

少华 编著

THE TOP GRADE
WOMEN

九段女人

九段，围棋中的最高段位

九段女人，女人中的极品女人

九段与年龄无关，与相貌无关，与金钱无关

健康、性感、独立、时尚、温柔、精致、智慧、知性、宽容……

它们只会为那些用心女人而生

只要你尽心，女人特有的光辉就会时刻萦绕着你

哈尔滨出版社

THE TOP GRADE
WOMEN

九段女人

少华 编著

哈尔滨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

九段女人 / 少华编著. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社,
2005.11

ISBN 7-80699-558-7

I. 九... II. 少... III. 女性—修养—通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 108002 号

责任编辑: 王姝

装帧设计: 新锐·中鹤书装

九段女人

少华 编著

哈 尔 滨 出 版 社

哈尔滨市动力区文政街 6 号

邮政编码: 150040 电话: 0451-82159787

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

网址: www.hrbcbbs.com

全国新华书店经销

沈阳新腾扬彩印有限公司印刷

开本 670×955 毫米 1/16 印张 16.5 字数 150 千字

2005 年 11 月第 1 版 2005 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 7-80699-558-7/B·77

定价: 26.00 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-82129292

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所 徐桂元 徐学滨

MODERN WOMEN:HOW TO INVENT THE MOST EXCELLENT WOMEN

前言 FOREWORD

九段，为围棋中的最高段位。称为最高者，意味完美。

但九段女人，并非完美女人。世间并无完物，完美一词只不过是一个梦想而已。本书不谈完美，只是教你按照段位修炼，让你的身体更加健康，让你的气质更加优雅，让你的智慧更加卓越，让你的心灵更加通达。

健康、优雅、卓越……是本书所要告诉你的。从健康到优雅，是身体到气质的修炼；从优雅到卓越，是智慧上的修炼；从卓越到通达，是心灵上的修炼。

九段，也可以理解为女人的九个方面。但这九个方面并非女人的眼睛、鼻子、嘴、耳朵、牙齿和大腿，也并非身体零部件的简单拼凑，而是指最能代表女人的九个方面，比如说健康、性感、气质、女人味、细节、理财、智慧和心灵等。你也可以不分段位修炼，如果你觉得你是足够健康的，那就可以琢磨让自己如何性感了；如果你觉得对理财一窍不通，那便可以看看本书中的理财计划；你可以按照一种查遗补漏的思路来读，你也可以抱一种学习知识的目的来读。

MODERN WOMEN:HOW TO INVENT THE MOST EXCELLENT WOMEN

九段,也并非强迫你按照本书的段位去完善自己。需要考验你自己眼力的时候到了,你可以通读本书,之后给自己定个段位,按照你自己所在段位向上修炼,也不失为一种好办法。

你只要记得,优雅和卓越、健康和通达都是一种气息,是一种扑面而来的气息,而九段就是九个梯子,每向上走一段,你的气息就会不同,直到你变得优雅和卓越。

成为一名优雅和卓越的女人几乎是每个女人的梦想,然而优雅和卓越却并不钟情于所有的女人。“九段”与年龄无关,与相貌无关,与金钱无关。成为九段女人要靠智慧,但又不仅仅凭借智慧。

九段女人美丽而不妖艳,聪明但不压人,大度但不纵容,独立而不逞强,深谙物极必反、乐极生悲的道理。九段女人可以抚慰心灵,给人信心,又可以力挽狂澜,令人叹服。她像甘醇的美酒越久越香,像清晨的花香令人陶醉,像……

总之,九段,意味着一种境界。女人的最高境界是什么呢?每个人都有自己的看法。但须谨记,智慧且拥有一颗平常心,对万事万物都有一颗感恩的心,方为正法。



第一段 挖掘你的健康潜力

拥有健康的观念	002
女人,心理健康才是最美	002
女人心理健康八种常见病	004
做一个情商高的女人	006
让健康变成习惯	007
从错误的习惯开始讲	007
30招让你从头到脚更健康	010
从现在开始培养习惯	013
塑造无压女人的好习惯	015
你会吃水果吗	018
脂肪也要吃一些	020
女人每天八件事	022

第二段 营造你的性感磁场

开始你的性感计划之美胸计划	026
---------------------	-----





认识你的乳房	026
选戴适合你的乳罩	027
开始你的丰胸计划	029
开始你的性感计划之美腿计划	034
七天登上美腿快车	034
专家推荐美腿功	036
从色彩上关照你的唇型	038
拥有完美唇型的七个细节	038
绚彩美唇的八个锦囊	039

