

做一个有

品味的

好女人

张笑恒 编著

将自己的内心演绎成一片风景的女人，是聪明的女人；将自己的魅力融入到生活中的女人，是幸福的女人；而能在不断提高个人素养和气质的过程中，渐悟人生真谛的女人，则是味道的好女人！



做一个有 品味的 好女人

张笑恒 编著



延边人民出版社
三辰影库音像出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做一个有品味的好女人 / 张笑恒编著. —延吉: 延边人民出版社,
2008.6

ISBN 978-7-5449-0379-0

I. 做… 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 098895 号

做一个有品味的好女人

编 著: 张笑恒

责任编辑: 黄 薇

封面设计: 创品牌

出版发行: 延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号 邮编 133000 电话 0433-2902105)

三辰影库音像出版社

(北京通州区北京文化创意园筹备处 邮编 101118 电话 010-89579910)

网 址: www.ybcbs.com/www.sunchime.com.cn

出 版 人: 李成权 沈 军

印 刷: 北京金秋豪印刷有限责任公司

开 本: 787×1092 毫米 1/16 开

印 张: 15

字 数: 180 千字

版 次: 2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 1-12000

定 价: 29.60 元

ISBN 978-7-5449-0379-0

(如发现印刷质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

前 言

女人如花，是花就注定要在尘世间绽放，留下醉人的芬芳，这就是女人的味道。

生为女人，首先要像一个女人，即应该具备女性最本质的味道，比如温存、高雅、纯洁、柔美、慈爱和神秘的诱惑力。

女人如花，花有百种，女人的风韵，就有百种。什么是女人味？究竟怎样做一个有味道的好女人？其实，说到底，女人味是一个概念，是一种视角。它是能够使女人的内涵变得更具体、更外在、更深邃的一种风韵和气质。

女人既有娴静之美，也有恬然之气。女人话要少、妆要淡、笑容可掬、爱执着、风姿绰约、赏心而又悦目。可以说，每个女人都希望自己是美丽的，会不断追逐美丽。追逐是每个女人的天性，它在她的生命中会不自觉的定时发动，美丽是目标，打造美是生活的一部分。不过，对于什么是美丽，许多女人终生都不得其解。其实，美丽是个既具体又抽象的概念。而它的核心就是女人味。

人们都说男人属阳，女人属阴，男人常以阳刚取胜，而女人则以阴柔取胜。温柔是女人特有的武器，身为女人的你，要谨记这一点。无论你追求怎样的另类、与众不同，标新立异，但是唯独温柔不能丢弃，因为任何一个男人都愿意被温柔的女人击倒！

在曾经追求浪漫的时代，漂亮或许会占上风，可当男人与女人从云尖里回归到理性的生活中来就会越发明白——温柔比漂亮可爱，温柔比漂亮长久。在岁月的打磨下，时间的轮回中，漂亮的外表会渐渐失去光泽，而温柔

则被打磨得光芒四射，青春永驻。

女人都害怕老去，韶华不再。所以，也就有了那么多的化妆品，美容护肤品的交替更新，满足女人日益变化的美容需求。

漂亮是一种恩赐，但不是针对每个人都有的恩赐。既然漂亮不属于你，那么就试着让自己做一个有女人味的女人，女人味，可并不仅仅属于漂亮的女人哦。只要你有心，女人味可以“柔”出来，“羞”出来，“雅”出来，“爱”出来的。

.....

本书希望通过对女人各种迷人味道的诠释，传达给所有女人一个振奋人心的信息：这个世界上不存在丑女人，那些美丽的女人，无一不是用气质为根基、用形象所装扮的。无论什么时候，要相信自己有足够多的条件成为魅力的女人。每个女人都有属于自己的女人味，可以是淡淡的清香，也可以是浓浓的味道……

前 言

第一章 韵味十足令人醉【韵味】

什么是女人的韵味？那是一种从骨子里飘出来的味道，神秘的，诱惑的，缓缓的，没有定势，没有形状，慢慢地在空气里萦绕绽放，挡不住的魅力扑面而来……韵味之于女人就像鲜花之于香味，明月之于清辉，所以做女人一定要有韵味。

- 女人贵在有韵味 / 1
- 做一个优雅别致的格调女人 / 4
- 从容自信，做挥洒自如的底蕴女人 / 6
- 坐拥书城铸内秀 / 8
- 丰富的思想，女人不可多得的财富 / 11
- 韵味是一种心理品质 / 12
- 内秀女人，在风韵中摇曳生姿 / 14
- 梦想，为韵味女人插上飞翔的翅膀 / 16

