



JiPin  
NvRen  
DeMoFaShu

的  
魔法书

极品女人



重庆出版集团  
重庆出版社

温柔九刀◎编著

★★★全方位打造女人的自信、品位、魅力★★★



JiPin  
NvRen  
DeMoFaShu

的  
魔法书

极品女人



温柔九刀◎编著

★★★全方位打造女人的自信、品位、魅力★★★

**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

极品女人的魔法书 / 温柔九刀编著. — 重庆: 重庆出版社, 2008. 6  
ISBN 978-7-5366-9876-5

I. 极… II. 温… 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 090139 号

**极品女人的魔法书**

JIPINNVREN DE MOFASHU

温柔九刀 编著

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 熊海群 王 灿

特约编辑: 沈东云

责任校对: 李小君

装帧设计: 北京美文美画设计室



重庆出版集团  
重庆出版社 出版

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

北京秀容斋图书有限公司制版

北京才智印刷厂印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-mail: [fxchu@cqph.com](mailto:fxchu@cqph.com)

邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 710mm × 1 000mm 1/16 印张: 12 字数: 210 千

2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1-10 000 册

ISBN 978-7-5366-9876-5

定价: 29.00 元

如有印刷质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68809955 转 8005

版权所有 侵权必究

极品女人是女人中的花魁，更是男人心中最女人的女人。什么样的女人是极品女人？对于这个问题是仁者见仁，智者见智。通常认为，极品女人有以下特征：

## 1. 温柔

温柔是女人最重要的特征，一个女人缺失温柔，那么就等于缺失了女人味。一个女人失去什么都不要失去温柔，因为温柔是女人最本色的东西。极品女人的温柔能融化男人心中的冰，暖暖地渗入男人的骨髓。

## 2. 健康

林妹妹的那种病态美已经过时了，女人若没有健康，就等于失去了很多资本。作为现代女人，健康的标准不仅仅是身体健康，还包括健康的心理。一个女人的身心健康水平除了取决于先天禀赋外，更多的是与她日常的生活习惯息息相关。极品女人有着健康的身体和健康的心理，她活力四射，充满着青春的气息——与年龄无关，心态平和坦然。

## 3. 美貌

美貌是女人重要的“基础设施”，没有外在美，怎么还能苛求全身心多方位的完美？美貌是女人最向往的，一生都在追求。姣好的面容，窈窕的身材，是极品女人的外貌美。男人和这样的女人在一起，看着赏心悦目，带着出门觉得自己很风光，有的还会因此而趾高气扬。

## 4. 气质

女人再漂亮，如果没有气质，也不能称之为漂亮。相反，没有姣好容颜的女人，一旦有气质作为支撑，神采便立刻飞扬起来，乃至风韵动人。极品女人的气质，如花园中的花朵，千姿百态，群芳争艳，其高贵的气质，



令人可望而不可即；小资情调的气质，则另有一番情趣；艺术家的气质则给人一种奔放、浪漫的思索；自信的气质，则给人一种从容和信任之感；冷艳的气质，则给人一种冰凉之美……

### 5. 独立

极品女人的独立是能够坚强地面对挫折和困境，是有自己的思想，是有一定的经济实力，是不事事都依靠男人。极品女人的独立是一种姿态，但并不排斥温柔。她们知道独立是独立，但该温柔的时候就要温柔，她们不会像有些女人那样——因为独立而变得不像女人。在独立中保持温柔，是极品女人的原则。

### 6. 智慧

著名作家曹又方说：“女人可以不美丽，但不能不智慧。”在工作中，极品女人不会把自己累得要死要活的，她们工作得很轻松，因为她们把工作当成一种乐趣，并且她们掌握了提高工作效率的方法。在生活中，极品女人懂得调剂生活，懂得装傻，懂得撒娇，知道如何让男人心甘情愿地去做某事。极品女人的智慧，使得她们始终洋溢着迷人的气息。

那么，这世界上极品女人到底有多少？很少很少。大多数女人拥有姣好的面容，却没有窈窕的身材；有很强的独立性，却缺少温柔；有气质，但缺少智慧……这世上美丽与智慧并重的女人大多时候只是我们心中理想的化身而已。但有一点是可以肯定的，那就是极品女人是可以修炼的。沈小岚说得好：“极品女人是炼出来的，就像制作水晶工艺般不停地提炼，去糟存精，直到看上去接近完美，混沌之后的清澈通透。”

