

专家指导 全面周到 直观明了 图文并茂

妇女生活

枕边书

丛丛
书式生活 ● 编著



做一个有**涵养**的女人
做一个有**风度**的女人
做一个**举止高雅**的女人
幸福女人的**资本**
成功女人的**资本**

内蒙古科学技术出版社

妇女生活

枕边书

丛丛
书式生活 ● 编著



做一个有**涵养**的女人
做一个有**风度**的女人
做一个**举止高雅**的女人
幸福女人的**资本**
成功女人的**资本**

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妇女生活枕边书/丛丛编著. —赤峰: 内蒙古科学技术出版社, 2005.11

ISBN 7-5380-1383-0

I. 妇… II. 丛… III. 女性-生活-知识
IV. Z228.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第123521号

出 版 / 内蒙古科学技术出版社
发 行 / 全国各地新华书店
地 址 / 赤峰市红山区哈达街南一段4号
电 话 / (0476) 8224848 8231924
邮 编 / 024000
印 刷 / 长沙海德印务有限公司
责任编辑 / 那 明
封面设计 / 蔡式荣
字 数 / 550千字
开 本 / 640×960 1/16
印 张 / 25.25
版 次 / 2006年1月第1版
印 次 / 2006年1月第1次印刷
定 价 / 28.00元



卷首语



做女人真好

有人认为：“做女人真苦。”身为女性的我未敢苟同。做女人真好。从小姑娘起，从来未感到学习吃力，总是名列前茅。且兴趣爱好广泛又好动。男生能玩的游戏我都会，甚至有时超过之。嘻嘻哈哈，无忧无虑地长大。

做女人真好，遇着摔跤磕出血，人们总说：“难受就哭出来，这样好过一些。”可要是弟弟如此，大家却说：“别哭别哭，男子汉不能哭。”事实上女孩子的眼泪流出来后，痛苦就减轻，毒素也外排。可男孩子把眼泪咽进心里，反而加重心理负担，对身体不利，这也许是女性长寿者总是要多一些的原因。

做女人真好。待成年后，想着该学点什么，总有好心人帮助指点。遇到不顺心的事，想哭便如童年哭个够；遇到高兴的事，亦如儿时笑个够。哭亦真来笑亦甜。在他人眼中，女人笑起来可爱，哭起来也不讨厌。

做女人真好。看见漂亮的人，不论男女老少，只要方便我总是坦言相告：“你好靓”，“美丽如故”，“美极了”，“秀美迷人”……对方从不会怀疑我会有不轨动机。

做女人真好。我不曾想拥有人过留名的历史光荣感，更别说改写别人，改写历史了。我只想在人生舞台上唱一曲属于自己的歌，而不习惯负重艰难。

做女人真好。只要你懂得人生在每个时期总会有人对你作不同的评论，就不必记在心里，因为你不能为别人的舆论活着，否则就成为小爬虫。女人不在乎别人评说，就会洒脱自在，使人生充满欢乐。

做女人真好。中国教育家历来都有“子不教父之过”之说，而无“母之过”一说。在其教诲影响下，作丈夫的一般都能担负起对子女的教育问题。当然如女人将这件事同样接受下来，对孩子教育会更加全面。

做女人真好。因为大多数女人没有男人那样强烈的成败感。失败了不怎么样，成功了也无所谓。男人却不一样，只希望成功而不希望失败。成功了是理所当然，失败了却总想不通。或气恼、或失望、或颓丧、或一蹶不振；要么就是永不甘心，从头再干，一次、两次……直至成功。因为他们视成败为人生追求的能力尺度。

做女人真好。男人在外要逞强，在家也要唱主角，突出为人夫、为人父的重要力量。辛苦何其多，不言自明。相反，女人平平静静地上下班，辅助

管管家和子女，丈夫还不胜感激。

做女人真好。对丈夫不要求十全十美、十全九美，十全八美就顶不错了。十全七美、十全六美也可以了。只要不是不能饶恕的缺点，就应求大同存小异，不要轻言“离婚”，以免伤了彼此和孩子。

