

<<写给女人的365个叮咛>>

图书基本信息

书名：<<写给女人的365个叮咛>>

13位ISBN编号：9787807297062

10位ISBN编号：7807297069

出版时间：2010-5

出版时间：凤凰

作者：林欣屏

页数：321

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>

<<写给女人的365个叮咛>>

前言

<<写给女人的365个叮咛>>

内容概要

一天一个叮咛，365天后让你人美心美气质美，惊艳所有人的目光！

女人不一定要长得漂亮，但是一定要活得漂亮优雅有自信，无论什么时候，渊博的知识、良好的修养、优雅动人的言谈举止、博大的胸怀，以及一颗充满爱的心灵，一定可以让你成为女神。

其实，这一切，你都能做到！

每日一叮咛，只要你每天付出一点点，随时注意修正和培养，每天改变一点点，365天后你就会成为连自己都惊讶的完美女人。

<<写给女人的365个叮咛>>

作者简介

林欣屏，时尚杂志主编，旅游杂志专栏作家，美丽与智慧兼备的都市女子，主修大众传播。

<<写给女人的365个叮咛>>

书籍目录

1月 1日：完美女人开篇语 2日：完美女人，要靠后天培养 3日：从鼻子开始恋爱 4日：守住你完美的家庭 5日：完美女人的价值是金钱无法比拟的 6日：学会“喂饱”自己 7日：你有“蓝颜知己”吗？
8日：手帕交必不可少 9日：生活需要兴趣来支撑 10日：平等的视角永远是爱情持久的平台 11日：你会爱自己吗？
12日：享受爱情而不是作践自己 13日：“有距离”的甜言蜜语 14日：验证爱人妙方 15日：做白色的“罂粟” 16日：不要逼他到全无退路 17日：不要只爱他对你的好 18日：最后的怀抱 19日：享受花的美好 20日：在冬季里做个漂亮的女人 21日：冬日养颜妙方 22日：做个幽默的女人
23日：铿锵玫瑰之美 24日：享受DIY 25日：星座女人专辑（一） 26日：星座女人专辑（二）
27日：星座女人专辑（三） 28日：星座女人专辑（四） 29日：星座女人专辑（五） 30日：星座女人专辑（六） 31日：星座女人专辑（七）

2月 1日：粉底大投资 2日：今天成双结对吧 3日：让自己香得怡人（一） 4日：让自己香得怡人（二） 5日：美腿是这样“吃”成的 6日：美腿是这样练成的（一） 7日：美腿是这样练成的（二） 8日：完美女人养颜食谱之——木瓜牛奶 9日：让肌肤在晚间自由呼吸 10日：让肌肤在晚间尽情呼吸 11日：让肌肤在晚间随便呼吸 12日：让你的乳房靓、坚、美起来 13日：动“手”美胸法 14日：情人节的由来 15日：完美女人养颜食谱之——银耳炖木瓜 16日：今天DIY一个“凌乱马尾”出门吧 17日：春节——安静的思考 18日：美妙的站姿 19日：眼神的表达力 20日：避免尴尬的持续美丽 21日：优雅的坐姿 22日：完美女人养颜食谱之——木瓜莲子乳 23日：美胸按摩方案 24日：冬日里呵护身体的功臣——双脚 25日：在女人身上寻找音符 26日：女人、镜子与岁月 27日：冬季洗浴四大忌 28日：冬季里让你唇红齿白

