



www.cqnp.com

玫瑰女 范美丽 H2O女 氧气女 美人娇 钻石女

Maie France Bodline

我的 牛仔裤计划

玛花纤体研究中心 著



重庆大学出版社
<http://www.cqnp.com.cn>

我的



牛仔裤计划

玛花纤体研究中心 著

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

我的S牛仔裤计划 / 玛花纤体研究中心著. -- 重庆:
重庆大学出版社, 2010.8
ISBN 978-7-5624-5586-8

I. ①我… II. ①玛… III. ①女性-美容-通俗读物
②女性-修养-通俗读物 IV. ①TS974.1-49②B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第141238号

我的S牛仔裤计划

玛花纤体研究中心 著
王浙 插图

策 划:  重庆日报报业集团图书出版有限责任公司

责任编辑:喻为民 版式设计:腾胜图文
责任校对:仁卓慧 责任印刷:张 策

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝正街174号重庆大学(A区)内

邮编:400030

电话:(023) 65102378 65105781

传真:(023) 65103686 65105565

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆华林天美印务有限公司印刷

*

开本:787×1092 1/16 印张:13.25 字数:190千

2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-5586-8 定价:38.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书,违者必究



通往幸福的捷径

罗业成 丽研集团CEO

纤体是一个致力于帮助女性变得更美的行业，作为这个行业中的一名从业者，我曾经在许多场合，被问及如何看待女性的美。美，是否必须遵从面孔精致、身材高挑这样的标准？无论我们的客人还是我们的员工，在这个与美有关的行业中，她们大多数是女性，她们来自不同的国家，处在不同的年纪，拥有不同的背景，但这么多年以来，在她们身上，我始终看到同一种希望和坚持，就是从不曾失去对幸福生活的憧憬，为了让自己变得更美好而不懈努力。美，属于自信的女人。

这也是玛花纤体想要编写这本书的初衷。无论你的生活风格属于哪一类型，无论你现在的身材条件如何，无论你是否正经历着人生的巅峰或低谷，当你打开这本书时，心中也会埋下这样一颗希望的种子：变得更美，走得更远，站得更高，得到更多的爱和幸福。

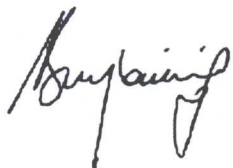
几乎每一位来到玛花纤体的客人背后都有着自己的故事——渴望得到一份更好的工作；或是重温先生欣赏的眼光；又或是因为一份还没到来的爱情；甚至仅仅是为了重新穿回多年前的一条S号牛仔裤。她们或多或少都是怀着不够自信和试试看的心里来到这里，成功减下体重、重修曲线之后，却都几乎有着相似的感慨：曾经以为再也不可能，如果我可以瘦下来，那么还有什么困难可以难倒我？令她们脱胎换骨的，并不仅仅是那被减去的几公斤多余体重，而是眼睛中重新闪现的光芒。每个人的内心对幸福的定义或许不尽相同，而你和幸福之间，也绝不仅仅只隔

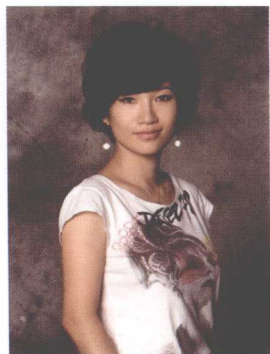
着一个纤体课程的距离。

在这本书里，我们访问了六位不同类型的女性代表，她们的人生可能曾和很多人一样不完美不如意，大起伏连着小纠结，但是你能从书里看到她们一步步努力，慢慢走向幸福终点的曲折过程和方法。除了生动的心路历程之外，心理学家张怡筠、名模主持李艾和玛花纤体的专家们也为你“量体裁衣”，全面了解自我个性、生活风格，从心理、情感、社交等多方面入手，加以改变，慢慢接近，提炼出各自不同的通向幸福的捷径。

希望读完这本书的你，心中那颗希望的种子会开始萌芽，更加清楚自己想要的幸福。谁年轻谁成熟，谁漂亮谁苗条，这些都不重要，因为当希望开始萌芽，自信开始成长，谁都会在幸福中闪耀发光。

比任何时候都面临更多选择、更多挑战的现代女性，玛花纤体祝福你们！





美丽，是一种能力

张晓冬

《时尚Cosmopolitan》执行出版人

1993年，《时尚Cosmopolitan》创刊，将时尚的概念和生活方式引领进入中国女性的生活中，并始终倡导“Fun、Fearless、Female”的3F女性精神，探讨女性的美、自信与幸福。

