

★ 女人一生幸福的智慧圣经 ★



女人经 女人精



NvRenJing

经典

NvRenJing

晓娜◎编著

女人的价值，不在于征服，而在于拥有。从心修炼，
做个集天地精华于一身，汇世间宠爱于一体的精典女人。

中国华侨出版社



晓娜◎编著

女人经 女人精

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人经 女人精/晓娜编著. —北京: 中国华侨出版社, 2010. 2
ISBN 978 - 7 - 5113 - 0226 - 7

I. ①女… II. ①晓… III. ①女性—成功心理学—通俗读物 IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 023699 号

女人经 女人精

编著 晓 娜

责任编辑 杨 君

经销 新华书店

开本 710 × 1010 毫米 16 开 印张 15 字数 185 千字

印刷 九洲财鑫印刷有限公司

版次 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5113 - 0226 - 7

定价 26.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 传真: (010) 64439708

发行部: (010) 64443051

网址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

莎士比亚有句名言：“女人啊，你的名字是弱者。”

在历史的长河中，女人的弱势地位一直根深蒂固。不管是否愿意，她们都必须把自己禁闭在平淡、乏味中，大门不出二门不迈，可怜巴巴地企求男人的恩宠，为迎合男人挑剔的眼光而抛弃自我。

今天的女人们会愤愤不平：社会的变迁给了她们与男人一样的工作能力和生活认知力，但很多现实依旧不容更改。男人总是用居高临下的姿态审视女人们。你漂亮，他还要性感；你性感，他说你不够聪明；你聪明，他还想你更贤淑……

有一个人得厨房出得厅堂的女人，是很多男人的终极理想和追求，可很不幸的是，有厨房和厅堂来回奔波的女人最后往往还落得听一句“我们犯了男人都会犯的错误”，而社会舆论对“犯错误”的男人却又总那么无限宽容。

其实，与其呼天抢地，不如坦然面对。既然我们不能改变男人强悍、强势这个现实，我们就只能改变自己。所以，女人的一生就是需要不断的修炼和提升。

有句话说得好：男人通过征服世界征服女人，女人通过征服男人征服世界。在男权主义社会中，女人通过征服男人继而征服世界的情况更为常见。水滴石穿，以柔克刚的故事也决不是神话传说。

古罗马军队就曾流传着这样一首歌：“恺撒征服了高卢呀，尼科美得斯征服了恺撒。”那么，有谁想过，女人何以能够征服并不弱智的男人的灵魂？

这，岂是“女色”两字就能够概括的？

其实，女人既不是强者也不是弱者，而是天地间的精灵。当然，这里所说的女人精不是妖味十足的“狐狸精”，更不是阴气森森的“白骨精”，而是在女人味里多了些智慧的味道，使得自身那种明快的气质能游离于娴静和优雅之间。如同在观音菩萨面前许了愿的白娘子，没了妖精的锋芒，多了些与人无害的纯良。

是精灵，就有超出人的本体而作为物质存在的魅力。她们活泼不随便，深奥不骄傲，泼辣不粗糙；她们艳光四射、风情百变，其味道动人心魄，移人意志，夺其目所属，得其心所归；她们面孔不一，持着各自的性格和特点，无时无刻不在展露自己的亮色。

要做一个真正意义上的女人精是需要修炼的。要知道，如今再不是昔日街上只流行黄裙子和红裙子的年代了。所以，你要美丽，要抢镜；你要狡猾，要耍些小聪明；你要善于游离，要以自己的魅力撩拨男人于股掌之间；你要坏，不坏那么多，就坏一点点，别人眉来眼去，你只看他一眼……

本书共分七个部分，分别从“精”典、精致、精心、精明、精细、精彩、精灵几个方面入手，以现代女性的眼光，审视现实生存的游戏规则；以女性独有的敏感，觉悟情感生活的理性智慧。

这是一本女人的心经，帮你百炼成精，让你精灵般的气质由深层溢到表面，再由表面渗入深层，“精”得玲珑剔透，“精”得浑然天成！书中前卫时尚的观点教你在爱情里精心，在生活中精致，在事业上精明，在金钱上精细……让你情场得意，职场如意，生活顺意，每一天都精神、精彩！



