



张雅清 / 编译

雅，缺失品格，对自己的生活和未来无所适从……
有谁能够拯救——只有她们自己！

女性的品格

现代女性应该找回的61种素养

一个这样的现实出现在我们面前——「女人味」在如今的中国女性身上渐渐消失！她们缺少优

张雅清 / 编译

女性的品格

现代女性应该找回的⑥1种素养

一个这样的现实出现在我们面前：“女人味”在如今的中国女性身上渐渐消失！她们缺少优

雅，缺失品格，对自己的生活和未来无所适从……

有谁能够拯救——只有她们自己！

图书在版编目(CIP)数据

女性的品格 / 张雅清编译. —北京: 中国画报出版社,
2008. 6

ISBN 978-7-80220-312-9

I. 女… II. 张… III. 女性 - 修养 - 通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 091201 号

书 名: 女性的品格

出 版 人: 田 辉

作 者: 张雅清

责任编辑: 刘晓雪

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100044)

电 话: 88417359(总编室兼传真)、68469781(发行部)
88417417(发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cpph1985@126.com

印 刷: 北京洲际印刷有限责任公司

监 印: 敖 晔

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 16K

印 张: 13.75

版 次: 2008 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-312-9

定 价: 32.00 元

序 言

中国当代女性的“十宗罪”——找回迷失的自我

随着中国社会的发展,当代女性逐渐从“相夫教子”的后台步入“与须眉争高下”的前台——现代“女强人”、“女性 CEO”犹如雨后春笋般层出不穷。中国女性的生存压力超过以往任何时候——不漂亮不行,只一张脸好也不行,要有气质有学识有能力,最好自己养活自己之外,还有财力上的富余,在父母家承欢膝下尽孝,在老公面前恰到好处地撒娇,在公婆处扮传统贤媳讨巧,下完厨房出厅堂,走出家门又是一片天,在职业场上努力打拼,力争成为一个成功女性……

尽管这样,当代中国女性还是没有赢得中国男同胞的认可——是女人们做得不够好,还是男人们的要求提高了? 有一则调侃中国女性的笑话,令人深思——一个中国男人的梦想是:娶一个贤惠、温柔的日本女人做妻子;找一个风情万种的法国女人做情人;寻觅一个知书达理的韩国女人做红颜知己;中国女人么? 女人味全无——适合做妈妈!

在这个笑话里,在那个“可恶”中国男人的心目中,中国女性沦为了只能做妈妈的尴尬局面。问题出在哪里? 难道中国女性身上的“女人味”真的消失了吗?

一位华裔女性学家曾做过一份调查,调查显示:越来越多的中国男性认为中国当代的女性“女人味”缺失,甚至有一些极端的男性“逃婚者”认为“可以恋爱、同居,但不会将一个‘女人味’全无的女孩娶进家里!”

女人究竟该怎样改变自己,才能重塑完美的自己,重现十足的女人味?

女人味是一个概念,也是一种视角,它为女人呈现出更加广阔的生活空



间,也使女人“美丽”的内涵变得更为具体、更加深远。女人味首先来自于她的身体之美。一个有着柔和线条,如绸般乌黑长发以及似雪肌肤的女人,加上湖水一样宁静的眼波和玫瑰一样娇美的笑容,她的女人味会扑面而来。女人味更多的来自于她们的内心深处。一个有着水晶一样干净的心的女人、一个温柔似水、善解人意的女人、一个懂得爱人的女人,她的女人味由内而外,深入人心。

女人都希望自己是美丽的,追逐美丽是女人生命中自动自发的目标和任务,无论你是高级白领还是普通家庭主妇,你首先得有女人味,少不得女人应有的温柔、温顺、贤惠、细致和体贴。在传统和现代之间寻找一个平衡点,在追求性感火热的时尚之美时,不摒弃传统古典的雅致婉约,在事业上与男人比翼齐飞,也不失一个小女人的小情调和小幸福。而美丽是个既具体又抽象的概念,许多女人追逐一生也终不得要领。其实,女人美丽的核心是女人味,抓住这一根本去做文章,“美丽”就将成为一件理性且具有可操作性的事情,人人都能使自己美丽。

