

The Secret garden of happy woman

都市女性文丛 ①

女人心中一块未知的秘密

The Secret Garden of Happy Woman



一个美丽女人，有足够的回头率，
是男人眼中的风景；
一个魅力女人，有长久的吸引力，
是男人心中的港湾；
一个智慧女人，则融美丽和魅力为一体，
纵横捭阖于职场，温馨甜蜜于家庭，成为
男人身心的永久迷恋的家园，也为自己赢
得终生的幸福。

幸福女人的 秘密花园

林芬 编著

美丽 魅力 智慧 幸福

中国工人出版社



都市女性文丛①

美丽 魅力 智慧 幸福

幸福女人的 秘密花园

一个美丽女人，有足够的回头率，

是男人眼中的风景；

一个魅力女人，有长久的吸引力，

是男人心中的港湾；

一个智慧女人，则融美丽和魅力为一体，

纵横捭阖于职场，温馨甜蜜于家庭，成为

男人身心的永久迷恋的家园，也为自己赢

得终生的幸福。

林 芬 编著

中国工人出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福女人的秘密花园/林芬著. —北京:中国工人出版社, 2003. 11

ISBN 7-5008-3172-2

I. 幸… II. 林… III. 女性—成功心理学—通俗读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 095350 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100011

电 话: (010)82075934(编辑部) 62005038(传真)

发行热线: (010)62005049 62005042

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京忠信诚胶印厂

版 次: 2003 年 11 月第 1 版 2003 年 11 月第 1 次印刷

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

字 数: 200 千字

印 张: 10.5

印 数: 1—10 000

定 价: 20.00 元

版权所有 侵权必究 印装错误可随时退换

做女人的学问

每个女人都有一个共同的理想,那就是让自己成为一个成功的女人。对于女人来说,成功的含义十分丰富,它包括甜蜜的爱情、幸福的婚姻、和睦的家庭、成功的事业和足够的物质财富。那么,怎样才能成为一个成功的女人呢?这就要求女人不仅要秀外,还要慧中。

“秀外”是指女人拥有美丽的外表。这固然是个优点,而且也是绝大多数女人的向往,因为它会给人一个比较良好的第一印象,让人看着“养眼”,也许还会给她带来一些意想不到的收获。但是美丽的外表绝对不是女人的全部资本。有些女人天生丽质,并由此认为可以不需要通过任何努力,只需要出卖色相,傍上一个“款儿爷”就可以得到自己想要的一切。但是,她们却没有意识到,在不经意之间,自己已沦为男人的玩物。她们眼前得到的一切也终将会随着自己容颜的衰老而成为过眼云烟。有些女人,也许满身的名牌服装,高档首饰,但却给人俗不可耐的印象。或者是一开口就显示出她的无知与浅薄,让人落荒而逃。所以,女人的天生丽质只是获得幸福、成功的一个优越条件,是女人一件漂亮的外衣,绝对不是全部。

所谓“慧中”,是指女人所拥有的内在气质与修养。有些

女人也许没有沉鱼落雁、闭月休花的容貌,但却让人百看不厌。她们的温柔、可爱、善良让每个人都喜欢她们。她们可以成为一个家庭的精神支柱。

作为女儿,她们事业的稳固与成功、婚姻家庭的幸福,无疑会给父母带来巨大的精神安慰,使他们能够在晚年享受到天伦之乐。这种精神的享受所带来的快乐要远远超过物质的享受。

作为妻子,她们能用高贵的气质与迷人的魅力“拴住”男人的心,能用聪慧的头脑与宽容的心态理解丈夫、支持丈夫,自己经济的独立、事业的成功会为丈夫减少社会压力与家庭负担。这样的女人不仅会让自己与丈夫的婚姻生活和谐美满,成为丈夫事业发展的贤内助,而且也会为自己事业的发展创造一个稳定的家庭环境与和谐的家庭氛围。

任何一个人都是在父母的教导以及周围环境影响下成长起来的,稳定的家庭会给子女创造一个良好的成长环境、学习环境。作为母亲,她们人格的魅力、做人处世的方法、成功的事业无疑都会为子女做出表率,起到榜样的作用,这样的母亲才是一个合格的母亲。她们成就了自己,又通过自己的魅力与能力成就老少三代人。当然,这样的女人才是当之无愧的成功女人。