我们可以这样认为，世上没有完美的女人，上述6点都具备的女人是不会存在的，但我们有追求完美的理由和权利。

其实，能够抓住男人的心，经营好自己的婚姻，懂得做人与做事，懂得展现自己的魅力，你就是极品女人。

# 目录

## 第一章 抓住男人的心



### 给自己的男人留些面子 / 2

保住了男人的面子，就是保住了男人的自尊和自信；守住了男人的面子，也是守住了自己的面子。这个道理，每一个聪明的女人都应该懂得。



### 女人要懂得温柔 / 4

作为女人，你尽可以潇洒、聪慧、干练、足智多谋、文韬、女强人、会办事儿，但有一点不能少，你必须温柔。女人最能打动男人的就是温柔。



### 男人更需要安慰 / 7

在竞争激烈的今天，男人们像一匹匹上了套的马，不管愿不愿意，不管是不是千里马，都得撒开蹄子朝前跑。身心俱疲的男人，回到家里，最需要的不是身体的按摩，而是心灵的抚慰，每个聪明的女人都应该是男人的心理按摩师。



4

#### 适当的分别大有益处 /10

夫妻生活在一起，天天朝夕相处，同床共枕，心理上的距离往往会导致渐渐疏远。反之，短暂的分开会使对方朝思暮想，虽然人有距离，但心却靠近了，有利于增强夫妻双方的感情。适当的分别大有益处。



5

#### 做成功男人背后的女人 /13

女人对男人的轻视，可以激起他的自尊心，使他奋发图强；女人对男人的包容，可以唤醒他的责任感，让他奋不顾身。男人从最初不起眼的小角色到最终出人头地，从来就离不开女人。



6

#### 做个懂得撒娇的女人 /15

千百年以来，撒娇一直都是女人的天性，女人不一定要漂亮，但一定要会撒娇。会撒娇的女人可以春风化雨，可以化腐朽为神奇，即使再粗犷彪悍的男人在撒娇的女人面前也会垂下高傲的头。



7

#### 抓住男人的胃 /18

要抓住男人的心，首先得抓住男人的胃。这话说得虽然有点偏激，也有点俗，但你不得不承认它有一定的道理。关心男人，应从厨房开始，先堵住他的嘴，温暖他的胃，才能稳住他的心。



8

#### 掌握吵架的艺术 /22

有的人在吵架中成长，有的人在吵架中受伤，有的人在吵架中和谐，有的人在吵架中分离。所以，掌握吵架的艺术，是一个聪明女人必学的一课。



## 保持性爱吸引力 /26

如果夫妻双方失去了性爱吸引力，这是件很危险的事，容易导致婚外情的发生。要想保持性爱吸引力，其实很简单，作为女人，应该抛弃在性爱方面男性主动的传统观念，可以主动去取悦他。



## 打败自己的情敌 /30

如果你的男人足够优秀的话，他的身边一定不会缺乏异性追求者。任何一个女人身边多了一位竞争对手，总归不舒服。面对后来者，当事人采取“角斗”的方式，往往只会加快男人倒向“敌方”的速度，聪明的女人会用聪明的方法打败情敌。

# 第二章 经营好自己的婚姻



## 不要试图去改造男人 /36

男人是不可改造的吗？可以这样认为。如果他不是有吸毒、赌博等不可饶恕的恶习外，你就不要去试图改造他，这样往往是徒劳的，还可能得不偿失。女人永远也改造不出自己理想中的男人，如果一味地改造下去，这个男人会越来越不像男人。



## 合理安排家务活 /40

作为女人要知道，男人大都是不愿意做家务活的。如果你有时间你就做，这会使男人有温馨的舒适感。如果你的男人有时间，你要巧妙地引导他做家务。



### 防治男人的花心问题 /44



很多男人都很花心，最明显的表现是，见了漂亮的女人，眼睛就直直地看着人家。作为女人，只有把握好丈夫容易出轨的关键时刻，理智地处理男人的花心问题，才能保护幸福美满的家庭。

### 出现问题要及时沟通 /48



夫妻之间出现问题应及时解决，不能长时间积累。应解决最近发生的事情，“就事论事”，而不是抓住很久以前的事情算老账，用什么样的方式表达“我的感觉”也是很重要的。

### 处理好与婆婆的关系 /52



婆媳关系并非洪水猛兽，只是一种两代人的亲情关系，完全可以凭借人为的努力得到改善。婆媳之间，无论发生了什么事，都没有对错，也无须追究对与错，一切不和谐的因素都是人的心理起的作用，也都可以靠智慧来化解。

