

FASHIONABLE LADIES



酷女护身法宝

性感的定义已超越虚幻完美的外形：自信、智慧、魅力，这些源流于内涵所散发出来的气质，才是酷女朝朝暮暮所向往的偶像特征。

她们妩媚、自在、幽默；她们率性温婉、健美动人。

然而，各种各样的危险也不期而至，自然的、人际的（想入非非的男人）、药物的、自身缺陷的、性格与命运的等等。怎样避开危险？

★ 妩媚怎样上身

10个融入派对小秘诀 ★

怎样好运无敌

★ 约会致胜指南

闪避出轨遭猜疑妙法 ★

“派对后遗症”急救 ★

酷女护身法宝

胡艳芳 著

Protecting Fashionable Ladies

图书在版编目(CIP)数据

酷女护身法宝/胡艳芳著. —乌鲁木齐:新疆人民出版社,

2002.8

ISBN 7-228-07482-3

I. 酷… II. 胡… III. 女性-社会生活-基本知识

IV. C913.68

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 064552 号

酷女护身法宝

胡艳芳 著

出版 新疆人民出版社

地址 乌鲁木齐市解放南路 348 号

邮编 830001

电话 总编室(0991)2825887 发行科(0991)2816212

责编 衣壮

印刷 广州市番禺石楼官桥彩色印刷厂印刷

发行 新疆人民出版社

开本 850×1168 1/32

印张 14.5

版次 2002 年 10 月第 1 版

印次 2002 年 10 月第 1 次印刷

印数 1-10 000 册

ISBN 7-228-07482-3/C·116 定价:24.80 元

目 录

第一章 酷女的爱情致胜法宝

短暂的人生，却有冗长的规范：不要背弃承诺……别在初次约会发展亲密关系……保持矜持，让他主动……

新时代的酷女有着新的爱情观，只要是令人沉醉的香薰，他们自会一往情深。

一、酷女面对男人的想入非非(2)

女人漂亮，的确是个喜忧参半的事情。漂亮对于女人，有时是武器，基本上是所及之处，牺牲一片。如果不幸被漂亮瞄准，男人挡不住诱惑纷纷被击中，不知不觉就被“漂亮”牵着鼻子走了。可能是女人漂亮对男人的杀伤力太大，所以，女人想勇往直前，就都在漂亮上下功夫，这让男人心里暗暗高兴。

1. 积极做法：你漂亮你怕谁 \ 2. 保守做法：拒绝最安全

二、第一次约会致胜指南(6)

突然间，你觉得天空蔚蓝无比，草地格外翠绿，就连滴滴



酷女护身法宝

答答的雨点声也变得袅袅动听，世间似乎没什么让你气馁沮丧的事。不，不是中了第一等奖、赢得几百万现金，而是……你逮着了个心爱的男人。恋爱啦！

1. 赴约前先暖身\ 2. 一出场就迷住他\ 3. 别让谈话出现冷场\ 4. 测试他对你的满意度

三、派对扮靓贴士 (12)

1. 事先准备\ 2. 健身\ 3. 饮食\ 4. 发型\ 5. 香气\ 6. 化妆\ 7. 亮足登场\ 8. 三合一\ 9. 速成扮靓\ 10. 准备就绪

四、派对禁忌须知 (16)

1. 服装格格不入\ 2. 礼物表错情\ 3. 携带不速之客\ 4. 当个不合群的冰山美人\ 5. 缠住主人不放\ 6. 饮酒缺乏自制\ 7. 不顾餐桌礼仪\ 8. 逢人就乱递名片

五、融入派对的十个秘诀 (21)

能被邀请参加 party 当然是一件光荣的事，可是若在 party 上只顾着自己喝酒、吃东西、跳舞，虽然未尝不可，但却失去了参加 party 的重要目的——“广结善缘”。

1. 微笑是不二法门\ 2. 一定要先自我介绍\ 3. 嘘寒问暖的开场白\ 4. 天南地北乱哈拉\ 5. 找出 party 的核心人物\ 6. 偷听别人的谈话\ 7. 带个爱 party 的朋友一起出席\ 8. 弄清楚 party 主题\ 9. 喝点小酒壮壮胆\ 10. 刀子越磨越利

六、派对后遗症急救宝典 (27)

俗话说：乐极生悲。前一晚玩得越 high，隔天醒来越痛苦——宿醉的头痛，因抽烟而干哑的喉咙……难道没有两全其美的办法吗？别怕，我们已经备妥几帖万灵丹，专治各种狂

欢派对后遗症!