做女人真好。丈夫不在家时助他处理一些家务，遇到丈夫和孩子生病的时候，虔诚地照料在旁边。纤弱女人的耐力远比男人强，而雄壮的丈夫有一点小病就惊恐万分，认为世界末日到了，特别依赖女人的温柔去抚慰……

做女人真好，永远轻轻松松。



目 录



第一章 社交礼仪篇

女性修养	(1)	拜访外宾	(14)
做一个有涵养的女人 ...	(1)	赴宴的礼节	(14)
做一个有风度的女人 ...	(2)	涉外礼仪因“国”而异	
做一个举止高雅的女人	(2)		(15)
摒弃赌博恶习	(3)	涉外交往中的禁忌	(16)
交际礼节	(4)	演讲技巧	(16)
日常礼节	(4)	演讲者应具备的素养和能力	(16)
介 绍	(5)	口才锻炼的基本途径	(18)
交 谈	(6)		(18)
访 友	(7)	演讲的类型及特征	(19)
舞 会	(7)	命题演讲的技巧	(20)
待 客	(7)	即兴演讲成功要诀	(21)
赴 宴	(8)	家庭关系	(22)
探 病	(9)	婚姻期待及调整	(22)
公关艺术	(9)	夫妻矛盾化解法	(23)
公关仪态	(9)	如何处理好姻亲关系	
第一印象	(11)		(24)
微笑是“金”	(11)	婆媳相处的艺术	(25)
谈吐幽默	(12)	女强人的两难选择	(25)
善于称赞	(12)	女性与孩子及丈夫	(26)
推销自己	(13)	独生子女与家庭人际关系 ...	
注意倾听	(13)		(27)
涉外礼仪	(14)	女性如何面对“下岗”	
如何称谓	(14)		(28)
如何交谈	(14)	勇敢面对“家庭暴力”	
			(28)



第二章 心理健康篇

独身女人心理	(31)	老年妇女的心理变化	(38)
再婚女人心理	(32)	长寿老妪的健康心理	(39)
青年妇女的再婚心理	(32)	现代女性如何拥有健康的心理	(40)
中年妇女的再婚心理	(33)	如何控制情绪	(40)
老年妇女的再婚心理	(33)	消除火气的方法	(41)
中年女性心理	(34)	学会遗忘和生活	(42)
患病女性的敏感心理	(35)	宽容是一种人生佳境	(43)
寡居女性的心理	(36)	学会创造幽默	(44)
不承认事实阶段	(37)	克服不良心理缺陷,做出色的女人	(44)
精神恍惚阶段	(37)	学会战胜孤独	(44)
恢复阶段	(37)	告别嫉妒心理	(46)
老年妇女的生理和心理变化	(38)	消除猜疑心理	(47)
老年妇女的生理变化	(38)	避免自我意识太强	(48)
		女性心理放松四法	(49)



第三章 处世哲学篇

处世,女性必修的学问	(51)	真诚的女人纯洁如画	(58)
现代女性的标准	(53)	成熟的女人如沐春风	(59)
良好的处世之道是女性幸福的基础	(54)	可爱的女人才美丽	(60)
好女人是用魅力来处世的	(56)	做一个大家都喜欢的女人	(61)
温柔的女性以柔克刚	(56)	学会交朋友	(62)
快乐的女人像块磁石	(57)	记住,友谊是很重要的	(63)
		友谊需要细致入微	(63)