### 掌握唠叨的分寸和尺度 /57



唠叨也要有分寸，也不能过火。若问男人怕什么，成了家的十有八九会说：“怕老婆唠叨！”男人出于理解也好，出于无奈也罢，对付唠叨各有各的高招。而真心实意、甘心情愿喜欢唠叨，离开唠叨就浑身不适的人，至今仍是太少。

## 慎重实行夫妻AA制 /61



夫妻AA制在很大程度上会减弱彼此的认同感，破坏相互信任的基础，给夫妻关系造成隔阂。幸福的家庭需要夫妻双方共同营造，如果连收支也搞“清算”式的AA制，家庭的温馨氛围便会荡然无存。

## 夫妻之间签协议的学问 /65



夫妻之间有些协议是签不得的，即使签了协议，也不要事事都必须按照协议上的去做。如果太较真了，会导致感情的破裂，其实，夫妻之间是可以签一些协议的，但一定要照顾到感情。运用智慧把感情签在里面，让它发挥积极的作用，这才是一份合格的协议。

## 不要拽着男人逛街 /71



男人并不反对女人逛街（只要不是天天逛街），但却害怕女人逛街时拽着自己，这是绝大多数男人对女人逛街这个问题上的最一致的看法。

## 别问男人一些经典的傻问题 /75



“要是我和你妈同时落水，你先救谁？”这一个古老的话题，多少年来被女人们喋喋不休地问烂了。类似的问题还有“你爱我吗？”等。对男人来说，女人的这些经典的傻问题会让他们心烦意乱，甚至导致感情危机的出现。

#### 要金钱但更要幸福 /79



用金钱把婚姻锁在一起，就无法锁住幸福……每个女人都要知道自己最需要的是什么，当你面临金钱和幸福的抉择时，你有权进行选择。

#### 婚外恋是一种病毒 /82



作为一个女人，要谨防自己出现婚外恋，还要防止自己的男人出现婚外恋。如果说阳光下的恋爱是四月的春天，如沐春光，那么角落里的婚外恋就是火柴划过的一瞬微焰，过后只剩一节黑碳，也许就这一下却烧伤了手指，得不偿失。

## 第三章 学会做人与做事

#### 做人做事要学会变通 /88



在变化几率日益增多和变化不断加速的今天，因循守旧是不可能进步的。我们每个人都要有一种求新求变的心态，才能跟得上时代的发展。在做人做事方面，不妨为自己树一个座右铭——“不变不通，一变就通。”

#### 保持一种积极的心态 /93



积极的心态创造人生，消极的心态消耗人生。积极的心态是成功的起点，是生命的阳光和雨露，让人的心灵成为一只翱翔的雄鹰。消极的心态是失败的源泉，是生命的慢性杀手，使人受制于自我设置的某种阴影。

## 做女人要轻轻松松地活着 /98

25



“活得累”的女人当中，除了少数确实是因生活劳累而感到身体疲乏以外，绝大多数是心理上“活得累”的缘故。来自工作和家庭的压力常常让人喘不过气来，各种压力是“活得累”的最主要的原因，所以，一个女人要想活得轻松，就要学会化解压力。

## 要善于和别人交往 /104

26



成功在很大程度上取决于你拥有多大的权力和影响力，与恰当的人建立稳固关系对此至关重要，这就要学会和别人交往。良好的人际关系能拓宽你生活的视野，让你了解周围所发生的一切，并能提高你倾听和交流的能力。

## 怎样和男上司相处 /109

27



如果你有一位男上司的话，那么你就要格外注意了。男人和女人由于性别和观念上的差异，无论在工作中还是在私下，都很容易出现一些问题。所以，一定要与男上司处好关系，这对于你的工作和前途至关重要。

## 学会宽容和忍让 /116

28



在与人交往中，难免会发生一些摩擦或矛盾，这时需要以宽容和忍让之心对待别人。宽容和忍让别人，可以消除误解，可以把敌人变成朋友，可以消除一切仇恨。如果能真正做到宽容和忍让别人，你的人生将会变得更加美好。

## 掌握家庭理财这门学问 /120



如何管理好家庭经济，是维系一个家庭及过好日子的至关重要问题，因此，家庭理财是摆在每个家庭面前不可忽视的重要课题。所谓的“持家”，大多时候是指家庭理财。家庭理财是一门学问，是一个女人必须要掌握的一门学问。

