



青春时尚套餐



都市男女流行物语

非常

男女

品味男女

柳眉 著

智慧女人花

新美人运动

寻找3D男人

细说脸部化妆

恋爱方程式

男人的面子

爱情晋级23关

寂寞单相思

沟通拍拖



海南出版社

1016

非常 男女



小

男

女

流

行

物

语



海南出版社

酷

男女时尚套餐

非常男女

柳眉 著 责任编辑 万 胜

海南出版社出版发行
全国新华书店经销
华西医科大学印刷厂印刷

1998年5月第1版 1998年5月第1次印刷

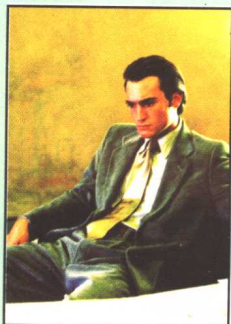
开本:850×1168毫米 1/32开 印张11

字数:250千 印数:00001-10000册

ISBN7 80645-176-5/I·26 定价:22.00元



目 录



眉头微蹙，目光深邃
穿法兰绒的男人
如此的忧郁，如此难以捉摸



让脂肪燃烧
让身材苗条
让青春永驻

1 品味男女

☆未来的 3D 男人

- 寻找 3D 男人
- 男人 Modern 武装

☆智慧女人花

- 为美丽加分
- 享受工作的法门
- 独立佳人

45 健康男女

☆新美人运动

- 反转脸部老化运动
- 在家动一动
- 妙腿美足
- 女子健康饮食

☆健康男子汉

- 男人拒绝老化
- 健康是从走路开始
- 单身 EQ 七大秘诀

85 时尚男女

☆男人态度

- 挑战廿一世纪的男人
- 未来生活时尚配备
- 大时代虚荣心



时尚的女人，如雾中之花
如水中之月
让你永远看不懂



一袭婚纱，一身礼服
是每一对男女爱情的初衷

☆认真的女人美

- 细说脸部清洁
- 秀发如瀑
- 每周一次脸部沙龙保养
- 四季魄力服饰
- 自制新鲜护肤品

☆男人的面子

- 做一张平衡、滋润的脸
- 男人仪容 11 点
- 面试服装搭配手册
- 又酷又炫的太阳眼镜

145

爱情男女

☆爱情大预言

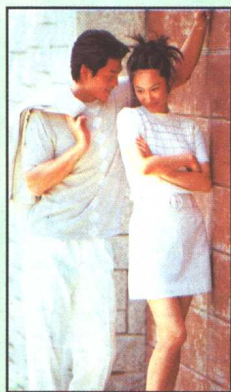
- 女子初次约会六大禁忌
- 如何卖弄好风情?
- 情路上临阵怯懦, 你该怎么办?

☆恋爱方程

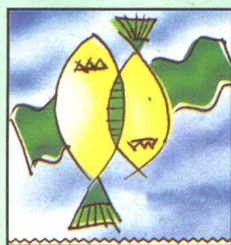
- 假如你在恋爱中
- 爱情六式
- 寂寞单相思

☆百变二人行

- 订制疯狂情人节
- 消灭女友购买行动



一见面就来电
一见钟情，就是从
这种感觉开始



双鱼座的男女，兼职会
带来意外的高收入

197 交际男女

☆女子人际

- 适宜的谈吐
- 人际关系

☆男人交际

- 向优秀者学习
- 你是被需要的
- 一见面就来电

☆精明人处世

- Make Jokes! 让他（她）笑
- 轻松交谈妙法
- 说“不”高手

224 血型生肖男女

☆ A 型与生肖 / ☆ B 型与生肖

☆ AB 型与生肖 / ☆ O 型与生肖

273 成功男女

☆金钱能力

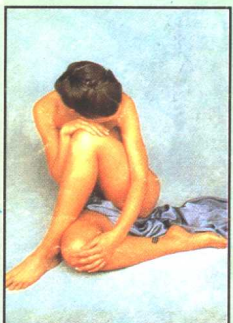
- 女人的钱包
- 男子汉的金钱观

☆赚钱有术

- 兼差高手报到
- 赢钱的创业策略
- 星座 VS. 加薪谈判技巧
- 女子职场翻身十四招



毅力 + 机会 = 成功
所有的成功都是如此



家庭是你生活的另一
张舞台

281

家庭男女

☆女人 Love-guard

- 你所嫁的两个男人
- 帮他决定将来的方向
- 做个“听话”的太太

☆新好男人

- 从好丈夫到好父亲 · 男人哺乳不是梦
- 妻子忠诚么?

