

现代时尚粉红丽人

XIANDAISHISHANGFENHONGLIRENZHI

● 清新高雅是你的气息 温柔可人是你的神韵 大方得体是你的言行 魅力四射让你永远无敌 ●

塑造魅力丽人

书金莹秋 / 教授 编著

你可以操纵自己
而不被别人操纵

吉林大学出版社
吉林音像出版社



现代时尚红丽人

塑造魅力丽人

书 金 编著
莹 秋

吉林大学出版社
吉林音像出版社

编 著:书 金 莹 秋

责任编辑:晓 梅

现代时尚粉红丽人

塑造魅力丽人

出版:吉林大学出版社

吉林音像出版社

发行:吉林大学出版社

吉林音像出版社

开本:880×1230 毫米 32 开

字数:1800 千字 印张:71.75

印刷:顺义康华福利印刷厂

印数:3000 套

2004 年 7 月第 1 版

2004 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 7-5601-2861-0/G·379 全六册定价:118.80 元(本册定价:19.80 元)

粉红丽人粉红梦（代序）

记得早些年上学时读过一首诗：“微风初起/撩起女人额前一缕秀发/与这晨曦柔光/独成一处风景”。也许，女人是这个世界中不可或缺的美丽，自古至今，女人被看作是美丽的化身。

当我们慢慢进入女性世界，在观察或深入了解中，便会发现女性世界中更深隧而独特的特质，这便是女性追求美丽的原始动力。在这样一个完美主义追求过程中，女性彰显了她们独有的审美、感知、理念及方式方法。可以说，女性从少女那一天起，每个人都开始编织自己的粉红丽人梦。

我们生活在一个不断进步，科技发达的社会中，同时又是在一个知识经济的时代里，做为社会最重要的群体构成，女性本身及女性话题越来越引起人们思考。女性应当向社会展示什么，女性如何完善自我价值等一系列现实客观问题，为了给广大女性朋友提供一个可参考和学习的成功女性读本，并在现实生活中运用自如，我们集思广义会同了诸多专家、学者的建议、观点，得到了业界人士的大力支持，故编撰推出了这套《现代时尚粉红丽人丛书》。

本套丛书立足一个基点层面，阐述了现代社会女性在事业、生活、情感、交际、保健、内涵修养、成功学、健康与疾病等十二方面的内容，具有很强的知识性、实用性和可操

粉红丽人粉红梦（代序）

作性，对现代女性全面提高自身素质与修养，具有现实的指导意义。

本套丛书立足女性世界看女性，在知识的层面上既有宏观理念导入，又有微观的方式方法，行文简洁，通俗易懂易学，不失为女性朋友的学习、工作、生活的指导丛书和百科全书。

女人因为可爱而美丽，女人也因有内涵而更可爱。

祝愿天下所有的女人都拥有一个完美的粉红梦！

编者

2004年5月于北京

目 录

第一章 现代时尚女人拥有什么	(1)
独特迷人的魅力	(1)
动情之美	(1)
诱人之美	(3)
脱俗之美	(5)
永恒之美	(6)
美是女性的亮点	(8)
泼辣也是一种魅力	(9)
有自己特有的表现	(11)
具有保护生命的本能	(12)
“第六感官”的预知	(14)
比男人更懂爱情分数	(16)
对批评的敏感	(19)
女人的友谊	(20)
卓有成就的领域	(25)
现代社会女性逐渐占上风	(27)
第二章 解读真实女性	(32)
丽装下的女人	(32)