将内心敞开给朋友····· (64)	相处····· (71)
友谊是一种责任和义务····· (64)	如何应付异性的非分之想····· (72)
不要用挑惕的眼光看朋友····· (64)	给对方一些溢美之辞····· (72)
友谊有时能拯救生命····· (64)	“充耳不闻”式装傻····· (72)
让友谊之树常青····· (65)	给他陈清利害····· (73)
做自尊、自信的女人····· (65)	防人之心不可无····· (73)
充分发挥女人可柔可刚的特质····· (66)	真诚,人际交往的门槛····· (73)
合理利用自己的外貌····· (67)	多对人说好话····· (74)
怎样与上司融洽相处····· (68)	退一步海阔天空····· (75)
掌握听的诀窍····· (68)	怎样化尴尬为自如····· (77)
说话要言简意赅····· (68)	怎样克服坏心情····· (78)
给上司添光彩····· (68)	运 动····· (78)
要遵守诺言····· (69)	利用颜色····· (79)
要独立地解决自己的问题····· (69)	听音乐····· (79)
不要沉不住气····· (69)	正确择食····· (79)
不要与上司表面上过分亲近····· (69)	增加照明····· (79)
警惕“忙”的陷阱····· (69)	让自己变得更聪明····· (79)
做一件事先考虑其程序与方····· (69)	常常提醒自己注意幸福····· (80)
法····· (69)	交际礼仪的基本常识····· (81)
要分清事情的轻重缓急····· (70)	馈赠的礼节····· (82)
消除工作垃圾····· (70)	时尚送花····· (82)
学会一些拒绝····· (70)	礼多事也多····· (83)
如何与办公室里的“不投缘”的人····· (71)	仪态大方待宾客····· (85)
	拥有优美的坐姿····· (86)
	握手的技巧····· (86)
	赴宴须知····· (87)
	访友与宴请的礼仪····· (88)



第四章 成功事业篇

充满自信,做成功的女人····· (89)	自我发掘,自我努力····· (93)
个人才能的自我认识····· (90)	发挥女性的优势····· (94)
成才,是时间的积累····· (91)	做一个快乐的知识女性····· (95)
目标要选准····· (93)	女性的择业优势····· (97)

女性的优势行业	(98)	初涉职业的误区	(103)
服务业	(98)	积极性和责任感是成功的关键	(105)
教育业	(98)	努力工作使上司赏识你的才能	(105)
传播业	(98)	如何表现出才能	(105)
广告业	(98)	表现自己的工作方法	(106)
会计业	(99)	怎样得到上司的赏识	(107)
股票业	(99)	下岗后如何求职	(108)
律师业	(99)	成功女人的 10 种心理品质	(110)
艺术业	(99)	决定女性事业成功的 8 个细节	(110)
认清择业优势	(99)		
个人优势	(100)		
个人弱势	(100)		
女性求职的实用法则	(101)		
如何写应征信	(101)		
如何接受面谈	(102)		



第五章 美容美发篇

护肤要诀	(113)	装扮下额	(130)
皮肤类型与护理	(113)	因时因地巧化妆	(131)
面部护肤四步曲	(115)	夏季化妆要诀	(132)
护唇要诀	(116)	女性与香水	(132)
防晒品及其使用	(116)	新娘盛妆	(133)
日常护肤	(117)	生活淡妆	(134)
四季护肤	(118)	多姿晚妆	(135)
面膜保养	(119)	四季化妆	(135)
化妆技巧	(120)	美发护理	(137)
常用化妆用品	(120)	发质及护理	(137)
必备美容工具	(121)	饮食与护发	(138)
巧扮面容轮廓	(122)	洗发精的选择	(138)
美化眼睛	(122)	发质巧配发型	(139)
眼形校正化妆法	(124)	发型与脸型	(139)
睫毛修饰	(125)	夏日时尚发型	(140)
画眉毛	(126)	发型与体型	(140)
粉底	(127)	发型与年龄	(141)
巧手画美唇	(128)	轻轻松松用假发	(142)