3月 1日：小小地吃醋是完美女人必备的 2日：冬天里一对红宝石耳坠给你热度 3日：自己做个菜吧——教你做个醉鸡 4日：早点你吃什么？
5日：完美女人的美德 6日：靓丽毛衣新概念 7日：接电话的礼仪 8日：自己的节日怎么过？
9日：购物 10日：春季护肤系列——护唇 11日：春季护肤系列——护眼周皮肤 12日：春季护肤系列——花浴美容（一） 13日：春季护肤系列——花浴美容（二） 14日：春季护肤系列——花浴美容（三） 15日：春季护肤系列——紧急救护敏感症 16日：今天布置家吧 17日：春季护肤大纲
18日：最新护肤概念：防晒+保湿 19日：春季护肤有选择 20日：轻度去角质，让肌肤绽放光彩
21日：发丝一缕缔造千面魅力 22日：十一种值得女人爱的男人（一） 23日：十一种值得女人爱的男人（二） 24日：十一种值得女人爱的男人（三） 25日：十一种值得女人爱的男人（四） 26日：完美女人范本推荐 27日：他最乐意成为你的职场顾问 28日：他最乐意成为你的旅行指南 29日：他最乐意成为你的爱情备胎 30日：他最乐意成为你的电脑工程师 31日：他最乐意成为你的高科技产品说明书

4月 1日：男人讨厌这些礼仪月 2日：礼仪课堂之——搭乘轿车的礼仪 3日：礼仪课堂之——访客礼仪 4日：礼仪课堂之——待客礼仪 5日：礼仪课堂之——电话礼仪 6日：礼仪课堂之——名片礼仪 7日：礼仪课堂之——寒暄的礼仪 8日：礼仪课堂之——问候的礼仪 9日：礼仪课堂之——握手礼仪 10日：礼仪课堂之——参加音乐会及演出的礼仪 11日：礼仪课堂之——正式着装礼仪 12日：礼仪课堂之——日常着装礼仪 13日：礼仪课堂之——家庭礼仪 14日：礼仪课堂之——恋爱礼仪 15日：礼仪课堂之——通信礼仪 16日：礼仪课堂之——办公室礼仪 17日：礼仪课堂之——客户礼仪 18日：礼仪课堂之——女性对女性的礼仪 19日：礼仪课堂之——中餐礼仪
20日：礼仪课堂之——西餐礼仪 21日：礼仪课堂之——宴会礼仪 22日：礼仪课堂之——礼品礼仪 23日：曼妙的步伐与仪态 24日：合理利用交际空间 25日：说话的基本要求 26日：基本交际用语 27日：女性的基本仪容 28日：赞美的艺术 29日：倾听的艺术 30日：礼仪课堂考试

5月 1日：完美的假日由劳动开始 2日：——到耶路撒冷体味“救赎” 3日：到Romanee Cont的葡萄园“酿制”自己 4日：到巴黎阅读艺术 5日：到东京筑地鱼市感受“生活鲜味” 6日：行程中不要太过劳累 7日：母亲节提醒 8日：母亲节的由来 9日：色彩的温柔 10日：追求早春时尚之——层叠式霓裳可爱派浪漫 11日：追求早春时尚之——轻柔丝绸提早上身 12日：追求早春时尚之——内衣和花边一点就够 13日：追求早春时尚之——柔媚的色彩让恋爱的感觉提升 14日：女人与丝巾纠缠

