

HOW TO BE CHARMING A LADY

修身处事

如何成为 有魅力的女人

新女性新姿态
社交“三要诀”
辨别的七要诀
给女孩子们
求风度十全十美
健与美

陈妍◎著

HOW
BE CH
PDG

如何成为 有魅力的女人

内蒙古文化出版社

如何成为有魅力的女人

著 者 陈 妍
责任编辑 刘 刚
出 版 内蒙古文化出版社
(海拉尔市河东新春路)
发 行 呼伦贝尔盟新华书店
印刷装订 天津市火光胶印厂
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 14
字 数 260 千字

2000 年 7 月第 1 版
2000 年 7 月第 1 次印刷
印 数 1--5000 册

ISBN7-80506-675-1/R·28

定价:24.00 元

目 录

新女性新姿态	1
美丽邂逅	2
怎样才有女人味	5
男人心目中的女人	8
经常笑脸迎人	12
要怎样收获、先怎样栽	14
使男人迷惑的基本条件	17
情书满天飞	20
御驱男人具备的条件	23
说与听的艺术	27
诚则灵	30
接听电话的礼貌	32



公司对外的前锋	35
如何察言观色	38
幸运的宠儿	41
面对面的挑战	44
开会也有仪态	47
令人满意的秘书	51
如何防护自己的安全	54
不为糖衣所诱惑	58
说“不”要有艺术	61
爱是不能随便给的	65
怎样拒绝不想接受的吻	69
自我的观察	72
嫉妒的他	78
性格是选择标准的基础	80
巧妙的恋爱心理	82
三角关系的气氛	84
社交禁忌	89
危害少女的甜言蜜语	93
感情骗子的花招	97



花心萝卜的他·····	101
攻无不克的哭术·····	104
拆毁你们的提防·····	109
择偶绝不可马虎·····	112
失恋了怎么办·····	115
男人不是钞票机·····	118
创造共同的趣味·····	121
适合结婚的女性·····	124
干柴烈火的恋爱观·····	126
使你受益无穷的作法·····	128

社交“三要诀”····· 133

约会须知·····	137
友情与爱情孰重·····	140
异性间有友谊存在,可能吗? ·····	142
怎样安排与异性朋友的约会·····	144
异性朋友有了爱人后,我们应该怎么办? ·····	147
怎么和陌生人攀谈? ·····	149



辞别的七要诀	152
在谈恋爱期间	157
慰问要有技巧	162
 给出国的女孩子们	 166
 求风度十全十美	 172
女性仪态美	178
沥沥莺声	180
仪表美姿	184
少女的仪容	187
注意你的行动	190
起立的正确姿态	193
坐姿	196
行路的艺术	199
你的打扮妖艳吗?	202
怎样打扮得雅典大方	206

穿得艺术·····	209
谈女人的装扮·····	212
效游服装的选择·····	221
当你外出后(小姐们的“十诫”)·····	225
日常生活的小节·····	227
处身在公共场所·····	232
戒除不良习惯·····	238
最使田人吃惊的作风·····	241
使男人畏避的五种女人·····	246
为什么没有男性追求你·····	251
你了解男人吗? ·····	260
怎样克服对异性的害羞感·····	265
怎样向男人说“不”? ·····	269
假如失恋了怎么办·····	275
吻深情更深·····	278
少女性格与婚姻·····	283
御夫有术十分简单·····	285
你是一个女妻子吗? ·····	290
怎样才能帮助你丈夫事业成功? ·····	296



当心自我破坏了家庭幸福·····	302
夫妻间的个性差异·····	309
处理家务的锦囊妙计·····	319
女子驾车优点多·····	328
看电视的常识·····	332

健与美 ····· 337

少女化妆须知·····	338
美发研究·····	342
谈如何防范脱发·····	348
“调色唇膏”多彩多姿·····	353
眼部化妆要诀·····	359
人工睫毛研究·····	365
怎样佩戴首饰才能增加妩媚? ·····	368
谈如何选择镜框款式·····	372
服饰宜配合体型·····	375
你希望容光焕发吗? ·····	378
怎样使你玉体丰满? ·····	380
护肤的有效方法·····	384



目 录

玉手美姿谈·····	386
鼻和耳的健美·····	392
怎样保护你的牙齿·····	394
胸部健美的有效方法·····	398
用荷尔蒙注身方法降胸,是否适合? ·····	400
美脚护养法·····	402
细腰有术·····	405
告诉你隆臂的秘诀·····	410
为“足下”着想·····	413
养颜保健驻青春·····	416
翠袖发暗浮香·····	421
雀斑怎样形成·····	425
常沐浴青春常驻·····	428
增养求减肥·····	432



