

今日女界必讀

凌辰 編著

●使你成为有
味道有魅力的女性

今日女界必读

今日女界必读

凌辰 编著

中国青年出版社出版

兰州新华印刷厂印刷

内蒙古新华书店

新闻出版图书发行公司

联合发行

* * *

787×1092 32开本 5.25印张 104千字

1939年2月第一版 1989年2月第一次印刷

印数：1—50,000册

ISBN 7-5006-0538-2

G·86 定价：2.40元

序

每个时代都有姿色突出的美女。古代的西施、杨贵妃、香妃等是当时公认的“国色天香”，而现代人们对美女的认定标准却有所改变，而且毫无一定的模式可言。现在，只要是具有十足魅力的女性，就能够被男性捧为“美女”之列。所以，这是一个讲求“有味道、有魅力”的时代。

并非唯有电影、电视的女星，才有资格被称为美丽、魅力十足的女性。只要能树立自己的独特风格，并能受到同性、异性的认可，就堪称为“美女”。因为女性的美与魅力，并不仅限于外在的服装与妆扮，而是包含温柔、体贴等内在的一面，而且这也正是最令男性欣赏的利器（当然也有不少女性同时具备了内在美与外在美）。

笔者编著此书的目的，是希望帮助每位女性探索自己的内在美，使你成为内外兼备的真正“美女”。

或许你认为自己是一块不堪造就的朽木，但是，请你暂

且收起沮丧之心。每个人都拥有独特的魅力，只要自己去寻找并加以琢磨的话，即使没有令人满意的外在美，完美的内在美又何尝不是一种吸引人的魅力呢？

总之，“有魅力的女性并非一日之内即可造就的”。身为女性的你，应该多方研究自己，找出使自己更具魅力的方法，这也是本书的主要目的。但愿你我共勉之。

目 录

你是否在不知不觉中失恋了

令男人厌恶的女人..... (3)

你有这些毛病吗 (4)

何谓有魅力的女性..... (5)

女性的魅力是什么

美女测验..... (9)

美女的魅力难以一言道尽..... (10)

体贴是最迷人的魅力..... (12)

令人钦佩的女性..... (13)

礼仪也是一种美丽..... (14)

女性饮酒的态度..... (16)

你具有女性的志气吗 (18)

你拥有生活目的吗 (19)

你懂得如何抓住男性心理吗	(21)
体谅他人是一种美德	(23)
知性派美女——努力是十分重要的	(24)
何谓“窈窕淑女”	(26)
清纯可爱是女性美之基础	(27)
运动是造就美女的要诀	(28)
如何表现自己的可爱	(30)
虚有其表的美女	(31)
女性的座右铭	(33)
现在你已经是位成熟的女人	
“女孩”是无法产生魅力的	(37)
确定属于自己的装扮方式	(39)
不要再故做天真状	(40)
美丽的肌肤无法永远保持	(42)
腮红的使用要诀	(43)
如何使自己更美丽	(45)
美丽的秘诀	(46)
如何抓住男人的心	(48)
你和成熟的男性谈得来吗	(49)
男性面前的八大禁忌	(51)
随时留意男人的眼光	(52)
选用适合自己的词汇	(54)
女性的抽烟方式	(56)
如何补偿自己的过错	(57)

女性的魅力之一——性感

仔细观察自己的裸体·····	(61)
贴身衣物的穿着技巧·····	(63)
最令男人动心的瞬间·····	(65)
测试你的“性感度”·····	(66)
利用这些方法吸引他·····	(68)
如何培养“神秘之美”·····	(69)
如何表现性感·····	(70)

你是否拥有女性的妩媚

女性的不当举止·····	(75)
得体的应对技巧·····	(76)
笑的方式千百种·····	(78)
得体的应对·····	(79)
二男一女的相处之道·····	(81)
访客、电话、公司——表现女性美·····	(83)
自我介绍的技巧·····	(85)
如何洗刷“花蝴蝶”的恶名·····	(86)
参加宴会时·····	(88)
参加婚宴的礼仪·····	(89)
你是否拥有女性的温柔慈祥·····	(91)
相亲时如何发挥美感·····	(92)
赠礼的注意事项·····	(94)
造访男友家中的礼仪·····	(96)
在咖啡厅时如何发挥魅力·····	(98)

自我宣传的技巧·····	(99)
--------------	-------

恋爱是美化女性的魔镜

主动追求法之绝招·····	(103)
恋爱的小细节大关键·····	(105)
你与他的缘分度测验·····	(105)
做个天真、坦率的女性·····	(107)
借鉴美国女性的追求法·····	(109)
赴约会前的自我检查·····	(110)
爱情就像跷跷板·····	(112)
利用“情人眼里出西施”之法·····	(113)
“吻”字面面观·····	(114)
追求男性的诀窍·····	(115)
恋爱使你更美·····	(117)
如何美化告别·····	(118)
女性的魅力靠男性磨练·····	(120)
同事恋爱的忠告·····	(122)
如何拒绝他的诱惑·····	(124)

