

<<20几岁，决定女人一生：幸福>>

图书基本信息

书名：<<20几岁，决定女人一生：幸福女人一生的11种生存智慧>>

13位ISBN编号：9787802144033

10位ISBN编号：7802144035

出版时间：2008-03

出版时间：团结出版社

作者：姚怡

页数：308

字数：350000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<20几岁，决定女人一生：幸福>>

前言

20几岁决定女人的一生，不是每个女人都能做幸福女人的幸运，但是你可以努力握紧自己的幸福。

每一个女人都各自的特点，但幸福和成功是有共性的。

那些在生活、恋爱、婚姻、事业等诸多方面获得幸福和成功的女性，不管她们是平凡还是卓越，从她们的人生轨迹上，都可以体现出现代女性必须掌握和拥有的一些生存智慧。

20几岁的女人最需要培养气质美。

真正有智慧的幸福女人总是精彩纷呈、出神入化的。

她们的外貌不一定很漂亮，但有一种无形之魅力由内而外散发出来。

使她们周身散发出一种气质。

气质是长年累月的和累积培植的，相由心生，容颜和气质最终是靠内心滋养的。

她们在不断的学习中丰富自己。

在吸取经验教训中完善自己从而迅速成长起来。

气质就是这样一点点从内心雕琢一个人，塑造一个人。

20几岁开始将美丽进行到底。

美丽是终其一生的，每个阶段的女人都可以是美丽的，而20几岁是奠定一生美丽的基础。

掌握了让自己变得美丽的武器。

你不会因为年龄的增长而人老珠黄，美丽也可以与日俱增。

懂得魅力妆容，学会做“声音美人”，这些都是行之有效的方法。

20几岁的女人还要拥有自信，做事认真，懂得社交。

让自己具有睿智的头脑、成功的事业、独立的感情和生活状态。

你可以不是世界上最有钱的人，但是你是富有的人。

“财富”说到底是一种智慧。

女人的最大智慧是自我把握，从容自信，周身散发出超然洞明的气质。

20几岁的女人要明白生活比事业成功更重要。

热爱人生就是热爱生活：人追求幸福必须充实生活。

女人在生活中应将身心健康和人生魅力放在首位，女性失去健康的身体就失去工作生活能力、失去女性的自信。

失去女性的魅力，也失去女性的幸福人生。

20几岁的女人要走向运动场运动健身，步入禅室打坐瑜伽养身，亲近大自然旅游养心健身。

20几岁的女人要学会去爱和被爱，让生活充满阳光。

幸福女人一生的生存智慧是需要学习和修炼的。

事实上，我们只能改变我们自己，不能改变他人或他物。

女人不必等待他人来救自己，而完全可以做自己的救世主。

其实每个女人都拥有智慧，关键要知道自己的优势和短处，扬长避短，让这些富有智慧的地方发光。

20几岁的女人，真正享受属于自己的幸福人生吧！

<<20几岁，决定女人一生：幸福>>

内容概要

20几岁的女人要积极品味资本。

知识让人解开思想的束缚，是实现梦想的动力源泉，不要理会什么“女子无才便是德”的鬼话，那是极度缺乏自信心的男人，想出来的不平等条约，你要充实自己，书读得越多越好，它让你头脑清晰，目光准确，反应灵敏。

知识让你成为一个有品味的女人，而不是花瓶。

书籍目录

第一章 20几岁女人的形象资本，你所形象价值百万 女性美的标准 最美的五种女人 最让男人赞赏的女性气质 10种女性会被公认为有魅力的女性 女性个性与服饰 四季女性服饰的装扮 各种体型：穿出最佳风采 风情万种的配饰 最完美的女人妆容 美肌白嫩护肤 秀发飘飘的健康密码 神采飞扬的明亮美眼 情感动人的红唇 美鼻化妆小技巧 玉手的健康呵护 不做11种女人的形象大使

第二章 20几岁女人的格资本，做一个优雅高贵的女人 做一个时尚的女人 做一个优雅别致的格调女人 做一个微笑迷人的动感女人 做一个神秘感的格调女人 做一个让男人动心的女人 做一个泼辣野性之美的女人 做一个善解心意的女人 做一个贤惠的太太 做一个完美的妻子 做一个香车美人

第三章 20几岁女人的品味资本，“秀”出女人的才华 “秀”出女人展才华 做一个快乐的知性女人 中国女人必读的四大名著 “华尔街学习”的四大突破 拥抱E时代 女人向往的世界10大购物城市 女人追逐的10个梦想之地 女人要去的中国10旅游城市 快乐女人，来泡吧

