

靓丽女人

——
打造完美女性

女性最新时尚读本

靓丽的女人最怡人 靓丽的女人最可人

LIANGLI NUREN
——DAZAOWANMEI
NUXING

蔡 践/主编

塑造可人气质
扬起职场之帆
弹奏爱的音符

- 给您以智慧启迪
- 伴您以清新时尚
- 让您以妩媚迷人

内蒙古人民出版社



女性最新时尚读本

LIANGLI NUREN
—— DAZHAOWANMEI
NUXING

蔡 践/主编

靓丽女人

打造完美女性

内蒙古人民出版社

靓丽女人

蔡 践 主编

*

内蒙古人民出版社出版发行
(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

内蒙古地矿印刷厂印刷

开本:787×1092 1/16 印张:15 字数:186 千

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-204-07979-5/G·1952 定价:22.80 元

前言 QIANYAN

历经千年风雨的剥蚀,打破落后、封闭的桎梏,一缕缕时代的霞光,浸染着年轻女性的面庞。女性已从被动、保守、自卑和柔弱中走出,并在时代发展的年轮中成为塑造自我、开拓生活的主角。她们风情万种,内涵百汇;她们渴求快乐,希冀辉煌。

可以说,气质、职场、爱情是编织女人美丽光环的七彩之绳,是女人拥抱快乐的重要所在。诚如,为什么在有些年轻女性的脸上始终保持着一一种美丽而又挥之不去的快乐情愫呢?正是因为她们懂得:真诚和善是人生快乐的脚本,气质优雅是获得成功的利器;是因为她们懂得温柔绝不是脆弱,刚强则不是任性;是因为她们懂得自私与贪婪无异于自贱,矫作与虚荣无异于庸俗;是因为她们还懂得拥有真正的快乐就必须使仪表与心灵达到和谐的统一。

年轻的女性朋友们!

我们要说,快乐是生活中永恒的主题,是人生追求的最高境界。只要我们善于塑造可人气质、扬起职场之帆、弹奏爱的音符,快乐的风景线就会永远闪烁在我们的眼前。

年轻的女性朋友们!

我们要说:请打开颜料盒,把窗前的新绿描摹,将蔚蓝的

前言 Q IANYAN

天空点缀,让风韵和魅力完美地展现吧!我们要说,饱蘸气质之浓墨,纵情挥洒,让心灵的火花与大海的波涛融为一体吧!它会让你拥有美好的爱情,拥有辉煌的事业,拥有人生中最真实而又宝贵的快乐。

《靓丽女人》正是从赢得快乐这个角度出发,给年轻的女性朋友作了最好的诠释。

相信,翻开《靓丽女人》的书页,它一定会给您以智慧的启迪,让您清新,使您妩媚,伴您靓丽!

本书是奉献给广大年轻女性的一本时尚新作,在编撰过程中,得到了李平、蔡钧、王忠红、李瑶、赵红、刘文静、王甜甜、徐嫣华、蔡云、刘琳等大力支持与帮助,在此特表衷心的感谢!

