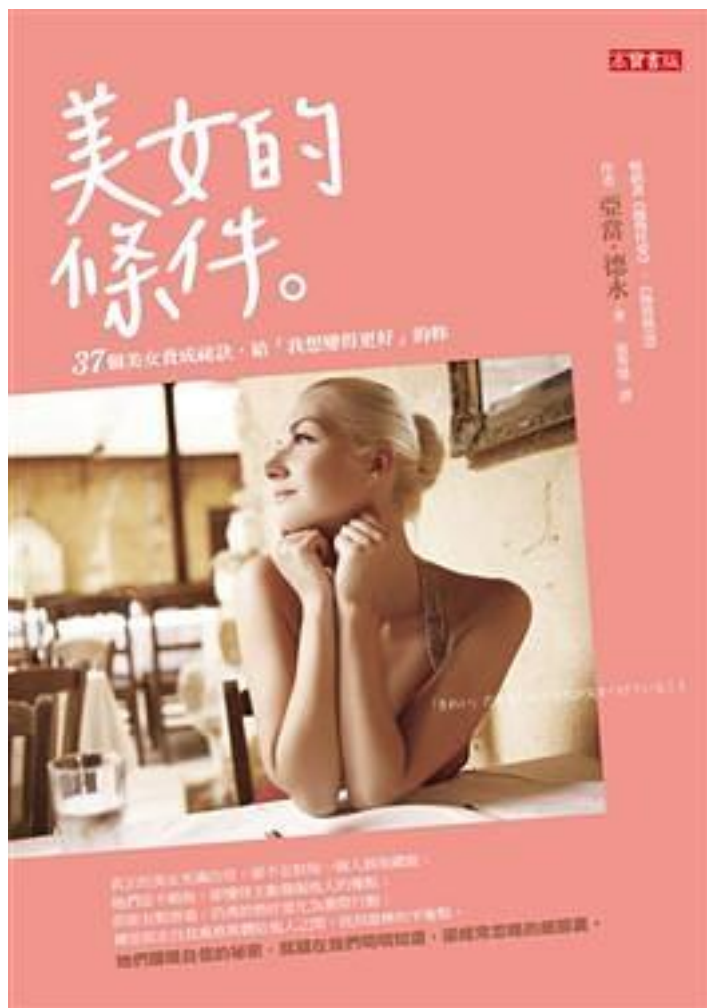


美女的條件



[美女的條件_下载链接1](#)

著者:亞當．德永

出版者:英屬維京群島商高寶國際有限公司台灣分公司

出版时间:2011-3-28

装帧:平装

isbn:9789861856964

暢銷書《極致挑逗：雙人共撫全圖解120招》、

《緩慢性愛》作者亞當．德永蘊釀十年的最新力作！

真正的美女，是細節打造出來的。

真正的美女充滿自信，卻不忘對每一個人展現禮貌；

她們從不媚俗，卻懂得主動發掘他人的優點；

即使有點害羞，仍勇於將好意化為實際行動；

總能在自我風格與體貼他人間，找到最棒的平衡點。

她們美麗的祕密，就藏在我們明明知道，卻經常忽略的細節裡。

本書中作者亞當．德永親身訪談數千名男女，累積十餘年的兩性觀察，

首度公開「美麗」的人都在實行的37個細節。

從「表情」、「儀態」、「體貼」、「日常生活」、「自我磨練」五個方面，

具體提醒妳如何成為人們眼中最有魅力的「高好感度」美人。

別忘了，隨時都有人注視著妳！

收起呆滯放空的表情：再怎麼漂亮的女人，臉上看不到任何情緒，就很難將她的美麗襯托出來。當妳不去在意其他人視線的那一瞬間，美麗便會從妳的臉上消失。

訓練美麗的笑容是要講求順序的：只是牽動嘴角的笑容，看起來很不自然。刻意從眼睛開始笑，看起來就會非常的自然。

一個人的詞彙數量，決定了他的內涵：如果知道的詞彙數量跟國中英語單字量差不多，就只能與對方做簡單的日常對話，想更進一步思考是不可能的。

重視每樣物品的行動，讓妳的心更美：就算是紙杯，也請當成一百萬圓的咖啡杯來使用！這樣當妳碰到杯子時的動作也會變得高貴優雅，讓人產生「漂亮」的感動。

沒有不好相處的人，只是找不到對的相處模式：當你主動開口稱讚對方的優點，為了不辜負這樣的期待，對方也會產生正面的思考，因此希望能（只）在妳面前成為「那樣（溫柔體貼）的人」。