有些人以美丑来区分女人,有些人以地位高低来评判女人,有些人以是否性感来谈论女人,等等不一而足。但实际上,说到底,女人最大的区别还在于高雅与粗俗。这种格调品味,气质魅力上的差异,才是女人最要命的地方。只有不断充实自己、修炼自己,培养出高贵的气质与迷人的魅力,方能成为一个既能成就自己,也能成就别人的女人,达到女人的最高境界,这便是做女人最大的学问了。

目 录

前言 做女人的学问

上篇 修炼魅力

第一章 女人的资本

- 一、美丽女人都幸福吗/5
- 二、别让美丽害了你/10
- 三、为你的不美丽而庆幸/14
- 四、美丽不等于魅力/21
- 五、魅力与美丽的完美结合/23

第二章 魅力女人的十张底牌

- 一、智慧：迈向魅力的第一步/30

- 二、温柔:女人的本色/34
- 三、自重:换来别人的尊重/39
- 四、独立:离了别人也能活/44
- 五、修养:品味的来源/48
- 六、快乐:富有感染力/52
- 七、性感:上天的恩赐/60
- 八、自信:难得的气质/70
- 九、宽容:释放自己/80
- 十、优雅:注意细节/86

第三章 爱情魅力

- 一、爱情与幸福/99
- 二、爱情方程式/100
- 三、男人们喜欢什么样的女人/102
- 四、什么样的男人不能嫁/106
- 五、他爱你吗/111
- 六、怎么才能得到真挚的爱情/113
- 七、约会备忘录/117
- 八、他值得你爱吗/120

第四章 婚姻魅力

- 一、家庭需要用爱心经营/125
- 二、感情“走私”分析/135
- 三、如何解决婚外恋问题/141
- 四、性生活的情调/144
- 五、结婚人盟誓/148

下篇 打造美丽

第五章 美丽从“头”开始

- 一、健康秀发的标准/155
- 二、吃出来的秀发/156
- 三、头发的清洗方法/157
- 四、吹出一个漂亮的发型/159
- 五、定期焗油不可少/161
- 六、头皮屑的治疗/161
- 七、脱发的防治/163
- 八、保持头发的乌黑亮丽/164
- 九、头发的美化/167

第六章 美丽你的脸

- 一、吃出来的美丽/173
- 二、做个睡美人/176
- 三、面部皮肤的清洁/177
- 四、护肤品的选择/179
- 五、万般涂抹 皆为保湿/181
- 六、美容与面膜/183
- 七、如何祛除面部黑斑/186
- 八、皮肤白皙的诀窍/187
- 九、面部按摩美容法/190
- 十、眼部美容/191
- 十一、颈部美容/194

第七章 妆扮美丽

- 一、化妆的基本步骤/199
- 二、眉毛的修饰/200
- 三、眼睛的修饰/205
- 四、鼻子的修饰/210
- 五、嘴唇的修饰/212
- 六、腮红化妆法/218
- 七、耳朵的美化/222
- 八、指甲化妆法/223
- 九、香水的魅力/226
- 十、如何拥有充满魅力的面庞/231
- 十一、日妆的重点/233
- 十二、晚妆的重点/233
- 十三、淡妆十步骤/234
- 十四、浓妆十步骤/235
- 十五、上班族的快速化妆法/235

第八章 打造魔鬼身材

- 一、富有创意的减肥方法/239
- 二、正确的减肥速度/240
- 三、走出减肥的误区/241
- 四、正确的饮食习惯/243
- 五、预防肥胖的中药/246
- 六、洗澡减肥法/248
- 七、局部减肥法/251
- 八、要减肥,更要丰胸/256

第九章 穿出你的美丽

- 一、从内衣说起/261
- 二、晚装的穿着/266
- 三、职业装的穿着/269
- 四、时尚服装搭配“1 + 1”/273
- 五、身材与服装的搭配/275
- 六、脸型与服装的搭配/282
- 七、形象特点确定服装的风格/283
- 八、服装颜色的选择/285
- 九、服装衣料的选择/287
- 十、丝袜的穿着技巧/288
- 十一、高跟鞋塑造出的性感/289
- 十二、饰物搭配/292