新女性新姿态

1



美丽邂逅

职业妇女除了要有高超的工作能力之外,在日常生活中的仪态亦是让人注目的焦点。因此不论你的服饰或化妆都要配合你的身份、地位,这样才能给予人好感。

在化妆方面:

(一)因为蓬头垢面会给人不爽快的感觉,所以每天早上要梳理头发,并保持头发的清洁。

(二)不要过份浓妆艳抹,要注意自然美的流露。

(三)自己不注意的地方:如脸部、脖子四周、耳根等处要勤于清洗。

(四)指甲过长必须修剪,同时保持清洁,指甲油限用透明或浅红色的。

(五)两手肘及膝盖要保持干净,尤其是穿短袖衣

服时须格外注意。

(六)着夏装时不要让腋下的腋毛暴露于外。

(七)香水味道不要过浓,适中即可。

(八)鲜红血淋淋的口红颜色,不适合工作场所使用。

(九)对假睫毛及蓝色眼影是否使用,要看工作场所,不可任意化妆。

(十)自以为是的化妆法最危险,最好略懂化妆技巧,或接受训练。

在服饰方面:

(一)服装要经常保持整齐干净。

(二)所穿衣服须不妨碍工作的进行,装饰过多的衣服,或太宽、太长的裙子都不适合工作场所。

(三)工作服须与洋装配合,并且在服装的搭配上要有独特的见解。

(四)内衣对外衣有衬托作用,尽量简素,并经常洗涤。

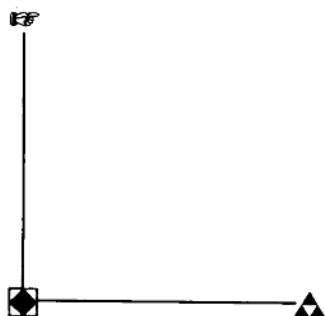


(五)夏天穿裙子时,一定要注意丝袜有无破洞,会不会松垮不堪,褶线有无对齐。

(六)鞋子要随时保持干净,不要留有昨天的脏泥巴,在办公室穿高跟鞋较好,平底鞋亦可,不可穿拖鞋。

(七)帽子、手帕、手套、头巾、皮带等小东西应该要配合个性活用,以增添好的光彩。

(八)胸针、项练、耳环,戒指不要佩戴过多,且太贵重的装饰物不适宜工作场所。



怎样才有女人味

女职员到公司上班,最基本的礼貌就是穿着整齐,轻涂淡抹会给人一种清爽的感觉,但如果硬把五颜六色的化妆品涂在脸上,使人觉得妖冶,怎样看都不舒服。因此,为了给人予良好的印象,不仅要在外表注意清洁,同时还要保持良好的风度,及不断的努力充实自己。

有一些人,其外表让人一看,就有令人作呕的感觉,那么此人必定是生活散漫,或业余生活糜烂的人,一个人如果想受人尊敬,首先必须注意的是衣着的整齐清洁,让人觉得自己为人端庄、生活严谨。况且化妆的本意是为了掩饰缺点以表现优点,所以,如果为了掩饰缺点而化妆过浓时,优点反而被破坏无遗。因此,欲将风度,气质呈现在众人面



前,应持淡雅宜人的化妆,不可把脸当作调色盘。这也就是所谓有个性的化妆,它是在表现本身的修养,同时也表现人格,因此必须使见到的人感到清爽和产生好感才对。

以下介绍使你漂亮的十项法则:

(一)不要穿着奇装异服,否则令人侧目而视,产生不愉快的感觉。

(二)在工作场所发挥你的个性美。

(三)必须具有如沐春风的谈吐,并给人视觉上的舒服感。

(四)一切做法避免走极端,不必盲目的跟随流行才是贤明的做法。

(五)适当的穿着,可衬托出你高雅的气质。

(六)充足的睡眠可使你精力充沛,愉快的心情将使你看起来更可爱。

(七)对人要客气,不要表现优越感,这样才能表现出更多的美感。

(八)从头到脚都要有平衡的外观,否则头重脚轻,会给人奇异的感觉。

(九)关心自己的打扮是好事,但千万不可在公共场所照镜整妆。

(十)对自己的化妆与服装有自信心,连带会提高工作效率。