世界上没有丑女人,只有不懂得如何使自己美丽起来的女人。美丽的女人都是“妆扮”和修炼出来的,希望本书能帮助你重拾“女人味”,找回迷失的自我。

于晓燕

2008年6月

目 录

第一章 常修边幅——你为什么丢掉了应有的美丽

- ◎ 别常把减肥挂在嘴边 / 4
- ◎ 出门前要化淡妆 / 9
- ◎ 发型简洁明快 / 13
- ◎ 不穿劣质内衣 / 17
- ◎ 不盲从于流行 / 19
- ◎ 让自己拥有公主的手 / 22
- ◎ 留一次长发 / 25
- ◎ 注意服装搭配的和谐感 / 27
- ◎ 高跟鞋——女人的“秘密武器” / 30
- ◎ 香水女人味 / 31

第二章 注重举止——你为什么没有建立起自己的品牌

- ◎ 保持优雅的姿态 / 37
- ◎ 平视, 因为谦恭而优雅 / 41
- ◎ 招牌式的美丽笑容 / 43
- ◎ 公共场所注意自己的举止 / 47
- ◎ 不要整天皱着眉头 / 49
- ◎ 美化你的声音 / 52





- ◎ 避免与观点不同的人争论 / 56
- ◎ 女人撒娇要适当 / 59

第三章 修炼气质——你为什么称不上仪态万方

- ◎ 控制自己的情绪 / 63
- ◎ 羞涩的诱惑力 / 67
- ◎ 知性不等于仅仅有个性 / 69
- ◎ 适时的赞美与由衷的感谢 / 72
- ◎ 做一个善于倾听的人 / 76
- ◎ 走进别人心里 / 80
- ◎ 做一个有修养的女人 / 84



第四章 培养品质——你为什么没有极好的人缘

- ◎ 不可传播小道消息 / 91
- ◎ 嫉妒会让你疯狂 / 94
- ◎ 告别虚荣,绝不攀比 / 97
- ◎ 不做“欲女” / 103
- ◎ 善良是最高尚的美德 / 108
- ◎ 宽容别人是对自己的解救 / 112
- ◎ 懂得感恩 / 115
- ◎ 真心赞美别人 / 118
- ◎ 勤劳、节俭永远不过时 / 121
- ◎ 坚强的女人更被欣赏 / 123

第五章 攻克性格弱点——你为什么在困难面前节节败退

- ◎ 温柔不等于软弱 / 128
- ◎ 以积极的心态善待生命 / 130
- ◎ 不要动辄伸张权利 / 133
- ◎ 抛弃你的依赖心理 / 134
- ◎ 不要做一个十足的怨妇 / 137
- ◎ 把自卑抛向天空 / 141
- ◎ 有些事与其逞能,不如示弱 / 146
- ◎ 自以为是会令你更难堪 / 150
- ◎ 学会运用自己的眼泪 / 152



第六章 情调生活——你为什么感觉迷茫而空虚

- ◎ 给自己制定一个生活目标 / 157
- ◎ 不要成为工作狂 / 160
- ◎ 要有适量的运动 / 165
- ◎ 积极地与外界交往 / 167
- ◎ 会享受一个人的时间 / 170
- ◎ 装扮自己的家 / 172
- ◎ 珍爱自己的健康 / 175
- ◎ 书和报纸不是男人的专利 / 178
- ◎ 经常制造一点惊喜 / 182



第七章 面对男人——你为什么在婚姻面前感到恐惧

- ◎ 做男人的老师 / 187
- ◎ 会做几道拿手菜 / 189
- ◎ 不要跟婆婆争风吃醋 / 190
- ◎ 高效率处理好家务 / 193
- ◎ 喋喋不休是幸福婚姻的禁忌 / 195
- ◎ 不要总让男人们发誓 / 200
- ◎ 关心他的需要 / 203
- ◎ 尽享心灵沟通的快乐 / 206



第一章

常修边幅——你为什么丢掉了应有的美丽

女为悦己者容,千百年来这句话仿佛成了真理。其实则不然,在这个社会,化妆打扮是对别人的一种尊重,也是对自己的一种重视,更是体现女性魅力的基础。

爱美是女人的天性。作为女人,你有权利让自己通过各种方式变得漂亮,不要以为街上的美女、银幕上的明星都是天生的肌肤胜雪、身材婀娜,其实明星每天不管拍戏多累都要坚持卸妆,做皮肤保养,而这些并不需要去美容院,只需要几片水果或者一张面膜就可以搞定;你是否知道朱茵十几年来如一日地做胸部按摩,以至在女明星中受到的羡慕声阵阵。