天使的性格，精灵的气质 / 1

古灵精怪刁钻可爱，凡事不按常理出牌 / 2

性感媚惑，妖妖娆娆释放女人的无限风情 / 4



“精”典私房话：别以为只有“丰乳肥臀”的女人才性感 / 6



羞涩似一朵水莲花，让男人心驰神往 / 6

直爽如火锅，麻辣鲜烫叫男人欲罢不能 / 8

天真不是幼稚，而是一种游离尘世的浪漫 / 10

温柔也是一把刀，散发着致命的诱惑 / 12

成熟是温暖的港湾，人人都愿意停靠 / 14

优雅娴静，诠释出无言的脱俗 / 15

桀骜不羁，只有优秀的骑士才能“驾驭” / 17

自信是一面旗帜，把好运招致旗下 / 19

女人娇气有理，可爱多过刁蛮 / 20





爱情本身就是一个圈套，就看你能不能把幸福套牢 / 31

男人最爱“复合女” / 32

把男人出轨的意图淹没在你的醋缸里 / 34

“精”典私房话：吃醋要适量，别把自己浸泡在醋缸里 / 36

别拿暧昧当爱情 / 37

一脚踢飞劣质男人 / 39

不要因为寂寞而恋爱 / 42

女人别把青春耗在等待上 / 43

别告诉男人你有多爱他 / 45

不漂亮，爱情照样不“打折” / 48

动什么别动别人的爱情 / 49



略施小计为爱情保鲜 / 51

像情人一样满足男人的欲望 / 53

别让爱像滴漏里的沙子一样悄然流失 / 55

夫妻之间不打持久战 / 57

别让婆媳矛盾毁了你的婚姻 / 59

女人精：张柏芝——话题妖精 / 60

小测试：你在爱情中的年龄有多大 / 62



要想生活更精点，先爱自己多一点 / 67

快乐来自女人平衡的心理 / 68

每天都要对着镜中的自己微笑 / 71

解决腰部赘肉危机，不然你就out了 / 73



小“腰”精萧亚轩的私家瘦腰法：动一动腹肌，跟“小腹婆”说BYE BYE / 75



在细节中提升你的健康指数 / 75

女人爱自己，男人才能更爱你 / 77

呵护你娇嫩脆弱的身体 / 79

时刻关注自己的“胸前动向” / 82



女人经
妖精

“精”典小贴士：远离乳房疾病的5个 Good

Tips / 84

“周期”饮食，吃出健康吃出美 / 85

绿色睡眠让你少花胭脂钱 / 86

性爱是滋润女人的神秘美容师 / 88

动起来，打造魔鬼身材 / 90

明星瘦身大比拼：看看美女明星们的瘦身高招 / 92

聪明女人享“瘦”美食 / 94

美白瘦身小贴士：4款简单有效的美白瘦身茶 / 95

女人精：周迅——鬼马精灵 / 96

星座花语：十二星座的减压高招 / 98

别说女人头发长见识短，见识过“九阴真经”吗 / 103

小女子不厌诈，在办公室政治密林中
生存 / 104

不做 office 里带刺的玫瑰 / 106

女人的资本就是你手中的魔方 / 109

礼仪细节做到位，你的形象更完美 / 111

见招拆招，给小人点颜色看看 / 113

棒打色狼，留意职场伸出的“咸猪手” / 115

当女下属“遭遇”女上司，唱好这出“对台戏” / 117

“她世纪”职场玫瑰铿锵绽放 / 118

吸足水分，撑起头顶那朵盛开的玫瑰花 / 121

女人精：章子怡——霸气妖精 / 123

星座花语：职场成功女人星座排行榜 / 124

小测试：你是办公室的人气女郎吗 / 125



精打细算搞定你的钱，别让钱来搞定你 / 129

女性理财跟着年龄走 / 130

单身女趁早理财，独立自由有保障 / 132

加入酷抠一族，享受“抠”的乐趣 / 133

“酷抠一族”省钱秘笈：酷抠宝典大揭秘 / 135

“拼”时代，爱拼才会赢 / 136

“精”典小贴士：时尚拼客背后的隐患 / 138

女人理财都有九道致命坎 / 138

