

<<女人做最好的自己>>

图书基本信息

书名：<<女人做最好的自己>>

13位ISBN编号：9787509001608

10位ISBN编号：7509001609

出版时间：2006-10

出版时间：当代世界出版社

作者：戴安娜

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>

<<女人做最好的自己>>

内容概要

富人们靠金钱和才气赚钱，白领们靠知识与能力赚钱，漂亮女人靠貌和身材赚钱……在市场经济中，一切资源均为资本。

女性如何将一身优势，如美貌、身材、气质、魅力、能力等化为资本，通过“投资”获得最大收益？本书就是一本女人的实用“投资指南”，它教你如何通过不断的努力，成长为一名成功的女性。

女人的特质造就了女人的优势，女人的优势铸就了女人的自信女人的自信成就了女人的成功。你想成为一个成功的女性吗？那么你首先要成为一个举止优雅的女人，一个气质高贵的妇人，一个充满自信的女人，一个热爱家庭的女人，一个经济独立的女人，一个精神自强的女人，一个温柔妩媚的女人……本书教你如何具备这些女人必不可少的特质，成为一个潇洒的成功女性。

西方一位研究女性问题的学者曾说：当女性得到解放，走出囿的家庭圈子时，男人们的交际关系即刻就被冲得面目全非，原来那些定型的关系结构竟然经不住女人诱惑的软化。

女人走进了社会，男人不得不全面撤退，甚至将有些至关重要的岗位全盘拱手让于女人。

尽管这些话有些夸张，但作为对事实的再现来说，却又是最恰当不过的了。

即使是在今天去解读它，同样也会让人发出这样的感叹。

没有女人的社会是残缺不全的社会，没有女人的家庭是失败不堪的家庭。

只有让女人参与进社会及家庭的活动中，社会才能充满生机盎然，家庭才能充满幸福快乐。

事实证明，社会的发展与进步确实是女性特有魅力的集中体现。

“女人是一本书”，不知是谁说了这样的话，竟得到社会的普遍公认。

但是说话者一定是位男士，显然在与女人交往中遇到了许多费解的难题，因而发出如此的感慨。

女人与男人的确不同，由于自然条件和社会条件的各种局限性，女人为了生存与发展，同时也可以更好地保护自己，在千百年的沧桑人生路上形成了自己特有的文化内涵。

作为一个女性，你将如何利用气质和魅力来作为特长和资本，在生活和工作中发挥出最佳的效益，获得最大的收获呢？此书将为天下的女性指点迷津，给你一个又一个的“投资途径”，使你能充分发挥自己潜在的价值，让“美”助你登上幸福生活的天堂。