1. 喝得烂醉 \2. 纵情抽烟 \3. 暴饮暴食 \4. 睡眠不足
七、爱到八分最相宜..... (33)

喝酒的时候,六分醉的微醺感总是最舒服的

吃饭的时候,七分饱的满足感是最舒服的

爱一个人的时候,爱到八分绝对刚刚好

八、女性情爱十大经典定律..... (35)

学会这样去爱一个人吧! 不要试图占有他、干涉他,把所有自由都还给他,包括不爱你的自由,包括爱别人的自由! 真正的爱与自由相通,奴隶观念和奴隶主意志,都跟爱背道而驰。

九、教他不爱你也难..... (42)

你该怎么做,才能让他死心塌地爱上你、与你长相厮守? 学会求爱法则,要不了多久,他就会拜倒在你的裙下,拜托你接纳他为男朋友!

十、接吻有益健康..... (49)

十一、失恋处方笺..... (51)

不是所有的恋情都会有个 happy ending, 失恋对每个谈过恋爱的人来说,都是免不了会经历的一段。失恋时你大可以痛哭流涕、伤心欲绝、痛彻心扉、失魂落魄……但别忘记日子还是要过,地球不会因此停止自转、你的工作量也不会因此减少;你要做的是学会如何重新整理自己,以便随时迎接可能展开的新恋情。

十二、失恋特效药升级版..... (60)

十三、我们还是分手吧..... (61)



酷女护身法宝

你想到他。脑子里浮现出的景象不能牵引出你的微笑。

你看着他。心里已无法再感受到爱恋的甜蜜，有的只剩下满心的失望和无奈。

1. 先下手为强 \ 2. 分手的理由 \ 3. 为你的决定预留空间

间

十四、别让你的爱掉头走开..... (66)

1. 你独立自主吗? \ 2. 你总是在否定他吗? \ 3. 你破坏了你的特质吗? \ 4. 你没有自信吗? \ 5. 你喜欢他的朋友吗? \ 6. 你喜欢把“他的”变成“我们的”?

十五、爱情诊疗室..... (72)

感情的事，不是要征服一个男人，而是要以时间来考验彼此适不适合。然而，要得到一个男人并不容易，要失去一个男人，却是很容易。爱情本来就是一种束缚，因为它包括了关心、付出和责任。两人爱情出现了危机，到底是什么原因造成他对你的反感，为什么他可以狠心地把你给甩了?

十六、失恋特效药万用版..... (79)

十七、真实故事..... (81)

1. 虚拟与真实男友竟是同一人 \ 2. 他根本不在乎我 \ 3. 他背叛了我

十八、你还想拥有什么..... (86)

十九、三种闪避男人猜疑出轨技巧..... (88)

1. 疑心病人人皆有 \ 2. 出轨不是男人的专利 \ 3. 3种让他怀疑出轨的行动

二十、破解五道常见爱情迷思..... (93)

二十一、摆脱爱情暴力的折磨..... (99)

二十二、别让你的心也淤积了..... (104)

二十三、豪情狂饮的代价..... (107)

1. 周末豪饮 \ 2. 适可而止 \ 3. 男女不同 \ 4. 密切注视 \ 5. 你还怕不怕 \ 6. 中庸之道

二十四、多金、多情,怎么挑?..... (113)

有人为爱走天涯,有人情愿坐拥富贵,反正青菜萝卜各取所需、各有所好,是非对错旁人实在很难置喙。只要自己知道要什么、什么才是最能满足你的,就去吧! 只是,千万别到了十年、二十年后才来后悔,大叹当初年少无知,做了一生中最错误的决定。记住,这都是你自己选的,怨不了别人。

二十五、有所畏才能无所畏!..... (116)

1. 无所畏不等于大女人 \ 2. 摆脱拘束,活出自我 \ 3. 发掘自己的独特魅力

二十六、许自己一个幸福的未来..... (118)

