

女人必读

邓蔡玉娥

著

做个大方女人

《做个大方女人》不独是每个

刚踏入社会工作之女性必读之物，

在社会上已工作了一段时间之

女性，亦可作为自我检讨之参考。



四川科学技术出版社
香港勤+缘出版社

女人必讀

做個大方女人



四川科学技术出版社
香港勤十緣出版社

[香港] 邓蔡玉娥 编

(川)新登字 004 号

书 名/做个大方女人

编著者/邓蔡玉娥

责任编辑·宋小蓉

封面设计·朱德祥

版面设计·杨璐璐

出 版 四川科学技术出版社
香港勤十缘出版社

发 行 新华书店经销

印 刷 四川华西医科大学印刷厂

版 次 1996 年 2 月成都第二版
1996 年 2 月第二次印刷

规 格 787×1092 毫米 1/32
印 张 5 80 千字 插页 4

印 数 1—10000 册

定 价 6.20 元

ISBN7-5364-2938-X/Z·93

名人推介(一)

今日社会里,女性步出厅堂,踏入社会内工作者日益众多,但基于大部分女性,尤其年轻者多抱有一种受保护之心理,处处受制于人;日久而言,会很容易丧失及不懂发挥自我。亦有部分女性则恰恰相反,过分夸张地表现其独立性格,处处与男性一较高下,更甚者则其举止亦充满男性化。上述两种心理往往会变为其日后事业发展之一大障碍。至于如何能保持两者之平衡,做一个令别人觉得舒服、自然及大方的女人,确实需不断吸收社会经验,同时更是一门值得研究之学问。

看罢勤十缘出版社之《做个大方女人》,觉得它不独是每一个刚踏入社会工作之女性必读之物,在社会上已工作了一段时间之女性,亦可作为自我检讨之参考。

震雄集团执行董事

蒋丽芸

1992年7月

名人推介(二)

执笔时才觉得困难,因自己不是专业写作人,故有一点不知从何说起的感觉,只好把在社会多年的工作经验与感受派上用场。

现今的香港,女性在社会上工作已是十分普遍。而且其中不少是工作成绩斐然,各行各业中,巾帼不让须眉的,也不乏人。但香港仍然是一个以男性为中心的社会,因此一个女人在工作上稍有成就,就被冠以“女强人”的名字。这个表面上是称赞的名词,其实起源于香港人还是不大习惯女人在事业上有成就。一般人,不论是男是女,对于被称为“女强人”者的联想是:这个女人聪明,勤奋,工作上成绩好,但她一定是野心大,不顾一切争取成功。在与人相处方面,当然是性格强硬,甚至专横,故此也很难做一个好情人、好妻子、好妈妈。至于持家之道,更是莫问。久而久之,“女强人”这个称号,已演变成为贬号了。

虽然这是一般人的偏见,但其实也反映出要做一个能够“出得厅堂,入得厨房”的女性也不是易事。很多人就是顾此失彼,不能两全齐美。我本人认为一个真正成功的女性,不一定要以事业上的成就,而是在自己能力范围之内,紧守岗位,做到最好。当然,要衡量一个人是否成功,可以有不同的尺度,但一个成功的女性最起码应该是一个“大方的女人”。

记得多年前我初出社会工作时，在对人对物的每件事上，均须自己摸索，从头学起。有时不免错误百出，撞得焦头烂额。现在的年轻女性，可以有《做个大方女人》这一类书籍参考，真是幸福得多了。

《做个大方女人》书中，对于社交艺术、待人之道、与异性相处、美化仪容等各方面，都用轻松的手法，刻划出要点，值得时下年轻女士一读。

张缘萍有限公司
董事长及总经理

张缘萍

1992年7月

目 录

第一辑 社交艺术

社交场合八个“不”.....	(5)
约会——拒绝？接受？.....	(8)
如何使别人喜欢你？.....	(10)
一、保持笑脸.....	(10)
二、注意礼让精神.....	(10)
三、合宜的赞美.....	(11)
四、记取别人姓名.....	(11)
待人的艺术.....	(12)
一、对客户谈笑“用兵”.....	(12)
二、做个成功的同僚.....	(13)
三、与男性朋友约会.....	(14)
四、向男朋友说“不”.....	(15)
勿成为男人最害怕的女人.....	(17)
一、权力欲过大.....	(17)
二、自命大众情人.....	(17)
三、搬是弄非.....	(18)
四、过分亲力亲为.....	(18)
五、“纪律”过严.....	(18)

六、热情如火	(19)
七、缺乏爱心	(19)
八、打扮惊人	(20)

第二辑 走出厅堂

上班“基本法”	(25)
待客之道	(26)
拜会客户须知	(28)
开会也有仪态	(30)
接听电话语调温婉	(32)
令人满意的秘书	(33)
接待员须亲切大方	(35)
接线员应有态度	(36)

