

魅·力·女·人·必·备·书

All Details in Woman's Life

女人细节 全书



王化萍○编著

关注女人细节，铸就美丽人生



安徽教育出版社

细节铸就美丽人生

17岁时，你不漂亮，你可以怪罪于你的母亲，她没有遗传给你好的容貌；但是，30岁了你依然不漂亮，你就只能责怪你自己了，因为在那么漫长的日子里，你没有往你的生命里注入新的东西。

——居里夫人

重点阅读

- 冷静面对**时尚**热潮
- **知性**女人必须尝试的 28 件事
- 做一个时刻**充电**的女人
- 为自己找一个**独立**的资本
- **旅行**：只为美好风景而停留

建议上架：社科|励志

ISBN 978-7-5336-5056-8



9 787533 650568 >

定价：32.00元

All Details in Woman's Life

女人细节 全书



王化萍○编著

图书在版编目(CIP)数据

女人细节全书 / 王化萍编著. —合肥: 安徽教育出版社,
2008. 6

ISBN 978-7-5336-5056-8

I. 女… II. 王… III. ①女性—修养—通俗读物
②女性—生活—知识 IV. B825-49 Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 099689 号

责任编辑: 王 竞 芬

特约监制: 辛 海 峰

特约编辑: 周 琼

装帧设计: 大象设计

出版发行: 安徽教育出版社

地 址: 合肥市繁华大道西路 398 号

邮 编: 230601

网 址: <http://www.ahep.com.cn>

经 销: 新华书店

排 版: 安徽创艺彩色制版有限责任公司

印 刷: 北京嘉业印刷厂

开 本: 16

印 张: 22.5

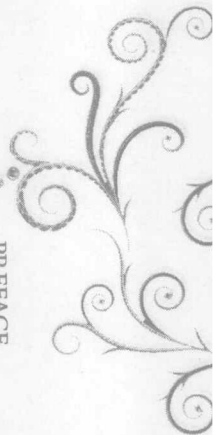
字 数: 300 千字

版 次: 2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

发现印装质量问题, 影响阅读, 请与我社出版科联系调换

电 话: (0551) 3683076 3683077



序言 PREFACE

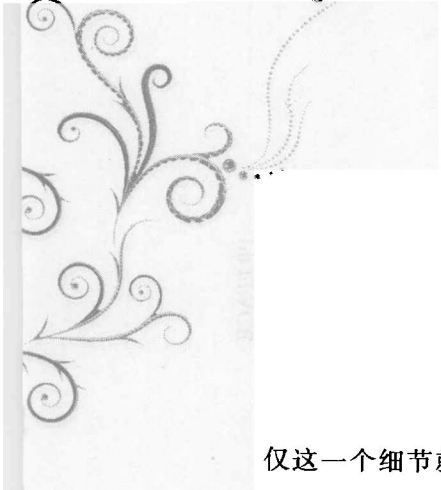
也许由于女人细腻的天性,决定着细节在女人的生命里有着非同寻常的意义。身为女人,你会发现,女人优雅的谈吐、聪明的头脑、迷人的气质、得体的妆饰、幸福的生活、成功的事业,都与你的一颦一笑、一举一动息息相关。

美国哲学家罗素说:“一个人的命运就取决于某个不为人知的细节。”细节是平凡的、具体的、零散的,如一句话、一个动作、一个微笑……细节很小,容易被人们所忽视,但它的作用不可估量。老子曰:“天下大事,必做于细。”如果把女人一生的优雅比作一件大事,那无数个细节就是构成这件大事的基础。

细节女人绝不是那些琐碎的、絮叨的、毫无章法、大大咧咧的女人,细节女人是那些典雅的人,也许并不富有,或许外表也并不十分漂亮,但是,她给人一种舒适的感觉,跟她待久了,你会感到舒适和温暖。

细节女人具有耐人寻味的美。这种美和外貌无关,你可以从一个爱做玩具的小女孩身上看到,你也可以从一个把自己的白发修饰得整齐美观的老妪身上看到,你可以从一个家境富裕的女人身上看到,同样也可以从寒门陋巷的女人身上看到。细节无处不在,关键在于捕捉细节的眼睛。女人的美丽通常都在细节。那种翩若惊鸿的美只能在刹那间震慑人们的目光,而细节才能散发出动人的光辉。