让自己“负裕”到心花怒放 / 141

投“基”有术，懒人理财也不难 / 143



女人经
妖精
精



女人经·妖精



生活不是白开水，要活就精得出彩 / 161

人际交往从第一印象开始 / 162

为人处世讲究外圆内方 / 164

用眼神传递你的情感 / 165

高跟鞋，女人一辈子的“毒瘾” / 167

适当的幽默为女人锦上添花 / 169

理财专家提醒你：懒人认购基金还需长远

打算 / 145

务实消费，跟“月光族”说拜拜 / 146

过节俭又体面的精致生活 / 148

明星省钱大比拼：看看明星们是怎样省钱的 / 152

女人精：林志玲——台湾第一美女 / 153

星座花语：十二星座理财全攻略 / 155

小测试：看看你是哪种投资型的人 / 159

“精”典私房话：别指望用幽默征服男人 / 171

美貌是资源，要利用不要仗恃 / 171

女人间的较量是一场没有硝烟的战争 / 173

只要拥有蓝颜知己，每个女人都美丽 / 175



“精”典私房话：九种可做蓝颜知己的男人 / 176



追求时尚玩出精彩 / 177

掌握舞会礼仪，你就是最亮的舞场皇后 / 179



贴心提示：教你成为舞会上的精灵 / 181



西餐，吃的就是个优雅 / 182

西餐礼仪小贴士：西餐桌上一定要扮淑女 / 184

女人精：舒淇——性感诱人 / 185

小测试：你是一个富有亲和力的女人吗 / 187



女人精就应该有这样的“妖”功 / 191

女人精是炼出来的 / 192

高品位的女人纵是孤独也动人 / 194

人生如下棋，每一步都不可忽视 / 196

女人三十，统过年龄修成精 / 198



女人经·妖精精



“精”典私房话：给三十岁女人的忠告 / 199

好女人上天堂，“坏”女人有人爱 / 200

没有艳遇创造艳遇 / 202

抛个媚眼儿，电他一下 / 204

香水，女人的魅惑之源 / 207

“精”典私房话：怎样让香水成为你的漂亮
衣裳 / 209

女人与红酒，天地精灵与自然精灵的
碰撞 / 210

女人泡酒吧，让都市的夜变得暧昧和
生动 / 212

女人精：范冰冰——狐媚之最 / 213

小测试：你是哪种“绝色妖姬” / 214

女人经
“精”
典篇

天使的性格，精灵的气质

每个女人都是一个天使，是一件独一无二的“精”典的艺术品，等待着欣赏她的男人出现。女人不同的性格能焕发出不同的生命之光，演绎出不同的人生。形形色色的女人就是形形色色的风景，不同性格的女人就是不同的“精”。



古灵精怪刁钻可爱，凡事不按常理出牌

她有用不完的鬼点子，淘气是她的招牌，出其不意是她的杀手锏。她有时使坏不理不睬，有时让人下不了台。她无法无天，搞恶作剧不分青红皂白。想要和她谈恋爱，先要学会猜猜猜！

古灵精怪的女人，灵气逼人，刁钻古怪。她们凡事不按常理出牌，时而娇嗔，时而发怒；有时淘气，有时使坏。常人永远跟不上她们的步伐，也猜不透那可爱的小脑袋瓜里到底在想些什么。古怪的念头一个接一个，看得人应接不暇，搅得人心潮澎湃。

看到“古灵精怪”这个词，叫人第一个联想到的，恐怕就是金庸小说里那个调皮捣蛋的俏黄蓉。金庸武侠多美女，这是不争的事实。而黄蓉堪称金庸笔下“第一女子”，她的光辉非一般女子可比。

黄蓉是世间少有的全才女子。琴棋书画信手拈来，经史子集无一不通，奇门遁甲家常便饭，文治武功不在话下，德容言功样样齐全，烹饪女红更是得心应手。“女中诸葛”的名号不是图有虚表。家中琐事、上阵杀敌、出谋划策她都手到擒来。

黄蓉第一次出场，金老先生让她扮成一个小叫花子，在小摊上偷吃东西。遇到郭靖时她处处刁难，又是让人家请酒，又是要人家的宝马，真是刁钻又可爱；遇到周伯通时，她像个小孩子；遇到傻