306

办公室男女

☆两性伙伴 at works

- 给男性的建议
- 给女性的建议
- 给组织的建议

☆沟通拍档

- 我们的语言不通 · 男性的优势
- 问题的解答 · 情绪的语言

☆终极理解术

- 两项技巧 · 有话直说
- 如何练习问答技巧
- 三个重要的区别 · 言谈利落

☆BOSS 高手

- 男人管理女人时
- 当上司是男性时
- 女人管理男人时

品

味

男女



未来的 3D男人



寻找 3D 男人

3D是目前电脑终端机显像最清晰逼真与生动的图像状态，经由3D的显示，我们可以了解一件事物的形貌，掌握它在平面与立体之间的关连，甚至能在形色之外透视它的质感、位置与动态，找到它最真实的核心。因此，如果说3D是目前电子网络世界上最抢眼的信息存在方式，一点也不为过。

同样的道理，如果21世纪的新男性也能变成如假包换的3D男人的话，那么，他肯定是婆娑世界中最活跃、最出风头的新好男人了。

要如何才能从老式的1D、2D男人，一跃而成为名符其实的3D男人呢？我们认为，要成为3D男人必先懂得三滴秘术：

✿ 第 1 滴：傲滴

傲滴（Outside Dimension）要重视自己的形象，要穿出、走出、做出自己的风格。

记住，做为一个 3D 男人的第一要务，就是要能在众多竞争者中，让别人留下深刻的印象。根据心理学家的统计研究，一个人给别人的主要印象，几乎在第一次见面之后即已形成了大半，而且很难在以后修正。因此适时适地适人的穿出自己的品味，而且能够依照自己的体型线条肤色，做最适合的选择；甚至根据季节与潮流预设每季 10 套左右，然后作成记录，听取别人的反应，进行修正与变化，如此，进行一段时日之后，你会发现，自己原来拥有人见人羡的帅哥衣架子。其次，傲滴秘笈要求你重视礼节与礼貌的修养，因为这是除了衣架子之外最能影响自己形象的外在条件。

一个懂得什么时候说请、说谢谢、说对不起，脸上习惯带着微笑的男人，一定比那些即使在吃饭也不忘装酷的男人来得受欢迎；一个懂得西餐礼仪，知道何时该为女伴递上纸巾或饮料的男人，比那些只顾自己大吃大喝的性格男人来得令人怀念，这些都是傲滴秘笈的基本观念。此外，作为一个 3D 男人，在行动上也必须自然而充满自信，因为一个在举手投足之际都能自



拥有帅哥衣架子，还愁不留下深刻印象？

然然而充满自信的男人，即使他外在条件稍差，还是能在不知不觉之间，散发更多果断与潇洒的魅力。

✿ 第 2 滴：隐滴

隐滴（Inside Dimension）要用心充实自己的内涵。除了通过学校教育努力培养专业能力之外，也要重视语言沟通、信息驾驭、人际交流与自我创造等能力的培养。



在这个时代，每个人都得像这壶一样，内心充实。

因为依照隐滴速成公式：

内在成功 = (EE + CT + SSP) DDb 的分析：EE = 教育与经验 (Education/Experience)，CT = 创造性思考能力 (Creative Thinking ability)，SP = 推销自己的能力 (Selling Personality)，DD = 一定方向的努力 (Directional Drive)，b = 机运 (The Breaks)。

EE 不见得要上大学、进研究所才能增强。

CT 是在新的信息时代中，CT 的强弱是决定你是否拥有强大竞争力的主要资源。最后的 b——机运，则主要由你的人际关系所左右。

✿ 第 3 滴：发滴

发滴 (Future Dimension) 作为一个 3D 男人，最重要的就是要掌握自己未来的能力。一个男人如果对自己的未来没有明确的方向感，而只能随波逐流，得过且过的话，即使他有再好的二滴条件，也只是一个平面男人。掌握未来必须从了解自己

和了解世界的趋势开始。我们在此忠告你尽快加强认知整个世界在 21 世纪的重要趋势,那就是:

1. 电脑科技的高度发展造成生活的虚拟化——学校、图书馆、医院、工厂、影剧院等等实体,都终将被终端机的高度模拟技术取代。

2. 人伦道德的沦丧将造成法律至上的生活方式——国家法治不彰将导致混乱;居民没有法律常识将被欺侮。

3. 文化和艺术的保护与创新和环保结合,深刻影响一个国家或民族的兴衰,文化产业因此大兴。

4. 都市与乡村的界线将逐渐模糊,电讯交通的能力将重于实地交通的需要。

除了这些主要的趋势之外,其他尚有四维战争的发生、爱滋病和糖尿病一样可以控制……等等可能。作为一个 3D 男人,重要的就是要从这些趋势中,提前做好掌握自己命运、实现自我理想的准备,如此,你将可以成为 21 世纪中一个最生动、最立体,兼具傲滴、隐滴与发滴的真正 3D 男人了。



充电百分百

在新的一年里,你绝对需要我们提供的四种电力,让你做个真材实料的新 POWER MAN。

现代人生活忙碌,每天被时间追着跑,似乎总有做不完的

事，各种烦恼压力应运而生，生活也因之枯燥乏味起来，常常我们会羡慕某些人脑筋灵活，能在千头万绪中游刃有余，恣意挥洒出丰富的个人色彩。与其说别人聪明，不如反求自我，其实改变的关键就在你自己。

✿ 创造力

据科学家报告，人类的大脑一般已开发运用的不到百分之二十，换言之，每个人身上都还有百分之八十以上的潜力有待发挥，所以你要做的，不再是无意义的抱怨，而是改变自己，唤醒沉睡中的能力。



是创造力改变了这个世界

人们对天才的定义，往往狭义的界定在智商（IQ）的高低，然而那只是一个人能力中的一项而已，学术界对此特别提出三Q的说法。三Q是IQ、EQ、CQ三者的简称，彼此有互动的关系，尤其CQ（创意智商）更有赖IQ及EQ来做基础，方能有良性的发展。

对现代人而言，最迫切的就是个人CQ的提升，以便在状况繁多的工商社会里，寻求创意的解决之道，不但能交出一张漂亮的成绩单，也为自己带来生活中的乐趣。在此先提供十二

项 CQ 的检测指标，看看自己的 CQ 有多高。

1. 敏锐力
2. 流畅力
3. 独创力
4. 变通力
5. 精密力
6. 想像心
7. 挑战心
8. 好奇心
9. 冒险心
10. 分析心
11. 综合性
12. 评鉴性



创造力

要提高自己的创造力，并非无迹可循，你可以用以下的方法，在日常生活中逐一的实践它。

1. 提高生活的质素：以快乐、健康的态度处事，时时保持兴趣、好奇。

2. 掌握信息：阅读多样的书籍，勤作笔记、剪报并多多分析内容，采用开放的思考。

3. 切莫得过且过：在生活、工作中试着不照本宣科，改变一下方向，激发创意潜能。

4. 勤看展览：吸收新的观念及别人的创意。

5. 以想、懂、作、评的行为方式获致有效的成果：尤其是事后的自我批评，更可以发现自己因循已久的弊病，重新出发。

6. 把握创意的高峰期：根据专家研究，一天的时间之中，有几个片段是人的创意思维最活跃的时候，那就是上厕所、搭

公车、睡觉前、洗澡、散步以及在无聊冗长的会议上。不要让这些点滴时间轻易溜过，也许它是你这一天中的精华也说不定。

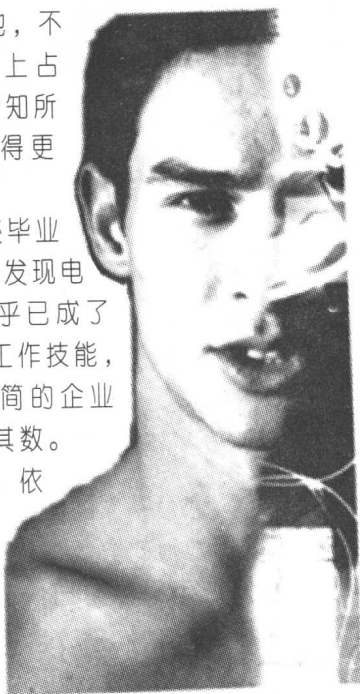
✻ 信息力

没有人能否认，现代的社会已是信息的社会，电脑普遍成为办公室的必备利器。试想，要迎接这样一个信息爆炸的时代，除了仰赖电脑，还有什么可以胜任的呢？看看电脑在现代扮演的角色，你不由得要为它的无孔不入而吃惊。

