

XIAN DAI NAN NU SHENG HUO BAI KE

生·活·智·慧·宝·典

现代

男女

生活百科

“时尚先生”自我包装

增进夫妻感情的法宝

追求成功人生的诀窍

女人比男人更富于幻想

迈向完美生活第一步，您准备好了吗？

艾琴 ◎ 主编

青海人民出版社

8.

艾琴 主编

[illegible]

责任编辑：李 清

封面设计：阿 森

生活智慧宝典

艾琴 主编

出 版 行 青海人民出版社（西宁市同仁路 10 号）

邮政编码 810001 电话 6143426

经 销：新华书店

印 刷：中山市新华印刷厂

开 本：850 × 1168mm 1/32

印 张：65

字 数：1300 千

版 次：1998 年 6 月第 1 版

印 次：1998 年 6 月第 1 次印刷

印 数：1 - 5000 册

书 号：ISBN 7 - 225 - 01541 - 9/Z·85

定 价：115.00 元（分册定价 23.00 元）

版权所有 翻印必究

（书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系）

内容提要

生活是一条路，从踏上征程，到到达目的地，要经历各种风雨，要经受各种考验，为了让你的人生更加美好、生活更加幸福。我们编写了这本《现代男女生活百科》。

本书包括如何设计自我形象，贯穿人类的爱的主题在本书中也有涉略，最后是事业成功的秘诀。

阅读此书，你将拥有一片明朗的天空。

目 录

第一章 自我包装

男士美

一、时尚先生

更显男士风采	(3)
整体美才是真正的美	(4)
男士与魅力	(5)

二、脸型与皮肤

男士的脸型	(7)
男士脸型与个性趣谈	(11)
男士五官的保护	(14)
男士皮肤的特点	(15)
了解皮肤及分型护理	(16)
男士美容用品	(23)
如何保持健康的皮肤	(25)

世界护肤、清洁用品的发展	(26)
男士也应注意洗脸	(27)
刮胡子	(29)

三、奶油小生

男士如何选用粉底	(32)
男士也可敷面膜	(33)
改善面部轮廓的化妆方法	(34)
眉部化妆	(35)
眼部化妆	(35)
鼻部化妆	(36)
唇部化妆	(39)
什么情况下需要美容整形	(39)

四、男士护发

了解头发的发质、类型	(42)
洗发	(45)
头部按摩与梳头	(46)
男士美发用品	(48)
给自己一个满意的发型	(49)
自己吹发也自如	(52)
去头屑	(53)
乌发	(53)
脱发的防治	(54)

五、男士的服饰

得当、合体的着装有助于成功	(57)
男士必备要件——西装	(58)
西装局部穿着要点	(59)
西装式样的选择及色调搭配	(60)
西装与衬衫的搭配	(61)
领带	(61)
西装的饰物——口袋方巾	(62)
男士服饰颜色搭配及效果	(62)
男士服饰搭配细节	(75)

女士美

一、面部化妆

净面	(77)
涂粉底	(79)
面颊修饰	(81)
眉型的修饰	(83)
眼睛的修饰	(88)
鼻子的修饰	(93)
嘴唇的修饰	(96)
保养面部皮肤的方法	(98)
简易美容修面法	(100)

二、女士护发

头发的梳洗及保养····· (101)

发型的选择····· (102)

三、女性着装艺术

形体与服装款式····· (104)

脸型与衣领样式····· (106)

服装色彩的搭配····· (106)

中老年女性的服装选择····· (108)

女性手饰佩戴技巧····· (109)

附：女士的标准身材

第二章 与爱同行

一、谜一样的女人

她芳龄几许?····· (119)

女性类型····· (121)

女性的体态语言····· (124)

从嘴唇看品性····· (127)

从眼、耳看品性····· (128)

女人怎样看男人····· (129)

女人敏锐的第六感····· (131)

女性有陶醉了情调的共同倾向····· (132)

女人比男人更富于幻想	(135)
女人动不动就流泪	(136)
女人容易爱上软性男人	(137)
女人怎样面对赖皮的男人	(139)
女人喜欢戏弄异性	(140)
女人容易嫉妒	(141)
容易嫉妒的性格	(141)
使她妒意大发有原因	(142)
妒意发作时的迹向	(142)
预防和对策	(143)
五彩缤纷女人心	(143)
不宜做妻子的女人	(145)

二、关于男人

男人的爱情	(150)
男人的择偶心理和择偶标准	(150)
男人气质不同，恋爱方式各异	(153)
男人怎样看女人	(154)
男人喜欢碰触异性	(155)
男人的信誓旦旦	(156)
洞悉男人八法	(156)
东方男性缺乏柔情	(157)
男人喜欢探问女方的过去	(158)
男人不喜欢把结婚和恋爱扯在一起	(160)
男人可以同时爱两个女人	(160)
从吸烟看男人品性	(161)

从嗜好看男人品性·····	(162)
理想丈夫的条件·····	(164)
忠实丈夫的条件·····	(165)
不宜做丈夫的男人·····	(166)

三、爱的忠告

什么是真爱的情感·····	(170)
有关婚恋、择偶的忠告·····	(171)