第六章 靓丽服饰篇

服饰与美	(143)	推陈出新的鞋子	(156)
服饰美学	(143)	服装保养	(157)
九种基本服装色彩的特征	(144)	各类洗涤剂	(157)
配色的技巧	(145)	各类服饰洗涤法	(158)
服装面料	(146)	巧除服饰污渍	(159)
体型与穿着	(147)	各类服饰的熨烫	(160)
黑衣饰品巧搭配	(149)	各类服饰的收藏	(160)
职业女性的衣着	(149)	风情饰物	(161)
宴会服装	(150)	帽子	(161)
女性夏季着装五忌	(150)	耳饰	(162)
穿着艺术	(151)	丝巾	(162)
光彩夺目的婚纱	(151)	眼镜	(163)
女性的“国服”——旗袍	(152)	胸饰	(163)
美感十足的裙子	(153)	首饰	(164)
不可缺少的内衣	(153)	挎包	(164)
款式各异的毛衣	(154)	珠宝	(165)
穿着方便的长裤	(155)	钻石	(165)
时尚飘逸的风衣	(155)	皮饰	(166)
显示魅力的大衣	(156)	手套	(166)
足下生辉的袜子	(156)	手镯	(166)
		手链	(166)
		戒指	(167)



第七章 “性”福生活篇

一般性知识	(168)	性反应周期	(175)
性器官	(168)	性功能	(176)
性发育	(170)	性爱抚	(177)
性行为	(171)	性高潮	(178)
性吸引	(172)	性变态	(180)
性欲	(174)	女性性犯罪	(182)
性冲动	(175)	新婚之夜	(182)

喜日的选定	(183)
性生活过程	(184)
甜蜜的“洞房花烛夜”	(185)
处女膜与贞洁	(186)
性生活时间及频率	(186)
性交体位及意义	(187)
性生活和谐的途径	(189)
新婚之夜防尴尬	(190)
性生活保健	(192)
讲究性生活卫生	(192)
性高潮缺乏	(193)
性冷淡	(194)
性交痛	(195)
阴道痉挛	(196)

女性各特殊时期的性生活	(196)
特殊情况下性交体位的选择	(197)
性行为的年龄因素	(198)
性爱的保健作用	(199)
四季房事的调节	(200)
避孕指导	(201)
避孕节育的原理及方法	(201)
药物避孕法	(201)
器具避孕法	(202)
自然避孕法	(204)
避孕方法的选择	(205)



第八章 孕产前后篇

孕前准备	(207)
怀孕的最佳年龄	(207)
怀孕的季节选择	(208)
孕前心理准备	(208)
孕前检查	(209)
血型与优生	(209)
生物节律与优生	(210)
孕期保健	(211)
怀孕的信号与早孕反应	(211)
妊娠期心理变化	(212)
妊娠各期的特点	(213)
孕妇的衣食住行	(214)
孕期营养	(214)
孕期日记	(216)
预产期的算法	(216)
建立围生期保健卡	(217)
孕期数字集粹	(218)
孕期性生活	(219)

孕期慎用药	(220)
孕期中的危险信号	(220)
异常妊娠	(221)
高危妊娠	(222)
妊娠疼痛	(222)
母婴平安	(223)
母婴同室	(223)
母乳喂养	(223)
人工喂养	(224)
产后检查	(226)
产后外阴卫生	(226)
产后调养	(227)
产后性生活	(228)
产后避孕	(228)
产后抑郁症	(229)
产后体形恢复	(229)
科学育儿	(231)
胎教及其方法	(231)
新生儿的特点	(232)

新生儿黄疸	(232)
新生儿护理	(233)
婴幼儿的发育	(234)
计划免疫	(235)
教育孩子的方法	(236)
培养孩子良好的个性	(237)

丰富孩子的感性知识	(238)
语言训练	(238)
智力启发	(239)



第九章 相夫教子篇

如何减少夫妻矛盾	(240)
夫妻两极对话	(241)
为妻艺术	(242)
夫妻吵架怎样和好	(242)
如何使丈夫主动做家务 ...	(243)
丈夫失足犯罪怎么办	(245)
夫妻感情裂变的征兆	(246)
爱情永固的金色法则	(247)
你的家庭会被“第三者”介入吗 ...	(248)
孩子不合群怎么办	(249)
如何培养孩子独立自主的能力 ...	(249)
孩子没考好怎么办	(250)

