

JIN RINUXING
SHENG HUO BAI KE

做一个完美的女人

今日女性 生活百科

● 气质修炼

● 爱与被爱

● 性爱的艺术与能力

● 职场致胜训练

● 社交礼仪

● 穿衣打扮

● 美容化妆



夏以汀 主编
内蒙古文化出版社

今日女性生活百科

夏以汀 主编

内蒙古文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

今日女性生活百科/夏以汀主编. - 海拉尔: 内蒙古文化出版社, 2001.9

ISBN 7 - 80506 - 994 - 8

I. 今… II. 夏… III. 女性 - 生活 - 知识 - 普及读物
IV. Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 062010 号

今日女性生活百科

夏以汀 主编

出版发行 内蒙古文化出版社

(海拉尔市河东新春路 08 号)

印刷装订 北方工业大学印刷厂

经 销 新华书店

责任编辑 铁 山

封面设计 红十月工作室

开 本 850 × 1168 毫米 1/32

印 张 15.5

字 数 356 千字

版 次 2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

印 数 1 - 10000 册

ISBN 7 - 80506 - 994 - 8/Z·160

定价: 23.80 元

目 录

A 卷 社交礼仪

- 举止优雅——尽展你的社交魅力/3
- 交际中的常规装束/5
- 简单而实用的十种交流技巧/7
- 像喜欢自己那样去喜欢别人/8
- 任何时候都不要忘记面带笑容/10
- 要保持友情/11
- 容受他人/12
- 发现和承认他人的价值/13
- 重视他人/14
- 相信对方也会喜欢你/15
- 机敏圆通，善于交际/16
- 努力使谈话进行得轻松愉快/17
- 认真听别人讲话，不要随意插嘴/21
- 赞扬和感谢他人/23
- 不要以自我为核心/26
- 不要逃避现实/29
- 悠然自得，缓和紧张心理/34
- 克服自卑心理，建立自信心/35
- 创造好心境/41
- 选择最佳的交际时机/44
- 谈吐不凡——成功交际的口才基础/48





社交场合中的八点禁忌/52

B 卷 职场致胜训练

- 女性如何求职就业/57
- 升职择职决要/61
- 初次任职怎样获得良好的人缘/65
- 拨电话前的注意事项/70
- 求职应聘中的制胜点/71
- 初涉职业的四大误区/75
- 职业女性的工作仪态/79
- 办公室里的无形禁忌/80
- 不满意，你可以炒老板的鱿鱼！/84
- 面对失败时的自我调整/86
- 不让压力牵着鼻子走/90
- 了解自己的气质，选择适当的职业/93
- 根据你的性格特征来择业/94
- 要深信你是可以造就的/98
- 保持自己的完整性/100
- 强烈的欲望就是有创意的欲望/103
- 没有计划，便没有持久的成功/104
- 巧妙处理办公室恋情/106
- 不在上班时间聊私事/109
- 讨人好感的言谈/110
- 使同事对你有好感的八个方法/111
- 面试前的心理调试/115
- 面试宜有独到的情调创意/118
- 面试时应掌握的准则/119
- 面试时常犯的错误/121
- 升职加薪的情调窍门/123

同事间的情调相处方案/127
开会时的技巧情调/129
与上司的相处之道/131
作为好上司应具备的心智/136
对不喜欢的工作的情调应变/138
消除工作压力的办法/139
控制情绪的处方/144

C 卷 气质修炼

培养自己完整的人格/151
自我培育——乐观地面对生活/157
拥有睿智的语言库存/163
克服自身惰性的方法/168
自卑与超越/173
学会理解/177
用心倾听，真心微笑，诚心赞扬/180
让优美的仪态体现你的气质/187
举手投足间的行为修养/191
女性完善个性的要点/194
优雅的风度从何而来/198
发挥声音的魅力/201
各种性格应注意的事项/203

D 卷 爱与被爱

爱神降临了吗/213
散发爱的信息/215
永恒相爱的秘诀/216
什么样的男人不能嫁/219

目

录





- 求爱五规则/224
- 不爱时学会说“不”/226
- 不切实际的企盼是危险的/229
- 你的爱是否只是单方面的付出/230
- 学会要求适当的回报/231
- 八种虚假的爱/232
- 聪明女人不做的事/237
- 男人的吻是甜蜜的“陷阱”/238
- 恋爱中女性如何巧用颜色/241
- 走近婚姻的七种考查/242
- 夫妻恩爱十戒/249
- 女性婚恋的十大忠告/250
- 维系爱情经久不变的法则/252
- 造成婚姻破裂的六大误区/261
- 如何治愈丈夫外遇的致命伤/264
- 爱情的基础是性又不仅是性/267
- 如何看待失恋/270
- 了解女性的弱点/274
- 征服心仪的男人的技巧/281

E 卷 性爱的艺术与能力

- 性爱的基本知识/287
- 性行为活动中男女间的差异/294
- 和谐性生活的必备条件/295
- 第一次性交的技巧/298
- 常见的性交障碍/300
- 性交疼痛/300
- 正确看待手淫/301
- 性爱的时间地点因人而异/306

