

都市靓女

XINGGANJIAOCHENG

性感教程

- 教你怎样性感迷人
- 弥补性感缺陷的绝招
- 高效性感训练法则

性感是女性走向成功的一种资本



揭开风情面纱
展现性感本色

吉林摄影出版社

XINGGANJIAOCHENG

性感教程

程 刚 编著

吉林摄影出版社

图书在版编目(CIP)数据

性感教程/程刚编著. —长春:吉林摄影出版社,1999.9

ISBN 7-80606-347-1

I. 性… II. 程… III. ①女性—修养—通俗读物 ②女性—生活—知识 IV. D442.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 38138 号

性感教程——都市靓女

程 刚 编著

责任编辑:王保华

封面设计:李晓伟

吉林摄影出版社出版发行 850×1168 毫米 32 开本 11 印张 250 千字
(长春市人民大街 124 号) 2004 年 8 月第 2 版第 1 次印刷
北京市人民文学印刷厂印刷

ISBN 7-80606-347-1/I·10

定价:26.80 元

目 录

第一章 性感是女人走向成功的一种资本	1
第一节 性感创造机会	3
一、性感的微笑开启成功的大门	4
二、良好的第一印象为你的人生、事业护航	6
三、身体语言是你成功路上的得力助手	9
第二节 发挥性感资本	12
一、性感但不风骚	12
二、摆脱性感带来的骚扰	15
第二章 女人的性感区域及相关的性感标准	19
第一节 头部的性感标准	21
一、头发要乌黑柔亮	21
二、女人的眼睛会说话	22
三、鼻子和嘴唇的性感标准	23
第二节 上身的性感标准	25
一、脖颈和肩臂的标准	25
二、双乳和腰的标准	27
第三节 臀部和腿部的标准	29

目 录

一、臀部的标准	29
二、大腿的标准	29
第四节 美好而性感的肌肤	31
第五节 三围的标准	33
第三章 女人怎样传达性感艺术	35
第一节 表情传达性感艺术	37
第二节 步姿传达性感艺术	39
第三节 其它传达性感艺术的方式	41
第四章 女性怎样进行健美	43
第一节 健美的标准	45
一、体型美的标准	45
二、现代女性健美标准	47
三、女性标准体型的计算方法	48
第二节 女子健美与锻炼	50
一、乳房保护与卫生	50
二、新潮纹胸的佩戴与防病	52
三、乳房和乳头畸形的矫正	54
四、乳房健美纵横谈	57
五、乳房的生活保健	58
六、乳房健美的综合投资	60
七、胸部健美与锻炼方法	62
八、背部健美与锻炼方法	70

目 录

九、腰部健美与锻炼方法	80
十、臀部健美与锻炼方法	88
十一、腿部健美与锻炼方法	97
十二、臂部健美与锻炼方法	109
十三、手部健美与锻炼方法	116
十四、颈部健美与锻炼方法	119
十五、耳朵健美与修饰	123
十六、眼睛健美与保护方法	125
十七、皮肤健美与保护法	127
十八、头发健美与保护法	130
第三节 妇女健美体操	134
一、孕妇健美与锻炼法	134
二、分娩后健美与锻炼法	140
三、家庭主妇健美操	145
第五章 女人怎样进行性感化妆	147
第一节 化妆工具和化妆品的知识	149
一、不可缺少的化妆工具	149
二、化妆箱的妙用	151
三、使用化妆刷,展尽丽人风采	153
四、妥善保养化妆刷的方法	155
五、选购流行而不是落伍的彩妆	156
六、彩妆如何搭配更适宜	157
七、如何识别变质的化妆品	157

目 录

八、怎样选择化妆品	158
九、你最适合哪种化妆品	160
十、使用化妆品要注意的问题	160
十一、小型化妆品在现有空间符合你	161
十二、化妆品使用要持久	162
十三、名牌化妆品是你的首选产品	163
十四、各种化妆品的使用方法	163
十五、化妆品的保存方法	167
十六、使用化妆品须注意的问题	168
十七、警惕化妆品皮炎	169
十八、过期的化妆品损坏肤质	171
十九、发现不合适的化妆品立即停用	171
第二节 必须掌握的化妆环节	173
一、讲究洗脸方法	176
二、扑粉是定妆中的关键	178
三、卸妆的要点	179
第三节 常见的化妆技巧	181
一、怎样化自然妆	181
二、怎样化日常生活妆	182
三、怎样化春秋妆	183
四、化夏妆要注意什么	183
五、化冬妆的技巧	184
六、怎样化晨妆	185
七、日妆化妆技巧	186