愿天下的女性成功。

本书编写中若有不妥之处，敬广大读者请批评指正。

编者 2006年9月

<<女人做最好的自己>>

书籍目录

- 第一章 女人的个人生活 ——快乐生存的法则 1.快乐女人,健身更快乐/2 2.消瘦女人应该如何锻炼?/4 3.大忙人的随时锻炼法/6 4.办公室桌椅健美操/7 5.健美需要注意的五个盲点/9 6.适应职场的五大法宝/11 7.已婚女人的危险话题/14 8.女人婚后如何保持苗条?/15 9.做潇洒、快乐的女富翁/16 10.女人不要改造男人/17 11.男性的结婚心理/20 12.无悔的爱/22
- 第二章 女人魅力的培养 ——在男性社会中生存 1.了解自己/26 2.磨炼自己的魅力/27 3.怎样探知男人性格?/28 4.了解这样的男人吗?/29 5.应该喜欢什么样的男人?/30 6.对付男人要有不同的招/31 7.应该怎样对待男人?/34 8.男人的终极本质/37 9.男人的好处和动物本性/38 10.男人不能侵犯的隐私/41 11.男人喜欢什么样的女人?/43 12.从男人的谎言透析男人/44 13.从接吻看男人的性格/47 14.戏看男人的四个侧面/49 15.小测验:从饮食看男人/50 16.不吃醋,男人就不是人/51
- 第三章 女人魅力的成长 ——做独一无二的自己 1.独身不等于独一/54 2.有个性才有灵性/55 3.个性靠自己培养/57 4.爱你的他眼睛里的你/59 5.别想做丈夫永远的恋人/60
- 第四章 女人魅力的展现 ——完美自己的方法 1.月亮的象征/64 2.女性情感的自我解脱/65 3.冷静的异趣/67 4.淑女不缺乏竞争力/70 5.适当的聪明与技巧/71 6.是否真的爱上了他?/73 7.恋人的性格/75 8.对待曾经“受伤”的男人/77 9.刚强自尊赢得婚姻/79
- 第五章 魅力征服一切 ——女人处世的法则 1.美丽是女人的武器/82 2.你的脸蛋才是红花/83 3.因为美丽而飞翔/86 4.美丽女人需要注意的事情/88 5.美女经理人/90 6.美女CEO/91 7.你也可以实现明星梦/93 8.没有男人喜欢“太平”公主/94 9.自信的“波”涛更汹涌/97 10.男人无法抗拒的魅力/98 11.看透男人的法则/100
- 第六章 魅力女人在职场 ——女人的职场策略 1.高效办公秘诀/104 2.给上司留下最佳印象/105 3.博得上司赏识的要诀/106 4.女人有话就直说/108 5.当女人遇上女上司/109 6.当女人成为女上司/112 7.女上司不能有好脾气/114 8.潇洒的白领丽人/115 9.白领丽人的两种“拍马”/117 10.不要和女上司掏心窝/120 11.新人如何才能出人头地?/121
- 第七章 女人独立生存的魅力 ——知识、财富都不少 1.女人如水,无所不包/124 2.追求知识的女人/125 3.新女性的交际圈/127 4.属于女人自己的快乐/130 5.快乐的早晨/132 6.独立女性更应勇于尝试/133 7.什么是生活的真谛?/135 8.独立女性的金钱观/136 9.女人致富的秘籍/137 10.财富女人,还需要自信/139 11.做敢作敢为的女人/140 12.家庭、事业哪个更重要?/143
- 第八章 做自己的主人 ——女人幸福的真谛 1.女人你了解自己吗?/146 2.女人要学会“财迷”/147 3.嫁一个什么样的男人?/148 4.爱也会消耗吗?/149 5.男人最需要的几类女人/152 6.细辨男人的伪装/155 7.男人无悔的“色”/157 8.如何看待男人的艳遇?/158 9.男人最易受诱惑的情况/159 10.了解男人的情色幻想/162 11.女人不要轻信的话/163
- 第九章 征服男人的魅力 ——女人永远的必修课 1.征服男人很简单/166 2.不要在知识上落后男人/167 3.情趣比美更有吸引力/169 4.适当的羞涩更吸引男人/170 5.女人不要过分聪明/171 6.学会拒绝男人/172 7.如何拒绝不爱的男人?/173 8.掌握俘虏男人的佳机/174 9.肢体语言更传神/176 10.调情的魅力有多大?/177 11.性爱的美好/178
- 第十章 女人与男人不一样 ——女人性别的奥妙 1.鲜花应该插在哪里?/182 2.爱情没有美丑/183 3.嫁个同行好不好?/185 4.钱当然是越多越好/187 5.有钱就幸福吗?/188
- 第十一章 婚姻守则 ——女人婚姻必读书 1.女人需要什么样的男人?/192 2.什么样的男人可以给你幸福?/193 3.已婚妇女更应瘦身/195 4.男人的真相/196 5.男人的心事/199 6.男人的绝对隐私/200 7.男人的处女情节/203 8.虚伪的男人/205 9.认清差劲男人/207 10.破解花心男人的方法/210 11.花心男人的自我批评/213 12.从睡前行为看男人/215 13.男人性心理的特征/217 14.男人和女人性爱的差异/218 15.女性婚前性行为的误区/221 16.情感测试:你们有缘牵手吗?/225