自主美才是世界通用的美麗：凡事不依賴他人，自主性強的女性，可以感受到她從內在散發出的美麗能量。刻意挪出「屬於自己的快樂時光」吧。

覺得生活無趣時，代表妳擁有了成長的資格：覺得生活空虛，是因為妳所具有的知性及教養，無法追上妳的行動。學習所獲得的知性及教養，將讓妳的黑色眼眸流露出深度美。

千萬不要輕忽語言的影響力：命運將會隨著說出口的話，而朝那個方向發展，然後讓它變成事實。絕對不要貶低自己，或是經常作出批判性的發言。

作者介绍:

亞當．德永

女性支持度No.1的性治療師。緩慢性愛（Slow Sex）與全世界獨一無二的「亞當性愛學校」創始者。

1954年生於日本岐阜縣。名古屋藝術大學畢業後赴美，原本活躍於插畫界，1988年在洛杉磯取得按摩師證照，並以「來自東方的神奇按摩師」的稱號，獲得居住於好萊塢及比佛利山莊的富豪們的好評，授課邀約不斷，也因此有機會接觸到名媛們的生活。與此同時，亦開始從事女性的性感帶與高潮的研究。

1991年返日本後創立「M&W高潮研究所」，以十四年的歲月，與1000多名女性進行實際調查，建立享受最高快感的新技法——亞當性愛理論，並開發出以超輕柔撫觸法輕拂身體的愛撫方式，稱為「亞當撫觸」（Adam Touch）。

2004年，他在東京六本木成立「亞當性愛學校」，傳授緩慢性愛的技巧，糾正人們錯誤的做愛方法，幫助男女雙方得到幸福。短短時間就在日本造成轟動，報名學員絡繹不絕，必須提前三個月預約。這所獨特的性愛學校，更因此受到國外媒體的熱烈採訪報導。

著作有《緩慢性愛實踐入門》、《步驟全圖解 緩慢性愛實踐手冊》、《影音直授 緩慢性愛》等，在日本累計銷量突破100萬冊，在台灣出版後亦登上誠品、博客來等書店暢銷排行榜，引爆Slow Sex熱潮。

《美女的條件》是亞當．德永的新作。有別以往性愛技巧指導的著作，本書是以他10多年來累積的兩性觀察筆記為基礎，另外訪問他所經營的補習班的數千名女性與男性，根據他們的真實心聲，深入剖析「充滿魅力的美女所具備的條件」，經過多次審修完成的力作。獻給所有真心期盼「我想要變得更好」的女性，希望她們能從中獲得由內而外的耀眼自信。

目录: 第一章 讓人覺得「美麗」的臉

1 別忘了，隨時都有人注視著妳。

2 笑容是最美的表情

3 在鏡子前面練習微笑

4 讓眼睛也微笑

第二章 讓人覺得「美麗」的儀態

5 了解問候的重要性

6 真心誠意的問候

7 主動打招呼

8 讓言語充滿感情

9 使用優美的詞彙

10 尋找美麗的詞彙

11 開口之前先傾聽

12 平時就要注意姿勢

13 所有東西都當作高價物使用

第三章 讓人覺得「美麗」的體貼

14 內心表現於外，切記！

15 以愛來行動

16 喜歡周遭的人

17 真心的稱讚別人

18 對所有事情都要心存感激

19 絕對不要口出惡言

20 原諒別人

21 戀上身邊事物

第四章 讓人覺得「美麗」的日常生活

22 要有獨自行動的時間

23 找到工作的樂趣
24 日行一善
25 將關懷當作興趣
26 用正面眼光看別人
27 別讓不滿囤積
第五章 讓人覺得「美麗」的自我磨練
28 常去想像心目中的理想美人
29 把自己當成電影主角
30 練習寫出漂亮的字
31 關心別人
32 學會喜歡別人
33 對自己的投資
34 養成每天閱讀的習慣
35 請相信自己
36 稱讚自己，改變命運。
37 人生是屬於妳的
後記
• • • • • ([收起](#))

[美女的條件_下载链接1](#)

标签

女性

自我管理

形象

女性读物

修炼

习惯

两性

身

评论

真正的美女，是细节打造出来的。

[美女的條件_下载链接1](#)

书评

今天用了两个小时看了这本书！
看完之后还是很有触动的，要做一个美女，细节很重要，特别是在颜值不高的情况下，很多细节可以可以彰显一个女生的气质和美的一面。
每个人都想成为更好的自己，但是你愿意为此而努力吗？做了多少努力呢？努力去爱身边的人吧！ 值得一看。

[美女的條件_下载链接1](#)