第四章 20几岁女人的感情资本，获得男人的爱和支持 女人要学会抛媚眼 如何诱使男士关注 向心仪的男人靠拢 中国女性的择偶标准 女人被爱的心备条件 20种不能嫁的男人 挑战成功男人的爱情 女人让男人着迷的“坏” 控制男人的“好色”本能 用浪漫牵住男人的心 如何看准男人晴雨表 发现丈夫“外遇”的八种征兆

第五章 20几岁女人的情爱资本，做一个让男人着迷的女人 性感迷人十六法 柔情女人能抓住男人的心 聪明的女人不做情人 离婚的女人更精彩 解决夫妻冲突的7大方略 夫妻性爱有益于健康 女人夜晚更温柔 挑起情欲的7大绝招 如何营造和谐性爱 如何过一个激情周末

第六章 20几岁女人的情商资本，不要在情绪上被男人左右 女人撒娇是一种心理的补偿 女人赶时髦希望出人头地 女人假装天真是可爱的注释 女人浑身散发着阴柔之美 女人流泪是“净化”心灵 “心肠软”是女人的感情精品 女人的强颜欢笑隐藏着惨痛 女人爱操心是丰存积着责任感 女人情感脆弱来自于恐惧和担忧

第七章 20几岁女人的社交资本，结交名流使女人成为一流人物 女性交际的5大需要 女人笼络人心的要点 关系网是女人处世的资源 结交名流使女人成为一流人物 与丈夫的女秘书融洽交往 智慧女人激励男人奋发向上 幽默使女人的缺点变得美丽 把别人的陷害看做成全自己 适当泄露一点私隐

第八章 20几岁女人的财富资本，成为千万富婆的新方法 美女的经济效应 女人的经商优势 女性消费的6大热点 怎样才能攒下钱 恰当储蓄获利多 投资股票的五个层次 高中低三套家庭理财方案 女人注意超市购物 女人谨防打折陷阱 注意买保险的细节问题 女人看好自己的银行卡

第九章 20几岁女人的职业资本，走向世界的白领女性 女性适合的职业 办公室生存的智慧 职场中的礼仪修养 办公室里的语言艺术 智慧白领如何出人头地 女人要认识你的职业优势 怎样做个白领俏佳人 女性在新公司立足的守则 女性要读懂的五种类型上司 女人打入公司交流群体的7种策略 决定女性成功的8个细节 走出不良工作习惯的误区 职业女性的5项自我修养

第十章 20几岁女人的健康资本，让女人魅力四射光彩照人 健康的女人更美丽 女性的寿命 健康女人的体验计划 女性抵抗衰老的六个生活习惯 皮肤衰老的原因及抗衰老的食物 拥有动人身材的秘诀 女人维持迷人身段的理想食物 怡情养性尽在音乐修养中 瑜伽：美丽的秘密武器 女人排毒饮食表 更年期健康预备 阴道健康测验 丰满的健康乳房 六大常见妇科疾病 女人与癌症 轻松拥有健康的17条建议 肥胖测试

第十一章 20几岁女人的保护资本，保护妇女的法律法规 保护妇女的法律法规 如何理解婚姻自由 夫妻之间哪些权利和义务 预防与制止家庭暴力 强奸妇女为什么要严厉惩罚 加班可不要白做贡献 一主要离婚，另一方面不愿离怎么办 心理虐待是否是家庭暴力 遗产与继承

章节摘录

2.清洁皮肤的三个要点(1)怎样进行皮肤的表面清洁由于皮肤表面的各种污垢是造成皮肤粗糙早衰的主要因素，因此，在护肤美容中，作为主要内容的皮肤清洁，就显得尤为重要。

养成美容卫生习惯，比采用任何昂贵的化妆品更能延缓皮肤的衰老，保护皮肤的青春。

目前常用的进行皮肤表面清洁的方法有用香皂和清水洗及用各种新型清洁护肤用品清洁皮肤，如清洁霜、洗面奶等。

采用水洗法时应根据皮肤的干、中、油的不同性质，选择不含矿物质的适当的软水清洁皮肤。

采用香皂洁肤需注意将皂液清洗干净，以防硬性成分损伤皮脂膜。

使用香皂，切忌直接涂擦皮肤表面，应将香皂和水液在手中摩擦起泡后，再轻轻抹在皮肤上。

清洁霜和洗面奶等能溶解水性和油性污垢，pH值与皮肤相近。

对皮肤无刺激，是一种使用方便的理想的护肤清洁用品。

对脸部皮肤不要“清洁过度”。

如果觉得脸部有绷紧感，或是油性皮肤变得更加油腻时，就是过度清洁了，这样，易产生皱纹。

(2)怎样进行皮肤的深度清洁人除了每天所需的皮肤表面清洁以外，每周还可分别采用磨面、蒸面、面膜，实施一次较为全面的深度清洁。

磨面：将少许磨面膏配以磨面机或用手指做轻柔按摩，将陈腐的皮肤角质层磨去。

增加皮肤的柔软性和透明度。

对具有粉刺和细小皱纹的人。

磨面还可促进皮肤的新陈代谢和血液循环，有利于皮肤生理功能的恢复。

磨面膏主要是通过物理摩擦达到清除皮肤污垢及皮胀的目的，所以磨面次数不宜过频，以每周一次较为合适。

蒸面：既可到美容院、医院用专用的仪器去做，也可在家中用盛有热水的脸盆代替仪器完成，让面部的皮肤接受8分钟-10分钟的蒸汽熏蒸，有助于表面细胞的软化、汗腺和皮脂腺的开放，将各种代谢产物顺利排出，起到清洁皮肤的作用。

