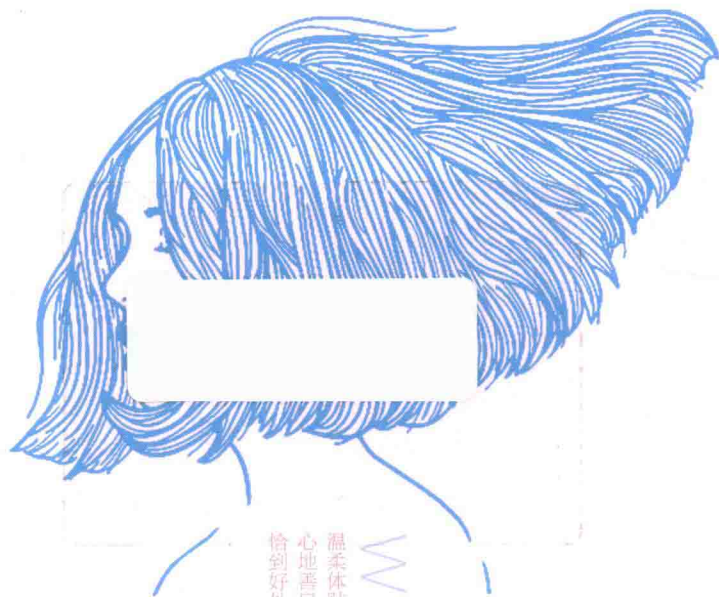


每一个女人，都是等待被唤醒的女神
每个人心里，都有着属于自己的女人味
找到专属你的女人味，你的生活剧本将就此改写

寻找属于你的

丁永玲◎著

女人味



Womanliness

温柔体贴好相处的女人
心地善良懂感恩的女人
恰到好处会撒娇的女人
善解人意有品位的女人
宽以待人知礼节的女人
揣着明白装糊涂的女人

台海出版社

女人味，让自己弥足珍贵，让男人沉迷陶醉

寻找
属于你的
女人味

丁永玲◎著



台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

寻找属于你的女人味 / 丁永玲著. —北京:台海出版社,
2017.1

ISBN 978-7-5168-0697-5

I. ①寻… II. ①丁… III. ①女性-修养-通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 021622 号

寻找属于你的女人味

著 者:丁永玲

责任编辑:王 萍 曹文静

装帧设计:芒 果

版式设计:通联图文

责任校对:毛昱文

责任印制:蔡 旭

出版发行:台海出版社

地 址:北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码:100009

电 话:010-64041652(发行,邮购)

传 真:010-84045799(总编室)

网 址:www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail:thcbs@126.com

经 销:全国各地新华书店

印 刷:北京鑫瑞兴印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社联系调换

开 本:640mm×960 mm 1/16

字 数:180 千字 印 张:16

版 次:2017 年 3 月第 1 版 印 次:2017 年 3 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5168-0697-5

定 价:38.00 元

版权所有 翻印必究



前言



PREFACE

身为女人却缺少“女人味”，无异于在他人心中被判下死刑。

无论高级白领还是家庭主妇，首先你得有女人味。它是女人的根本属性，是女人的魅力所在。

女人没有女人味，就像鲜花失去芬芳，明月失去清辉。

女人若“有味”，三分漂亮可增至七分；女人若“无味”，七分漂亮亦降至三分。

女人味让她们向往又令人沉醉。成为优雅、有味道的女人，是她们共同的美丽梦想。

1

所谓“女人味”，首先源于身体之美。一个有着柔和线条，绸般乌黑长发、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，她的女人味得以淋漓尽致地展现。

当然，女人味更多的来自内心深处：一个有水晶一样干净心灵的、一个温柔似水、善解人意的女人、一个懂得爱人的女



人，其女人味由内而外，深入人心。

女人味是女人的神韵，就像名贵菜肴——靠的是调味。

它是一樽美酒，抿口便醉。前卫不是女人味：别以为穿上古怪的服饰就有“味”了，这样的味是一种怪味。有钱的女人不一定有女人味：化妆品只能美化表面，物质女人铜臭有余而情调不足，情调不足则索然无味。漂亮的女人不一定有女人味：漂亮的外表大都因抵不过时间的脚步而面目全非，但有“味”的女人却一定很美。弱不禁风也不是女人味：有“味”的女人不是病恹恹、意慵慵，她们青春健康、肌肤红润、活力充沛，任何时候都光彩照人。

拥有女人味并非易事——没有一定的文化底蕴、修养层次、人生阅历，就无法烹调出醉人的味道。女人味是月光下的湖水，是静静绽放的百合。这样的女人，晶莹剔透、柔情似水、善解人意。此外，女人味还来自于美德：不善良的女人，纵使倾国倾城、才能出众，也不算是优秀可爱的女人。