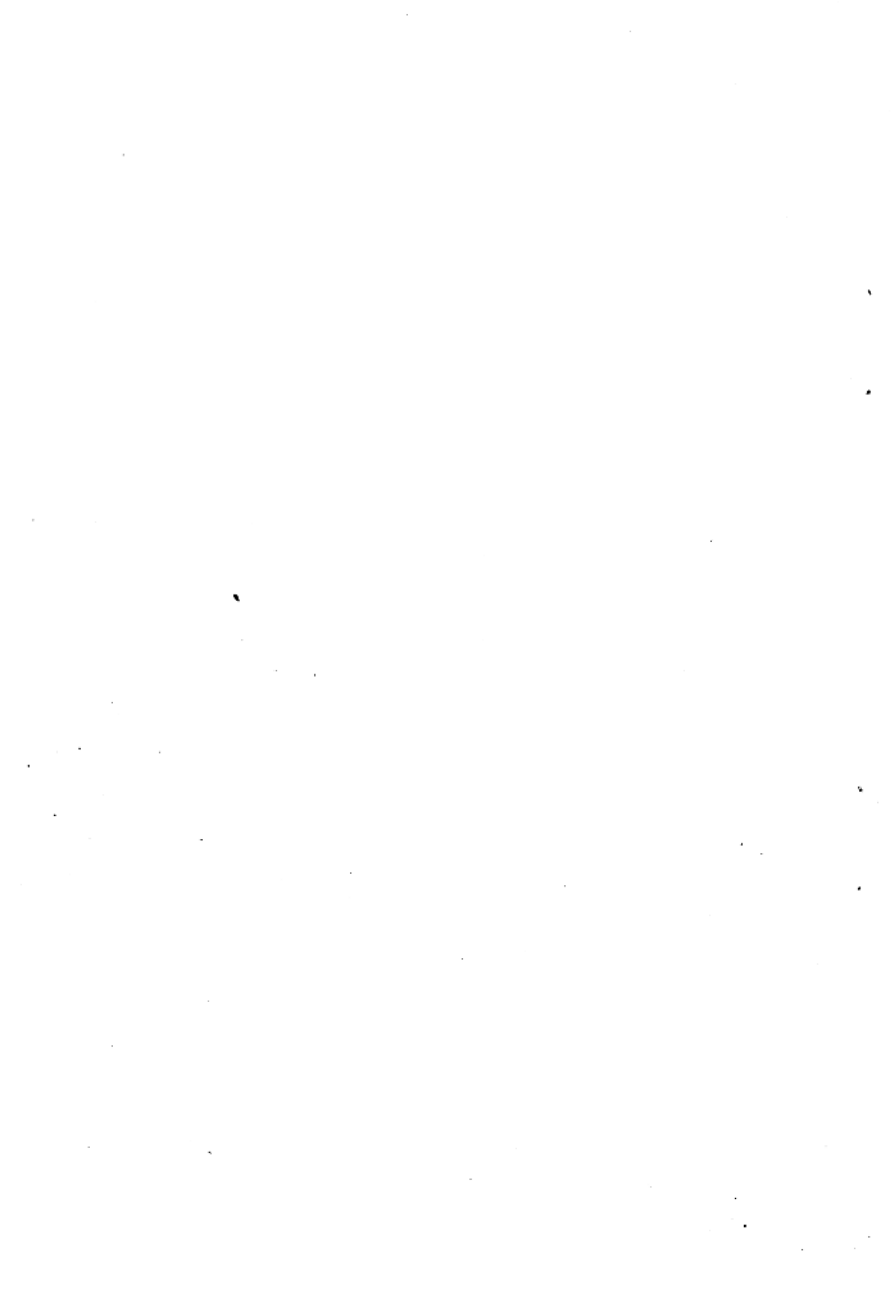
化自卑感为魅力

请每天照镜自省·····	(129)
自卑感作祟·····	(131)
美容护肤法·····	(132)
化阴郁为开朗·····	(134)
如何预防皱纹与斑点·····	(136)
发挥腼腆的魅力·····	(137)

食物热量的计算法·····	(139)
安慰语——给丧失自信的你·····	(141)
如何美化粗脚·····	(143)
学习自我肯定·····	(144)
给自怨胸围小的女性·····	(146)
你想追求小麦色肌肤吗·····	(147)
以眼部化妆表现女性美·····	(148)
眼镜的魅力·····	(150)
如何去除讨厌的臭味·····	(152)
如何消除便秘·····	(153)
失眠症的克服法·····	(154)
拍好照片的秘诀·····	(156)
美女的变迁与基准·····	(158)