<<写给女人的365个叮咛>>

15日：别忘了保护你细嫩的手腕 16日：塑造纤纤玉足 17日：塑造纤纤玉足之——护脚五部曲（一） 18日：塑造纤纤玉足之——护脚五部曲（二） 19日：涂甲油小窍门 20日：巧用修甲小工具 21日：为双脚挑双合适的鞋 22日：巧妙的遮掩，完美的呈现 23日：让自己黑得帅气美丽 24日：如果你真的不希望自己黑，那就这么办 25日：五月阳光运动女孩——塑身计划运动篇（一） 26日：五月阳光运动女孩——塑身计划运动篇（二） 27日：各司其责的健身运动（一） 28日：各司其责的健身运动（二） 29日：把肌肤刷得像绸缎一样 30日：网络女人——女人心灵的另一扇窗 31日：做个读书的女人6月 1日：谁说我不能过儿童节 2日：腮红变脸法 3日：对皮肤下菜 4日：护发霜DIY 5日：瘦脸体操 6日：什么样的男人值得爱 7日：穿高跟凉鞋 8日：牛仔裤贴身穿 9日：不可眼大无神 10日：向日葵——勇敢的爱 11日：爱心粽 12日：粉底打出精致小脸蛋 13日：为父亲节作好准备 14日：救急救急（一） 15日：救急救急（二） 16日：救急救急（三） 17日：给男人足够的自信 18日：矫饰丰胸法 19日：秀发不要美过头 20日：动动你的嘴 21日：女人七大忌 22日：屁屁也要做脸 23日：菠萝益处多 24日：放弃眉笔吧 25日：化妆品保存禁忌 26日：自制美容水果（一） 27日：自制美容水果（二） 28日：同居是小事勿草率 29日：喝水减肥法 30日：内衣也精致7月 1日：画出精致媚眼 2日：重色轻友还是重友轻色 3日：挑选最恰当的一种玫瑰 4日：让炫色的头发长久亮丽 5日：营养饮食+充足饮水=亮发美女 6日：兰花飘香客厅 7日：鲜奶要谨慎保存 8日：将尴尬变成性感 9日：遇到帅哥别忙放电 10日：选择属于你的粉底 11日：免费瘦脸 12日：遮盖讨厌的痘痘 13日：淑女盘 14日：小心翼翼理秀发 15日：不要当他的妈妈 16日：护肤品聪明擦 17日：如何控油 18日：完美体态标准 19日：冷冻菠菜大餐 20日：皮肤也有心情起伏 21日：在男欢女爱中避免被动 22日：色拉美容法 23日：去死皮十大法宝（一） 24日：去死皮十大法宝（二） 25日：去死皮十大法宝（三） 26日：去死皮十大法宝（四） 27日：爱他也不能忘了自己 28日：水果去角质 29日：三分钟指甲油快干法 30日：咖啡也减肥 31日：烦人的疹子拜拜了8月 1日：玫瑰滋养 2日：自制亮发神秘配方 3日：俏媳妇也别忙见公婆 4日：光与色的流转 5日：播种美白（一） 6日：播种美白（二） 7日：播种美白（三） 8日：锁紧男人心 9日：超速工作妆 10日：白领女性的装饰禁忌 11日：塑造臀部曲线 12日：闲情度过不能出门的周末 13日：夏日彩妆要防晒 14日：给秀发做发膜 15日：芍药传情 16日：不要在公交车站等待凯迪拉克 17日：塑腰内衣很缤纷 18日：盐巴按摩法 19日：腿粗照样穿裙子 20日：如何辨认护肤品是否过期 21日：别被光彩夺目的男人刺伤了眼睛 22日：着装禁忌 23日：除毛百分百（一） 24日：除毛百分百（二） 25日：除毛百分百（三） 26日：莫让眼镜遮盖你的美丽 27日：简单制作紧贴肌肤的粉底 28日：暗示暧昧的花 29日：吃出完美胸形 30日：银装生活 31日：不要迷恋成熟男人9月 1日：开学的日子的启示 2日：随时丰胸 3日：一吹一梳有学问 4日：眼尾上扬最妩媚 5日：Office牛仔女郎 6日：热炫彩初秋 7日：秋日皮肤保鲜 8日：补妆100分 9日：为餐厅编织美丽 10日：让他的老师认可你 11日：保持化妆用具清洁 12日：防止皮肤瘙痒 13日：轻薄上衣随身点缀 14日：温馨中秋 15日：挑选一款最炫的风衣 16日：刷出好脸色 17日：别逼他重色轻友 18日：纯色情节 19日：精致眼线 20日：洗脸的学问 21日：你的房间真的干净了吗？（一） 22日：你的房间真的干净了吗？（二） 23日：你的房间真的干净了吗？（三） 24日：你的房间真的干净了吗？（四） 25日：瑜伽美容术 26日：炫彩眼影 27日：自己来造“浪” 28日：他爱我吗？ 29日：变身性感小野猫 30日：尊重男人的自我10月 1日：在这个秋天去旅游 2日：旅行中的保养 3日：到柏林感受“伤痕” 4日：在普罗旺斯找寻“简朴” 5日：在新西兰“死而后生” 6日：在奥加斯学会“变奏” 7日：在大堡礁让心灵“潜水” 8日：在长途飞机上保持良好的身体状况 9日：远离电磁辐射 10日：三色美食搭配 11日：除去烟味 12日：和黑眼圈说再见 13日：快乐的主妇 14日：自制浪漫的鸡尾酒晚宴 15日：秋季保养双手（一） 16日：秋季保养双手（二） 17日：勿沾烟酒 18日：电脑一族的健康食品 19日：不可轻易让男人了解你的心 20日：点缀自我空间 21日：描出俏丽眼线 22日：我要当新娘 23日：成为最美丽的新娘 24日：到爱情天堂里寻找天使 25日：在卡萨布兰卡思考爱情 26日：到雅典寻觅爱神的踪迹 27日：重游普罗旺斯紫色