身为一个职场中人，我亲历了中国时尚产业从无到有的巨大变迁过程，从骑着自行车去拜访客户，到今天为中国的时尚圈拍摄属于自己的电影；身为一个母亲，我也曾有过面临工作和家庭无法两全的艰难时刻，我经历的这一切，折射出现代女性生存环境的变化：她们行走在职场与家庭中，比起传统女性面临更多的挑战和困难，如何在这个前所未有的新时代中创造出一种属于自己的平衡，让自己既赢得漂亮，又活得美丽，是一门很大的功课。

在与时尚为伴的过程中，我发现变得美丽是所有女性内心的终极向往，身为女人，我特别理解她们的渴望，但我想探讨的，是追求美丽的方法。很多人认为模仿杂志的穿着打扮，就能让自己变得像明星一样光彩照人。但我想说的是，在你做这些之前，不如先问问自己的内心：我到底是谁，我想要变成谁？美丽是一个丰富而立体的概念，它不是杂志上一张漂亮的面孔，一身华美的衣服，一件价值不菲的奢侈品，固然这些东西都是美的，但如果承载它们的灵魂不够自信，这些外在的符号也将随之变得黯然失色。

美丽，其实是一种能力，是一种发觉内在的智慧，一种改变自己的

决心和一种接纳自己的宽容。也许你的这些能力在职场中已经得到了种种证明，那么，你完全可以花一点时间，在专业人士的指导下，让自己变得更美丽。

玛花纤体的这本书，给你的就是这样一种获得美丽的能力。它并不是简单地教你每天吃什么，怎么运动，它帮你揭示的，其实是你不曾发现的内在潜力。著名心理学家，同时也是《时尚Cosmopolitan》的老朋友张怡筠博士为这本书专门设计了一个生活风格的测试，根据生活方式，将不同女性分成6大类型，按图索骥，你可以先更深刻地了解自己。而众多成功女性分享她们的经历故事，也可以让你在她们的轨迹中找到和你似曾相识的契合点。

当放下这本书的那一刻，你的生命中有了新的希望，你为了这个目标去不断前行努力的时候，我要祝贺你，因为你的面庞闪耀的，是属于你自己的美丽光芒。



对本书有贡献的团队简介



张怡筠 特约心理顾问

张怡筠被媒体誉为“心灵魔术师”，活跃于媒体的心理学专家，上海电视台《心灵花园》、东方卫视《幸福魔方》、湖南卫视《变形计》等栏目的人气嘉宾及主持，“爱上情商网”（www.iLoveEQ.com）网站主持人，资深企业培训师（为国内外著名企业逾六百家，如微软、IBM、花旗银行、宝洁、诺基亚、中国银行、中国电信、宝钢等提供过培训服务），著名时尚专栏作家，并曾任研究所副教授11年。

近年来，工作重点为情商的全方位研究及推广，专业的学理训练，丰富的演说经验，使得张博士能整合各派心理学理论，并以深入浅出的方式，发展出实用的生活技巧。以“轻松说道理，明确讲做法”的独特风格，广受大众欢迎，帮助大家提升心理素质，在爱情、婚姻、家庭、职场中轻松穿行。

著有《爱情其实很简单》、《幸福其实很简单》、《工作其实很简单》等。



李艾 特约形象顾问

李艾，中国职业模特委员会理事，福特FORD世界超级模特大赛中国总冠军；曾参演的国际名牌时装秀包括LV, CHLOE, DIOR, AMARNI, GUCCI, TOD'S, LOEWE, SWAROVSKI, CELINE, Salvatore Ferragamo等。

在T台上大放异彩之后，李艾大胆挑战自我，进军主持界。她与中央电视台著名主持人李咏、熊雄，凤凰卫视著名主持人梁冬、那威及加拿大的大山等人的搭档经历，经常被媒体抖为看点，其表现被媒体评价为“充满了智慧的光芒”。2007—2009年曾多次在上海国际模特大赛、第九届CCTV模特大赛中担任评委，其超越表现被媒体称赞为“近三年来主持界的惊喜”。