曾经读过陈丹燕写的《上海的金枝玉叶》,书中的一个细节给我的感觉是震撼的——曾经是富商之女的戴西在文革中饱受迫害,在那么艰难贫穷的日子里,她仍然坚持在小煤炉上用黑糊糊的锅烘蛋糕。仅



仅这一个细节就足够了,她的内心世界该是多么丰富,即使她面对的现实世界充满乌云,她仍然能够捕捉到那透过云层的一曦微弱阳光。

我们都明白,展示完美的自己很难,需要每一个细节都完美,但毁掉自己容易,一个细节便会一败涂地。现实生活中充满了细节,绝大多数细节会像我们每天数以亿万计脱落的皮屑一样,看不到扬起或落地便无影无踪了。总是看起来非常偶然的细节会帮助或伤害我们,所以,认清那些影响女人一生的细节,非常重要。

细节虽小,却构成了人生的全部,关注细节就是关注人生,讲究细节就是讲究人生的质量与品位。对于女性来说,对于细节的把握更是体现了一种气质、一种智慧。有细节的女人,总是给人无限的想象,而这种想象,不仅愉悦人的眼球,而且愉悦人的身心。

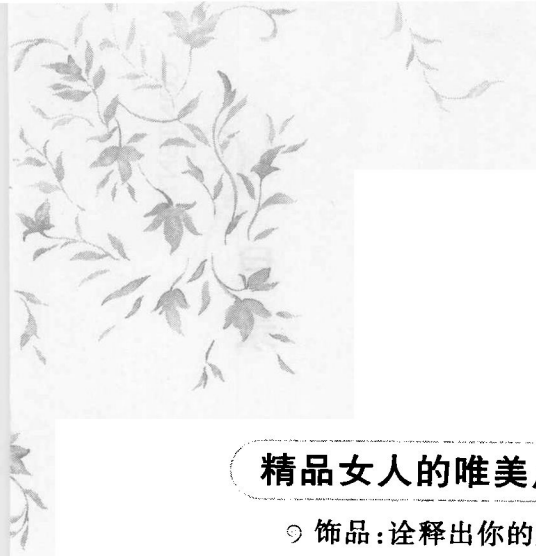
形象篇

美丽女人的华彩霓裳——女人的形象细节

- ① 穿衣搭配 X 档案 / 002
- ① 穿出自己的色彩搭配 / 003
- ① 根据身材搭配服饰 / 004
- ① 穿衣风格要随机应变 / 005
- ① 职业套装也精彩 / 007
- ① 冷静面对时间热潮 / 009

浓妆淡抹应相宜——女人的妆容细节

- ① 真正的美丽肌肤是从体内塑造的 / 012
- ① 不同类肌肤的护理要点 / 013
- ① 洗脸是美丽肌肤的重要环节 / 015
- ① 不同年龄段的皮肤保养 / 016
- ① 良好的睡眠是美肤的必要条件 / 017
- ① 用好化妆品的先后序列 / 018
- ① 让你的秀发轻舞飞扬 / 019
- ① 画“眉”点睛,给你眉清目秀 / 020
- ① 给眼睛一点迷人魔力 / 022
- ① 让鼻子突出你的美丽 / 024
- ① “唇唇”欲动,风情无限 / 026
- ① 随时随地为肌肤补水 / 028
- ① 卸妆比化妆更重要 / 029



精品女人的唯美点缀——女人的时尚细节

- ◇ 饰品：诠释出你的好品位 / 031
- ◇ 巧用项链添姿彩 / 033
- ◇ 手镯：尽显女性特色风情 / 034
- ◇ 戴一副漂亮的眼镜 / 035
- ◇ 披肩：披出来的别样风情 / 036
- ◇ 丝袜：柔软女人的贴身情人 / 037
- ◇ 鞋子：始于足下的贵气 / 038
- ◇ 香水：女人的隐形品位 / 040
- ◇ 选对丝巾等于塑造新形象 / 043
- ◇ 巧用腰带打造纤细美腰 / 044
- ◇ 手袋是一种身份的象征 / 046