你是否
在不自觉中失恋了





令男人厌恶的女人

嘲 谑男人的女人是最令人厌恶的，令人觉得此种女人“自以为了不起”。尤其是美丽的女性常有此项缺陷。

满口流行的辞汇，盲目崇拜影视明星，根本忘了自己早已不是十五六岁的少女。工作时，喜欢边打电话，边和同事聊天。尤其喜欢明知故问或纠缠撒娇，并认为这是女人的武器。其实此种女性往往令男性寒心而退避三舍。

感情多变的女人和听他人说笑话时，皮笑肉不笑的女人，都是令男性厌恶的。说话声音故作低沉，增加忧郁感，令人望而却步。

喜欢亲近男性，举止轻浮的女性，也是令男性倒足胃口的。如果因为约会而中途放下手中的工作，往往会令人怀疑她的人生目的。

乘车时，与售票员斤斤计较，若无其事地堵住后面的队伍，此种女性最令人嗤之以鼻。

谈话时，喜欢插嘴或打断对方的谈话，使对方无法畅所欲言，此种女性令男性不敢接近。

你有这些毛病吗

说话自大。下意识并无傲慢之意，说话的语气却猖狂自大。例如“我的家人都是毕业自一流大学”、“我爸爸担任高官”、“我们全家将前往海外旅游”、“你想不想去我家别墅玩”等。凡是有志气的男子，定会对你的炫耀感到不满。此外，能干的职业妇女也常有说话自大的毛病，会给人以“吹嘘”之感。

懒散。如忘了约会的时间；借物不还；弄脏了向别人借来的物品；上厕所时，声响大作；口红或蔻丹脱落也毫不在乎等。时日一久，会令男友心生厌恶。

奢侈虚荣。如服装讲究；金钱挥霍无度；选择情侣的条件非常严苛等。此种女性拥有狂热的自我显示欲望，把恋人视为自己的装饰品。不过，此种缺乏诚实的女性，终有被抛弃的一天。另外就是喜欢吃醋。对男性而言，女性发生醋意并非一件坏事，但若过度，反而容易弄巧成拙，使男人无法忍受。尤其是随时监视男友的一举一动，或打电话询问别人有关男友的行动，恐会令男友心生畏惧。再有就是喜欢奉承。经常问男友“我漂亮吗？”若答案为肯定，就得意扬扬，若受

到批评就满心不悦。此外，也常提出类似的问题，如“今天的服装合适吗？”“今日的化妆如何？”“我和A谁比较美丽？”其实并非每位男性都善于回答这些问题，一旦回答不当，往往使两人的关系出现危机。

恋父情结。决定约会的时间、地点时，总是犹豫不决，因为“必须和家人商量一下”。前往豪华餐厅时，总会说“我曾和爸爸来过”，这种恋父情结的女性，足以令男性望而却步。尤其不该说出“你真差劲，我爸爸比你强多了”的话，否则，恐怕男友将会愤怒离你而去。

何谓有魅力的女性

女人认为有魅力的女性应该是：拥有知性，为自己的信念而活，家庭整理得一尘不染，全身光洁亮丽，对他人和颜悦色。

男人所欣赏的女性，也近似前者，但是，你可知道男性与女性对于“有魅力的女性”，又有何种不同的观念吗？

自古以来，男人对“有魅力的女性”所下的定义是：必须具备“贞淑之妻、慈母、神圣的护士，可以信赖的伙伴”等要素。有时必须是一个默默聆听男性说话的温柔小绵羊，有时又必须是一个撒娇磨人的小孩。

当男性感到沮丧时，女人应以温暖的胸怀加以拥抱安抚，

令男性感动得痛哭流涕。但是，若在不同的时间做出此种动作的话，又总会遭到男性的斥骂。

总之，男性眼中的“好女人”，并不是个固定的形象，而是分分秒秒都在改变中。

有些女性被同性讥为“高傲自大”，却极受男性欢迎，因为傲慢中所隐藏的胆怯，正是最吸引的一点。尤其当男性受到冷漠的拒绝时，将令男性更焦急地想尽办法去追求。

总而言之，男人喜欢的是变化多端的女性。

刚刚才以深情款款的眼眸注视男性，转瞬间又掉头而去。

刚刚要奔向男人怀中时，转眼间却投入另一个人的怀抱。紧紧拥抱后，又冷漠地放松；冷漠放松后，又紧紧拥抱。

刚刚发出少女的迷人微笑，随即又转成狂笑。

有时是火、是水、是大地、是风。

这种女人才是男人所追求的。

女人的魅力实在无法一一道尽……

女性的 魅力是什么