目 录

女人的手提包	(32)
时装是女人一生的追求	(34)
首饰是女人一生的朋友	(37)
追求“露”的时尚	(41)
女人特有的个性	(42)
热衷于打探他人的隐私	(42)
女人与女人的洞察	(44)
撒谎的高明手段	(46)
“撒娇”和“虚张声势”	(50)
谈男人常常口是心非	(51)
渴望得不到的东西	(53)
满足其幻想	(55)
女人极易陶醉	(57)
凭感觉判断	(58)
女人愿意扮演受害者	(60)
都有一种极为相似的困惑经历	(62)
母女关系给带来的压力	(62)
父亲对女性的影响	(64)
爱使人更盲目	(65)
爱情的敌人	(65)
结婚后才清醒	(68)
在依赖中淹没了自己	(69)
幻想和忧虑	(69)
没有了自信	(72)
女人的忧虑	(75)
难成一流人士	(75)

最大难题是	(77)
缺乏判断能力	(79)
不能分辨真假	(82)
从未自然地被社会接受	(83)
职业女性难对付的难题	(87)
职业母亲的困境	(90)
女人的成功太沉重	(93)
成功女性忧虑与困惑	(95)
与幸福婚姻无缘的女人	(96)
第三章 塑造光彩照人的魅力	(100)
寻找魅力女性	(100)
魅力的源头	(101)
魅力的要素	(102)
魅力的绝招	(104)
独具风格的魅力	(106)
大胆施展魅力	(108)
眉目传情最有魅力	(108)
寻找你的魅力之处	(109)
怎样发挥你的魅力	(114)
微笑之美最迷人	(116)
时时体现温柔大方	(117)
特有的腼腆之美	(118)
羞涩是一种含蓄美	(119)
体现温柔娴淑	(121)
温柔的无限魅力	(122)

目 录

改变不温柔的习惯	(124)
----------------	-------

第四章 气质造就魅力

(127)

女性的气质美	(127)
--------------	-------

女性的气质类型	(130)
---------------	-------

魅力女性的十个要素	(132)
-----------------	-------

最具吸引力的女性气质	(135)
------------------	-------

塑造高雅气质	(136)
--------------	-------

谦恭文雅的修养	(138)
---------------	-------

努力做到高雅脱俗	(138)
----------------	-------

显示天生丽质与文雅秀气	(140)
-------------------	-------

做到端庄优雅	(141)
--------------	-------

体现楚楚风韵	(141)
--------------	-------

塑造迷人的个性	(142)
---------------	-------

完善个性的要点	(143)
---------------	-------

怎样表现美好的气质	(147)
-----------------	-------

第五章 充满魅力的仪态美

(149)

女性的风度之美	(149)
---------------	-------

保持豁然大度	(151)
--------------	-------

女人的表情美	(152)
--------------	-------

含笑如故真亲切	(155)
---------------	-------

女人的仪态美	(156)
--------------	-------

展现自己的丰姿之美	(162)
-----------------	-------

养成良好的站姿	(164)
---------------	-------

养成良好的坐姿	(166)
---------------	-------

注意走路姿势	(167)
举手投足体现美	(168)
注意吃喝之相	(168)
尽量做到谈吐自然	(169)
适当做到轻言细语	(170)
怎样做到谈吐不俗	(170)
提高语言表达能力	(174)
培养文明的言词	(175)
第六章 时尚得体的魅力装扮	(179)
红色服装巧搭配	(179)
绿色服装巧搭配	(180)
白色服装巧搭配	(180)
黄色服装巧搭配	(182)
花色服装巧搭配	(182)
黑色服装巧搭配	(183)
参加宴会的选择服饰	(184)
外出访友的选择服饰	(185)
与情人相处的服饰选择	(186)
白领女性装扮技巧	(187)
长条围巾使用方法	(188)
三角围巾使用方法	(189)
一般头巾使用方法	(190)
戴一顶漂亮帽子	(190)
不同脸型的眼镜选择	(191)
选择高雅的内衣	(192)