<<写给女人的365个叮咛>>

的骑士爱情 28日：遐想于金色的“百塔城” 29日：在维罗纳幽会罗密欧 30日：在里约热内卢的白沙滩上燃烧 31日：聆听莎士比亚说过的情话

11月 1日：到科隆聆听上帝的福音 2日：别变成“灰姑娘” 3日：不要为潜在的第三者抓狂 4日：马尾的诱惑 5日：化出女人味 6日：减肥三误区 7日：厨房奏鸣曲 8日：让你的脸光彩夺目 9日：塑造美腿计划（一） 10日：塑造美腿计划（二） 11日：享受单身 12日：塑造美腿计划（三） 13日：塑造美腿计划（四） 14日：浴缸健身法（一） 15日：浴缸健身法（二） 16日：睫毛也要打底 17日：鲜花浴 18日：从灰姑娘到公主（一） 19日：从灰姑娘到公主（二） 20日：让肌肤亮起来 21日：成为他的空气 22日：粉底是天使还是魔鬼（一） 23日：粉底是天使还是魔鬼（二） 24日：女性饮食三大忌 25日：秀发上的彩虹 26日：不让眼线刺激双眸 27日：完美女人每天必做七件事（一） 28日：完美女人每天必做七件事（二） 29日：不要偷懒不卸妆 30日：扔掉化妆包里的垃圾

12月 1日：白衬衫成就经典形象 2日：半袖舞出自己的美 3日：Office Lady的秘密武器（一） 4日：Office Lady的秘密武器（二） 5日：Office Lady的秘密武器（三） 6日：Office Lady的秘密武器（四） 7日：性感课堂——自我触摸的小动作 8日：性感课堂——添一点异国情调 9日：性感课堂——性感特区戴配饰 10日：性感课堂——懂弹奏或跳舞 11日：性感课堂——媚惑的眼神 12日：性感课堂——呢喃软语绕耳边 13日：性感课堂——让童真永藏心底 14日：性感课堂——保留性感小痣 15日：性感课堂——真我释放 16日：性感课堂——保持神秘感 17日：性感课堂——适时流露懒态 18日：用笑容温暖女人的冬季（一） 19日：用笑容温暖女人的冬季（二） 20日：用笑容温暖女人的冬季（三） 21日：修眉天天练（一） 22日：修眉天天练（二） 23日：抓住冬季流行色 24日：“量脸裁发” 25日：圣诞节的由来 26日：用刘海修饰脸型（一） 27日：用刘海修饰脸型（二） 28日：用刘海修饰脸型（三） 29日：用刘海修饰脸型（四） 30日：Party妆容（一） 31日：Party妆容（二）