四、给你一把金钥匙

求爱之前先明确目的·····	(181)
结识女性的技巧·····	(186)
接触女性的技巧·····	(193)
邀约的技巧·····	(202)
初次约会的准备·····	(205)
约会的技巧·····	(210)
姑娘怎样考验情郎·····	(220)
姑娘怎样向小伙子示爱·····	(222)
姑娘怎样吸引小伙子·····	(223)
姑娘怎样侦知小伙子的爱意·····	(226)
追求男人的窍门·····	(228)

附一：赠花的象征意义

附二：结婚纪念日名称

(001)·····	新婚夫妇的周年纪念
(001)·····	新婚夫妇的周年纪念
(001)·····	新婚夫妇的周年纪念

第三章 夫妇之道

一、性的奥妙

二、性生理卫生

三、性的困惑

四、维系夫妇之道

- 婚后妻子的作用…………… (271)
- 做一个贤淑的妻子…………… (274)
- 增进夫妻感情的法宝…………… (280)
- 防止夫妻间矛盾冲突…………… (287)

五、婚姻之外

- 独来独往的女单身…………… (292)
- 痛苦流涕的失身…………… (297)
- 不幸丧偶…………… (300)
- 明明白白的离婚…………… (304)
- 亲戚邻里的相处…………… (310)
- 法律知识…………… (317)

第四章 成功人生

一、确立目标

- 命运掌握在你自己手中 (329)
- 成功的“谋生者”必有目标 (331)
- “计划”是“目标”的好帮手 (339)

二、做好第一步

- 从第一份工作中可获五种好处 (347)
- 在第一份工作中可能遇到的四个问题 (350)
- 第一份工作中常犯的四种错误 (354)
- 第一份工作成功的三大条件 (356)

三、谋生的四大关键环节

- 选准“谋生”的方向 (358)
- 把握升迁的机会 (366)
- 打扮自己的八个方面 (369)
- 调换工作十四大忌 (372)

四、从打工仔到老板

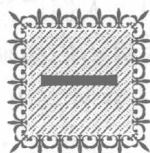
- 哪些人容易被提升 (387)
- 创作你晋升的条件 (396)

第一章

自我包装



男 士 美



时 尚 先 生

更显男士风采

不论是曾为其妻画眉，被后人称张敞眉的汉张敞，还是被喻为传粉郎的晋何晏……，从古到今，有不少佳话传扬了男子同样爱美的天性。

但是，千百年来由于种种原因，使男子美意识的发展，历经了坎坷的行程，以至于到今天，还面临着走出误区的艰难。

而现今，逐步得以改善的生活，使人们渐渐摆脱了与贫穷所共存的落后的状态，摆脱了困苦的生活以及脏乱的环境。从而爱美的天性也终于有条件得以舒展。

那么，怎样才能更好的体现男士之美呢？男士美有什么标准？怎样才算真正的时尚男士而更具男士风采呢？……

从第一只牙刷的进口，到美容业的兴旺；从第一套西装的上市，到各式时装的流行，都说明我国人民的生活在改变在发展，尤其在改革开放的今天，在人们日常的衣食住行之中，也无处不渗透着国际间的时比与交流。

越来越多的男士需要获得成功，越来越多的男士需要体现自我。挑战、竞争，尤其在现代商业社会中，人们广泛的交往和频繁的外事活动，无处不要求洪潮中的男士们必须建立一个干练、漂亮、潇洒的形象，必须以最佳的状态出现，男士们追求成功、追求权利、追求完美的同时，也就要求有一个如何完善自我形象的窍门。因此，美容、打扮再也不仅仅是女性的专利，修饰自己，也就成为今天男士不可缺少的生活内容，男士美容，男士化妆，男士饰物，男人们正开始大大方方地美起来。

整体美才是真正的美

男士修养美地第一的。良好的修养可以增加你的魅力你的美，令你人生的道路更添愉快。

作为一个出众的男士的确不很容易，要不断地完善自己，充实自己，要善于取长补短，还有许多细致的方方面面也不可忽视。比如：

1. 培养良好的气质。

2. 愉快、友善的态度

3. 稳定的情绪。
4. 坦荡的胸怀。
5. 礼貌。
6. 幽默感
7. 轻松感、悦耳的声音。
8. 文雅的举止。

男士与魅力



“众里寻他千百度，蓦然回首……”，你想成为那个最出众的他吗？你想在各种社会活动中更具魅力、更有实力吗？

虽然，“人不可貌相”。但是，难道你不觉得以一份得体的修饰，出现在你的工作以及商务活动或其它的正规场合上，要比邋遢的着装、苍白灰黄的面孔更有益于你的形象，你的信心和你的事业吗？

让自己更有魅力，更具风采，这就是时尚先生的追求。

或许你会说，你是个很受欢迎的人，你有良好的修养，受过很高的教育，你有很好的气质，你个性完美。但是，如果上帝的失误使你不够帅气，自己的失误不懂得着装，从而失去了一些应得的机会，在你自己气愤、朋友惋惜之余，有没有意识到什么呢？的确，有不少老板在选择职员时是很注意其形象的。特别是对于一些重要职位的人选，不但要有才气，也同样需要优秀的外表。因为，他们会认为公司的形象特别重要，而这些人选的形象也势必代表着公司的形象。这种例子当然也仅仅是某一个方面。总之，在成功的道路