1. 幸福也可以很简单 \ 2. 靠自己争取产物 \ 3. 跟自己的未来许下承诺

二十七、网路·爱情书写·ICQ..... (122)

二十八、“暗恋”四大罪状与四大对策 (126)

A. 暗恋的人容易自恋 \ B. 暗恋的人容易发胖 \ C. 暗恋的人容易变得面目全非 \ D. 暗恋的人容易成为女强人

二十九、办公室里微妙的男女情谊..... (142)

对每天同处一室感情尚空白又正值婚娶的男女同事而言,无疑是上天安排的最自然的相互加强了解与判断的机会。于是,就有了比一般同事多一点的友谊,而后,又比友谊多了那么一点点。



酷女护身法宝

三十、办公室恋情十诫…………… (144)

“兔子不吃窝边草”，的确发生办公室恋情可能被勒令“回家”，不可不慎。不过，也许能够防堵的话就不叫做爱情了吧！为什么还有许多上班族明知故犯？

三十一、幸福女人十秘诀…………… (148)

三十二、男人不再爱女人的五大征兆…………… (150)

三十三、择男十定律…………… (152)

三十四、女人如何应对男人的四大诱惑…………… (154)

A. 无所不能的才智和能力 \ B. 俊朗不凡的相貌举止 \
C. 忧伤深邃的眼神 \ D. 趣味相投的异性知己

三十五、爱情保鲜药方…………… (158)

三十六、从手机看男人…………… (160)

兵家曰：知己知彼，方能百战不殆，徜徉在爱海中，陶醉在玫瑰香与掌声中的你，是否真正了解你心爱的男人？

三十七、轻松十一件事打动男人心…………… (165)

当你在茫茫人海中遇见你梦中的他，你该如何去打动他，吸引他呢？

三十八、意外事件中的心理自救…………… (170)

第二章 妩媚怎样上身

曾几何时，性感的定义已超越虚幻完美的外形；自信、智慧、魅力，这些源流于内涵所散发出来的气质，才是酷女朝朝暮暮所向往的偶像特征。

她们妩媚、自在、幽默；她们率性温婉、健美……

来！让我们一起与她们分享妩媚的经验，说不定你也拥有与她们相同的特质，妩媚得出奇而浑然不觉。

一、美丽的另类选择…………… (174)

人总以为美丽是靠化妆品、护肤品堆砌出来，其实美丽也可以是来自大自然的神秘力量。

1. 洗出美丽——美容浴 \ 2. 令人美丽的香薰 \ 3. 中医美容

二、曼妙女人的十二条经典…………… (180)

害羞是女人吸引男人并增加情调的秘密武器，出现得适时而又恰如其分，便成媚态，是一种女性美，如一派天真的脸上突然泛起红晕的少女，没有哪个小伙子不会动心。

三、美容 24 小时行事历…………… (184)

所谓“日出而做，日落而息”可不只是反应过去的生活习惯而已，生理循环的周期跟大自然的时辰运行之间，可能有超乎你想象之外的紧密联系……

四、水之美容…………… (189)

告诉我你究竟拥有什么法力，令自己无处不在，万物都要依你而活？你浮游在我的一呼一吸的空间里，每一颗细胞都被你的湿润牵引着。听说，我全身百分之七十的地方都被你霸占了。盛夏拥抱阳光、邂逅蓝天碧海过后，我竟然加倍思念你，四出寻找你的踪影，渴望拥有你多一点……

五、舞出个美丽…………… (192)

六、拜金族午夜狂欢…………… (195)



酷女护身法宝

七、佳节有妙法·····	(197)
八、减肥：一天只吃一餐？·····	(199)
九、脂肪的美容妙处·····	(201)
十、吓走你的他·····	(203)
十一、月经来的征兆·····	(206)
十二、荷尔蒙与乳房关系·····	(209)
十三、拒绝香汗淋漓的日子·····	(210)
十四、防治胆固醇·····	(213)
十五、旅行八大注意·····	(215)
十六、排毒保健基本法·····	(217)
十七、芦荟创造天然美·····	(220)
十八、损害个人魅力的 26 个缺点·····	(223)
十九、调控情绪压力的方法·····	(225)
二十、速溶咖啡与性格特征·····	(228)
二十一、每个女人都应该知道·····	(229)