<<写给女人的365个叮咛>>

章节摘录

4守住你完美的家庭你恋爱了吗？

你要嫁人了吗？

还是——你要单身？

！

呵呵，如果要嫁人可要尽力地经营、呵护你的家庭哦。

爱情和家庭是支持女人生活的关键因素，这些温暖是你在事业中寻觅不到的，所以当你要步入婚姻，享受家庭的时候，请爱护它！

结婚前要看准他。

女怕嫁错郎，这是千古不变的真理。

不要以为不合可以离，20多岁的时候离婚是不光彩的历史；30多岁的时候离婚你会很累，因为有小孩；40多岁的时候离婚，你就没有力气再去爱了。

所以，要珍视自己的爱情和婚姻哦。

5完美女人的价值是金钱无法比拟的你的他是个口袋鼓鼓的人吗？

他的你是个爱钱如命的人吗？

爱情真的无法和金钱抗衡吗？

如果一定要将爱情和金钱相比较的话，有一个办法可以让你看出他到底爱你还是爱钱，呵呵，试试吧。

嫁个“有钱人”。

你嫁的男人不一定要身价过百万，但是首先他一定是最愿意为你花钱的那一个，其次他最好具有真正有钱人那样的教养，而不是某个暴发户的嘴脸。

月入10000为你花1000的和月入3000为你花1000的，孰优孰劣聪明的MM们都该明了了吧。

6学会“喂饱”自己完美的女人到底是什么样的女人？

拥有沉鱼落雁的美貌，吴侬软语的女人就是完美的吗？

不是的！

或许在久远的从前她是，但是现在可不是哦。

现代的完美女性一定要独立，要学会“喂饱”自己！

无论是喂饱你的胃还是喂饱你的大脑。

呵呵，向男人撒娇并不代表要完全依赖于男人。

首先呢——你一定要会做饭。

你不必会做满汉全席，可是你至少应该喂饱自己。

男人喜欢你依赖他，可是他最终也会因此而遗弃你。

会做饭的女人能把自己安排得井井有条、活色生香，并且不那么容易失去那个男人，更加不那么容易失去自己。

在悲伤的时候还懂得把自己的味蕾伺候充实的女子，不会在幸福的时候傻到去尝一切苦难。

MM们记得不要失去自己而要“喂饱”自己哦！

7你有“蓝颜知己”吗？

月听说过“蓝颜知己”吗？

呵呵，这可不是你的闺中密友哦，手帕交就更不是。

嘻嘻，他是人们常说的“异性密友”。

就像男人也多多少少会有“红颜知己”一样，蓝颜知己对女人也是很重要的哦。

至少有一到两个蓝颜知己。

你要他永远对你着迷吗？

试试这一条吧。

永远有自己的仰慕者，却永远与他们若即若离，即使是婚后你一样需要他们，但是请记住你最多只能借他们的肩膀而不是其他部位。

<<写给女人的365个叮咛>>

男人都是虚荣的，无论是你的老公还是你的仰慕者都会满意这样的关系，对你也不无好处。

你从此多了几个男人关心，你可以不必把所有爱只给他一个。

8帕交必不可少除了蓝颜知己这样的异性友谊，手帕交之间的窃窃私语更是每个女人都必须的吧。

所以呢，还要有几个闺中密友伴随着你，而且要一生。

女人的心思毕竟还是女人比较懂。

哪个牌子的化妆品比较好，哪个“牌子”的男人比较好。

如果你没有这些能陪你从工作聊到感情，无所不谈的朋友，你一定遗憾一辈子的。

找几个合得来的MM，一起逛街，一起疯玩，一起聊聊如何做美食，多么惬意的生活啊。

除了爱人之外，你还有这么多人可以“依靠”。

9生活需要兴趣来支撑你平时都喜欢做什么呢？

不会经常无聊到发霉吧？

生活都是需要有乐趣的啊，乐趣呢，又是要靠自己来创造和寻找的，完全地过着男友的生活内容是没有乐趣的哦。

有一到两样让你着迷的兴趣爱好。

我爱画画，我爱写东西，我爱发呆，我爱购物，我爱化妆……是爱，不是喜欢。

越是长大你越会知道有一个自己的天下是多么重要。

男人只是需要你——在他想要独处之外，又在他能掌控之内。