气质篇

做生活中的精灵——女人的品位细节

- ◇ 做个有品位的女人 / 050
- ◇ 用品位做底蕴的女人最优雅 / 051
- ◇ 修炼来的美丽才会光彩焕发 / 054
- ◇ 风情是与生俱来的 / 055
- ◇ 品位需要度的拿捏 / 057

- 女人要做精神的独行侠 /059
- 书香是品位女人的生命 /061
- 像诗一样生活 /063
- 做个会笑的天使 /064
- 如何让你的品位与众不同 /066

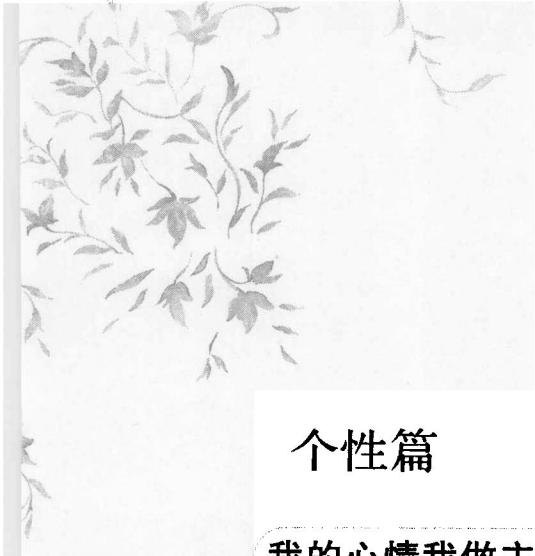
气质是最高贵的名牌——女人的气质细节

- 优雅气质源于知识 /069
- 音乐是心灵的伴侣 /071
- 做一些高贵的善事 /072
- 用兴趣增加生活的亮色 /074
- 用大智慧脱颖而出 /075
- 知性女人必须尝试的 28 件事 /077
- 用花草打理心情 /078

举手投足,落落大方——女人的仪态细节

- 站,亭亭玉立的姿态 /082
- 走,款款轻盈的动态 /083
- 坐,温文尔雅的静态 /085
- 参加各种宴会的忌讳 /086
- 中餐的席间礼仪 /088
- 优雅娴熟地吃西餐 /089





个性篇

我的心情我做主——女人的心态细节

- ① 女人的心态与命运相连 /092
- ① 生命的美丽在于懂得珍惜 /094
- ① 善待生命,敢于向命运说“不” /095
- ① 积极心态让女人的岁月生辉 /097
- ① 让太阳生长在女人的心底 /098
- ① 适当放弃也是一种美丽 /101
- ① 宽容是女人一生要学的哲学 /103
- ① 以宽人之心宽己 /105
- ① 不妨做个“糊涂”女人 /108

做一个时刻充电的女人——女人的学习细节

- ① 智慧是一种永不褪色的美丽 /111
- ① 给自己制定一个充电计划 /112
- ① 抽出看电视的时间去做一直想做的事 /114
- ① 除了时尚,也要读读专业杂志 /114
- ① 女性一定要读的好书 /115
- ① 学习新概念 /119
- ① 让自己成为“博乐” /120
- ① 坐拥书城,享受优雅人生 /121

