案出版社, 2001. 12

ISBN 7-80166-112-5

I. 女… II. 朱… III. 女性—修养—通俗读物

IV. D442.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 059184 号

NÜREN MEILI XUEXIAO

出版/中国档案出版社(北京市西城区丰盛胡同 21 号)

发行/新华书店北京发行所

印刷/沈阳新华印刷厂

规格/850×1168 1/32 印张/9 字数/200 千字

版次/2001 年 12 月第 1 版 2001 年 12 月第 1 次印刷

印数/5000 册

定价/19.80 元



目 录

第一单元

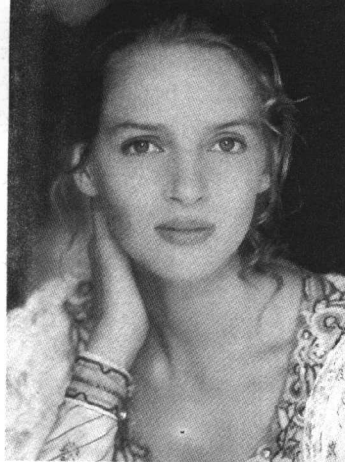
女人魅力测验：测试你的个人魅力指数

- 测验 1：世纪魅力女人美丽测验 (003)
- 测验 2：你是一个爱打扮的女人吗？ (005)
- 测验 3：你是一个心中充满快乐的女人吗？ (008)
- 测验 4：你能适当发挥你的魅力吗？ (010)
- 测验 5：你是一个具有浪漫性情的女人吗？ (014)
- 测验 6：从日常生活测试你的魅力 (016)
- 测验 7：你是一个性成熟的女人吗？ (019)
- 测验 8：你会尽情享受情爱吗？ (022)

第二单元

魅力的效应：生活中的女人与自我魅力

- 效应 1：当你与邻里之间相处时 (027)
- 效应 2：当你乘车时 (029)



- 效应 3: 当你在商场购物时(031)
- 效应 4: 当你在图书馆阅览时(032)
- 效应 5: 当你就诊时(033)
- 效应 6: 当你参观游览时(033)
- 效应 7: 当你去影剧院、游艺厅时(034)
- 效应 8: 当你观看展览、体育比赛时(036)
- 效应 9: 当你准备家庭宴请时(038)
- 效应 10: 当你奔赴约会时(039)
- 效应 11: 当你上洗手间时(044)
- 效应 12: 当你在办公室时(045)
- 效应 13: 当你去吃西餐时(048)
- 效应 14: 当你出席自助餐时(060)
- 效应 15: 当你出席鸡尾酒会时(062)
- 效应 16: 当你出席咖啡宴时(063)
- 效应 17: 当你出席茶会时(064)

第三单元

社交与魅力：社交中女人的形象培养

- 社交 1: 目光(067)
- 社交 2: 微笑(068)
- 社交 3: 手势(069)
- 社交 4: 坐姿(071)
- 社交 5: 走姿(073)
- 社交 6: 站姿(075)
- 社交 7: 动作(078)

社交 8: 握手	(078)
社交 9: 称呼	(080)
社交 10: 名片	(082)
社交 11: 问候	(083)
社交 12: 鞠躬	(085)
社交 13: 拥抱与亲吻	(085)
社交 14: 谈吐	(087)

第四单元

魅力的培养：自己引导自己走向丰满和迷人



How to be a

培养 1: 穿衣——女人的服饰魅力	(091)
培养 2: 美胸——如何保护你的乳房	(094)
培养 3: 美腹——腹部的健美方法	(099)
培养 4: 美腿——拥有让人艳羡的双腿	(105)
培养 5: 美颈——让你的脖颈成为亮点	(106)
培养 6: 美背——女人背部的迷人情调	(108)
培养 7: 曲线——让你魅力无穷	(111)
培养 8: 性感——如何让自己充满魅力	(114)
培养 9: 美臀——如何拥有性感的臀部	(117)
培养 10: 美唇——让双唇更动人	(119)
培养 11: 美发——如何选择适合你的发型	(120)
培养 12: 美肌——冰肌玉肤最惹人爱	(123)
培养 13: 香水——让你更有女人味	(126)
培养 14: 首饰——珠宝的光芒与女人的情调	(129)
培养 15: 围巾——稍不注意就失去的魅力	(132)

培养 16: 背包——女人的浪漫信号……………(133)