<<女人做最好的自己>>

章节摘录

书摘1.快乐女人，健身更快乐 运动时穿上漂亮的运动装，洒上味道清新的香水，你一样会显得女人味十足。

同时也要营造趣味盎然的气氛，才可享受美好的生活。

记住：运动是很人性的，不妨跟着感觉走。

对年轻女性来说，运动不仅能延长青春，而且还能控制体重、保持身材。

但许多白领女士却往往由于种种原因不能坚持下来，甚至产生厌倦的心理。

其实，只要稍微调整一下自己的行为和心态，就能使健身运动持久和充满快乐。

以下是保持青春活力的方法：(1)消除无法运动的借口 最常听到的不运动理由是没有时间，但这和其他理由一样站不住脚。

据一项调查结果显示，缺乏运动恒心的人时间压力往往比规律运动者大，只不过因为他们处理事情的优先顺序不同罢了。

为此，有关专家建议把运动计划列入记事本。

如果你的运动计划常被其他琐事耽搁，或担心运动计划常被其他琐事耽搁，或担心运动使你忙碌不堪，建议你在早上运动。

(2)运动计划保持弹性 情绪、饮食、睡眠状况，甚至工作压力都会对体能产生影响。

在某些时间里你会觉得自己的体能水平时好时差，这时，你可适当增加或减少运动量。

其实，长期运动的人不会给自己制定硬性目标，循序渐进地增加运动量才是最好的办法。

(3)高纤维与高蛋白饮食 如果没有摄取适当的养分或足够热量，你的身体便无法正常运动，并且疲倦或无精打采，这时，你应多吃水果、蔬菜及其他碳水化合物来补充体力，同时还要摄取足够的蛋白质来强健肌肉。