目 录

八、晚间社交化妆技巧	187
九、职业妆的化妆技巧	188
十、运动妆的化妆技巧	188
十一、节日化妆技巧	189
十二、未婚姑娘化妆技巧	190
十三、新娘化妆技巧	191
第四节 脸部化妆技巧	193
一、不同脸型的化妆技巧	193
二、脸部各部位的化妆技巧	195
三、肌肤护理技巧	201
第五节 指甲油的魔力	204
第六节 体现个人气质的化妆法	210
第七节 美发的技巧	217
一、正确的梳头方式	217
二、洗净头发的方法	219
三、发型与脸型的搭配	221
四、护法技巧	223
第八节 新潮化妆技巧	228
一、手指化妆法	228
二、巧用水果化妆	229
第六章 东方女性的服装美	231
第一节 服装的搭配美	233
第二节 女性服装色彩的协调美	239

目 录

第三节 女性服装款式的和谐美	243
第四节 形形色色的女装类型	247
第五节 女性服装感官美	251
一、动态美	251
二、情趣美	252
三、素雅美	252
四、豪华美	253
五、潇洒美	253
六、新奇美	254
七、袒露美	254
八、含蓄美	255
九、错杂美	255
第六节 乳罩,女性胸美的内衣饰	257
第七节 泳装及内衣:性感的直接体验	262
第七章 东方女性的服饰美	269
第一节 手镯的情韵	271
第二节 迷人的胸针	274
第三节 精美的戒指在说话	277
第四节 妩媚的耳环	279
第五节 顶上风采	281
第六节 钮扣及蝶蝴结的点缀	284
第七节 腰带的美感	286
第八节 丝袜的美感	288

目 录

第九节 鞋子的美	292
第十节 诱人的香水	297
第十一节 眼镜的装饰美	300
第十二节 丝巾的风彩	302
第十三节 不可轻视的女包	304
第十四节 发夹——必不可少的装饰品	307
第八章 东方女性的气质美	309
第一节 美在气质	311
第二节 女性美的内涵——羞涩	313
第三节 温柔——东方女性的性格美	315
第四节 修养、举止与女性魅力	317
第五节 款款轻盈步态美	322
第六节 女性的仪态美	325
第七节 自然美与修饰美	333
第八节 女影星谈美	336
附录一 著名服饰品牌定位与特色	339
附录二 著名服装杂志简介	340

第一章

性感是女人走向成功的一种资本

性感是什么？只可意会而难言传。有人说：是异性之间的吸引力；有人说：是内在美的一种外在表现。

在现今社会里，人们对所有的事物的起源都津津而寻。宗教界说上帝所造的亚当与夏娃是人类的始祖，人类是他们的后裔。现代进化论说人类的祖先是人猿。中国远古传说中人是女娲补天后剩下的泥捏成的。而性感在人类的传说中没有起源。大哲学家费尔巴哈说它是“大自然美全都集中了，而且个性在两性的差异上”，两性不同的生理特征，正是性感的基础。

第一节 性感创造机会

现代社会中，无论你从事什么职业，想成功，想得到更多的赏识与机会，想在所在业界有一定的名望，你就必须建立良好的人际关系，让你的衣着、举止、言谈给人留下深刻的印象。如果你去面试一份工作，决策者对你的第一印象鲜明深刻的话，成功就已在向你招手。

性感已成为女人的一种天生的资本，适当的发挥，不但胜过许多男士，还会胜过比自己漂亮的女人。

1980年，北京电影学校招生，招生报名的人排成了一条长龙，姑娘们都花枝招展、涂脂抹粉、穿金戴银，让人眼花缭乱。面试结果却引起了轩然大波，都认为一个貌不出众的姑娘被录取一定有什么不同凡响的背景。而事实是招生的主考官是一个有头脑的导演，他认为当今电影将向性感化发展。所以当这位姑娘出现在他眼前时，他两眼一亮，被她一身素白的连衣裙和略加修饰的性感面庞所深深吸引，对她有了极好的第一印象。无疑性感给她带来了成功，让她在众多粉黛中脱颖而出。

一个成功的职业女性应善于塑造自己，改变本身的形象。在大众场合是一个卓尔不群的动人形象，她的举手投足都是那样迷人高雅。

第一章 性感是女人走向成功的一种资本

众所周知美国女记者安娜·路易斯被誉为全球第一公关小姐。被采访过的总统、名人、怪人，不论性格多古怪，无不向她动人的浅笑中热情洋溢地把自己的隐私袒露出来。在她的记者生涯中多少难关所以被攻破，除了她的采访技巧高明外还因为她性感的妆色，及迷人的微笑。

一、性感的微笑开启成功的大门

微笑，是你人生及事业的通行证。中国有句俗话：“伸手不打笑脸人”。在你面对一个新的环境时，你难免会紧张，那么微笑吧，它会带你进入最佳状态。性感的微笑会带给他人感染力让大家更易沟通，让他人对你产生信任感。

深圳某广告公司招聘两个广告设计师，优厚的待遇吸引了不少人前来应聘。在面试前半小时，经理坐在房间百叶窗旁，注视着静静坐在走廊长椅上的应聘人群。他环视一遍见多数人都紧张的等待着，只有一个女士面带微笑、神态自信且体态性感。面试开始后，众多应聘者都异常紧张，只有这位女士面带自然而性感的微笑，经过各种考核后被录用。