第三辑 恋爱交响曲

男人心目中的理想女人	(41)
为何没有男性追求你?	(43)
怎样成为理想的女友?	(45)
一、不可挡的内在魅力	(45)
二、吸引男士的最佳装	(46)
选择对象	(48)
适婚女性条件	(49)
恋爱面面观	(51)
一、真爱是如何?	(51)
二、恋爱礼仪	(52)
三、与男友相处时的仪态	(54)

四、认识嫉妒的他·····	(57)
五、不能视男友为钞票机·····	(58)
六、创造共同的趣味·····	(59)
七、要懂得拒绝·····	(59)
八、攻无不克的哭术·····	(61)
失恋了怎么办? ·····	(64)
性格与婚姻 ·····	(66)
“御夫”有术 ·····	(67)
你是一位好妻子吗? ·····	(69)
助你丈夫事业成功 ·····	(72)
婚姻危机 ·····	(74)
夫妇性格的协调 ·····	(76)
家务——婚姻附属品 ·····	(78)

第四辑 仪态万千

给人好感的先决条件 ·····	(87)
十全十美的风度 ·····	(88)
清晰动人的谈吐 ·····	(91)
不可掉以轻心的仪容 ·····	(93)
大方的举手投足 ·····	(95)
一、美化小动作·····	(95)
二、七项诫条·····	(97)
三、戒除不雅习惯·····	(97)
站立的正确姿势·····	(100)
优美的坐姿·····	(102)
走路的艺术·····	(104)

第五辑 美的启迪

美化容颜.....	(111)
一、化妆须知	(111)
二、美化灵魂之窗	(112)
三、假睫毛添美态	(113)
四、朱唇魅力	(114)
骄人风姿.....	(117)
一、美发常识	(117)
二、防止脱发	(119)
三、保护娇肤	(120)
四、玉手美姿	(120)
五、贝齿照人	(122)
六、为何玉体欠丰盈	(124)
七、胸部健美	(125)
八、令人自豪的美腿	(126)
九、细腰有术	(127)
十、护理双足	(129)
打扮之道.....	(131)
一、打扮的大忌——过分妖艳	(131)
二、打扮秘诀——典雅而大方	(133)
衣履风流.....	(134)
一、穿的艺术	(134)
二、认识自己	(136)
三、舞会的打扮	(137)
四、旅行服装	(139)

五、首饰添妩媚	(141)
六、选择镜框的要诀	(142)
七、醉人香薰	(142)
青春之道.....	(144)
一、你想容光焕发吗?	(144)
二、沐浴的好处	(144)
三、留住青春的钥匙	(145)

第一辑

社
交
艺
术



社交场合八个“不”

随着时代进步，女性“三步不出闺门”的论调早已老死，女士们不但可以自由恋家，参加陌生朋友的宴会，还可以“抛头露面”的在外工作。而女性要在各种社交场合上给人留下美好印象，断不可以不注意风度与仪态。以下列举了社交场合切忌出现的 8 种表现；要在别人心上留下倩影的你，必须谨记。

1、不要耳语

在众目睽睽下与同伴耳语是很不礼貌的事。耳语可被视为不信任在场人士所采取的防范措施，要是你在社交场合老是耳语，不但会招惹别人的注视，而且令人对你的教养表示怀疑。

2、不要失声大笑

另一个令人觉得你没有教养的行为就是失声大笑。尽管你听到什么“惊天动地”的趣事，在社交宴会中，也得保持仪态，顶多报以一个灿烂笑容即止；否则就要教你贻笑大方了。

3、不要滔滔侃谈

在宴会中若有男士向你攀谈，你必须保持落落大方的态度，简单回答几句即可。切忌忙不迭的向人“报告”自己的身世，或向对方详加打探，要不然就要把人家吓跑，又或被视为长舌妇人了。

4、不要说长道短

饶舌的女人肯定不是有风度教养的社交人物。就是你穿得珠光宝气，一身雍容华贵，若在社交场合说长道短、揭人隐私、必定会惹人反感。再者，这种场合的“听众”虽是陌生人居多，但所谓“坏事传千里”，只怕你不礼貌、不道德的形象从此传扬开去，别人——特别是男士，自然对你“敬而远之”。

5、不要大煞风景

参加社交宴会，别人期望见到的是一张张可爱笑脸，故此你内心纵然有什么悲伤，或情绪低落，表面上还得无论如何装出笑容可掬的亲切态度，去周旋当时的环境、人物。

6、不要木讷肃然

在社交场合中滔滔不绝、谈个不休固然不好，但面对陌生人就俨如哑巴也是不妙。其实，面对初相识的陌生人，也可以由交谈几句无关紧要的话开始，待引起对方及自己谈话的兴趣时，便可自然地谈笑风生。若老坐着闭口不语，一脸肃穆的表情，跟欢愉的宴会气氛便格格不入了。

7、不要在众目下涂脂抹粉

在大庭广众下扑施脂粉、涂口红都是很不礼貌的事。要是你需要修补脸上的化妆，必须到洗手间或附近的化妆间去。

8、不要忸怩忐忑

在社交场合中，假如发觉有人经常注视你——特别是男士，你也要表现从容镇静。若对方是从前跟你有过一