第三段 打造你的气质美

用气质美打造一切	042
女人的气质美	042
你属于哪种类型的气质美	043
修炼气质美的整体观念	046
有独立气质的人独自美丽	049
保持独立的人格和自尊	050
做一个经济独立的女人	051





最美的女人都在努力工作	052
有谈吐气质的人最唯美	054
声音让平庸的女人魅力倍增	054
让自己的声音打动每一个人	057

第四段 散发迷人的性气息

尖叫——刷新你的性观念	068
测试你的性观念	068
做个不扫“性”的女人	069
放开——了解男人的需要	072
解读男人的“性饥渴”	072
男人潜藏的性心理	074
男人的五个性心理秘密	076
男人的十个身体语言	077
男人最喜欢的性爱体位排行榜	081
宣言——做个会做爱的女人	083
美学——给你的性爱增添情调	083
眼色——让他沐浴柔情似水	085





从细节上让他失去理智	094
行动——为自己选个好时辰	099
食谱——给你的性爱充电	103
了解你自己的助性食谱	103
给他的身体充电	105

第五段 拥有女人味

女人味——男人眼中的十足女人味	110
经营女人的原汁原味	110
如何做一个有品“味”的女人	113
打造女人的“诱惑”之味	115
永恒的六种性感味道	119
经典姿势让你更有女人味	122
优雅味——格调女人的别致之味	127
优雅的内涵	127
优雅健身操练	128
妻子味——做丈夫“最爱”的修炼	130



像照顾小孩般照顾他	130
人见人爱的女主人	132

第六段 释放细节的力量

完美女人的行为细节	138
行姿细节见风度	138
保持优雅坐姿的细节	141
优雅的取物姿态	143
反映精神状态的站姿	145
不要握着“死鱼”般的手	146
让你的眼睛会说话	149
无声的肢体语言	151
洗手间曝光伪淑女	154
炫女人的交际细节	156
恰如其分的赞美	156
拒绝的妙方	158
把握玩笑的“度”	161
参加沙龙的举止细节	162





舞会礼仪让你魅力无限	165
音乐会上的淑女风范	167
知性女人的礼仪细节	171
参加婚礼的礼仪细节	171
探病礼仪须知	173
掌握送花的时机与分寸	174
现代礼仪的距离意识	176
小心错误性暗示	178
保留首次约会的神秘感	182
做个受欢迎的客人	184

第七段 一生的理财计划

清点你的“财商”	188
为你的美丽生活埋单	188
现代女性理财误区	191
做一个理财的高手	194
你是一个理财高手吗	194
买保险的细节问题	194





超市购物需注意	197
谨防打折陷阱	199
警惕租房陷阱	201
买房的谈判艺术	203
按揭消费需注意	205
看好你的银行卡	207
旅游也能花得少玩得好	208

第八段 开发你的智慧

开发你的智慧财富	212
怎样成为快乐的知识女性	212
做足女人最美的姿态	214
亦刚亦柔, 擅长“柔道”	215
用性别优势运营女人事业	216
聪明如狐狸, 亲善似鸽子	218
培养魅力女人的独有内蕴	220
第一攻略: 幽默让你锦上添花	222
第二攻略: 宽容, 制服男人的法宝	223



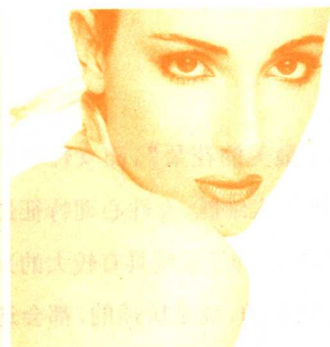


第三攻略: 倾听, 倾听, 再倾听	225
第四攻略: 让男人感觉到你不可侵犯	227
第五攻略: 人际关系, 女人真正的天然资本	228
第六攻略: 性格决定命运	230

第九段 滋养你的心灵

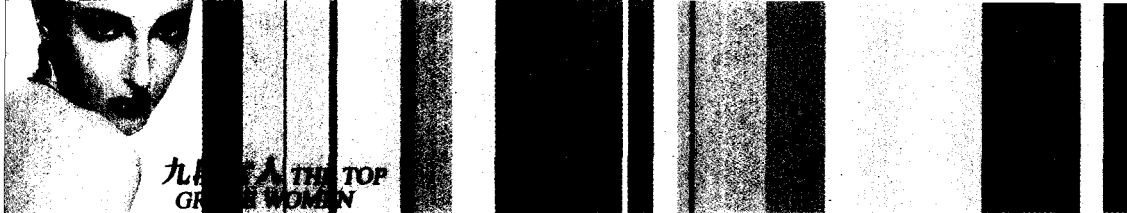
与心灵同行	234
挑战你孤独的心灵	234
拥有一颗勇敢的心	235
信念能够起死回生	237
做一个会爱的女人	239
参加一次葬礼, 体味生命的可贵	242
在你生日那天, 给母亲写封信	244
蓝颜知己是你一生的财富	246
独自聆听自然的声音	248

How to invent the most excellent women



第一段 挖掘你的健康潜力

身体是革命的本钱。如果你想成为九段女人,那么首先要从健康开始修炼。问问自己,你健康吗?你的健康观念是什么?你身上还有没有健康潜力可以挖掘?