女人,让自己美丽起来,不管是取悦别人,还是愉悦自己,归根到底都是让自己和周围的人开心快乐,通过自己的满意、欣喜,得到满足。

其实打扮不是一件很难的事情,每天出门前打开衣柜搭配一下衣服,化个淡妆,光鲜漂亮地出去见人!打扮的细节最重要,它最能体现自己的品位,有时一件合适的小饰物就能完全展现你的个性。

不要以为你是居家女人就可以毫不修饰,淡淡的妆容也是对别人的尊重。女人的美无时无刻不在,只要你稍微留意、简单装扮照样能够美出来。

靳羽西——一个被无数新闻媒体报道过的“有魅力的东方女人”,



美国《福布斯》杂志曾描述她“用一支又一支的口红改变了中国女性的形象。”作为一个女人,靳羽西无疑是富有魅力的。作为一个女企业家,她更是一位成功者,因为,她不仅成就了自己的事业,同时还成就了一个女人美丽的梦想,让中国女性开始逐渐懂得修饰自己外形的重要,帮助亚洲女性建立了自立、自信、自爱和自强的美感。

靳羽西首先创立了世界上第一个专为亚洲人设计的色彩理论系统,完善了 20 世纪 90 年代中国人的化妆审美文化,她曾受中国政府邀请制作了《世界各地》节目。随后,靳羽西又制作了精彩的电视系列节目《羽西的世界》,向中国观众介绍国际流行生活方式和最新潮流,她还为中央电视台深受欢迎的女性栏目《半边天》提供节目内容来反映美国社会。

1992 年,靳羽西开始实现她的另一部分梦想,就是帮助亚洲女性树立对她们具有的独一无二的自信,羽西成立了靳羽西化妆品公司,在上海开始卖第一支口红。今天公司在全国已经拥有 1000 多名员工,18 个办事处,在上海浦东有一个非常先进的现代化工厂,而且已经通过 ISO 14000 的认证。这说明在这个工厂生产的产品,全部都是按照国际标准来生产的。而在美国纽约销售的产品也都是在中国的工厂生产的。

同年底,羽西推出了全球第一个中国时装娃娃——羽西娃娃,羽西娃娃是世界上第一个真正地道的亚洲形象娃娃。她有着乌黑柔软的长头发,有一双漂亮的杏仁眼,她的皮肤光滑细腻,服装精美无比。其中的羽西娃娃千金红系列简单得侬而不失高雅华贵,驻联合国的中国代表团经常把它作为礼品或纪念品赠送给其他联合国的官员,而且是作为国礼赠送的。

2001 年 2 月,由新华社环球杂志社经过 6 个月的读者调查和网上评选(中国最权威官方新闻机构),靳羽西当选为“环球 20 位最有影响世纪女性”。作为具有很大影响力的杰出女性,靳羽西要以学者、作家、

记者、电视人、企业家的身份奔忙于东西方。在每一个她曾经停留的地方,她都用特有的微笑给人以温暖和力量。无论何时何地,她总能够很合时宜地展现其东方式的直率和一个成功女人的自信,告诉人们生命可以更美丽。她曾用中文写了三本非常受欢迎的书,其中一本是《魅力何来》。有媒体评论说:“靳羽西无论在什么场合出现都光彩照人。”

但她并没有感觉到自己身上有哪些漂亮的地方。“我一点都不漂亮,我的眼睛小小的,我的鼻子塌得要死,我的嘴唇还稍微好一点。你说得很对,我一点都不漂亮,我怎么弥补呢?我希望从别的方面来弥补。这个是每个人都有的挑战。”

“我尽我所能把自己打扮得更得体,这是很重要的,‘漂亮’这两个字是非常……我没有感觉到我自己是漂亮的,我相信全世界没有一个人感觉到自己很漂亮,我见过这么多有名的模特儿、演员,你们都感觉到她们是非常完美的一个人。比如说辛迪·克劳馥,我们感觉她很漂亮、完美,她则感觉到她不完美。我想每个人的责任就是怎么扬长避短地打扮自己。”

