

美容

社交

服飾

保健

职业
女性
手册

上海远东出版社

职业 女性 手册



撰稿人

社交:林 华 郭莲舫

美容:谢晓薇

服饰:吴静芳 蔡 癸

保健:王筱兰 顾祖维

王 莹 蒋学之

上海远东出版社

责任编辑 吴国香
装帧设计 赵小卫

职业女性手册

林华 郭莲舫 谢晓薇 编写
吴静芳 王蓀兰

上海远东出版社出版发行

(上海冠生园路 393 号 邮政编码 200233)

新华书店上海发行所经销 上海市天华印刷厂印刷

开本 850×1156 1/32 印张 11 插页 1 字数 228000

1995 年 7 月第 1 版 1995 年 10 月第 1 次印刷

印数 1—5500

ISBN 7-80613-049-7/G·338 定价:20.00 元

撰 稿 人

社交 林 华

美容 谢晓薇

服饰 吴静芳

保健 王篠兰

郭莲舫

蔡 癸

顾祖维 王 莹 蒋学之

目 录

社 交 篇

怎样建立起自信心	3
职业竞争中的女性	5
让女性的名字叫强者	6
成熟女性的心理特征	8
克服自身的弱点	10
克服工作中的紧张心理	12
怎样战胜挫折	15
逆境中女性的情绪调节	17
女性成才的障碍	19
遇到性骚扰怎么办	21
怎样才是风度美	24
优雅的姿势很重要	26
非凡的仪表将使您脱颖而出	28
交际中的自我袒露	30
不同性格的交际风格	32
交往中的“月晕效应”	34
朋友是怎样失去的	37
交友称谓	39

名片递送的学问	41
介绍的艺术	43
聊天的艺术	44
培养优美的声音	47
写信——最温柔的艺术	49
送礼的创意	51
宴会就餐礼节	53
作客礼仪	55
电话礼仪	57
参加婚礼须知	58
参加丧礼须知	60
探病须知	61

美 容 篇

九十年代女性美容新趋势	67
女性美的七大特质	68
优雅地增添岁月	70
中年女性的护肤与美容	73
新娘妆饰的新概念	75
生活妆、社交妆、晚妆、梦幻妆	76
充足的睡眠是美容的基本保证	79
抽烟对美容的影响	80
多喝咖啡肌肤会变黑吗	80
雀斑的形成和预防	81
美容的大敌——过于肥胖	83

水是廉价的美容甘露	85
水果面膜的美容功效	87
天然柠檬的养颜退斑秘诀	88
护肤品成分及其功效	89
化妆品的 pH 值与皮肤的中和能	90
进口化妆品是不是比国产化妆品好	92
去年用剩了的护肤化妆品可以再用吗	93
化妆后肌肤出现不适怎么办	94
基面化妆的颜色	95
粉底和粉饼的选择及使用	96
眼影和口红的颜色如何配才协调好看	98
颊红的不同涂法与情调	99
护肤因人而异	100
皮肤欠佳的原因	102
缺水性干燥皮肤的护理	104
皮肤按摩和涂抹化妆品的手势	105
防晒与防衰老	107
春季护肤及化妆	109
夏季护肤及化妆	109
秋季护肤及化妆	112
冬季护肤及化妆	114
护理头发的基本知识和方法	116
脱发的原因及预防	118
鹅蛋脸型的特征及化妆	120
目字脸型(长椭圆形)的特征及化妆	120
申字脸型(菱形)的特征及化妆	121

田字脸型(正方形)的特征及化妆·····	122
国字脸型(长方形)的特征及化妆·····	122
圆脸型(孩儿脸)的特征及化妆·····	123
三角形脸型的特征及化妆·····	124
倒三角脸型的特征及化妆·····	124
胖脸型的特征及化妆·····	125
唇部有缺陷如何利用化妆矫正·····	126
脸上黑痣怎样处理·····	127
脸上有暗疮怎样化妆才好·····	127
怎样使瘦削的脸颊丰满些·····	128
晦暗的脸色一定要化浓妆吗·····	128
肤色较黑如何化妆·····	129
样子显老怎样化妆才显年轻·····	130
不同睫毛的美化·····	131
妙用眼影粉·····	132
单眼皮的化妆方法·····	133
一个双眼皮、一个单眼皮怎样化妆·····	134
小眼睛怎样化妆才显得大·····	134
滚圆的金鱼眼可以化得柔和些吗·····	135
两眼距离太宽,怎么画眼影·····	136
上眼皮浮肿怎样掩盖·····	136
很深的双眼皮大眼睛怎样抹眼影·····	137
眼型有冷峻感如何化妆才能柔和·····	138
眼部护理的重点·····	138
浮肿眼皮的护理·····	140
黑眼圈的形成和预防·····	141