2

当然，一个女人有没有“味”，这还得男人说了算。好比“你是否算个爷们儿”得由女人说了算一样，它是一个既简单又复杂的问题。说它简单，是因为每个女人都有自己的味道；说它复杂，则因为男人眼里的“女人味”各有千秋。要知道，一个男人喜欢一个女人，一定是被她身上的某种特质所吸引。毕竟男人眼里，“女人味”是女人必备的特征。如果一个男人未曾体会出女人的某种“味”，他是没理由爱上她的。

那么，哪种女人在男人眼里才算有女人味呢？

有人说，是温柔体贴好相处的女人：女人可以不漂亮，但不能没有温柔。青春易逝，唯有“温柔”才会让她保留持久的魅力。这魅力暗藏在她的温柔里，体现在她的体贴中。老实说，没有哪个男人可以逃出女人温柔体贴的怀抱，这温柔体贴是一种喜悦，自己受用，同时也不知不觉地取悦和感染着别人。记得徐志摩的诗里“最是那一低头的温柔，像一朵水莲花不胜凉风的娇羞”——想必这便是“女人味”最真实的写照。

也有人说，是善解人意有品位的女人：善解人意的女人一定是思想成熟有品位，她知道不论什么场合都需站在他人的立场思考问题，照顾对方的感受。她从不张扬，衣着可能不那么时尚，但永远端庄得体、自然大气。与人相处通达和谐，善解人意。可谓女人味十足。

事实上几乎无一例外的，男人都喜欢心地善良、懂感恩的女人：心地善良是人性的真谛，更是最宝贵的品格。女人因善良而美丽，这种美丽体现在朴实，真切，健康向上的情调中。

生活中，身为女人一定要懂得：善良，是一种生活方式；而感恩，则是一种生活态度。换言之，有“味”的女人一定是一个懂得感恩的女人。她始终相信生活永远是美好的，能更智慧和饱含期待地对待生活中的点点滴滴，与人相处时充满爱心，这是男人最想得到的一种“女人味”！

当然，男人眼里的“女人味”很多，可以说是千人千面，各有千秋，不同的眼光，有着不同的认识和理解。“女人味”是女人的内涵和神韵。拥有让男人喜欢的“女人味”并非易事：它与外貌和金钱无关。没有一定文化底蕴和修养以及足够的人生阅历，恐怕是无法调出诱人的“女人味”的。

现在，让我们一起寻找自己专属的“女人味”，并由此开启一段温暖馨香的乐活旅途。



目 录



CONTENTS

第一章

由内而外，有“味”的女人光彩照人 / 1

有味的女人，首先是青春健康、肌肤红润、活力充沛，任何时候都光彩照人。

1. 有“味”的女人青春健康 / 2
2. 有“味”的女人永葆活力 / 5
3. 好好睡觉，才能让你容光焕发 / 9
4. 不同年龄吃出不同的“味” / 15
5. 女人如水，水是最好的养颜药 / 21
6. 爱自己的第一步，是爱你的身体 / 24



第二章

秀外慧中，女人味是一种“品位” / 31

能凭自己的内在气质令人倾心的女人，是最有女人味的女人。

1. 美丽与生俱来，魅力则靠自己营造 / 32
2. 坐拥书香，学问改变气质 / 35
3. 兴趣爱好，让内心更饱满充盈 / 39
4. 梦想和爱情一样值得珍惜 / 42
5. 格调是必不可少的营养 / 44
6. 留一杯下午茶的独处时间 / 46
7. 别急，底蕴是一个长期积累的过程 / 48

第三章

亭亭玉立，女人味是一种“香味” / 53

这香味是一种自内而外散发出的迷人气息，让人一看到就觉得她是香的。可以让这个灰色的城市变得灵性十足。

1. 勤能补“拙”，美丽靠自己创造 / 54
2. 悦耳动听，声音是穿越灵魂的旋律 / 57
3. 幽默女人，是带有露珠的花 / 63
4. 尊重他人，是魅力女性的第一课 / 66
5. 亲和女人，交往中多点人情味 / 69
6. 从你的字典里删除“嫉妒”这个词 / 72



第四章

人淡如菊，女人味是一种“雅味” / 77

一种淡雅，一种淡定，一种对生活对人生静静追寻的从容。

1. 不活在他人的价值观里 / 78
2. 接纳不完美的自己 / 80
3. 会爱自己，才会被人爱 / 83
4. 控制情绪，做高情商女人 / 87
5. 调整心态，把抱怨远远抛开 / 91
6. 欲望少一些，自由多一些 / 94
7. 还你平常心——拔除心灵的杂草 / 97