2009年，因主持《天下女人》，李艾和杨澜结缘，后被杨澜破格收为第一“高”徒。

2010年成为江苏卫视全新打造的谈话类节目《幸福晚点名》的当家主持，独挑大梁。同期触电大银幕，在徐静蕾导演的《杜拉拉升职记》中饰演伊娃。



甄悦娉Crystal Chin
特约纤体顾问
玛花纤体华北区运营总监

甄悦娉Crystal Chin小姐来自热带岛国的马来西亚，1990年在马来西亚加入玛花纤体，直至升任为中国台湾区总经理。早年曾从事个人形象咨询和企业培训工作，拥有多年丰富的市场营销经验，足迹遍布东南亚、中国内地、中国台湾、毛里求斯、澳大利亚及美国等地。

Crystal于2007年出任中国华北区运营总监，带领团队不断扩大玛花纤体的事业版图。在她的领导下，玛花纤体已成功进入华北区北京、天津、大连、沈阳、长春、西安、青岛7大城市，开设了17间纤体中心（截至2010年7月），并仍然在不断地成长中。同时，她也负责丽研集团旗下另外两大品牌——贝兰（Bella）女士皮肤护理中心和杰仕（MEN'S SKIN CENTRES）男士皮肤护理中心在中国华北区的运营与拓展。

Crystal认为，幸福是一种信念：坚定自己的内心力量，自信和充满着希望去面对生活的一切，幸福无处不在！



许婉贞 Jacqueline Koh
特约纤体顾问
玛花纤体华东区运营总监

许婉贞小姐出生于新加坡。早年曾在新加坡玛花纤体任管理职位，也曾为许多明星及文莱皇室提供纤体咨询服务。她曾多次受邀进入皇宫为文莱公主和王子解决各类瘦身问题，积极地帮助他们成功纤体。

随后许婉贞小姐于1997年前往印尼工作，并任印尼区总经理，尽管当时局势动荡，聪慧的许婉贞依然把握住了当时印尼的国情和当地客户的特殊消费理念，积极开拓市场，令玛花纤体在当地成为一道亮丽的风景线。

2004年，许婉贞随丈夫一起把生活和事业的重心渐渐转移到了中国这个具有潜力的市场。从2004年上海第一家“玛花纤体”至今，许婉贞带领她的团队发掘了中国华东区的巨大市场，先后入驻上海、杭州、宁波、南京、无锡、武汉、苏州等城市，开设了19家门店（截至2010年7月），并仍在快速成长中。

许婉贞真诚地希望每一位女性都爱自己，呵护美丽也树立自信，每个人都会找到自己的幸福。



胡文英 Cecilia Wu
特约纤体顾问
玛花纤体华南区运营总监

胡文英Cecilia Wu小姐在中国香港和中国内地美容纤体界拥有超过20年的经验，帮助过万计追求时尚健康的女士实现更完美的梦想，更自信地过好每一天。

Cecilia的真挚、诚恳、干练和冲劲，为她赢得客人的口碑，亦成为团队的模范，凭借在香港的卓越成绩和经验，她领导团队使玛花纤体在竞争激烈的华南市场站稳纤体行业第一席位，目前在广州、深圳、东莞、佛山、成都、重庆、长沙、昆明已成功开设18家门店（截至2010年7月），并还在继续成长中。

Cecilia和她的女儿与玛花也有着深厚的缘分，因为Cecilia产后修身的经历和效果早就被香港媒体广泛报道，她以其亲身经验见证了玛花纤体成就女性的希望、自信和幸福。

目录

1	“生活风格DNA”测试
6	生活风格DNA解码说明

自由乐我的氧气女

10-37

12	张怡筠博士人物点评
16	氧气女非常案例
30	李艾给氧气女的锦囊
34	玛花纤体运营总监的专家建议
36	氧气女之玛花纤体Q&A

安定知足的H₂O女

38-63

40	张怡筠博士人物点评
44	H ₂ O女非常案例
56	李艾给H ₂ O女的锦囊
59	玛花纤体运营总监的专家建议
63	H ₂ O女之玛花纤体Q&A

高效生活的钻石女

64-91

66	张怡筠博士人物点评
71	钻石女非常案例
86	李艾给钻石女的锦囊
89	玛花纤体运营总监的专家建议
91	钻石女之玛花纤体Q&A

美丽至上的美人娇

92-119

- 94 张怡筠博士人物点评
- 99 美人娇非常案例
- 111 李艾给美人娇的锦囊
- 115 玛花纤体运营总监的专家建议
- 118 美人娇之玛花纤体Q&A

家事万能的范美丽

120-149

- 122 张怡筠博士人物点评
- 127 范美丽非常案例
- 141 李艾给范美丽的锦囊
- 145 玛花纤体运营总监的专家建议
- 147 范美丽之玛花纤体Q&A