第三章 酷女的品味

一个具有优雅风度的女人，必然富于迷人的持久的魅力。

聪明的酷女不要镜子，而是能够从镜子里走出来，不为世俗偏见所束缚，不盲目描摹别人的所谓风度之美。

一、优雅女人·····	(232)
-------------	-------

目 录

没有哪个女人不想成为优雅女人。而许多人又常苦于找不到优雅的秘诀,或抱怨缺乏应有的条件而信心不足。

优雅,真那么难吗?专家认为:做优雅女人并不难,不需很高的条件,秘诀是从身边的小处做起。

二、我自信不是因为我漂亮…………… (235)

自信的人,首先是真正有自知之明并在此基础上相信自己的人。

自信的人,还会在不断的自我提高中坚定信心。

三、做一个让人无法拒绝的酷女…………… (238)

四、单身贵族要拥有的资本…………… (240)

古人云“由富而贵”,不能否认物质条件是基础。女人尤其不能活得寒酸,拥有一份像模像样的工作才能把自己调养得相当不错。

五、单身生活的乐与苦…………… (242)

六、美女配丑男是自然法则?…………… (244)

七、心的出轨与身的出轨…………… (246)

八、冲出自己的思维定势…………… (253)

换个位置,换个角度,换个思路,也许我们面前是一番新的天地。

九、聪明的女人…………… (261)

1. 聪明的女人不防示弱 \ 2. 聪明的女人不防装傻 \

3. 聪明的女人不防谦和些 \ 4. 聪明的女人内外有别 \ 5. 聪明的女人可以陪他一起流泪 \ 6. 聪明的女人多练心

十、女子学堂课程:识别六类男性…………… (263)

十一、女性姿态分析…………… (266)



酷女护身法宝

- 十二、调节情绪八大技术..... (272)
- 十三、女人外遇八问..... (274)
- 十四、设计大师总结做女人十二大忌..... (277)
- 十五、美满婚姻的八颗棋子..... (280)
- 十六、嫉妒心理的化解..... (282)

嫉妒尽管是一种罪恶,它的作用尽管可怕,但并非完全是一个恶魔。它的一部分是一种英雄式的痛苦的表现;人们在黑夜里盲目地摸索,也许走向一个更好的归宿,也许只是走向死亡与毁灭。要摆脱这种绝望,寻找康庄大道,文明人必须像他已经扩展了他的大脑一样,扩展他的心胸。他必须学会超越自我,在超越自我的过程中,学得像宇宙万物那样逍遥自在。

- 十七、女人的八大撒娇术以及破解..... (285)
- 十八、让他着迷的十个关键词..... (289)
- 十九、白领女性常遭遇的几种性骚扰..... (293)
- 二十、解密女人的“耍心眼”..... (296)
- 二十一、情爱杀手:金钱、性..... (301)
- 二十二、女人的 64 个谜团..... (308)
- 二十三、男女关系大实话..... (314)

第四章 酷女的职涯美梦

办公室就像一望无际的海洋,一时风平浪静,一时波涛汹涌。纵眼看似歌舞升平,实际危机四伏。

目 录

身处在一个暗涌处处的环境里，如果不懂得如何自处，练得一身好武功，很容易成为牺牲品。

一、竞争是一种本能..... (318)

达尔文指出，“适者生存”、“优胜劣汰”是适用于万物的普遍法则，从体能上来说，人类并不像有些动物那样具有自我保护的能力，然而，相对弱小的人类却能够繁衍至今，无疑应该给人类的竞争记上一笔大功。竞争是人类与生俱来的一种本领。

二、独特的心理泄露..... (320)

三、重新振作粉碎“办公室花瓶”论..... (322)

今日的女性，不单只想拥有一份固定而高薪的职业，还要有成就感，例如超越男同事，得到上司的赏识。事实亦能证明，现今的时代女性，已拥有自己的知识、学问、工作态度、处事能力……。不再让男人看低，所以，“女人能顶半边天”这句话，不脛而走。

四、建立权力七大招式..... (326)

五、办公室求生学..... (329)