面膜：这种美容用品集皮肤清洁与营养于一体，而且无需每天使用，最适合工作紧张无暇护理皮肤的职业妇女应用。

使用时除了购买现成的面膜制品外，也可将蛋清、蛋黄、蜂蜜、甘油、水果汁等自制成适合自己需要的各种面膜。

涂用面膜要均匀，将眼睛、眉毛、鼻孔、嘴唇露出，约15分钟后揭下或用温水清洗。

面膜能有效地提高皮肤温度，促进营养成分的渗透和吸收，面膜干燥时所产生的张力又可预防和减少皱纹的产生，揭去面膜时能将黏附在面膜上的污垢一同去除。

(3)怎样洗脸有人认为洗脸是最简单不过的事。

其实不然。

洗脸时轻轻地搓擦面部，能够促进血液循环，使皮肤得到滋润，但搓擦时应注意要自下而上，由中央向外部的方向均匀用力。

为了彻底清洗皮肤并使死去的皮肤细胞脱落，可用软毛刷子，以轻柔的打圈动作洗面。

洗脸一般用温水，最好是软水，不要单一用特别冷或特别热的水洗脸。

冷水会使毛孔收缩，污垢不易洗净，还容易使皮肤干燥以致脱皮；热水可引起血管过度扩张，使皮肤松弛、萎缩，失掉油分，加速皮肤老化。

一般来说，采用冷热水交替洗脸效果最佳。

洗脸时，备冷热水各一盆，先用冷水洗，后用热水洗。

用热水洗脸时，可先用毛巾把脸蒙住，让热的蒸气湿润脸部，以促进血液循环，补充水分，然后再用冷水洗。

由于冷热水交替作用于面部，肌肤及表层血管经历“收缩-扩张-收缩”的刺激运动，不仅对增强面容的弹性非常有益，而且还可提高皮肤对外界的适应能力，有预防感冒之功效。

洗脸时要用刺激性小的优质香皂，先用手搓成泡沫，然后在脸部轻轻按摩，最后用清水冲干净。

<<20几岁，决定女人一生：幸福>>

洗完脸一定要擦干，否则面部的水会自行蒸发、至使皮肤发凉，血管收缩，造成皮肤干枯、脱皮，并出现裂口和皱纹。

洗脸顺序也应改变传统的由上而下，而应从下往上洗。

理由是，如果从上往下，恰好与面部血液循环方向相反，久而久之会影响血液流通。

其次，地心引力是将人的皮肤往下拉，洗脸时如果从上往下更容易使面部皮肤松弛并产生细碎皱纹。

3.不同性质皮肤作不同的保养（1）正常型皮肤怎样保养为了正确和有效地保养正常型脸部皮肤，洗脸水温最好和室温相同，这样就尽可能不刺激皮肤并进行有效的清洗。

另外，用温、凉水交替洗脸是很有益的，但最后一遍应用凉水洗。

洗脸可以使用专为保护正常型皮肤制造的润肤水，它能滋养皮肤并使之柔软。

一周应做一两次面部涂层。

面部涂层能清洁皮肤，抚平皱纹，使皮肤富有弹性；必要时还能“漂白”皮肤。

使之柔滑。

下面介绍几个保养正常型皮肤的面部涂层的简单配方：蛋黄涂层（滋养型）用一个蛋黄，一茶匙扁桃仁粉，一茶匙橄榄油，6滴-10滴柠檬汁，拌匀后涂在脸上。

待15分钟——20分钟后用热湿布擦去。

蛋白涂层（恢复皮肤弹性，收缩汗毛孔，抚平皱纹）将一个蛋白打匀，然后一边仔细地拌，一边掺入柠檬汁、甘油和植物油各10滴。

光涂一层，当薄膜快干时再涂第二层和第三层。

切记：在做面部涂层时必须心情完全平静，这样才能取得最佳效果。

这样的保养自己每天都可以做。

不过，每月至少要到有经验的美容师或皮肤科医生那里去一次，他们能正确判断你的美容效果。

<<20几岁，决定女人一生：幸福>>

编辑推荐

《20几岁,决定女人一生:女人幸福生活的11种好心态》由团结出版社出版。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>