第二章 万般柔情惹相思【柔味】

温柔是一种情怀，温柔的女人以深沉的爱对待亲人，对待朋友，

即便是陌生人，她也能礼貌友善的相处，和蔼的神情，亲切的话语，如同天然甘泉般沁人心脾。温柔的女人是一朵清新淡雅的花，在细碎的呢喃中越发娇艳欲滴，暗香长留！

做水一样的柔情女人 / 19

温柔，为你的美丽加分 / 22

小温柔里大智慧 / 24

最是回眸一笑的温柔 / 27

温柔，婚姻中必不可少的润滑剂 / 30

女强人身上的别样温柔 / 32

做体贴老板的温柔女人 / 34

做善解人意的女人 / 37

第三章 甜而不腻让人爱【甜味】

女人天生属甜的，甜食对女人的诱惑天知道有多大。有人说甜味女人才是真正的女人，她们继承了女人亘久不变的共性，爱美，虚荣，懦弱，温柔，可爱。不过，甜味的女人自然是可爱的。

做一个播撒快乐的精灵 / 40

嘴巴甜的女人惹人爱 / 43

把甜嘴巴用在好时候 / 45

绽放你甜美的微笑 / 48

甜言蜜语哄男人 / 50

用你的甜美声音迷倒男人 / 53

“野蛮”一点也是一种“甜” / 55

第四章 人比花娇有人怜【娇味】

哪个男人不喜欢“人比花娇”的女人呢？娇柔从来是女人的必杀绝技，美丽的脸蛋可以拥有一时，不能拥有一世，娇嗔的秉性却能助你心态永葆年轻、美魅力不减当年。做个娇柔妩媚的女人，你还在等什么呢？

做个娇滴滴的女人 / 58

做娇妻，以柔克刚收服老公 / 60

说“小谎”是女人独特的撒娇妙计 / 62

会撒娇的女人最幸福 / 64

给男人制造“英雄救美”的机会 / 66

娇媚是女人的资本 / 68

娇憨一别样的风情万种 / 70

娇嗔之语，让他牵肠挂肚 / 73

第五章 岁月沉淀出来的味道【雅味】

优雅的女人像钻石，历久弥新；优雅的女人似清茶，品尝过后，才知回味无穷；优雅的女人又如那林间的青竹，亭亭玉立，即使是身着一袭布衣，亦高贵脱俗。每当有人用“优雅”这个词赞美自己的时候，女人们一定会心花怒放。毋庸置疑，女人爱优雅，优雅是所有女人一生都追求的东西。

- 懂幽默的女人，俏皮又可爱 / 76
- 曼妙站姿，打造优雅第一步 / 79
- 轻盈敏捷，走出来的优雅 / 81
- 牵着自己的手，优雅的去散步 / 84
- 在办公室怎样散发你优雅魅力 / 86
- 温良淡雅为人妻 / 88
- 优雅，岁月送给女人的礼物 / 91
- 选择优雅的生活 / 94
- 做典雅的知性美人 / 97

第六章 羞答答的玫瑰悄悄地开【羞味】

女人羞涩是一种美，是一种特有的魅力。羞涩，是女性独具的特色，是特有的风韵和美感。诚然，男性也会有羞涩，然而更多的、更频繁的、更鲜艳迷人的羞涩，却总爱浮现在女人的脸上。女人脸上羞涩的阵阵红晕，就是世界上最美丽的花朵。

- 娇羞，男人心中永恒的经典 / 100
- 让含羞的矜持，勾起男人追逐的欲望 / 103
- 羞涩朦胧谓最美 / 105
- 泪光闪闪，魅力无止尽 / 107
- 嗲一点，男人才会把你当宝 / 109
- 最是那楚楚动人的羞涩情怀 / 112

第七章 暗香浮动醉人心【香味】

还记得那句曾打动无数女人心的广告语吗？“香水是女人的第二层肌肤。”女人若有似无的香味变幻莫测，超越全身化妆或服饰，可以给人留下深刻的第一印象，令人久久不能忘怀。隐隐约约飘散着的香气，正是衬托出女性魅力的无形装饰品。

- 选一款属于你的香水 / 115
- 妙用香水，让女人味隐约飘散 / 118
- 寒冷冬日，不舍淡淡香气 / 121
- 香薰为你带来的浑然天成女人香 / 123
- 如何正确使用香水 / 126
- 香水调制不同女人味 / 128
- 做个淡香袅袅的女人 / 130

第八章 成熟让你如此魅力【熟味】

成熟女人懂得主宰自己的生活，经营自己的美丽。率性而为，打造自己的梦想，敢作敢当，承担自己的愿望。成熟的女人，用一颗平和的心，看远去的风，远去的云，远去的似水流年。对于男人而言，一个成熟、有味道的女人，无疑是具有非凡魅力的，所有男人都无法让她走出自己的视线。