鼻子圆和鼻子扁如何涂影色·····	142
鼻翼太显眼怎样掩盖·····	142
手部和颈部的保养及指甲油的选用·····	143

服 饰 篇

挽住消逝的岁月·····	147
良好的习惯令你受益匪浅·····	148
尴尬的穿着错误·····	151
流行样式的困扰·····	153
弄清适合自己的基本色调·····	155
你的个性和衣服的个性·····	157
各类身材的最佳着装·····	159
学会购买适合自己的衣物·····	162
有效地推销自己·····	164
帮你谋职的衣着·····	166
职业不同,装扮不同·····	167
衣着宜选择较好的面料·····	170
选购服装时要注意做工·····	172
关于你的衣柜·····	174
无往不利的裙式套装·····	176
青春活力运动装·····	178
款款情深编织衫·····	180
风衣的时韵·····	182
经久不衰的牛仔服·····	183
正式的晚宴服·····	184

轻松自在的休闲装·····	186
裤装的穿着·····	187
温馨舒适的家居服·····	190
选择泳装的技巧·····	191
梦幻浪漫的睡衣·····	193
女性的第二层肌肤——内衣的选择·····	194
披上婚纱,开始美丽人生·····	196
浓浓爱意孕妇服·····	198
重要的服饰品——帽子·····	199
怎样正确地戴帽子·····	201
披巾、领巾、头巾的妙用·····	203
妙手系领巾·····	205
丝袜的选择与穿着·····	207
简单的便鞋适合办公室氛围·····	209
体现女性风采的腰饰·····	211
珠宝首饰的选择与佩带·····	212
办公环境中的饰品佩带·····	214
手表、眼镜、笔——办公形象道具·····	216
恰如其分地布置办公室·····	218
选择合适的手提包箱·····	220

保 健 篇

为什么要进行婚前检查·····	225
如何使你的性生活完美幸福·····	227
谨防性生活传播疾病·····	229

新婚夫妇的避孕·····	231
长期避孕·····	233
宫内节育器的放置与作用·····	236
哪些情况应取出宫内节育器·····	238
哺乳期的避孕·····	240
如何判断是否怀孕及其他·····	242
避孕失败后的补救措施·····	244
人工流产不可多做·····	246
月经是女人健康的信号·····	248
无故停经是卵巢功能早衰吗·····	251
更年期女性的尿失禁·····	253
平稳渡过更年期·····	255
绝经后阴道出血是危险信号·····	258
中老年女性易患干燥综合征·····	260
长寿老人的生理特征·····	262
专心事业有益健康·····	264
生理疲劳与心理疲劳·····	266
过度紧张与健康·····	268
睡眠充足有益健康·····	270
劳动体位与姿势·····	272
体力劳动不能代替体育锻炼·····	275
健美操能使人健美吗·····	277
怎样知道你是胖还是瘦·····	279
视屏显示终端与健康·····	281
现代服装与健康·····	283
化妆品对身体的影响·····	286

重金属对女性健康的危害·····	288
有机溶剂对女性健康的危害·····	290
多吃蔬菜可以防老抗癌·····	292
乳腺癌与饮食·····	294
妊娠期禁忌·····	297
哺乳期禁忌·····	299
怎样使乳汁又多又好·····	301
家庭保健箱·····	303
关于药物保健·····	305
服用人参失当也会中毒·····	307
微量元素过量比不足更有害·····	310
有机锗对人的毒性·····	312
中老年人需适当补钙·····	314
子宫颈癌的早期防治·····	316
中老年与胆结石·····	318
睑黄疣——中年妇女高血脂征的信号·····	320
颈肩腕综合征·····	321
阴道炎的防治·····	323
玩赏宠物谨防疾病·····	326
风疹病毒危及子女·····	328
巨细胞病毒危及子女·····	330
弓形体病危及子女·····	332