健康篇

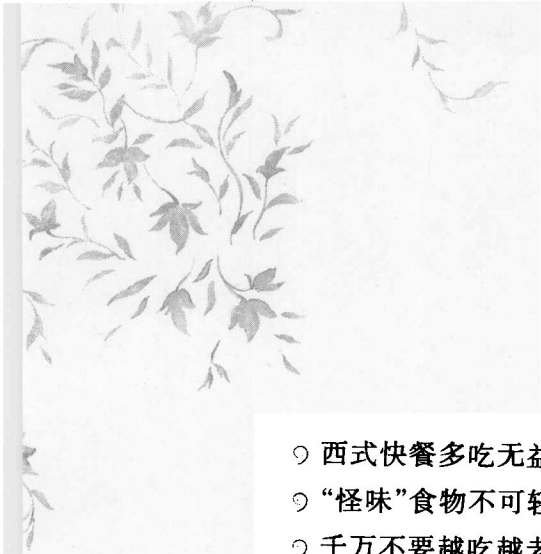
健康的女人才是最美的——女人的健康细节

- ① 健康是生命之源 / 124
- ② 生命比什么都重要 / 125
- ③ 除掉你的心“腹”之患 / 126
- ④ 时刻不忘生理保健 / 128
- ⑤ 脱发严重,不可大意 / 129
- ⑥ 每月做一次乳房自检 / 130
- ⑦ 别让痔疮害了你 / 131
- ⑧ 腰痛的警报讯号 / 132
- ⑨ 女人“痒”事,不可小觑 / 133

营养秀出靓丽佳人——女人的饮食细节

- ① 饮食美容分肤质 / 136
- ② 水果打造七彩果味人生 / 137
- ③ 好饮食让秀发飘逸飞扬 / 139
- ④ 让牙齿更美丽的 10 种食物 / 140
- ⑤ 美食要有方,瘦身才有道 / 142
- ⑥ 碳酸饮料? NO! / 144
- ⑦ 多色食物吃出五彩心情 / 145
- ⑧ 让自己成为“无毒美人” / 147





- ◎ 西式快餐多吃无益 /149
- ◎ “怪味”食物不可轻易放弃 /150
- ◎ 千万不要越吃越老 /152

运动健身使你活力四射——女人的健身细节

- ◎ 女性健身尤需讲究科学 /155
- ◎ 休息同锻炼一样重要 /156
- ◎ 锻炼时补水要注意 /158
- ◎ 选择运动方式要分年龄段 /159
- ◎ 步行上下班运动 /160
- ◎ 游泳：女性健身的首选项目 /162
- ◎ 瑜伽：静止等于运动 /163
- ◎ 香熏 SPA：从身体到心灵的沐浴 /165
- ◎ 不可或缺的办公操 /166

生活篇

漫步走向美丽的心境——女人的习惯细节

- ◎ 拥有一颗纯真的童心 /170
- ◎ 每天出门时对自己说“你真棒” /172
- ◎ 微笑着面对所有人 /174
- ◎ 用心享受每一天 /177
- ◎ 每天做一个有效的时间规划 /179

- 不做都市“郁女” /182
- 憧憬着明天甜蜜入梦 /185

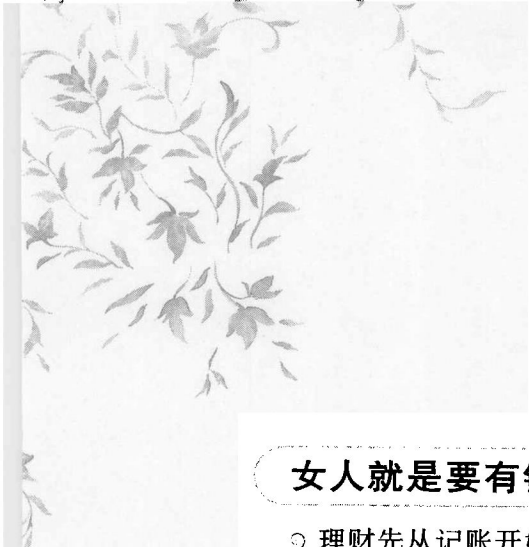
快乐是生活的根本——女人的休闲细节

- 娱乐休闲是生活的必需品 /187
- 与书籍有个约会 /188
- 在水墨丹青中寻找乐趣 /190
- 试着来杯下午茶 /191
- 泡吧：都市女性的减压方式 /192
- 夏日享受露营的快乐 /194
- 旅行：只为美好风景而停留 /195
- 情调写作——心情随笔 /197

营造一个温馨的“小窝”——女人的居家细节

- 家庭装修让女人说了算 /199
- 精心设计你的家 /201
- 灯饰布置有讲究 /202
- 把客厅变得爽心悦目 /205
- 让美梦在卧室里成真 /206
- 享受随心所“浴”的快乐 /207
- 厨房里制造迷人香味 /208
- 书香阵阵心爽神怡 /209
- 在阳台上享受阳光的温暖 /211
- 让你的家诗意而温馨 /211