- 控制情绪，时刻保持美丽的良方 / 133
- 动人的谈吐让你“熟”味俱增 / 136

- 女人要有平常心 / 138
- 做个聪明的“傻女人” / 140
- 变通让女人进退自如 / 143
- 宽容，成熟女人的标志 / 145
- 嫉妒是女人不成熟的表现 / 147
- 能独当一面的成熟女人让人爱 / 150
- 善于倾听——成熟女人的基本标准 / 152
- 成熟的女人懂信任 / 154

第九章 情调女人更有滋味【情味】

什么是情调？对于妖娆妩媚的女人来说，情调也许是一句话，一个眼神，一个表情，一个细微的动作，情调还应该是一种精神状态，它是由内而外散发出来的一股魔力。就像婀娜多姿的柳枝，又像挥发在空气中的精油，芳香迷人，沁入心脾。女人有了如此的情调，怎能不让男人迷醉。

- 家居生活展示女人情调 / 157
- 插花的技术——情调女人必修课 / 160
- 在品咖啡中体验情调 / 162
- 情调音乐——女人心灵的寄托 / 164
- 白领女人的小资情调 / 166
- 让每个生活细节都充满情调 / 169
- 让睡衣营造出夜的情调 / 173
- 学会偷闲，录回生活情调 / 176
- 情调女人的性感新主张 / 178

第十章 非凡品味最诱人【品味】

所有女人都希望别人夸赞自己有品位。因为在品味装点下的女人，如同百花齐放，姿态各异。可以清淡如菊，或者高雅似兰；可以是百合的馥郁，或者是蔷薇的倔强……每一个品味女人就是一朵独一无二的花，越是品味非凡就越加珍贵，愈加有魅力，愈加的让男人沉醉。

品味，源于你的知识库 / 183

从容淡定，我的生活我做主 / 185

安静的思考，享受独处的品味 / 188

让着装体现你的品味 / 190

百般搭配，打造非凡品味 / 192

在时尚中提升女人的品味 / 195

女人品味的另一境界：做自己喜欢的事情 / 197

在业余爱好中活出品位 / 200

“烹饪”出女人的品味 / 202

用智慧妆点女人品味 / 204

第十一章 源自心灵的味道【爱味】

有爱心的女人是善良的、仁慈的、宽厚的。她们有一颗水晶般的心。她们是良友，是孝女，是慈母，是贤妻。女人有爱心，方能爱味长留，清温柔幽远！

爱心，让女人散发出醉人的芬芳 / 207

没有爱的女人，生命之花将枯萎 / 209

爱自己，做自己的好朋友 / 212

做一个懂得感受爱情的妻子 / 213

婚姻需要用爱心去经营 / 215

让家变成一个温馨的港湾 / 216

用“情人”的心来爱老公 / 219

爱他也要爱他的家人 / 221

用宽容的爱赢回丈夫的心 / 223

第一章 韵味十足令人醉

【韵味】

什么是女人的韵味？那是一种从骨子里飘出来的味道，神秘的，诱惑的，缓缓的，没有定势，没有形状，慢慢地在空气里萦绕绽放，挡不住的魅力扑面而来……韵味之于女人就像鲜花之于香味，明月之于清辉，所以做女人一定要有韵味。

女人贵在有韵味

感悟人生

即便你没有花容月貌，窈窕身材，但是你可以有韵味，这就是你最大的魅力。上帝让你做女人，你就好好的做个女人。而且要做就要把女人做到极致，做的有滋有味，有声有色。

韵味，是专属于女人的味道，也是女人的魅力之所在。女人有韵味，三分漂亮可增加七分魅力；女人无韵味，七分漂亮降至三分。韵味让女人向往，韵味令男人沉醉。

男人无一例外地会喜欢有韵味的女人；女人征服男人的，不

是女人的漂亮，而是她的韵味。

狄娟是一个中年妇女，像所有传统的女人一样，她贤惠、善良，相夫教子，只是性格略具有重庆女性的特点，比较火爆。

有一天，狄娟在街上发现丈夫和一个年轻女子亲密地相拥。狄娟不敢相信自己的眼睛。那个与自己生活了十几年，甚至有点“懦弱”的丈夫居然背叛了她，而且冒着“妻离子散”、“前程毁灭”的危险。狄娟无法接受这个可怕的事实。她嚎啕大哭，大吵大闹，最后换来的却是丈夫一脸漠然的对她宣布“离婚”。

“为什么？我犯了什么错？我做了对不起你的事吗？”狄娟用颤抖的声音质问丈夫。

丈夫叹了口气：“没有，你做得很好。你是一个好妻子，也是一个好母亲。”

“为什么？就因为她年轻、漂亮？”狄娟恨那个夺去他丈夫的狐狸精。

狄娟的丈夫摇了摇头，始终没有说出原因。他们离婚后，这个男人在和朋友的一次聊天中，说他和妻子分手其实与第三者无关。他说他爱上那个女子是因为她更像女人，如果没有遇见她，也许会遇见另外的女人。