通过靳羽西,我们看到了一个魅力女性的标尺。其实,女性魅力的创造者并不是造物主,而是我们女性自己。





别常把减肥挂在嘴边

常常听到一些女人在一起谈论减肥,这似乎已经成为了一个很时尚的话题。大家蜂拥而上,胖的嫌自己太肥,身材可以的嫌自己“臃肿”——还要减肥,于是在这个格外重视身材的时代里,减肥几乎等同于吃饭和睡觉,是非做不可的事情。

当然,减肥并不是坏事,哪个女人不想自己更漂亮,更有魅力?只是我们每个人的身材跟生活习惯、身体状况、饮食、运动、环境、年龄等很多因素有关,要减下去并且保持住实在不是件容易的事儿,因此大多数的人都半途而废了。令人“庆幸”的是,这大多数失败者中的大多数又都能越挫越勇、重头再来,于是减肥真的成了家常便饭。表面看来,这种勇于挑战失败的精神是可贵的,但究其根源,每次的失败都是源于自己的意志不够坚定,而每次重新来过的时候又走向老路,在一个地方跌倒了无数次。

很多女人常常把减肥挂在嘴边,可要提醒你了,这会令你身边的人对你失去信心,甚至很厌烦。如果要减,就要下定决心,坚持到底;如果你没这个毅力,那么就趁早放弃,不要再提“减肥”这两个字了,拥有自己的风格也不见得是坏事。

◆ 一个男人的牢骚

我老婆一生完小孩,身体就开始发胖,原本苗条的身材现在就像

一个大皮球。一天，老婆买衣服回来突然信誓旦旦地对我说，她一定要去减肥了。要到什么减肥中心去，就是那种机械运动减肥的，再配合吃药。虽然我有点心疼钱，不过想想既然她一定要，就让她去好了。

从那天开始，我老婆还真像模像样地捧回了一堆药，还叫我不诱惑她，每天吃点黄瓜、西红柿，拿着那个计算器算卡路里。下班之后孩子也不带了，直接去减肥中心，家务活统统扔给了我。每天下班回来已是筋疲力尽了，可是我还要做饭、刷碗、收拾屋子。幸亏孩子有我妈给我管着，不然我一个大男人肯定招架不住。

这样过了一个月，老婆对于油腻食物的爱好又显示出来了，晚上还总是喜欢拉上我去吃个夜宵什么的（孩子给我妈带，我们两个人又恢复到以前的生活了）。

可惜好日子没过几天，老婆在一次逛街回来之后，又要开始减肥了。我是招谁惹谁了？这样的日子什么时候是个头呀……

◆男人如何看待女人狂热减肥

跟女孩子聊天，最让我头疼的一个话题就是减肥。在我成年之后，我认识的所有女性朋友，没有一个不跟我谈这个话题的，哪怕她瘦成了非洲难民，还嫌自己的腮帮子胖。

我单位里的一个女孩，在过去的五年间我们聊天的主要话题就是减肥。她这种持之以恒的精神我看并没有真正用到减肥上，而是用在精神胜利法上。这五年间，她变得越来越胖，当有一天我实在忍无可忍，把她的形状形容了一下之后，她彻底地闭上了嘴。

不当家不知柴米贵，不长肉不知心头苦，推翻了封建礼教的束缚，妇女们开始跟肥胖抗争。“肥”在当今的女人眼中就是“三座大山”，就是黄世仁，就是万恶的旧社会，可是，女人们从来都不会认真减肥，她



们也就是为了平时能多一个无聊的话题,为了给自己制造一些忧虑来吓唬自己。我发现,不论认真减肥还是不认真减肥,效果基本上是一致的,吨位都是在日趋增加。

我这么说是有原因的。首先,女人减肥的目的不纯。如果她体重 120 斤,减到 110 斤,好,这个很容易,多锻炼,饮食结构注意一点,基本上是可能的。可是,女人要减掉这 10 斤,全都是带有目的性和指向性的,比如腰部,比如大腿,比如脸部。你以为你们都跟“泥人张”捏泥人一样,想把哪儿捏下去就把哪儿捏下去? 其次,就一般情况而言,如果身上脂肪多,用锻炼身体的方式,只能把脂肪变成肌肉,重量变化不大。再次,使用减肥药没用。基本上人都没长性,别看说起减肥信誓旦旦,那劲头恨不得改天换地,可真正实施起来,基本上都是虎头蛇尾。头三天按时吃药,按时称体重,三天后,一顿饭局就轻易撼动千金不换的减肥决心,同时,再看看世界上还有三分之二的人比自己胖,便更松懈了。