孩子学习困难怎么办	(251)
如何教育倔强的孩子	(252)
孩子做错了事怎么办	(253)
如何对待孩子的说谎行为	(254)
如何教育不讲理的孩子 ...	(254)
如何纠正孩子挑食的习惯	(255)
如何教育任性的孩子	(256)
如何培养孩子的责任感 ...	(257)
陪孩子散步的好处	(258)
孩子离家出走怎么办	(258)
如何培养孩子乐观的情绪	(259)



第十章 医学保健篇

非常保健	(261)
月经期保健	(261)
怀孕期保健	(262)
产褥期保健	(264)
哺乳期保健	(265)
更年期保健	(267)
常见病防治	(269)
月经不调	(269)

痛经	(270)
闭经	(270)
倒经	(271)
子宫内膜异位症	(272)
功能失调性子宫出血	(272)
多囊卵巢综合征	(273)
外阴瘙痒	(273)

阴道炎	(274)	子宫脱垂	(279)
膀胱炎	(275)	子宫颈癌	(280)
盆腔炎	(275)	卵巢癌	(281)
生殖道畸形	(276)	乳 癌	(281)
生殖道瘘管	(277)	宫外孕	(283)
子宫颈炎	(278)	不孕症	(285)
子宫颈息肉	(278)	预防艾滋病	(286)
子宫肌瘤	(279)		



第十一章 健美沙龙篇

形体之美	(288)	有氧操健美	(299)
健美体形	(288)	女性器械健身	(304)
形体美的特征	(288)	产后健美操	(307)
看上去苗条的绝招	(289)	忙中偷闲健美操	(307)
矫正八字脚	(289)	减肥瘦身	(308)
矫正驼背	(290)	肥胖的成因	(308)
健美锻炼	(291)	饮食与肥胖	(309)
女子健美运动	(291)	减肥体操	(310)
运动超量的信号	(292)	减肥保健功	(311)
脖子健美法	(293)	划船减肥法	(312)
胸部健美法	(293)	瑜伽减肥法	(313)
腹肌健美法	(293)	物理减肥法	(315)
臀部健美法	(294)	腰部减肥法	(316)
腿部健美法	(294)	腹部减肥法	(317)
游泳健美法	(295)	臀部减肥法	(318)
登楼健美法	(296)	腿部减肥法	(319)
慢跑健美法	(297)	减肥药膳 10 款	(319)
步行健美	(298)		



第十二章 整形美体篇

容貌美的标准	(321)	切开法	(322)
眼皮整形手术	(322)	埋线法	(322)

结扎法	(322)
开双眼皮之前准备事项	
.....	(323)
选择好的医师	(323)
做好心理准备	(323)
双眼皮手术并发症与防治	
.....	(323)
宽度不理想或两侧不对称	
.....	(323)
双眼皮疤痕形成	(324)
双眼皮形状不理想	
.....	(324)
双眼皮看起来不自然	
.....	(324)
保持术后双眼皮不会消失	
.....	(324)
下眼睑矫治方法	(325)
眼皮松垂手术效果	(325)
上睑皮肤松弛	(326)
下睑皮肤松弛	(326)
外眦下垂	(326)
上眼睑凹陷矫治方法	(326)
脂肪移植法	(326)
硅胶囊插入法	(327)
脂肪注射法	(327)
上睑下垂矫治方法	(327)

如何拥有美丽的眉毛	(328)
眉毛整形术	(328)
眉间距离过宽	(329)
眉位不正	(329)
眉缺损	(329)
睫毛缺损处理方法	(329)
隆鼻术简介	(329)
鼻子整形方法	(330)
小孩不宜做隆鼻术	(331)
隆鼻术后的注意事项	(332)
“蒜头鼻”矫治方法	(332)
“狮子鼻”矫治方法	(332)
什么是种植牙	(333)
下颌角肥大症	(333)
小下巴畸形整形术	(334)
下巴过长整形术	(334)
耳廓美容整形	(335)
乳房整形术	(335)
隆乳术	(336)
未婚女性做隆乳术	(336)
针隆胸的弊端	(337)
正确了解缩乳术	(338)
乳头内陷矫正办法	(338)
脂肪抽吸减肥术	(339)
“O”型腿矫治	(340)
美容手术禁忌症	(341)