目 录

识别服装型号	(193)
辨别服装质量	(193)
真丝绸辨别	(195)
皮革辨别	(195)
羊绒衫、羊毛衫、绒线衫辨别	(197)
选择衣料有技巧	(198)
职业女性选购服装	(199)
选购牛仔裤	(200)
选购皮茄克	(201)
选购裙子	(202)
选购T恤衫	(203)
选购高筒靴	(204)
选购皮棉靴	(205)
选购旅游鞋	(206)
如何选购腰带	(207)
穿戴不当害处多	(209)
穿时髦内衣须知	(211)
戒指的佩戴方法	(212)
黄金首饰鉴别方法	(213)
宝石首饰鉴选方法	(214)
手镯选购方法	(215)
戒指选购方法	(216)
项链选购方法	(216)
胸花佩戴方法	(217)
佩戴饰物显神奇	(218)
巧戴饰物增魅力	(219)

目 录

饰物掩饰缺陷技巧	(220)
首饰体型巧搭配	(221)
首饰脸型巧搭配	(222)
首饰五官巧搭配	(222)
首饰服装巧搭配	(223)
第七章 靓容丽仪容打造四射魅力	(225)
丽第一步, 干净整洁	(226)
天使的脸庞	(235)
明眸顾盼, 流光溢彩	(243)
美唇, 开在你脸上的鲜花	(250)
完美女性的完美颈部	(254)
让你的秀发飘起来	(256)
打造纤纤玉体	(262)
第八章 吃出你的魅力来	(276)
美好肌肤吃出来	(276)
吃出乌亮秀发	(293)
美腿饮食绝招任你挑	(298)
瘦身美体饮食法	(301)
第九章 健身运动给你终身魅力	(314)
健身房运动	(314)
免费的有氧运动	(317)
让家和办公室成为你随时的健身房	(320)
想减哪就减哪	(323)

目 录

最适合女性的运动	(330)
----------------	-------

第十章 曲线折射自然魅力

(334)

乳房美的标准	(334)
--------------	-------

影响乳房健美的因素	(335)
-----------------	-------

保持乳房丰满	(336)
--------------	-------

丰乳隆胸药物简介	(338)
----------------	-------

小乳房调理方法	(341)
---------------	-------

曲线美与健康的关系	(344)
-----------------	-------

再造优美曲线	(345)
--------------	-------

“塑造”诱人胸部	(347)
----------------	-------

按摩使乳房健美	(348)
---------------	-------

防止产后乳房下垂	(350)
----------------	-------

及时佩戴乳罩的意义	(351)
-----------------	-------

利用胸罩塑造美	(352)
---------------	-------

第十一章 运动健康魅力四射

(354)

优美身段靠锻炼	(354)
---------------	-------

早晨健美操	(354)
-------------	-------

胸部健美操	(355)
-------------	-------

腰、腹和背部健美操	(355)
-----------------	-------

洛杉矶美腿法	(356)
--------------	-------

下巴健美操	(358)
-------------	-------

常规健腰运动	(360)
--------------	-------

细腰运动	(361)
------------	-------

转身运动	(361)
------------	-------

目 录

如何使腰部更结实	(361)
腹肌的锻炼方法	(362)
增强腹部线条美	(362)
美化侧腰线条	(362)
维持腰部曲线	(362)
美臀体操	(363)
面部健美操	(364)
锻炼站姿	(365)
锻炼走姿	(366)
随时注意挺胸收腹	(367)
女性健美须知	(367)

■ 现 代 时 尚 粉 红 丽 人

塑造魅力丽人

第一章 现代时尚女人拥有什么

独特迷人的魅力

美丽需要展示，柔情需要表现，女人有女人独特的魅力，不信请看你的羞涩与温柔，无能代替，它是一种源于心灵的纯真，犹如温润与柔美的皎月。你的优雅，是你的美丽让人绝望的永恒与脱俗。甚至你的泼辣的个性，也是另一种魅力，是一泓幽静潭水中漾起的涟漪，是静中闪动的亮点。