第五单元

情感与魅力：爱情中的情调培养

- 情感 1: 方式——美满的人生需要有人相伴……………(137)
- 情感 2: 主动——决定自己去找出答案……………(140)
- 情感 3: 自信——男人没什么好害怕的……………(144)
- 情感 4: 内向——源自性格的吸引力……………(144)
- 情感 5: 接近——男人期待你这样做……………(146)
- 情感 6: 退缩——你要克服的要素……………(148)
- 情感 7: 方法——让你更有魅力……………(152)
- 情感 8: 秘诀——品味的秘密……………(154)
- 情感 9: 测验——了解自己的最好方法……………(156)
- 情感 10: 场所——最适合争取男性的情调地点……………(160)
- 情感 11: 情调——接吻的经典艺术……………(162)
- 情感 12: 要领——掌握各种男人出没的场所……………(165)



How to be a charming woman



第六单元

职业女性的魅力——如何做成功白领

005

no woman



How to be a

- 职业一：你适合什么样的职业类型？(169)
- 职业二：女性求职技巧(171)
- 职业三：外企面试十大要点(172)
- 职业四：与上司沟通的技巧(174)
- 职业五：职场五大忌(175)
- 职业六：与老板成功相处的十大技巧(177)
- 职业七：怎样提升你的人气指数(180)
- 职业八：职业生涯设计的四个环节(183)
- 职业九：新世纪白领必备的七种技能(184)
- 职业十：白领女性的人际误区(185)
- 职业十一：白领女性做好主管的十七条原则(188)
- 职业十二：白领消除疲劳的五大原则(193)
- 职业十三：职业女性易患的十大心理疾病(195)
- 职业十四：女人失败的五个原因(197)

第七单元

已婚女人的魅力：在丈夫面前让他永远心动

- 魅力1：测验——你们夫妻是否真诚相爱(201)
- 魅力2：和谐——夫妻性生活中的心理调节(204)
- 魅力3：浪漫——让你们永远留在初恋时期(206)
- 魅力4：激情——如何挑起丈夫的说话欲望(207)



- 魅力 5: 点子——让丈夫更爱你的情调妙方 (210)
- 魅力 6: 自觉——体会他声音中的意味 (211)
- 魅力 7: 小心——当外遇出现在身上时 (213)
- 魅力 8: 禁忌——不要老拿他和别人相比 ... (215)
- 魅力 9: 判断——如何知道男人有了外遇 ... (217)
- 魅力 10: 正视——如何处理他身边的女人... (218)
- 魅力 11: 认识——男人想告诉女人的秘密... (220)
- 魅力 12: 沟通——夫妻之间如何增进情感... (222)
- 魅力 13: 帮助——为丈夫树立良好的形象 (226)
- 魅力 14: 了解——男人征服女人的方式 (228)
- 魅力 15: 要领——多愁善感的女人让人厌烦 (230)

第八单元

情绪与魅力：调节情绪让你永葆青春

- 情绪 1: 做个乐观的女人 (235)
- 情绪 2: 去除忧郁的心灵秘方 (237)
- 情绪 3: 如何拥有良好的情绪 (239)
- 情绪 4: 情绪健康的完美结构 (241)
- 情绪 5: 形成积极的自我 (242)
- 情绪 6: 保持良好情绪的最佳处方 (245)
- 情绪 7: 情绪压力的解除法 (246)
- 情绪 8: 失恋后的心理自疗 (247)
- 情绪 9: 女人的情绪焦虑症测验 (249)
- 情绪 10: 女人情绪健康心理测验 (252)
- 情绪 11: 给自己设计一种生活姿态 (258)

第九单元

魅力与修养：做个让人喜欢的淑女

- 修养 1：别去改变一个男人的本性 (263)
- 修养 2：不要与有妇之夫交往 (265)
- 修养 3：第一次约会别让他超出亲吻界限 (266)
- 修养 4：不要总喋喋不休 (267)
- 修养 5：把握适度交往的原则 (268)
- 修养 6：怎样做一个可爱的女人 (270)
- 修养 7：对付被拒绝的规则 (272)
- 修养 8：你可以无忧无虑地生活 (273)
- 修养 9：保持你的个性独立 (274)



to be a



no woman

第一单元



女人魅力测验 测试你的个人魅力指数

测验 1：世纪魅力女人美丽测验

003

你是一个标准的魅力女人吗？请做以下测试题目，相信对你学会在生活中如何使自己更具魅力有着重大的帮助。

1. 拥有健康红润的面颊。
2. 永远表现得神采奕奕，精力充沛。
3. 滋润鲜明的唇膏，可以令你姿色更艳。
4. 浑身是一股清雅的幽香，绝无汗臭味。
5. 充足的睡眠，令你容光焕发。
6. 注意眼睛四周的皱纹。
7. 舒适的鞋子，令你步履轻盈。
8. 为年老以后着想，从现在开始选用一些品质好的美容护肤用品。
9. 常吃水果大餐，对美容有很大的帮助。
10. 拥有一些大方得体、易于配衬的小饰物。
11. 偶尔穿穿高跟鞋，享受摇曳多姿的步履。
12. 间或可尝试一下不同颜色的彩色睫毛液。
13. 整齐清洁的装扮，给人稳重优雅的感觉。
14. 放一床可爱的绒绒公仔，可令你保持年轻浪漫的心境。
15. 闲暇时听听轻音乐，保持愉快的心情。
16. 充实内在美，每天看看报纸，每月至少看完一本文学作品。