女人就是要有钱——女人的理财细节

- ① 理财先从记账开始 /214
- ① 男人会赚钱,女人就得会花钱 /216
- ① 消费减肥操,你做了没有 /218
- ① 理财小心陷误区 /220
- ① 保证有一定的钱,任何时候 /222
- ① 健身运动巧花钱 /223
- ① 旅游花钱窍门多 /224
- ① 时尚便利的网络购物 /227
- ① “月光女神”节流 8 妙招 /228

情感篇

有爱才有幸福人生——女人的爱情细节

- ① 女人,请放弃等待 /232
- ① 掌握约会的规则 /234
- ① 有很多好男人看起来并不起眼 /236
- ① 不要相信唯一 /237
- ① 撒娇:女人的独门暗器 /238
- ① 猜疑会导演爱情悲剧 /239
- ① 男人坠入情网的 16 大表现 /241
- ① 爱要激情,更要理智 /243
- ① 当爱已成往事,潇洒地和他说“再见” /246

用爱套住你的“郎”——女人的婚姻细节

- ① 用一捧沙的情怀来对待婚姻 /249
- ① 好女人也是“狐狸精” /251
- ① 培养自己的爱好,适当关注他的爱好 /253
- ① 唠叨是婚姻的致命伤 /254
- ① 收放自如的吵架哲学 /256
- ① “修理”老公有技巧 /258
- ① 让“第三者”无机可乘 /259
- ① 宽容,制服男人的法宝 /260
- ① 情调女人让爱的人回家 /262

永远不要吝惜你的关心——女人的亲情细节

- ① 珍视生命中的亲情 /265
- ① 常回家看看父母 /267
- ① 不能回家,也要为父母做的事 /269
- ① 过生日时,别忘了你的母亲 /271
- ① 给父母的礼物贵在有心 /272
- ① 不要过于干涉独身老人的婚恋 /274
- ① 像对待爸妈一样对公婆 /275
- ① 做孩子心中“快乐的天使” /277
- ① 家是左膀,事业是右臂 /278



找一个闺中密友——女人的交友细节

- ① 怎样结识新朋友 /280
- ① 按响邻居家的门铃 /281
- ① 怎样安慰遇到不幸的朋友 /282
- ① 掌握好与异性朋友交往的尺度 /283
- ① 不要疏远婚前好友 /284
- ① 用真诚浇开友谊的花朵 /285
- ① 以信任化解友情危机 /287
- ① 建立自己的朋友圈子 /289
- ① 朋友不是越多越好 /291

职场篇

为自己找一个独立资本——女人的求职细节

- ① 自信是面试中最重的砝码 /296
- ① 做自己喜欢的职业 /298
- ① 面试前,想好穿什么 /300
- ① 你必须准备的几个面试问题 /303
- ① 面试需注意的形体语言 /304
- ① 如何写出一份会说话的履历表 /305
- ① 面试提问的技巧 /306
- ① 面试时巧谈薪酬 /308
- ① 面试后你还该做什么 /308

魅力达人聪颖干练——女人的职场细节

- ① 像爱老公一样爱工作 /310
- ② 把眼光从那几个钱上挪开 /311
- ③ 学会与男同事相处 /313
- ④ 与女同事相处的学问 /315
- ⑤ 如何应对职场骚扰 /316
- ⑥ 好酒也怕巷子深 /317
- ⑦ 姜并不总是老的辣 /318
- ⑧ 要给别人台阶下 /320
- ⑨ 以柔克刚真精彩 /322
- ⑩ 灵活运用提高身价的各种途径 /325

女人是谈判桌上的强者——女人的谈判细节

- ① 良好的谈判气氛是不可忽视的重要因素 /327
- ② 女性谈判的优势 /328
- ③ 叙述要精辟得当 /330
- ④ 提问要审慎明确 /332
- ⑤ 答话要因人适宜 /333
- ⑥ 说服要做到左右逢源 /334
- ⑦ 巧用沉默,此时无声胜有声 /336
- ⑧ 巧破僵局的艺术 /338
- ⑨ 谈判中说“不”的技巧 /339