以学生而言，利用它来找资料、写报告，甚至在网络上交朋友，谈天论地，不但在学习效率上占了竞争优势，所知所闻也比同辈来得更快捷和丰富。

当你从学校毕业转入职场，更将发现电脑信息处理几乎已成了上班族必备的工作技能，因电脑化而精简的企业人力更是不计其数。

专家表示，依照社会调查研究，未来因缺乏电脑能力而失业的人口将日益增加，例



如报社的记者，为了信息时效的考虑，改用手提电脑直接采访写稿后，无此能力者必得重新跟上脚步，否则便只有淘汰出局。此外，电脑也造成了一些行业的消失，传统的铅字排版和股市行情的报导，现在都可以用电脑处理并

有更快的时效。

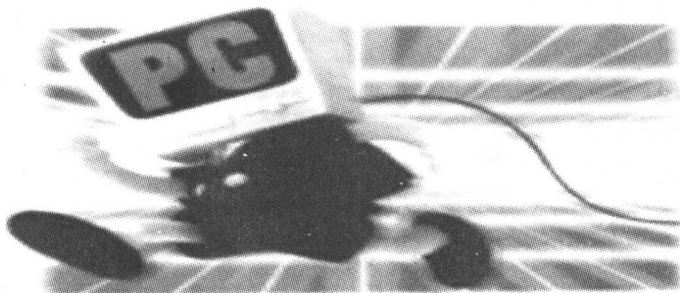
在整个大时代的迁移中，现代人要具备的应是终生学习的观念，不能再像从前一样以为一技之长便足以终老一生，抱着适应变迁的心态主动出击，才不会因停滞不前而蒙受遗憾的损失。

一般人在学习电脑时，常面临几个问题而使得收效甚微以致减低了学习的兴趣：

1. 怕接触而学不会：许多人一碰电脑，对使用方法不了解，又怕问人太频繁而不好意思，于是渐渐便对电脑裹足不前。唯一的解决办法便是不怕丢脸。

2. 无法拨出充分时间专心学习：如果只是一日打鱼，三天晒网的上机方式，肯定达不到你要的学习目标，务必心神合一，时时利用时间，心无旁骛的全心投入。

3. 对电脑硬件的了解不足：因而买不到适合自己需求的配备等级，不是多花了冤枉钱，就是少了该有的周边硬件。建议你最好是在学了软件使用之后，清楚自己的需要再去购买，才不会后悔莫及。



电脑主导着下一个世纪人们的沟通和生活方式。

✿ 沟通力

什么是世界上价值最高的能力？当你迈入社会工作，你最关心的会是什么？

在美国，曾做过一项调查，研究成年人最关心的生活课题，结果显示，除了健康之外，大多数人最关心的是——如何了解人，如何与人相处。如何使人喜欢你等有关人际沟通协调的问题，证明了人在群体的社会机制里，并非仅靠相通的语言就能彼此心神交会、和乐共处。人际关系的增进仍须靠学习得来，石油大亨洛克菲勒也讲过一句话，“与人相处的能力，如果能买得到的话，比起太阳下的许多事物，我会为这种能力多付一些钱。”

从整个人类社会发展的经验中，EQ 这个概念被人提出并肯定了它的重要性，于是人们知道情感智商，也就是沟通协调力往往是掌握一个人成功与社会地位高低的关键，人们最后尊崇的总是那些 EQ 高，而非 IQ 高的人。

塑造你周围良好的人际氛围是做好沟通的第一步，在卡耐基的训练中，提供了几个方法可以帮你赢得你想要的友谊。

1. 真诚地关心他人。
2. 经常微笑。
3. 重视别人的姓名，适时的叫出别人的姓名，对他而言是最悦耳的语言。
4. 聆听，鼓励别人多谈自己的事。
5. 谈论他人感兴趣的话题。
6. 衷心让他觉得他很重要。

接下来要达成进一步的沟通，还需要特别注意两点。首先是要避免本位主义，沟通的障碍常常来自各持己见，自以为