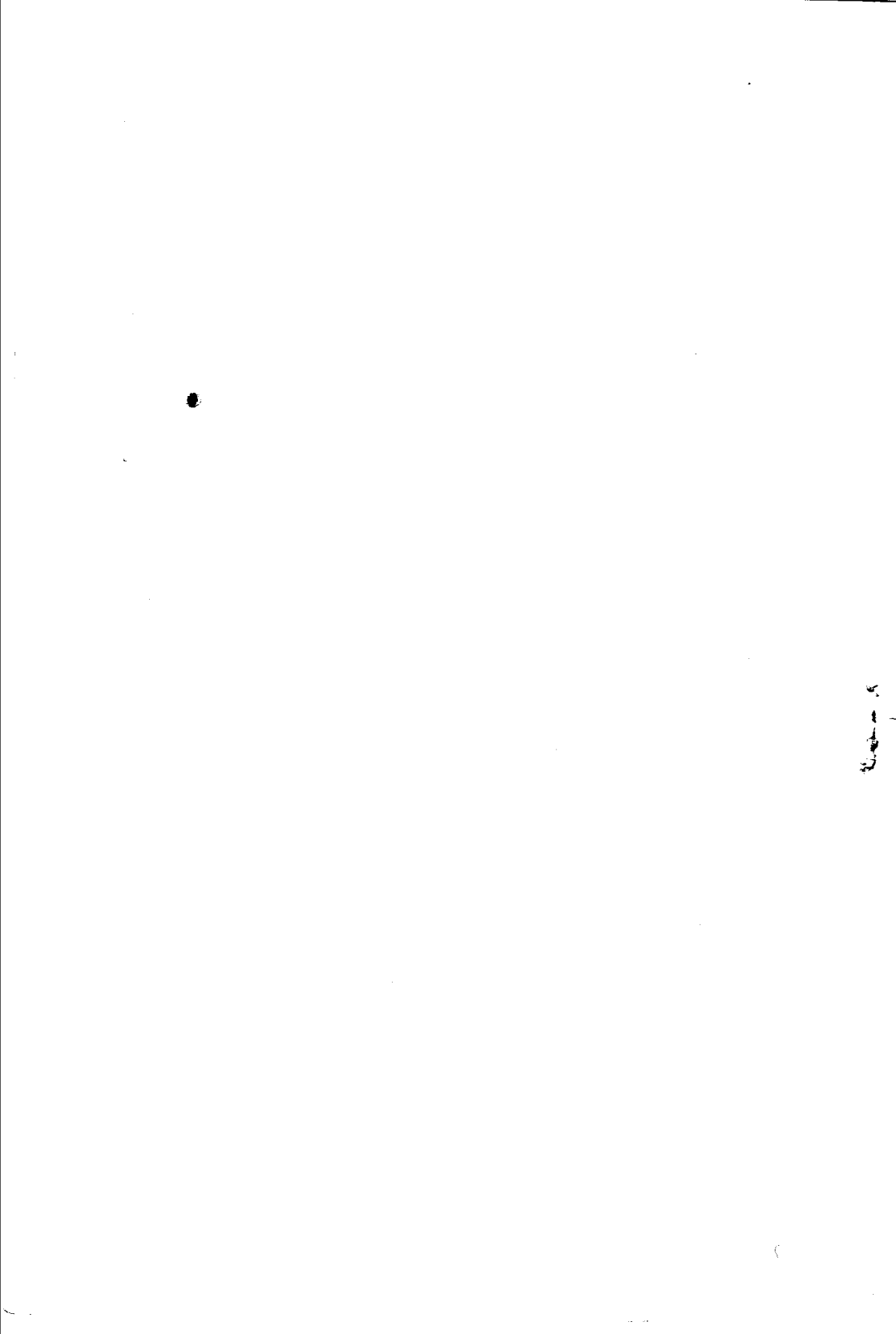
附录：认识你自己

- 一、测试你的性格/303
- 二、推断你的家庭角色/306
- 三、你有涵养吗/310
- 四、你有魅力吗/317



上篇 修炼魅力

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com



第一章 女人的资本

一个真正有魅力的女人，她的魅力不但能征服男人，而且能征服女人。

——周国平





1000



爱美之心,人皆有之。每个女人都希望自己拥有迷人的外表,这是人的天性。正如切斯特菲尔德所说的:“一般来说,女子只有一个追求,那就是她们自身的美。别人的恭维话她们总是百听不厌。”的确,花容月貌是一个女人得天独厚的条件,也许有些女人会凭借着自己的美貌交上好运,但是“花无百日红”,随着时间的流逝,仅仅拥有美貌而无内涵的女人就会在别人心目中失去吸引力。所以,对于女人,魅力比美丽更不可缺少。