你要做的最重要的事情是让他明白你们是一样的，他不是你的天，除了和他在一起你还有很多开心的事情可以做。

你不吻我的时候我做美容，你不挽我的时候我挽购物袋，你休想我目光呆滞自怨自怜！

10平等的视角永远是爱情持久的平台永远不要高估自己，永远不要低看他。

“他曾经很爱很爱你，不代表他永远这么爱你。

他曾经很需要你，不代表他没有你就不行。

感情中上风的位置是他给的，有一天他不再那么爱你，你就成了下风，他不会发邮件通知你。

”这是我最喜欢的作家的原话。

女人最厉害的虚荣心在于，不管多么优秀的男人，如果他那么爱自己，不知不觉就把他看低了。

等到他有一天突然不爱了，才会知道原来失去了那么优秀的一个男人。

所以如果你要一段感情长久，就不要太高估自己，很多时候如果用朋友的立场看待彼此的做法，就会少很多争吵。

记得他不是永远都会伏在你脚下的——虽然这个事实让我们很生气！

11你会爱自己吗？

广告词说得好：“爱生活，爱拉芳”，完美女人说“爱自己”。

只有真正爱自己的人才懂得如何爱别人，换句话说——学会自恋。

你要他多爱你，你就要多爱自己。

连自己都不爱自己的女人，他凭什么来爱你。

他不是你儿子，他不会感激你为了他容颜憔悴心血耗尽，他要的是一只聪明美丽脸色红润的孔雀。

如果你不幸把自己熬成了黄脸婆，他最多只会无限内疚——成天和一個要为她内疚的女人在一起，他一定做梦都怕。

爱自己的脸，爱自己的身体，爱自己的家人，爱自己的生活，爱自己的事业，爱自己的宠物，爱你自己的一切，因为只有这样才会让自己变得可爱，人见人爱！

12享受爱情而不是作践自己你知道为什么男人比我们容易从失恋中走出来？

因为他们不会想太多，该享受的时候就享受，该放手了就大悲一场，没什么过不去。

而我们在该享受的时候往往为他的一句话寝食难安，拼命推测他某天某个眼神的“深层含义”。

他碰到好玩的事情第一个想告诉你：“昨天晚上和谁谁吃饭的时候居然发现……”他兴致勃勃你却敏锐地打断：“什么？”

昨天晚上你不是说加班吗？

”从此他再也不敢告诉你。

<<写给女人的365个叮咛>>

你作践了自己的感受，在放手的时候更加痛苦：“爱情怎么会那么痛苦！我再也不要爱上谁了！”

” 13 “有距离”的甜言蜜语真爱是无需用言语表达的——错！

朝朝暮暮、卿卿我我——错！

爱情是需要有距离的！

甜言蜜语也要有距离的。

“我爱你”说得太多浓度就会被稀释，时间长了就味同嚼蜡！

如果他爱听什么你就说什么，这样是不可以的哦。

他爱听你叫他老公，你就叫吧；他爱听你说一生一世，你就说吧；只是记得不要每次说的时候脸上表情都太过认真太过痴情，那会让他太得意，再远一点，会吓坏他。

最后，你会害死你自己。

14验证爱人妙方最亲的人总是用你最讨厌的方式保护你。

你能完全信任的男人永远只有那么两三个。

这话是我哥哥对我说的，他说这三个男人分别是：我的爸爸，我的哥哥，以及未来娶我的那个男人。

如果你没有特别疼你的哥哥，那就只有两个。

爸爸永远是最疼女儿的，尽管我爸爸很凶很凶，凶到从初中到现在没什么男生敢打我家电话，我还是认为他是正确的。

因为最亲的人总是用你最讨厌的方式保护你。

同理你可以去验证那个口口声声说要娶你的男人究竟多爱你。

<<写给女人的365个叮咛>>

编辑推荐

《写给女人的365个叮咛》成为完美女人并不是奢望的梦想，只要你付出努力，随时注意修正和培养，每天改变一点点，365天后就会成为连自己都惊讶的完美女人。

<<写给女人的365个叮咛>>

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>