此外要记住补充水分，激烈运动后在半小时内最好不进食，尤其不要喝含糖饮料。

(4)寻找运动伙伴 参加健身运动一个人可以，两个人也可以，关键看以哪种方式对坚持运动有利。

一般来说，找一个或一些“玩”得来的运动伙伴，不仅可以减少运动本身的单调枯燥，而且还可以提高运动情趣，消除羞怯、畏难、自卑等心理障碍，激励自己坚持运动。

(5)运动时保持魅力 许多有经验的运动者会预先调整心态，使身心节奏合一，运动时就不会感到生硬。

运动前，不妨利用5分钟时间想像自己在运动的情形，想像自己越来越健康、容光焕发的样子。

运动时穿上漂亮的运动装，洒上味道清新的香水，你一样会显得女人味十足。

(6)不要太苛求 人难免会走极端，以致大部分时间花在健身房，少了其他的生活乐趣。

与其以运动填满时间，倒不如循序渐进地使运动融入自己的生活，比如以爬楼梯代替乘电梯、踏单车代替乘公交车。

这样花在健身房的时间减少了，运动效果反而更持久。

当身体状态不佳时，偶尔偷懒一两天也不为过。

如果你对自己过于苛刻，休息一两天就会充满罪恶感，那么运动就成了你的负担，而并不是轻松愉悦的事。

记住，运动是很人性的，不妨跟着感觉走。

(7)倾听身体讯息 当身体受伤时，可采用其他不会使伤势恶化的运动。

预防运动伤害，首先切忌运动过量。

当身体发出警告：食欲不振、失眠、做事效率低、经常感到疲惫，这时你就要修正运动计划。

记住，激烈运动后的肌肉至少需要休息48小时才能复原。

健美教练也提醒大家：运动时必须穿舒服弹性的衣裤及鞋袜。

运动姿势不正确也会直接导致运动伤害的产生，尤其要注意渐进地进行不同难度的运动或请专人指导。

同时，大家也都知道健身运动毕竟是流汗吃苦的事，时间一长再好的运动项目都难免变得索然无味。

因此，运动时可利用各种外部条件，给单调的运动增加一些趣味，弱化人的乏味感和疲劳感。

<<女人做最好的自己>>

比如,跑步时专门选择弯弯曲曲、景色优美的林间小路来增加新鲜感;也可戴着随身听,边跑边听喜爱的音乐,使慢跑变得有滋有味。

此外还可不定期变换运动项目,交替进行游泳、骑单车、有氧操、打网球等不同的运动,营造趣味盎然的气氛,享受美好生活。

2.消瘦女人应该如何锻炼? 锻炼没有胖瘦之分,只要合理安排运动量,调节饮食搭配,你也可以健美起来。

比较消瘦的人在进行健美锻炼时,首先要弄清自己属于哪种消瘦。

因为消瘦有单纯性消瘦和继发性消瘦两种。

单纯性消瘦没有明确的内分泌疾病,继发性消瘦是由神经系统或内分泌系统的器质性病变引起的。

如属继发性消瘦,则请病愈后再进行健美锻炼。

若属单纯性消瘦,那么进行健美锻炼时就要特别注意以下几个问题:(1)合理安排运动量 运动量的安排是科学锻炼的重要环节之一。

实践证明,消瘦者应以中等运动量(每分钟心率在130~160次之间)的有氧锻炼为宜,器械重量以中等负荷(最大肌力的50%~80%)为佳。

时间安排可每周锻炼3次(隔天1次),每次1~1.5个小时。

每次练8~10个动作,每个动作做3~4组。

做法是快收缩、稍停顿、慢伸展。

连续做一组动作的时间为60秒左右,组间间歇20~60秒,每种动作间歇1~2分钟。

一般情况下,每组应能连续完成8~15次,如果每组次数达不到8次,可适当减轻重量。

以最后两次必须用全力才能完成的动作为标准,才能对肌肉组织刺激较深,“超量恢复”明显,锻炼效果极佳。

(2)注意安全 健美锻炼的器材都有一定的重量,不仅锻炼前后要做好准备活动和整理活动,而且要注意检查器材安装得是否牢固,以防不测。

锻炼时要注意重量是否适宜,切勿做力不能及的练习。

使用杠铃等重器械时要有保护。

最好是结伴锻炼,以便互相鼓励、互相帮助、互相保护。

(3)打好基础 消瘦者在初练阶段(2~3个月)最好能进健美培训班学习锻炼,以便正确、系统地掌握动作技术,全面提高身体素质。

特别要注意肌肉力量和耐力的锻炼,逐步提高机体的适应能力,打下良好的基础。

(4)要有重点和针对性 消瘦者经过2~3个月的锻炼后,体力会明显增强,精力也会比以前充沛。

这时应重点锻炼大肌肉群,如胸大肌、三角肌、肱二头肌、肱三头肌、背阔肌、臀大肌和股四头肌等,运动量要随时调整。

另外,同一个部位的肌群可采用不同的动作、不同的器械进行锻炼,并且要使所练肌群单独收缩。

随着肌肉力量和动作协调性的提高,锻炼的效果会越来越显著。

一般情况下,练习的动作一个半月到两个月变换一次。

此外,锻炼时精神(意念)要集中于所练部位,切忌谈笑、听音乐等。

所练部位肌肉的酸、胀、饱、热感越强,锻炼效果越佳。

这样再坚持半年到一年的时间,体型就会发生显著的变化。

<<女人做最好的自己>>

编辑推荐

女人的特质造就了女人的优势，女人的优势铸就了女人的自信女人的自信成就了女人的成功。你想成为一个成功的女性吗?那么你首先要成为一个举止优雅的女人，一个气质高贵的妇人，一个充满自信的女人，一个热爱家庭的女人，一个经济独立的女人，一个精神自强的女人，一个温柔妩媚的女人.....本书教你如何具备这些女人必不可少的特质，成为一个潇洒的成功女性。

<<女人做最好的自己>>

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>