社 交 篇

怎样建立起自信心

一名职业女性,建立起属于自己的自信是一件相当要紧的事情。那么,究竟怎样才能做到这点呢?有关心理学家向你提出了以下九个方面的建议:

(1) 每天照三遍镜子。

清晨出门时,对着镜子修饰仪表,整理着装,务必使你自己的外表处于最佳状态。午饭后,再照一遍镜子,修饰一下自己,保持整洁。晚上就寝前洗脸时再照镜子。这样,一整天你就不必为自己的仪表担心了,从而能专心致志地进行你的工作与学习。

(2) 不要总想着自己的缺陷。

每个人都有各自的缺陷,完美无瑕的人是不存在的。对自身的缺陷不要念念不忘。其实,人们是不会刻意关注你的缺陷的,只有了解到这一点,你的自我感觉才会良好。

(3) 你感觉强烈的事情,其他人不一定感觉到。

当你在众人面前讲话感到面红耳赤时,你的听众只觉得你两腮红润,看上去令人很愉快。事实上你的窘态他们是很难发现的。

(4) 不要过多地指责别人。

如果你常在心中指责别人,而且已经形成习惯,那么一定要想方设法改掉这个不良习惯。其一,总爱批评别人的人是缺乏自

信的表现。其二,言为心之声,心中所想难免流露出来,也是不尊重人的表现。

(5) 多数人喜欢的是听众。

因此当别人讲话时,你不必用机智幽默的插话来博取别人的好感。你只要认真倾听别人的话,就足以让对方对你心存好感了。

(6) 为人坦诚,不要不懂装懂。

对不懂不知的东西一定要坦白地承认,这不仅不会损害你的形象,还会给人以诚实可信的感觉。对别人所取得的成绩和别人身上特有的魅力要勇于承认,并表示出由衷的钦佩和赞赏。不应该固作冷漠,这样只能引起别人的反感,同时也并不能提高自己的自信心。

(7) 要为自己找一个患难相助、荣辱与共的朋友,这样在任何情况下你都不会感到孤独。而且随时有人为你提醒,不会出现大的失误。

(8) 拘谨可能使某些人对你产生敌意。

如果某人不爱理你,则不要总觉得自己有错,不用一味自责乃至自怨。对于有敌意的人,少讲话虽然不是最好的方法,但是唯一的方法。

(9) 一定要避免使自己处于一种不利的环境之中。

因为在这种情景下,人们虽然会对你表示出某种同情,但同时也会因为他们的地位比你优越而轻视你。记住,自强是自信的最好保障。

职业竞争中的女性

人类文明给女性带来的解放是不充分的。宴会厅里侍奉客人的大多是女性，电视广告中和杂志封面上也常是美女形象。而无论是在政界还是在社会的其他领域，高层人士中女性往往只占很少的一部分。这种社会现象，实际上反映出社会文化条件对女性的限制。而另一方面，由于传统观念的深远影响，女性在社会生活中常受自身观念的束缚减弱了其竞争的实力。因此，处于社会竞争中女性，要想取得成功，必须战胜两方面的压力，一是社会偏见，二是自身心理上的障碍。而后者尤为重要。

在日常的工作中，男性一般都很重视并竭力表现自己的才能，而女性往往在关键时刻犹豫不决。

有位女科员，因部门主管生病住院而代理了他的职务，结果因干得出色而被正式任命担任此职。但这位女士不仅不自己的能力得到肯定而高兴，却认为自己夺了别人的职务而有一种负疚感。最后，得到心理医生的帮助才消除了心理障碍。

这一类事例并不少见。

所以，女性要战胜的第一位对手，不是别人，而是自己。在与男性同伴的竞争中，女性容易产生一种无意识的“自我缩小”，承认经理是男性，秘书是女性这样的事实。这种“自我缩小”的心态，使女性不能在高层次职业中，与男性一决高低。因此，参与竞