一、美丽女人都幸福吗

美女调查报告

作为女性,你希望自己漂亮吗?

作为男性,你希望得到漂亮女人的赏识吗?

如果可以选择,你愿意做才女还是愿意做美女?

调查结果表明:100%的女性希望两者皆得。

如果只能择其一,84%的女性愿做美女,0.6%的女性无所谓,15.4%的女性愿做才女。

男人是否愿意娶美女为妻?美国一家专门从事婚姻调



查的机构曾发布这样一份调查报告：娶漂亮女人为妻的男人比其他男人的寿命短 12 岁。

91%的男人认为娶美貌的女人做妻子是件冒险的事业；7%的男人认为容貌只是女人的生命代码，与做妻子没有太大的关系；81%的男人希望妻子漂亮可爱，但不一定百里挑一；3%的男人把娶一个美艳超群的妻子作为一生的追求。

男人是否喜欢与漂亮女人共事？

64%的男人坦言喜欢，因为漂亮女人如一道风景线——“养眼”；23%的男人认为，同事之间，人品、个性、能力远比美貌重要；11%的男人承认不喜欢，原因在于，美女肤浅、娇气、张扬、虚荣，只能远距离欣赏，难以共事。

美貌是女性顺利获取职业的通行证吗？

82%的人认为是，而且 96%的私营企业第一选择美女从事广告、公关等工作。

16%的人认为不一定。但是，与丑女或相貌平平者相比，貌美者至少多了一种可能或一次机会。

2%的人持反对意见。

美貌是女性获取成功的捷径吗？

61%的人认为是，比如做模特或参加选美大赛，公众只需认可了你的美貌，便可扶摇直上、财源滚滚；23%的人认为美貌是女人成功路上的“绊脚石”，美女绝大多数是“绣花枕头”，获取职业容易，获取成功简直难于上青天；7%的人认为，美貌与成功无直接的关联。

美女的生活幸福吗？

对自身婚姻较为满意者为 13%，低于平均数 23 个百分点；离婚率 34%，高出平均数 20 个百分点；28 岁以后结婚



者为 88%；各种娱乐场所的小姐中 88% 相貌较出众；成为有钱人太太或情人者 81% 为美女。

以上数据至少显示给我们两个较为极端的事实：

其一、成为美女几乎是所有女人的梦想，美丽有时候是女人的优势，给女人带来意想不到的收获，而且时代、潮流、风气似乎也格外垂青于美女。

其二、较之普通女人，身为美女的命运与其美丽的容貌非但不一定成正比，甚至有可能背道而驰，正所谓貌美的女人并不一定幸福。

让我们来看这样一个故事：

美丽的哀愁

她是一个美丽的女孩，上帝像是特别眷顾她似的，把所有女性该有的美丽全部都给了她。尤其她的工作更是很多男人选太太时优先考虑的职业——幼儿园教师，一个很单纯的职业，像繁华都市中的伊甸园。

在相亲的时候，他曾不断称赞她的职业。的确，对于已经在商场上跌打滚爬有些年头的他来说，才工作两年的她是那么的天真烂漫。而对于她来说，一个钱包鼓鼓，可以让她在物质上任意挥霍；经历丰富，可以给予她精神上无限充实的男人，是她身边那些刚从学校出来的世事未经的小男生所无法比拟的。

很自然的，她成为了他的小妻子，他比她大十岁，他总是把她宠得像个孩子。回忆起新婚里的那些甜蜜的日子，她无论如何也想不到婚姻现在居然会变成一把利刃，一下一下地在自己心口划出道道血痕。床前挂着的那张巨幅婚纱照上，那个小新娘笑得是那么的甜，那么的美，可谁又能