性爱中的爱抚技巧/308
性交体位/310
和谐性生活的前提/317
性交前的充分准备/318
性交中的互动方法/321
识别伴侣的性要求暗示/324
打开性爱通道的技巧/325
使伴侣达到性高潮的学问/328
性生活的九点注意/334
对性冷淡女人的忠告/337
丈夫的性秘密/340
不可掩饰性高潮/343
性幻想在性爱中的益处/345
婚前性行为的盲区/347
性生活的多种效应/349
常用的避孕方法/351

F 卷 穿衣打扮

选择服饰的学问/363
配饰的巧用/366
特殊体型巧着装/369
自然打扮的原则/370
今日上班服/371
衣装的气韵原则/373
十二星座的服饰风格/375
内衣魅力新思维 /377
缔解胸衣情调的密码/379
晚礼服的穿着品味/382
晚礼服的配备/387

目

录





- 胖女着装的情调必读/389
- 瘦女轻灵着装的选择/390
- 准妈妈的衣着/391
- 神秘女人背部的另类美学/392
- 冬日美女扮酷的要诀/395
- 约会时的着装/396
- 首饰的魅力效果/397
- 让你的颈与耳鬓之美充满生动/401
- 围巾的妙用/403
- 背包的魔法/404
- 背包上的爱情信号/406

G 卷 美容化妆

- 了解你的皮肤/411
- 化妆品的基本常识/413
- 教你三种美容大法/416
- 季节对化妆的变化要求/419
- 皮肤的日常保养方法/422
- 过敏性皮肤的养护/424
- 延缓肌肤衰老的十种技巧/425
- 遮瑕膏的使用要领/427
- 怀孕中的修饰之道/429
- 怀孕后禁用哪些化妆品/430
- 寒冷天气时的美容学问/432
- 你了解防晒乳号码的含义吗? /436
- 科学的防晒美白/437
- 晒黑后的解决办法/440
- 教你聪明使用眼霜/441
- 拥有美唇的艺术/446

解读香水/451
养护秀发的基本原则/456
怎样让发型师设计一个好发型/458
呵护秀发的技巧/459
自己动手秀美头发/462
芳香美发的三种方案/466

H 卷 了解自己测试

女性魅力测验/471
哪一类型的伴侣适合你/474
你与他真的相配吗/475
你有一位什么样的丈夫/481
“第三者”在你家会找到插足之地吗/482
你是一个有教养的人吗/485
你是哪一种类型的女人/489
你是个会交际的人吗/495
你能成功吗/498

目

录



A 卷

社交礼仪



举止优雅——尽展你的社交魅力

现代女性的社交活动越来越频繁，如能拥有端庄的举止、优美的仪态、高雅的气质，将有助于你在事业上的成功。而掌握各种礼仪，是使你成为白领丽人必备的条件。

优雅的仪态是使外表美丽的致胜秘诀，基本的动作包括站姿、坐姿、走姿三种。

站姿——从脚开始

站姿优美的秘诀在于双脚的位置，不论坐着或走路时，这个位置都是最基本的。以下是站姿的练习动作：

(1) 脚部：右脚的内侧轻轻靠在左脚的内侧上，右脚是45度，重心放在左脚。

(2) 膝盖：前后脚之间轻轻靠拢，不要有丝毫间隙，而且要用力伸直，不可以弯曲。

(3) 臀部：双臀紧紧并拢，下半部稍微往前推，上半部稍微往后移。

(4) 腰部：和臀部连成一体，从臀部开始用力，将腰部挺直，缩紧小腹。

(5) 手部：左脚在前时，左手也在前，两手垂放在臀部的两侧，手肘微弯，稍稍离开腹侧。

(6) 胸部：从臀部到腰部如果姿势都非常正确的话，胸部的位置应该也很正确，不需要多费力气。

(7) 肩部：从腰部开始，将背骨挺直，双肩自然地保持水平，绝不可以出现一肩高一肩低的现象。





(8) 脖子：肩膀的位置固定了之后，往后面延伸，让耳朵与肩膀成一直线，最好放一面镜子在旁边检查。

坐姿——正确的坐姿给人以高雅感

最常见的错误坐姿是，随意将双腿往前伸，这样会使腿部看起来既粗又丑；还有一种是朝椅子的正前方走去，一边确定位置，一边捏着裙子，然后翘起臀部，一屁股坐下，这样的动作最不雅，正确的坐姿是：

(1) 膝盖以下的腿部是直立的，正确的坐法会使双腿看起来好像相叠在一起。

(2) 不要往后看，更不可倾斜上身，应该从容不迫地坐下，方法是从四十五度的位置，斜斜地往座位上走去，一边用余光确定椅子的位置。坐下时，上身保持直挺，先坐 $1/3$ ，再慢慢调整。