姑时，她又像逗小孩子一样逗傻姑；遇到洪七公，她会诙谐；遇到一灯时，她会严肃；对她父亲，是亦父亦友；对待敌人，她在盈盈笑语间，那些奸人便灰飞烟灭。黄蓉的机智狡猾之中带着调皮，游戏人间之中略显大气，仿佛是天上掉下的精灵。她稀奇古怪的手段使得西毒叔侄望而却步。凭着聪明伶俐，她陪着郭靖走南闯北，处处化险为夷。

在蒙受不白之冤时，她觉得靖哥哥爱他师父远甚于爱她，于是她决定去找爹爹。郭靖要娶华筝，她说，靖哥哥心中只有她一个，她也这样，靖哥哥娶别人，她也要嫁别人，反正黄老邪的女儿不能吃亏。这些念头真是又古怪又可爱，而且充满了理智。她不会因爱生恨，也不会花开花落，花落花开地寂寞一生。

黄蓉与郭靖第一次见面，靖哥哥就把自己爱若性命的汗血宝马送给了她。由此可知，蓉儿的机灵与可爱，哪怕是作为男叫化子，都是很有吸引力的。可见，就算金庸把蓉儿写成相貌平平，还是有许多人会喜欢她的。

金庸大侠笔下刁钻古怪、机敏狡猾的精灵女子还有一个赵敏。她登场就是个反派角色，弹指间收拾了六大门派，把明教大教主张无忌糊弄一番，处处牵着他的鼻子走。可是，她又会不时耍些小性子，“脸颊羞红，眼波流动”，带着小女人的娇憨。她看到自己送给张无忌的珠花戴在小昭头上，瞬间的妒忌和勃怒让她指使身边的死士“卸下张无忌的两只胳膊”。等到张无忌有求于她，向她求解药救人时，她又开开心心地调皮起来。

赵敏曾在张无忌的手腕上狠咬一口，问其原因，她却说：“当时你咬了殷姑娘一口，她隔了这么久，还是念念不忘于你。我听她说话的口气啊，只怕一辈子也忘不了。我也咬你一口，也要叫你一辈子也忘不了我。”赵敏的这个出人意料的举动和对“咬人”的可爱理解，再加上这番天真而深情的解释，是多么美好动人啊！

黄蓉的机灵调皮无处不透着可爱，赵敏的刁钻机敏叫人钦佩之

余又有些敬畏。可爱也好，敬畏也罢，总有好男儿被她们俘虏，爱她们爱得神魂颠倒，肝肠寸断。古灵精怪的女子，就是让人这么又恨又爱。

性感媚惑，妖妖娆娆释放女人的无限风情

性感是对女性美的一种新的诠释与解放，它可将女性特有的风情淋漓尽致地展现出来。这样的女子随风走过，勾起的都是男人夜晚的梦幻。

什么是“性感”？它只可意会不可言传。过去，“性感”是不大容易说出口的词，女人看到这两个字可能就眼热心跳，不小心说出来也要四周看看，像做了贼。但不能否认，如今已经进入了“性感时代”。“性感”这个词，已经从贬义转变成了褒义。它从偏狭的、不确定甚至不健康的主观印象，渐渐变为女性审美领域的尺度之一，成为一个流行的审美价值标准，一个内涵丰富的时尚名词。

性感的女人更是一道亮丽的风景线，她们吸引人们的眼球，引领时尚新潮流。当大街上、银幕里出现女人性感的情影时，人们会露出欣羡的目光，甚至会模仿她们的穿着和举止。

性感的女人千种媚惑，万般妖娆。她们喜欢把自己打扮得光鲜明艳。不怕不艳丽，只怕不花哨。每一处都追求到极致，裸露到极限，将一切风头出尽。修长的美腿，纤细的腰肢，更是让人心神荡漾、想入非非……

性感也并非一定要裸露。无酒尚能醉人，不露一样性感。一个动作、一个眼神、一个表情，都是她们的魅力所在。因为性感能散发一种吸引力。女人不经意间流露出的性感具有魅惑的魔力，魅惑正是女人吸引男人的资本。性感的女人容貌不一定倾国倾城，但她