第十三章 温馨家居篇

购房参谋	(342)
现代住宅的类型	(342)
现代住宅的卫生要求	(343)
期房、准现房和现房	
.....	(344)
购期房避风险	(344)
购房能力的自我评估	
.....	(345)

购房方式的选择	(346)
申请住房贷款	(347)
公积金贷款	(348)
公积金还贷有窍门	(349)
订金与定金	(349)
家庭装修	(350)
家装新理念	(350)
家装新风格	(351)

卧 室	(352)	饰物点缀	(361)
书 房	(352)	养花插花	(361)
厨 房	(353)	养花基本知识	(361)
灯 饰	(353)	花卉的分月管理	(363)
壁 饰	(354)	插花艺术	(364)
家 具	(355)	插花技艺	(365)
阳台绿化	(356)	鲜花保鲜	(366)
居室布置	(356)	宠物饲养	(366)
家具布局	(356)	养 狗	(366)
居室色彩	(357)	养 猫	(368)
采光照明	(358)	养 鸟	(369)
居室窗帘	(358)	养 鱼	(371)
字画悬挂	(360)		



第十四章 法律援助篇

妇女的权利	(373)	妇女的工伤	(377)
保护妇女的法律法规		妇女的待业保险	(377)
.....	(373)	女性特殊期的保护 ...	(377)
男女平等的权利	(373)	女性与家庭	(379)
妇女的政治权利	(373)	结 婚	(379)
妇女的人身自由	(373)	非法同居	(379)
妇女的肖像专有权 ...	(374)	涉外婚姻	(379)
妇女的名誉权	(374)	妇女在婚姻生活中的权利 ...	
农村妇女的法律保障			(380)
.....	(374)	妻子在家庭中的人身权益 ...	
侵害妇女的犯罪行为			(380)
.....	(375)	妻子的家庭财产权 ...	(380)
犯罪妇女的权利	(375)	女儿在家庭中的权利	
劳动保护	(375)		(381)
妇女劳动保护的法律法规 ...		离 婚	(381)
.....	(375)	丧偶妇女的权利	(381)
侵害妇女劳动权益的法律责		女性的继承权	(382)
任	(376)	附:修改后的新婚姻法	(383)
妇女劳动的特殊保护		中华人民共和国婚姻法	
.....	(376)		(383)
妇女病假的规定	(376)	附:新婚姻登记条例	(388)



第一章 社交礼仪篇



女性修养

做一个有涵养的女人

智慧的言谈和文雅的举止是有内涵女人的表现。生活中美艳的女性不少,但是真正可爱的女人却凤毛麟角。有的女性极漂亮,但当她与人相处一段时间,就会让人发觉她不过是“绣花枕头”,只有外表,而没有内涵。另一种女性,虽没有动人的容貌,但她的举止、性格,却让人备感亲切,她的内在美远远胜过容貌。

一个女人,容貌的美丑只不过给人们暂时的印象,但优雅的举止、温柔的性格,不但能补救容貌上的缺憾,同时还能够给大家留下一个不易磨灭的印象。因而,内涵是一个女人的个性,是心灵的至宝,亦是一个女人的财富。

做一个有内涵的女人,应当具备下列几点:

(1) 亲切。一个女人,对人有适当的矜持是必要的,但不可忘了亲切待人;对人冷淡,尤其是欺贫重富的势利眼是最要不得的。要从内心关爱他人、助人为乐。

(2) 容忍。待人不可太苛求,要能够宽恕别人无心的过失;尤其是不可吹毛求疵,凡事要多为他人着想。

(3) 温柔。这是女性最重要的德性,它不是懦弱的表现,也不是毫无主张、任人摆布;温柔的女性对人不急躁、不粗鲁、不固执;温柔的女性对人是平和的,处事是安详的。

(4) 诚恳。绝不口是心非,无论说什么、做什么,都是发自内心;帮助别人,诚心诚意,不带有任何自私的目的。

(5) 和善。对人和平友善,彬彬有礼,不可轻浮放荡,更不可有恶意的表现。

(6) 高尚。高尚的思想与品格,当然不是三两天所能造就的。应该从多方面去学习、去追求,向身边的模范人物学习并效仿之,以改进自己。

(7) 慎言。多嘴多舌、搬弄是非的女人,永远不会受到大家欢迎。

(8) 笑容。只有常常微笑的女性,才会使人乐意亲近,并可增加几分





妩媚。

另外,大凡有内涵的女性,必要时,都会坦率地承认自己的过错,而以道歉代替狡辩。能够以宽大的胸怀,虚心接受他人的批评,并从中找出自己的缺点。这种雅量与风度,是一个女性一生中难能可贵的品质。大凡有内涵的女性,都有很强的进取心,总是不断地吸取他人的长处,尽量改善自己,借以使自己更成功,更完美。

做一个有风度的女人

优美的风度,是一种表现特征,这种特征愈是独特,愈是脱俗,也就愈是富有个性,从而愈是迷人。

女性的风度没有固定模式,就像彩蝶的飞舞没有一成不变的路线。对彩蝶来说,天空就是一个大舞台,每一只彩蝶都在尽情地表现着自己的风姿风貌。

不同的风度,有着不同的优美。有的热情,有的文静;有的果断,有的谨慎;有的敏捷,有的庄重;有的温文尔雅,有的秀丽端庄;有的脉脉含情,有的含蕴深沉。上述风度各具特色,很难分出伯仲。

当然,要使风度具有某种特定的神韵,则不是一件容易的事,它要求具有较高的文化素质和经过美的熏陶,风度的神韵可看作是某种艺术的气质,它往往表现为风度美的定向赋形。

例如:“绿荷曼舞青波扶”是一种风度美,它是自然生态之美的典型风范;“舒卷开合任天真”是一种风度美,它是心灵纯情美的倾泻和外化;“气韵独秀蕴深沉”是一种风度美,它是生活智慧的率直写真;“万花丛中飘异香”也是一种风度美,它是鲜美个性的成熟表现……这些风度表现独具神韵之美,往往富有特别强烈的魅力,能给人留下意味深长的感受。

做一个举止高雅的女人

有人说,风度是无声的塑像,是精神的造影。这话固然有一定的道理,但也不尽然。一个女人的优美风度离不开高雅的言谈举止,就像红花离不开绿叶的衬托一样。

现实生活中,有不少女性虽然风度怡人、面容姣好,但往往举止失当,缺乏高雅。她们要么语言粗俗,出口不逊,糟蹋了自己的天姿国色;要么举止失态,行为不羁,亵渎了她们的娇柔肌体。当然,实际生活中受欢迎的女性,也不是那种整天沉默不语,静态永恒的“维纳斯雕像”式的人物,她们落落大方,神韵不凡,得体的谈吐宛若心灵的喷泉,具有鲜灵的美感。

高雅的举止在一个人春风得意时可能容易做到,如果身处逆境则是对一个人的考验。譬如,当你遇到挫折,满腹悲哀,或者一腔怒火,在这样的情形之下,却又不得不去参加一个宴会。那么,千万要注意,不要将内心的苦闷、愤怒,流露在自己的脸上。也许平时是一个活泼而轻松的女孩子,如果此刻一反常态,情绪显得异常,或者举止表现出极不自然,就会影响到朋友们的情绪。他们会为了那是不安与忧虑,渐渐冲淡了他们的兴致,继而