生存不是一件容易的事，想在事业上健康发展，除了要增强自己的实力，也要留心身边的环境，为自己找寻一个最佳的生存空间。

六、上诉加薪不脸红..... (350)

七、你满意你的薪水吗?..... (354)

八、挑战挫折，迎接未来..... (355)

每一个人都渴望生活愉快，事业成功，那么，你首先就应



酷女护身法宝

该学会在面对挫折时,坦然接受,沉着应付,掌握并运用科学的方法使自己从困境中顺利地解脱,开始新的一天。

九、我们选择轻松和快乐…………… (357)

十、新女性稳做主管 17 招…………… (361)

十一、养成助你成功的十个习惯…………… (368)

成功人士始终有最热诚的态度最积极的思考,最乐观的精神和最辉煌的经验支配自己的人生,失败者则相反,他们的人生是被人生的种种失败怀疑忧虑所引导和支配。我们的态度决定了我们人生的成功。

十二、新经济时代的新面孔…………… (371)

酷女是指那些正从事着知识经济背景下的热门职业,具有高学历,有着较高收入的青年群体。

十三、每天淘汰你自己…………… (375)

十四、酷女的生涯美梦…………… (378)

企图心、新思维、果断力、独一无二的魅力是生涯晋升的通关密码。

新的生涯探索中有许多道密码,这些密码就像金库的密码,如果没转对,金库大门不会开启。那么酷女该如何仿效灰姑娘找到通关密码,经营自己的生涯呢?

十五、自我激励八法…………… (380)

十六、人生的时间管理法则…………… (383)

“时间就是金钱”的观念早已深入人心,而对于新女性来讲,做好时间管理不仅意味着丰厚的经济利益;更能令自己的事业突飞猛进。

十七、办公室边缘人…………… (387)

目 录

十八、是晋升还是绕行·····	(392)
-----------------	-------

种种工作犹如条条道路：有些有最高时速限制，有些需要缓缓行驶。有些风景如画，有些苦不堪言。有些通向高山，有些则钻进死胡同。如此描绘应该能让选择工作变成轻而易举的一件事：如果某一工作能让你快速向前，不断攀登高峰，而且有各类工作外快，那就应该抓住它，是不是？

十九、和辞职有关的七种心理·····	(394)
--------------------	-------

二十、阻碍理解的六只拦路虎·····	(397)
--------------------	-------

第五章 生活智慧创小富

不靠运气，不靠游戏，也可以脚踏实地，只靠努力、靠实力致富。

百万富翁的性格、心理蕴含什么特质？

一、现实与梦想之间·····	(400)
----------------	-------

在一片知识创富的游戏热潮下，一时间，大家都在想——如果我有一百万，我会……如果……

二、投资有道，财富增值·····	(403)
------------------	-------

投资的主要决定因素是何时有“足够”的资金而不是投资机会的出现。投资：求人不如求己，既然希望成为百万富翁，不可只靠别人提点，最重要的是自己的知识修养。当累积到一定数目的个人财富后，便要主动出击投资，财富才可如雪球般越滚越大。



酷女护身法宝

三、财女上位实录..... (407)

四、小气败家女的省钱秘招..... (410)

五、看得远,走在前..... (419)

不论站在什么岗位,认识的、关心的,都不应只是自己头上的一片天。宏观的视野、多角度的思维,赶在人前的脚步,不论对己对人,都是开拓更广阔天空的必备条件。

六、钱能让你呼风唤雨吗?..... (428)

七、教你基金致富术..... (430)

生命中最重要的一件事是“终身学习、投资理财、健康的身体”,终身学习不仅仅是投资理财,还有很多层次,学习如何与人相处、工作中的专业知识;其次是投资理财,即不要成为别人的负担;最后是重视自己身体健康,拥有健康身体才能去推动所有梦想的实现。

八、你是特首人才吗?..... (435)

九、创业五味..... (437)

十、女性成功的十项秘诀..... (441)

心理学家们认为,女子要想在事业上获得成功,就必须注意三件事:一是具备专业知识,相信自己有能力胜任;二是学会合理支配时间;三是学会控制自己,不能因为工作紧张而有沉重的心理压力。

十一、发挥潜藏的魅力..... (443)

十二、我爱厨房..... (446)