蔡 践

2005年12月18日

于北京

C 目 录 CONTENTS

上篇 塑造可人气质

一 快乐心情我做主 → 3

感悟快乐 → 3

寻找快乐的源泉 → 5

没有 Money, 快乐依旧 → 6

把坏心情关在门外 → 8

享受寂寞里的阳光 → 9

给自己一颗坚强的心 → 11

二 扮靓高手 NO.1 → 13

流露高雅气质 → 13

肌肤生辉悄悄行 → 14

让美丽在秀发上闪动 → 16

做个眼部化妆的行家 → 19

描出一弯新月,使“柳叶”添妩媚 → 21

让樱唇媚惑迷人 → 23

美丽你的脸颊 → 26

给指甲穿上一层美丽的衣裳 → 29

三 美丽霓裳竞时尚 → 33

没有完美的身材,只有完美的搭配 → 33

C 目录 CONTENTS

穿出独特的个性美 → 36

我要我的“服”色 → 38

恰如其分“露”出来 → 40

小小配件中的搭配艺术 → 43

莫踏服饰禁忌区 → 48

四 享“瘦”生活新主张 → 51

瘦身,享受美丽拥有健康! → 51

找出你的“魔鬼”指标 → 52

每天吃进一点苗条 → 54

定制自己的“瘦身时刻” → 56

使双峰魅力长在 → 58

让腹部纤细健美 → 62

瘦身时需要绕过的误区 → 64

五 不妨做个“运动狂” → 67

我运动,所以我健康、我美丽 → 67

选择适合自己的运动 → 69

与时尚运动手牵手 → 74

做个“舍宾女人” → 77

相约瑜伽 → 80

美丽运动,不放过 OFFICE 里的每一刻 → 83

懒女孩的运动计划 → 84

C 目录 CONTENTS

中篇 扬起职场风帆

一 理想工作要策划 → 89

画好职业生涯的设计图 → 89

给自己正确合理的“定位” → 91

与适合自己的工作“结伴”而行 → 94

积累自身的无形资源 → 97

在螺旋中求上升 → 98

二 小小面试我不怕 → 101

时下流行的八大面试法 → 101

拉开面试的“门” → 105

做面试时的第一眼美女 → 107

与“敏感话题”面对面 → 108

巧用明眸去观察 → 109

塑造面试中的“人和” → 111

跨越面试：不妨让自己“免费试用” → 113

时尚女性的求职误区 → 114

三 做个职场快乐鱼 → 117

乐在工作 → 117

目录

CONTENTS

- 化解自己的厌职情绪 → 119
- 做工作的主人而非奴隶 → 122
- 走出苦闷“薪情” → 123
- 踢走一个名叫“压力”的皮球 → 126
- 在职场友谊中获得快乐 → 128

四 工作行事有方向 → 131

- 展现职业女人味 → 131
- 不要被自己的想法羁绊 → 133
- 绕过职场“红灯区” → 136
- 对性骚扰说“不” → 138
- 打造沟通无极限 → 141
- 勇敢亮出自己的“成绩单” → 143

五 行不对路跳跳槽 → 145

- 跳槽,你有理由吗? → 145
- 安全一“跳”的原则 → 148
- 跳“高”跳“稳”的策略 → 150
- 优雅地“离去” → 153
- 跳槽之后,步入正轨 → 155

C 目 录 CONTENTS

下篇：弹奏爱的音符

一 明明白白爱情观 → 159

爱情是最美丽的情感 → 159

初恋的真谛 → 161

真爱需要心与心的碰撞 → 163

喜欢不是“爱” → 164

爱情，需要留一分清醒 → 166

不要苛求完美无缺的婚姻 → 169

爱情中十大定律 → 170

二 弹好爱情前奏曲 → 175

定位心中的恋人 → 175

看他爱你有多深 → 177

学会拒绝 → 180

把暗恋说出口 → 182

我要我的约会 → 184

“吻”住他的心 → 187

小心男人的谎言 → 188

三 表达爱意千条径 → 192

爱上了，就不必迟疑 → 192

目 录

CONTENTS

散发“爱”的信息 → 194

巧用电波电他 → 195

耍点“卑鄙”小手段 → 198

爱我所爱先偷心 → 200

用约会“邮递”爱情 → 202

让深情在亲笔间流动 → 203

四 展示魅力降“王子” → 206

提高魅力商数 → 206

善解人意,俘获爱情 → 208

温柔多一点,心动多一点 → 209

保持自己的“神秘感” → 211

让自己稍微“坏”一点 → 212

保持自己的吸引力 → 214

五 运用情商保护爱情的大堤 → 216

用调情调味爱情 → 216

八分的爱等于十分的情 → 218

爱情,不要中了浪漫的毒 → 219

和你心爱的人玩玩感情游戏 → 221

为爱情自卫 → 225

打败你的情敌 → 228

上篇

塑造可人气质

人生,谁不爱美?可以说人类社会就是按照美的规律创造发展的。

作为女性来说,能否展现美的魅力,重要的一点就是气质的塑造。就气质的真正的内涵而言,它既包含漂亮的外表,也包含内在的精神。可谓是女人美丽很可爱,可爱的女人更美丽。就生活的历程而言,楚楚美貌和高雅气质常常是获得成功的利器,是铸就快乐的源泉。可以说女人的美,美在气质、美在风致。



一 快乐心情我做主

米 同一件事,想开了是天堂,想不开是地狱。

米 快乐的源泉远在天涯,近在咫尺,但它一直与我们的心相连。

米 你给生活什么样的面孔,生活也就给你什么样的面孔,在任何时候,快乐与否都是由自己做主。

◎ 感悟快乐

快乐是生命的状态,是情绪,是感受,也是观念和意识。有道是我们不能改变社会,但是我们可以把握心情,我们不能独享名利,但是我们可以尽享人生。

快乐是世界上最难得又最易求的东西。难得,是因为它要求的条件比较高,有的人要有钱才快乐,有的人要有权才快乐,一旦没有,便怎么也快乐不起来;易求,是因为它其实并不真的需要那么多外在的条件,花不多的钱买一支喜欢的口红,看马路上的孩子举着糖葫芦,只要你肯去寻找,就一定能找到让你感到快乐的东西。

有这样一个故事:一群年轻人到处寻找快乐,但是,却遇到了许多烦恼、忧愁和痛苦。



LEARNING TO LIVE AGAIN

他们向老师苏格拉底询问:快乐到底在哪里?

苏格拉底说:“你们还是先帮我造一条船吧!”

这一群年轻人暂时把寻找快乐的事放到一边,找来造船的工具,用了七七四十九天,锯倒了一棵又高又大的树,挖空树心,忙忙碌碌造成了一条独木船。

独木船下水了。年轻人们把老师请上船,一边合力荡桨,一边齐声唱起歌来。苏格拉底问:“孩子们,你们快乐吗?”