1996年，英国曼彻斯特公司招聘一位高级公关女郎，吸引了大批的专业人员前来面试。在一间办公室里，面向门口坐着该公司的决策人物，每一位应聘者都从门外走进，坐在椅子上，回答招聘人员的询问，时间一小时一小时的

第一章 性感是女人走向成功的一种资本

过去了，决策人物已经昏昏欲睡，没有精力了。按顺序一个叫玛丽·桑达的女孩走进门，身着一套水红的连衣裙，脚穿白色旅游鞋，在屋里转了一圈给招聘人员握手问候后才坐下来微笑着等招聘者的问话，通过比他人多三十分钟的谈话后，取得了胜利。玛丽的成功在于她性感的着装，及在行动上反客为主，主动让招聘人注意自己，而后用温情的语言打动招聘者，最后取得成功。

林肯曾拒绝他的朋友推荐的女秘书说：“一个女人应该对自己的风度负责，我很难想象一个不能吸引别人的女人，会胜任总统的秘书工作。”一个不会打扮自己的女人怎么会做好份内的工作呢？在美国许多大企业，老板在两个具有同等条件的公关人员进行选择时，老板会对自己的男性部下说：“如果你必须娶她们中的一个为妻子，你会选哪个。”男部下选中的人就当然是最后被录用的人，老板的逻辑是：一个人的性感魅力，首先表现在吸引异性方面。在美国“性感女郎”是不愁找不到工作的。性感的魅力不是天生的，而是在一个磨练自己、完善自己的过程中，逐步形成的，从而自然体现出来的非凡吸引力。

在现今的社会，企业更加注重员工的在职培训，外资公司对员工除了进行技能培训外，对销售人员还进行微笑培训。

微笑是你走向成功的一把钥匙，它能取得信任和依靠，在任何场合中，只要你微笑，就会获得别人的好感，就为成功铺起了一条平坦的路。

第一章 性感是女人走向成功的一种资本

微笑应该露出自然的心境，显得自然、得体、性感，才能使对方产生亲切感。神秘、性感、纯洁的微笑是内在情绪的外在表露，它让对方受你的情绪感染，静静地倾听你的谈话。同时，温柔的语调能体现女性的气质，两者兼用对你来说只是一步之遥。

就业在今天是全社会的热门话题。如今，下岗的女性及刚毕业的女学生都面对就业难的问题。在面试时，很多人缺少性感而又自信的微笑，却抱怨说如今的用人单位都挑选那些年轻漂亮的姑娘。如果你注意自己的特征，加以性感的妆扮，带着自信的微笑，你将成为被人感叹的漂亮行列中的一员。

二、良好的第一印象为你的人生、事业护航

第一印象是一个抽象的概念，但它却又是真实存在的，与人的内在气质有着紧密联系。第一印象的要素包括服装、礼貌、礼节、举止、措词、相貌六个方面。对于职业女性来说，如果平时不注意，到关键时候就会错误百出，造成无可估量的损失。当作为一个职业女性出现在大众面前时，你所代表的不仅是自己更是你所在企业的形象。北京某商贸公司的公关部经理黄某是一个出色的公关人员，公司的老板非常重用她。一天去机场接外宾，黄某仓促中穿错了丝袜，到机场后与外宾回到了公司。老板远远看见黄某眉

第一章 性感是女人走向成功的一种资本

头就皱在一起。在谈判中外商以该公司的资金不足运行他们的项目终止协商，要重新对该公司进行评估后再作协商。当日中午老板问黄某是否因为公司给她薪水不足开支，让她另寻一家能让她尽展才能的公司。黄某给外商的第一印象带给她公司巨大的损失，也让她失去了一份让她尽展才能的工作。

第一印象关系到能不能让对方对你“一见钟情”。在与陌生人的交往中，第一印象往往是对对方判断一个人的最初标准。它的形成是一个刺激—反应—再刺激—再反应的循环过程。对方总是根据你的外观、言谈、行为、动作来判断你的心理状态和工作能力，如果最初刺激不够新鲜，你常会被拒之门外。

1998年，深圳某单位打出广告要聘一名外贸方面的人员，欣然前往者络绎不绝。初试后留下两名女士，王玲玲和李韵倩。王女士是硕士，李女士是本科。论学识、英语水平，王女士皆胜一筹，最后录用者是李女士。王女士在去见总经理时穿着朴素，举止干练，却给对方留下“太土气”的第一印象，而李女士不仅热情大方，口语对答如流，而且穿着上深淡相宜，性感动人，总经理对她的印象是搞外贸的人才。

北京溢华宾馆的张云丽小姐讲述了这样一件事：河北某厂邀请英国食品专家迈克先生于97年7月抵京作技术交流。初次来华的迈克先生，下飞机后与厂方的接待人员失去了联系，在机场候机大厅急得团团转。当时张小姐在机