在我看来,整天嘟囔着要减肥的女人是极其愚蠢的。女人减肥的原因基本上有两个:一个是受了广告和封面女郎的影响,一个是为了讨男人欢心。媒介中的模特都是百里挑一挑出来的,是最迷惑人的,男的女的都认为天底下只有这样的女人才是最美的。正是因为世界上的女人长得不一样才弄出一个标板,这种标板不过是些中看不中用的幻象。如果你为了讨好一个男人的欢心去减肥,大概同时也把自己的智商减下去了。男人更喜欢有点肉的女人,你长得跟个门板一样,男人是不会有兴趣的。况且,一个喜欢看女人自虐的男人,一个不懂怜香惜玉的男人,值得你爱吗?



◆越减越肥的烦恼

有很多女人都认为减肥是件容易的事,只要几天不吃饭或拼命吃上一两个礼拜的减肥餐,在一段时间内坚持锻炼,体重就会掉下来。但是,现实中,人们发现情况并不是这样,她们的努力虽然让她们能瘦下来一段时间,但之后的体重通常会反弹,甚至超过了她们减肥之前的体重。于是她们又选择了运动和节食,但这好像是一个恶性的循环,她们反复地瘦了又胖,结果是体重逐渐上升。

女人最不愿看到的现实是,自己为减肥而做的努力恰恰成了导致肥胖的祸根——据《美国临床营养学期刊》的最新研究报告显示,经常减肥会导致越来越肥的后遗症。养成节食减肥习惯的年轻人,到了中年之后(在15年之间)平均会增加10公斤之多。

这项研究的研究人员针对3536位男性及4193位女性进行6~15年的跟踪研究,以自己填写问卷的方式,了解这一群18~54岁民众的体重状态、减肥习惯、教育程度、社会地位、婚姻状况、抽烟喝酒等习惯的关联性。研究人员同时也对1705对双胞胎进行饮食习惯的比较,以了解遗传与肥胖之间的影响。

结果显示,18~29岁的男性及30~54岁的女性,最容易与发胖扯上关系。也就是说,不论年轻时候的体型如何,也不管减肥的努力是多大,只要先天带有家族遗传的肥胖影响,中年发福、甚至年轻时就为体重所苦恼,绝对是无法扭转的趋势。更糟糕的是,靠着节食来减肥的习惯会导致体重直线上升的后遗症。

同时还有研究表明,有长期运动习惯的人,一旦停止运动,体重也会上升。

这就是女人越减越肥的原因。那么,如何防止这种情况的发生呢?“持之以恒”在这时是一种好的态度。坚持每天都要有一定的运动量,





保证每天都有让脂肪燃烧的机会,是非常重要的。另外,不要认为饥饿是最好的减肥手段,事实上,如果大饿了一次,你就会大吃一次,这样的暴饮暴食,才是最不利于减肥的。

◆树立减肥目标

如果你真的为自己的体型感到烦恼而痛苦,那么请科学地减肥。首先,你应该为自己确定的是一个目标——毕竟人不可能无限瘦下去。那么,假设我们按计划坚持了某一种行之有效的方法,我们做到何种地步算是达到了目的?这个目标一定要在开始的时候就为自己确定。确定目标的目的一方面是让自己能有一个前进的方向,也算是督促自己;另一方面,对于一些因个人身体特点而比较容易消瘦的女性朋友,这也是一个自身健康的安全线。在西方超级模特圈里,饿到骨瘦如柴者屡见不鲜,平时尚可正常工作,但这种身体的抵抗力必然会非常低下。在现代社会,多数情况下饥饿不会是一个患者的直接死因,但因饥饿而导致的各类并发症则是威胁现代人,特别是现代女性健康的一大杀手,典型的包括长期的低血糖、低血压,直接症状就是蹲下站起来的时候很容易晕厥,不要小看这一瞬间,很多摔伤都是这时候造成的。

所以,科学的减肥首先应该从对自身的了解做起,为自己指定科学、严谨、适合自己的减肥方案,同时一定要设定好适当的——既不要太高也不要太低的目标。有了这些,最好还要请别人监督自己。假如采取药物减肥,还要密切注意自身的药物反应,千万记住,不可急于求成。