年轻人们齐声回答:“快乐极了!”

苏格拉底道:“快乐就是这样,它往往在你为着一个明确的目的忙得无暇顾及其他的时候不知不觉地来到。”

这是一个富有哲理的故事,它蕴含了这样一个真理:充实就能快乐!

生活中经常听一些人抱怨生活无聊,时光难以打发;也经常听一些人感叹烦恼多多,生活没有意思。其实,生活是丰富多彩的,生活是快乐多多的,就看你怎样看待生活、发掘生活。有句话说得好:“生活中不是没有美,而是缺少发现美的眼睛。”

须知,快乐是生命的状态,是情绪,是观念和意识。尽管我们很难尽遂心愿,但我们可以把握心情;尽管我们不能独享名利,但是我们可以尽享人生。

每个人都可以让自己过得很充实、很快乐,只要你热爱生活!快乐是一种自酿的美酒,是自己酿给自己品尝的;快乐是一种主观感受,是要用心去体会的。有些性格内向的女性明明有很多值得快乐的事,却总以为自己是世界上最不幸的人,整天闷闷不乐。其实,生活是丰富多彩的,任何时候,任何环境,任何年龄,都可以让自己过得很充实、很快乐。



◎ 寻找快乐的源泉

你快乐吗？你还记得你上次感到快乐是什么时候吗？你今天在追求快乐吗？如今，人们似乎到处在寻找快乐。遗憾的是，对于许多人来说，这似乎是一个遥不可及的梦想。其实不然。

许多人都寻找过各种令他们快乐的源头。有些人尽心尽力工作。也有太多的人求之于毒品、酒精和性。无数人在对名车、异国情调的度假别墅以及其他流行“玩具”的占有中寻找快乐。他们的努力都有一个根本的共同点：他们在找寻一个源源不断的快乐的源泉。

遗憾的是，我相信快乐逃避许多人的原因是因为他们误解了寻找快乐的过程。我听到过许多人说：“如果我升职了，我就会很快乐。”或者，“要是我体重减去20磅，我就会快活了。”以及“等到小孩去上学时，我就高兴了”。诸如此类。你大概还可以添上几件能让你自己感到快乐的事情。

但是，这种想法是危险的，因为它认定，快乐是拥有什么、成为什么或做什么的一种“反应”。那么，难道这些愿望不能实现时，快乐就不存在而必然会消失吗？显然这是一种不正确的认识。在生活中，我们全都体验过刺激与反应。如刺激是一只狗朝你张牙舞爪地吠叫。反应是你的心跳加速，手心出汗，并准备逃之夭夭。如今，一些人认为一辆名车是一种刺激，快乐则是一种反应；一份高薪的工作是一种刺激，快乐则是一种反应；爱情是一种刺激，快乐则是一种反应。

我发现，实际的情形正好相反。我相信快乐是一种刺激，而反应则是生活带给真心感到快乐的人的东西。当我们快乐时，我们很容易在工作上取得更多的成功。当我们快乐时，人们想要和我



NOthing IS NEW UNDER THE SUN

们在一起,分享我们的快乐。当我们快乐时,我们会更自然、更好地照顾我们的身体,并享受健康。快乐并不是一种反应,恰恰相反,它是一种刺激。

快乐是生命中每一天我们所作的有意识的选择。但常令人不解的是,许多人却在大多数时候选择不幸、沮丧和愤怒。快乐并不是在我们获得我们需要的东西之后发生的什么事情,而通常是在我们选择快乐之后我们会获得的东西。

我们可以为快乐订立一条简单的规则:即知足常乐,自得其乐,助人为乐。倘若如此,相信在这世界上的每一天都是一个好日子。

◎ 没有 Money, 快乐依旧

金钱不是快乐的主人,财富不是快乐的摇篮。在寻求快乐的时候,你要相信快乐和 Money 之间永远没有血缘关系。

金钱和快乐的关系不算是新鲜话题,“没有钱是不行的,但没有钱不一定就快乐”,这都成了老调。很多人都同意,即便是亿万富翁或拥有百万家财,也不是整天守着一堆钱就开心。

曾经在杂志上看到这样一位女士,她那位大款丈夫给了她一张存入 20 万元巨款的信用卡,让她随意购物。她开着私家车,出入各种高档商场,疯狂采购各类世界名牌服饰;在海鲜城点上一桌自己根本吃不完的山珍海味,然后总是没等菜上齐就结账走人。但是她并不快乐,相反她每天都空虚寂寞。

其实,快乐并不是拥有更多,而是懂得享受自己已经拥有的。跟金钱一样,年龄、性别、种族和教育都不是快乐的关键。快乐的关键在于自己是否能改善自己的生活品质,让自己活得快乐。所以,没有 Money 的时候,快乐依旧是可以容易获得的。