How to be a
new woman

17. 灿烂的笑容，像冬天的暖阳，但要注意牙齿的健康。
18. 间或戴上眼镜，变成有气质的美女。
19. 指甲的长度，最好不要超过两公分，并修剪整洁。
20. 案头、床头插一些鲜花，可以带来浪漫的气质。
21. 尽量使用唇笔画妆，描出漂亮的唇形。
22. 各类饰物皮鞋，要与衣服配合。
23. 质地好的唇红，令朱唇看上去更娇艳欲滴。
24. 养成带小手帕的习惯。
25. 质量好的丝袜，可令你的长腿更加迷人。
26. 要想自己更美，要多照镜子。
27. 保持手袋里清洁整齐。
28. 多看一些景色优美的照片，以鼓励自己奋发向上的决心。
29. 不要做一个没有时间观念的人。
30. 多关心四周的人和事，保持豁达的风度能使你更具时代的魅力。

计分方法

请算算你总共拿了几个号，每个一分，计算你的总分。

解析

0~10分：

你纵然是个天姿国色的美女，却完全缺乏女性应有的气质和魅力。走出来，可能会给人一个不够自信、爽快、



能干的印象。作为 21 世纪的时代女性，不再是单一追求外表美的了，很多表现自信、爽朗、能干的小节，也是我们评选魅力女人的因素，你要注意一下了。

11 ~ 20 分：

你是传统与现代女性美德参半的类型。你是很注重生活小节的，就算你并非绝色美人，但你表现出来的风度宜人，教人看得舒舒服服，乐于与你接近；你是内外兼顾，并非徒具外表的女性，对男性来说，这类型的女性是他们最理想的对象。

21 ~ 30 分：

作为现代女性，对外的形象是她们最注重的，你便是其中一个表现者。你的仪表十分出众，在打扮上很少出错，令你对自己有自信心；你清楚知道自己需要些什么，怎样将自己的长处突出，把缺点隐藏，这一切于你当然事半功倍。你给人的感觉是——无时无刻都体现出最美丽的最佳状态！



测验 2：你是一个爱打扮的女人吗？

请回答下列几个问题，就可知道自己爱打扮有多少。

1. 知道自己的三围是多少吗？

- a. 胸部、腰部、臀部全都知道。
- b. 只有健康检查才知道。
- c. 完全不知道。

2. 你喜欢穿牛仔裤吗？

- a. 很喜欢穿，不管任何场合都穿。
- b. 只在家里穿。

- c. 觉得不好穿，感觉不舒服，从来不穿。
3. 对于“流行”的观感如何呢？
- a. ☒ 只采用适合自己的穿法，不盲从。
- b. 觉得不适合自己的，有时想穿，但还是忍着不穿。
- c. 觉得俗不可耐。
4. 你备有下列这些衣物吗？
- a. 墨镜。
- b. 帽子。
- c. 内衣。
5. 欣赏音乐会时该拿哪种皮包呢？
- a. ☒ 小巧玲珑的皮包。
- b. 大篮子。
- c. 纸袋。
6. 经过车站时，你会照镜子吗？
- a. ☒ 经过时，一定会对着自己笑笑。

b. 偶尔会。

c. 完全不看。

7. 当朋友穿一件新衣服，你如何表示？

a. ☒ 一定赞美她，你今天好漂亮哦！

b. 虽然注意了，但却不作任何表示。

c. 从来不注意别人。

8. 如何挑选适合自己的衣服呢？

a. ☒ 参考别人的意见，但还是自己决定。

b. 没有自信心，被他人



意见所左右，自己无法下决定。

c. 只穿别人买给你的衣服。

9. 你经常更换内衣吗？

a. 每天更换。

b. 只有在洗澡时才更换。

c. 看得出很脏时才更换。

计分方法

答 A 得 10 分，B 得 5 分，C 得 1 分，最后将分数加起来。

解析

70 ~ 90 分(积极型)

你充分地享受了打扮自己的乐趣，虽然有时会较为过分，但是谁不想把自己打扮得清爽可爱！

30 ~ 69 分(消极型)

虽然心里想打扮，但生性较为保守，且不爱装饰自己，大方一点吧！

打扮自己是很快乐的！

9 ~ 29 分(保守型)

你觉得打扮自己会感到害羞吗？不要害羞，将自己打扮漂亮些，不觉得心情轻松愉快吗？

007

How to be a woman



How to be a