更像女人，这就是答案。物种的起源与生物的进化决定了人类的两性。男人要勇猛，要强悍，有男人味，才像个男人。而女人则要温柔、要性感，要有韵味，也才像个女人。如果男人不像男人，女人不像女人，不仅违背了自然规律，也会使这个世界失去一种平衡与和谐的美感。

其实，女人的韵味很简单，就是女人所独有而男人所不具备的外在的、内在的东西。也许是一杯红酒下肚后，两颊那两抹红晕；也许是在厨房里忙得不可开交时，回头的那一笑；也许是有了孩子之后，身上散发的那种母性的光辉；也许是眼神中的那一点关怀……总之，韵味是灵动的、神秘的，让男人魂牵梦绕，让女人羡慕不已。

在现代社会的激烈竞争中，在个人能力和职位不再与性别有关的今天，多少女人把自己包裹在职业装里，收藏起从前的柔弱和娇嗔，用干

练和要强与男人打拼。她们已经忽略掉自己的性别身份，忘记了韵味的艺术。

也许你在外要忙工作，回家要忙家务，周末的时间也早已被孩子占去了，你已经忙得忘记了自己的性别，甚至没有时间梳理一下自己的心情，还哪里有时间 and 心思去思考什么韵味！

希拉里·克林顿曾经说过这样一句话：“诚然，我们女性和男人共同创造并管理着这个世界，但即使再过一万年，女人也应保持着那份女性特有的温柔妩媚，这不只是取悦于男人，也为了证明女人自己。”

英国前首相撒切尔夫人被称作“铁娘子”，她有一句名言：“每当我在家里，早饭总是我做，午饭也是我准备。”她外刚内柔的性格又何尝不是韵味十足？

虽然现在的女人身担不同角色，但她首先是女人，然后才能是其它。况且女性的身份，在某些情况下，如果利用得当，还能成为一种优势，助你一臂之力。

西蒙·波娃曾说过一句让女人自豪的话，“我们不是生为女人，而是要做女人。而且我们不只是要做一个女人，还要做个有韵味的女人。以此为准则，不管是在街上、咖啡厅、机场、酒吧、办公室，都要十足像个女人，24小时都是不折不扣的女人。随时随地展示女人的风采和魅力。”

刘云因为出身于知识家庭，从大学到身为亚信公司市场副总裁一直都处在一个女少男多的圈子里，但这并没有让她感到什么不妥，反而因为她女性的身份而受到了更多的眷顾。她说：“很早就知道做女人很好，因为少嘛。一直觉得韵味很重要，即便是工作时也不可能板起脸来训斥人，相反有时候你宽容而温和的管理方式效果会更好。”当然，刘云也强调，工作起来谁也不会因为你是女人就对你降低工作标准，但在同样拥有技术和智商的前提下，女人自然有她不可比拟的优势。

刘云是个聪明的女人，在男人和女人的世界里，她懂得进取，也适

时地妥协，她承认差异，也利用这种差异，所以她的很多男同事都认为她很有韵味。

亲爱的女性朋友，也许你整天和男人肩并肩的战斗在工作的阵地上，也许你早已被时间夺走了青春和美貌，但是无论你从事着什么样的职业，无论在任何时候，你都不要忘记自己是一个女人。一个女人每天很漂亮地来到办公室，坦然、风趣、得体、细心，赏心悦目，一定是招人喜欢的，受人欢迎的。女人如果老想学男人一样强硬，那她就彻底失败了。

韵味是女人的神韵。就像名贵的菜，本身都没有味道，靠的是调味，韵味如火之有焰，灯之有光。韵味是一尊美酒，历久弥香，抿口便醉。身为女人而缺少韵味，无异于在男人心目中被判了死刑。

做一个优雅别致的格调女人

感悟人生

女人的格调之美，正是借助优雅别致的魅力，生发了感染他人、美化环境的神奇力量。因此，身为女人，要想保持和发展自己的格调之美，就得净化你的语言和举止，否则，也会使优雅别致之美从你身边悄悄溜走。

容貌靓丽的女人让男人眼动，内涵丰富的女人则让男人心动。而外貌与内在都达到完美的女人才是让男人激动的具有格调的女人。

女人因为优雅而别致，因为魅力而骄傲。优雅别致的女人就是格调高雅的漂亮女人。有

格调的女人不是卖弄风骚，配金戴银，刻意作秀，也不必“手如柔荑，肤如凝脂，领如蝤蛴”。

优雅别致的女人，其风度像有形而又无形的精灵，紧紧攫住人们的感官，悄悄潜入人们的心灵，从而给人留下难以磨灭的印象。

具有靓丽魅力的女性不一定具有格调的魅力，格调是一个人的文化