完美主义的玫瑰女

150-178

- 152 张怡筠博士人物点评
- 156 玫瑰女非常案例
- 171 李艾给玫瑰女的锦囊
- 174 玛花纤体运营总监的专家建议
- 177 玫瑰女之玛花纤体Q&A

- 179 结语 你会是个具有多重DNA的双面女吗?
- 181 附录一 来自玛花纤体中国区员工的分享
- 190 附录二 感言集

“生活方式DNA” 测试

你知道吗？每个女人都有着属于自己的“生活方式DNA”，它影响我们的生活作息，也会影响你我的外形及美丽，更因此会决定我们和幸福的关系。

你的“生活方式DNA”是什么呢？

玛花纤体特别邀请了著名的心理学家张怡筠博士，来为你的“生活方式DNA”把把脉。只要完成以下的测试，你就能解码自己的“生活方式DNA”，不但能更了解自己，也能找到更幸福美丽的秘诀。

迫不及待了吗？那就请快快开始吧！

作答指示：

请你仔细阅读以下各项陈述，依和自己实际情况的符合度来做判断，在右边的表格中，圈出适当的选项。“1”表示此项陈述一点都不像你，“7”表示此项陈述非常符合你的情况。

请回答每一个题目，谢谢。





	完全不符合	基本不符合	有些不符合	不确定	有些符合	基本符合	完全符合
	1	2	3	4	5	6	7
1. 我喜欢自由自在的生活状态。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. 工作对我来说，朝九晚五，NO！SOHO一族，YES！	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. 在别人眼中，我是个与世无争、泰然自若的女人。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. 我最常和朋友交流的方式，就是通过网络聊天。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. 我认为生活只要舒服就好，不必讲究运动及饮食。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6. 我喜欢待在家里，不到最后关头，绝不轻易出门。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7. 网络是我最近伙伴，生活交友工作都离不开它。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8. 对于衣着打扮，我认为舒适最重要。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
1—8题得分加总（L）：							



	完全不符合	基本不符合	有些不符合	不确定	有些符合	基本符合	完全符合
	1	2	3	4	5	6	7
9. 朝九晚五，作息固定，是我的生活写照。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10. 在别人眼中，我是个知足简单的女人。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11. 平时我的活动范围，多为公司、家庭两点一线。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12. 若生活是艘船，对我而言，平稳安定的小船胜过惊涛骇浪的泰坦尼克号。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13. 我的朋友圈很固定，需要魔术师刘谦出手相助，才能出现新朋友。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14. 随手可及的休闲娱乐（如上网、看电视等）是我的最爱。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15. 不论工作或生活，我选顺其自然，而非天天向上。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16. 我认为懒人懒有福，所以我很少运动，也不刻意节食。	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

9—16题得分加总（H）：



完全不符合	基本不符合	有些不符合	不确定	有些符合	基本符合	完全符合
1	2	3	4	5	6	7

- | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 17. 我最在乎的事，是在工作上能有亮眼成就。 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 18. 说起择偶，我常感叹“优秀如我的男人都到哪儿去了？” | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 19. 我对自己的判断充满信心，也希望别人能听从我的决定。 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 20. 我的工作能力有目共睹，常在众人惊叹中，完成“不可能的任务”。 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 21. 若为了工作而与人碰面，我兴致勃勃；若与工作无关，我就兴趣缺乏。 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 22. 莫文蔚的那句“没时间，我没时间……”常是我的心声。 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 23. 对我而言，工作PK生活，工作一定胜出。 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 24. 我的原则是，运动能免则免，饮食只求便捷。 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

17—24题得分加总（D）：



完全不符合	基本不符合	有些不符合	不确定	有些符合	基本符合	完全符合
1	2	3	4	5	6	7

- | | | | | | | | |
|--------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 25. 在别人眼中，我是个美丽又时尚的女人。 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 26. 如果美丽学有博士学位，凭我平时的努力认真，一定有资格戴上博士帽。 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 27. 我花许多时间收集能让自己变美的信息，并且乐于一一尝试。 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 28. 细节决定完美，我觉得自己还可以美上加美。 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 29. 我会控制饮食，以拥有模特般的身材。 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 30. 若《女人我最大》节目选拔美丽达人，我有信心脱颖而出。 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 31. “我为美丽狂”，我认为是优秀女人的最佳境界。 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 32. 如我的外表不在最佳状态，会让我抓狂。 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

25—32题得分加总（B）：