走姿——随腿形而改变

(1) 腿形挺直的人，走路时，务必将置于前面的脚先跨出去，并应保持一条平行的直线，而且注意用力的地方是腰部，不能光靠膝盖以下的部位来走路。

(2) O型腿的人，立正时，双腿无法紧紧靠拢，这不妨在走路的过程中，尽量使双脚在一条直线上呈交叉状。如此一来，从正面看会觉得好像一直线，显得非常优雅大方。

专家的建议：不论站立、走路或坐下，最容易忽略的是手的动作。最基本的原则是保持自然，站立时，手的位置放在腰部和膝盖的外侧，但切忌紧贴腰际，那样会显得很胖，所以一定要保持一点空隙；另外，手部看起来越小巧越美观越好，要尽量想办法让别人只看到你小姆指的地方。

交际中的常规装束

打扮也有时间、场合、状况，这里针对正式场合的流行礼仪——介绍化妆及装饰品。

正式场合，应选择能显现出智慧的化妆法。因此口红和眼影的颜色应与平时有别。

口红应该避免用珍珠色或白色，应该选择看起来比较健康的橙色或比较稳重的红色系列，亮丽的护唇膏也适合使用。

化妆的重点在眉毛，不曾修理过眉毛的人，可趁此机会将眉毛稍作修理，以使整个眉形更为好看。

涂口红时，先用唇笔将唇形描好，然后在上片唇涂得较薄一点，下片唇涂得较厚一点，这样可以增加你的魅力。

在正式的场合中，不宜让头发随意披散着，这样的发型也给人一种没有精神的感觉。

不管是长发或短发，应将额前的头发往上吹，以让整个脸显露出来。而留长发者可将头发盘起来，使自己更有精神。

若衬裙露出裙外，是非常不雅观的，因此衬裙应该比裙子短。穿裙子外出时，应该先面对镜子将手上举，以确定衬裙不会外露。

夏天的衣裳较薄，这时最好穿颜色较浅的胸罩及衬衣。

在室内最好不要搽香水，因为搽香水的人会对味道比较迟钝，因此可能不知不觉中搽太多。若要用，也应该选择较





柔和的柑橘系列，分量适宜，有隐约的香味即可。

指甲不宜太长，指甲的形状，剪成和自己指甲半月形（指甲底部白色部分）相同的弧度。指甲边的肉有碍观瞻，可用水泡软后修剪，指甲油的选择宜用淡色。

能否展现出自己的特色，其实只要费一点心。参考下列各项的介绍，使自己成为一个更出色的人。

随意变化就能呈现出画龙点睛之效的大围巾，平时应在皮包中准备一条，遇到天冷或穿短裙坐车时，不仅让你御寒，也能让你变得更有女人味，无论上班或休闲都很适用。

当然也可以系在脖子或衣领上来装饰，最好能自己创造，以呈现出自我风格。

外型简单的衬衫，适合穿去上班。买衬衫时，要检查领口和袖口。有褶边的袖口容易影响工作，所以要避免穿去上班。

有关丝袜，一般都穿接近肤色的自然色，或黑、灰色等比较适于搭配服装的颜色。至于颜色较鲜艳或花样较复杂的裤袜，则不适合上班穿。

需要站着工作，或经常走路，或坐办公室的人工作时所穿的鞋子高度，以3~5公分为宜。太高，会让脚的负担太重，而产生疲劳，此外也会引起腰和肩膀的酸痛。反之，若鞋跟太低，走起路来，因脚后跟要向后踩，也会减少一股韵味。

上班所穿着的裙子，长度以盖到膝盖为宜。理由是坐着和别人交谈，或端茶给客人等种种场合时，不会因裙子太短而感到不便。裙子的长度，很容易受流行的影响，但是不管流行如何，上班时仍需穿着适宜的长度。裙子若太长，则会给予人一种不灵活的感觉。裙子的款式，应该以简单大方为

主，不宜太花哨。

在工作场所，所配戴的手表及装饰品的式样无需太复杂，会发出声响的装饰品尤其要避免，项链宜小而式样简单，不要戴太贵重或太夸张的项链去上班。戒指避免一次戴好几个。总之，上班的配件以简单大方为主。

简单而实用的十种交流技巧

目前，越来越多的女性在各个领域担负着重要工作。她们在各种场合，非常重视和男性交谈的技巧。交流学家提出了十种方法，可以提高交谈中的交流艺术。

1. 紧紧围绕你的交谈目的和目标。女性容易因谈话时离题而导致交流失败。

2. 避免以问题形式提出自己的主要观点，更不要以高尖音调讲话。因为这说明你心中紧张，缺乏把握性而需对方去做决定。

3. 放开说话的声音，用声音清楚、音调平和的方法讲话。

4. 适当选用动作语言。在交流过程中，与男性相比，女性倾向于拘束。因此女性要自如地运用眼神、姿势、表情来传达信息。

5. 尽早、尽多地亮出你的主要话题，因为男人不习惯倾听女人长时间讲话。

6. 要争取获得对你的争论的支持。否则女性比男性更容易被人认为智力、才能不足。