九位女人 THE TOP
9 WOMEN

拥有健康的观念

女人，心理健康才是最美

恩格斯曾把人的心理活动誉为“地球上最美的花朵”，而女性的心理活动则是花中之冠。女人的心理通常会比男人细腻，女性心理特征最突出的表现是比男性富于感情。这是因为女性的神经系统具有较大的兴奋性，对任何刺激反应都比较敏感，无论是愉快的，或是厌烦的，都会通过表情和姿态表达出来，如脸红、哭、笑、发怒、喊叫等等。女性最容易接受暗示，因其母性本能，多心地善良，富于同情心、怜悯心和爱心。

正因为如此，所以女性的心理最大的弱点就是脆弱，因为敏感而脆弱。同时，胆小，做事不敢冒险，心里藏不住事也是女性的心理弱点。女人的虚荣心和自尊心较强，不愿意别人说出自己的短处，对伤害过自己的人往往是耿耿于怀。一旦做了伤害别人的事，心里后悔，但不愿意公开道歉。在现代化家庭里，女性由从属地位变为主权者，对丈夫求全责备，势必影响夫妻感情。因此，现代女性更需提高自己的心理素质。两个相爱的人能够走在一起，除了要相爱以外，还需要两个人拥有健康的心理。在现代社会中，不是两个人相爱就可以得到幸福，尤其是女人。

现代女性的心理压力来自各个方面，比如经济、情感的窘迫，家庭暴力、婚姻破裂、工作压力及社会适应不良等等。由此引起的心理不健康症

状也五花八门,有信息焦虑症、疯狂购物症、成功抑郁症、精神空虚症等等。有些看似风光无限的女人同样有无法排解的烦恼:拥有无数钱财,大把大把花钱却因得不到丈夫的爱而痛苦无助;年薪几十万、普通人眼中的精英女性,要强的个性压抑了女人柔情的一面,在忙忙碌碌中失去了自我,为此变得焦虑不安、自暴自弃……

在心理医学上,心理健康的人应能保持平静的情绪,敏锐的智能,适于社会环境的行为和愉快的气质。许多学者都强调了社会环境、个人心理的协调平衡是心理健康最基本的标准。

那么,怎样才能让自己成为一个心理健康的女人呢?

培养乐观开朗的性格,善于自我排解压力

女性要适当注意培养良好的性格,乐于听取不同的意见,拥有宽容的心态。心理压力过重使得部分女性心理失调,要学会从不同角度看问题,退一步海阔天空。同时结交几个密友,把不顺心的事倾诉出去,烦恼便淡漠了许多。

以平和的心态对待生活

不要对丈夫要求太高,丈夫能为家庭提供生存保障,作为妻子就不能过分苛求丈夫的温情体贴;而能给自己带来精神抚慰的丈夫,妻子就不要强求他再做个挣钱高手。不要对自己要求太高,不要太在意上司对自己的评价,否则遇到挫折就可能導致身心疲惫。



认识自己的价值,树立自信心

你并不比别人差,你有许多别人无法替代的优点,让自己树立信心,对生活、工作就有了动力,自信也会让女人变得更美。

幸福的感觉要自己去体会。你不妨做一个时尚女性,工作之余,去美容、泡吧、健身,放松身心;你也不妨做一个传统女性,每天义无反顾地围着家庭、孩子、工作转,享受亲情。只要自己觉得快乐、满足、充实,保持健康心态,哪一种生活都是美丽动人的。

女人心理健康八种常见病

一戒“忧之过度”

人们常说“人无远虑,必有近忧”。然而凡事应有度,不可杞人忧天。或终日为之忧心忡忡,无端愁思。即使确有值得忧虑的事儿,也不能整天闷闷不乐,否则会影响健康。

二戒“高兴过度”

高兴本来是好事,可也别乐极生悲。尤其是突如其来的好事降临,如“中大奖”、“久别亲人团聚”及金榜题名等都要注意别太兴奋,有心脑血管疾病、精神病史的人更得当心,别使好事变成坏事。