## 第四章 做个有魅力的女人

### 每个女人都都有自己的魅力 /128



美丽的女人人见人爱，但真正令人神魂颠倒的，往往是具有魅力的女人。能使一个男人对你赞叹不已并不算本事，若能令周围的女性对你有发自内心的钦佩的话才算你的能耐。

### 每个女人都都有女人味 /134



女人味是女人那种女性特征散发出的个性魅力，是会让男人清醒地认识到自己还是喜欢女人的那种味道。女人味是女人的神韵。女人有味，三分漂亮可增加到七分；女人无味，七分漂亮可降落到三分。

### 打造自己的性感魅力 /138



世界上没有绝对丑陋的女人，只是有的女人不知道怎样使自己美丽动人起来。假如一个女人能够懂得如何打造自己的性感魅力，那就会使自己更有女人味。



## 香水让女人更有味道 /144



香水具有一种神奇的魅力，当香气袭来时，你的身段定会显现出一种新的“轮廓”，变得轻盈苗条，体态万方，更增添了女人的温柔美丽。香水是女人的第二件衣裳，它使女人更有女人味。一个有魅力的女人，通常都会懂得怎样发挥香水的作用。

## 化妆可以让女人更美丽 /149



女性美丽的形式多种多样，每一种形式都体现出特定的个性与气质。如果你掌握化妆上的技巧，你便能美得不俗，尽展你的个性和气质。

## 穿衣穿出好身材 /154



一个女人漂不漂亮，跟身材的胖、瘦、高、矮并没有直接、太大的关系，整体比例是否匀称才是美丽的关键。其实，会穿衣服也能穿出好身材。

## 减肥减出苗条身材 /159



为了实现苗条目标，许多女人走上了节食的艰苦道路。然而，不少人却收效甚微，肥胖依旧。一些营养学家和生活顾问经研究后得出如下结论：苗条始于头脑。



#### 让礼仪为自己增添魅力 /164

在社交活动中，最重要的是要注重礼仪问题。礼仪能体现出一个女人的修养，良好的礼仪能为女人增添魅力。女人的魅力是一种整体感受，再绝伦的容貌，再标准的身材，如果加上一副萎靡不振的姿势及粗鲁无礼的举止言谈，魅力就会大打折扣。



#### 女人的微笑最动人 /169

微笑蕴涵着丰富的含义，传递着动人的情感。微笑会使人感到亲切、安慰和愉悦。女人的妩媚，尽可蕴涵在不言的微笑之中。凡是微笑的女人都是迷人的，女人的微笑也是最动人的，我们应该经常保持微笑。



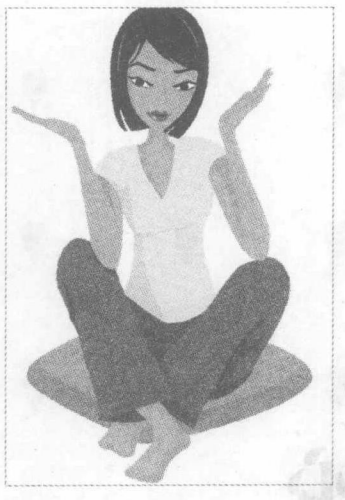
#### 读书的女人永远美丽 /172

读书会让女人变得聪慧，变得成熟，会让女人懂得：包装外表固然重要，然而更重要的是心灵的滋润。读书是女人最经久耐用的“时装和化妆品”，它会让女人保持永恒的美丽。

只要心在，爱在，一切就都会在。

只要心在，爱在，一切就都会在。





## 给自己的男人留些面子

给他一点面子，你会得到很多。

作为女人要知道，男人是很在乎面子的。女人给男人留面子，是对男人的一种尊重和理解。给爱人留面子，其实就是给爱留面子，给婚姻留有余地。女人常给男人留些面子，女人会变得更温柔体贴，也会让男人活得更潇潇洒洒，更会让婚姻多一份美满，少一些遗憾。

张兰和丈夫李龙刚结婚不久，有一次一起去参加一个朋友聚会。李龙是一家公司的老板，经营鞋业。那天，张兰心情不错，特意去了美容院，并换上了一身非常合体而漂亮的套裙。看着妻子如此美丽动人，李龙心中不由得升起了一种自豪感和满足感。

大家一见面，都一致赞美张兰，张兰脾气虽然不好，但长得却别有一种女人的丰韵。大家为李龙找到了这样的妻子而祝贺。为表示对妻子的感谢，吃饭