动情之美

羞涩，是人类文明进步的产物。任何动物，包括最接近人类的猩猩，是绝对不会害羞的，自然也就没有羞涩。羞涩是人类最天然、最纯真的感情现象，它是一种感到难为情、不好意思的心理活动，它往往伴随着甜蜜的惊慌，异常的心跳。外在的表现就是态度不自然，脸上荡漾起红晕。女人脸上的红晕，就是羞涩的花朵。女人的羞涩是一种美，是一种特有的魅力。

羞涩，是一种感情信号，常常是一种动情的外部表现，

第一章 现代时尚女人拥有什么

是被陌生环境、场面所触发的紧张情绪和被异性拨动了心弦的反应。有诗曰：“姑娘，你那娇羞的脸使我动心，那两片绯红的云显示了你爱我的纯真。”可见，一张羞涩的脸，便是一首优美的诗。

羞涩，是女性独具的特色，是特有的风韵和美色。诚然，男性也会有羞涩，然而更多的、更频繁的、更鲜艳迷人的羞涩，却总爱浮在女人的脸上。男性羞涩上脸往往显得狼狈可笑，而女性羞涩盈面却被认为天然合理。如女性缺少了羞涩，甚至被看成是厚颜无耻。由此看来，羞涩应该说是属于女性的，特别是属于少女的，或可索性说此乃女性之特色。一提红颜，谁都知道指的是女子（特别是美貌女子）而不是男子，这“红”字显然不只是面部的青春红润，更重要的是与羞涩有直接关系。红色的羞涩象征着女性，但它往往稍纵即逝，所以，自古女子就学会了使用红色的胭脂，起到了羞涩常驻的效果，有助于保持和强调女性的特色。

羞涩朦胧，魅力无穷。康德说：“羞怯是大自然的某种秘密，用来抑制放纵的欲望；它顺其自然的召唤，但永远同善、德和谐一致。”拉克西特列斯的雕塑名作《克尼德的阿佛罗狄忒》和《梅底奇的阿佛罗狄忒》都是反映女性羞涩美的。羞涩之色犹如披在女性身上的神秘轻纱，增加了她们的迷离朦胧。这是一种含蓄的美。美的含蓄，是一种蕴藉的柔情、柔情的蕴藉。“犹抱琵琶半遮面”、“插柳不让春知道”的神韵尤能刺激人的丰富想象力，甚至使人着魔痴迷，如醉如痴。同时它闪耀着自卑的光辉，是一种道德和审美的反射，“唤醒两

第一章 现代时尚女人拥有什么

性关系中的精神因素，从而是减弱了纯粹的生理作用”，促进两性关系日臻高尚、完美。动人的表情，迷人的色彩，文雅的举止，朦胧的神韵，温柔的蕴藉，呵，女人的羞涩竟具有如此大的神奇魅力和功能！

的确，在世上所有的色彩中，女人的羞涩是最美的。

诱人之美

美籍华人学者赵浩生教授曾来大陆讲学，有位记者让他谈谈对现在中国女性的印象，他尖锐地指出：“我发现国内青年女性好像认为越泼越好，有的粗野蛮横，没有女人味了。女人味就是温柔、善良、体贴……”

女人失去了温柔，赵教授称为“中国最大的悲哀”。可见，温柔对于一个女性，特别是对一个少女来说，是一种诱人之美，是一种高尚的力量。

造物者用了最和谐的美学原则来创造人类，它赋予了男性阳刚之美，又赋予女性阴柔之美，正因为两性之间各有其独特形态而形成鲜明对比，才使男女对立统一地组成了人类绝妙完美的世界。

阴柔之美是女性美的最基本特征，其核心是温柔，温柔像春风细雨，像娇莺嫩柳，像舒卷的云，像皎洁的月，更像荡漾的水。女性之美，美就美在“似水柔情”。

用一“水”字来形容女性的柔美，真是一语道破了其中的神韵。《红楼梦》中的贾宝玉说过：“女儿是水做的骨肉”，