第五章

柔情似水，女人味是一种“韵味” / 101

温柔是女人特有的武器。有女人味的女子是何等柔情。

1. 送给对方微笑的“花朵” / 102
2. 少对人说狠话，多给人留余地 / 105
3. 最是那一低头的娇羞 / 108
4. 结婚之后，更应该对丈夫撒撒娇 / 111
5. 撒娇也应带着包容和关怀 / 114
6. 不要怕别人看到你流泪的眼睛 / 118
7. 职场中最忌讳的就是七情上脸 / 121

第六章

红颜不老，女人味是一股“意味” / 125

女人味是一股意味，是神秘的，动人心弦，不可捉摸，深入骨髓，令人意乱情迷。

1. 挥金如土，不如找到自己的风格 / 126
2. 用颜色传达你的品位 / 129
3. 做个食人间烟火的气质美女 / 133
4. 学些享受生活的小秘方 / 135
5. 做感兴趣的事，哪怕你已经80岁 / 140
6. 保留一份如水的纯真 / 143

第七章

男人最想得到的女人味：心地善良懂感恩 / 147

用“女人味”营造更和谐的生存环境，收获更温暖的情感回报。

1. 每一次成长的磨难，都是生命的财富 / 148
2. 可以不做淑女，但一定要做一个得体的女人 / 151
3. 女人的善良是男人温情的源泉 / 153
4. 懂得感恩的女人最幸福 / 157
5. 乐观是女性不可抵挡的魅力 / 160
6. 懂得倾听，善解人意 / 164

第八章

男人最逃不掉的女人味：揣着明白装糊涂 / 169

那是一种明了一切不点破的微笑。这样也会显出你可爱的内秀之美，更是一种“女人味”的释放。

1. 婚前婚后不能总做“公主” / 170

2. 必要时睁一只眼闭一只眼 / 172

3. 信任比真相更重要 / 175

4. 留点面子，才会幸福一辈子 / 182

5. 别和他的朋友“抢”他 / 187

6. 嫁给他就是嫁给一种生活 / 193

第九章

最能“虏获”男人的女人味：把话说到他心里去 / 197

其实，一句话换种语气、换个说法，让人听着就舒服多了。

1. 你说话时的表情、语气、语调很重要 / 198

2. 真情实感的语言最能打动人 / 200

3. 善解人意的语言令男人“俯首帖耳” / 203

4. 女人的唠叨是男人心中永远的痛 / 205

5. 给他一顶高帽子，并让他努力达标 / 210

6. 不要把男人的谎言揭穿 / 213

7. 在他的朋友面前骄傲地谈起他 / 216



第十章

男人最欣赏的女人味：宽怀待人有修养 / 219

事事懂宽容，处处知礼节，这样的修养就是一种“女人味”。

1. 修养是女人的核心装扮 / 220
2. 和颜悦色，忍为上策 / 222
3. 有自信的女人，不用“生气”考验爱情 / 224
4. 有修养的女人，不会口不择言 / 227
5. 犯错没关系，对自己宽容点 / 231
6. 适当妥协，改变自己适应别人 / 234
7. 优雅女人不应有的举动 / 238



第一章

由内而外，有“味”的女人光彩照人

一朵花可能花瓣妖娆，姹紫嫣红，却不一定暗香浮动，疏影横斜。“女人味”绝不只是徒有其表的美貌：漂亮的外表大都因抵不过时间的脚步而面目全非。而弱不禁风也不是女人味：有味的女人，首先是青春健康、肌肤红润、活力充沛，任何时候都光彩照人！

1. 有“味”的女人青春健康

健康是幸福的主要因素，锻炼是健康的重要保证。这个世界上，没有比结实的肌肉和新鲜的皮肤更美丽的衣裳。

生活中，很多女人都喜欢窝在家里，或是奔走在公司和家庭之间，做运动、进行体育锻炼少之又少。她们常感到腰酸背痛，做什么事情都没有精神。其实，诱发这些问题的根本原因是缺乏锻炼和青春活力。所以，当女人忙于其他事情时，也该挤出点时间进行一些体育锻炼了。

说起运动和体育锻炼，大部分女人都觉得在忙碌的生活中没时间锻炼身体是很正常的事。可是，和经常参加体育锻炼的女性相比，她们则显得没有活力，甚至苍老。所以有人说：“女人想要永远留住青春，就要从坚持运动开始。”

37岁的徐燕是一家房地产的销售经理，平时常在外跑业务，要不就在自己的办公室分析数据。虽然，大学时她也很爱好体育锻炼，可参加工作后就很少在做运动了。

一次，徐燕遇到大学好友谢静。谢静虽带着两个孩子，但和徐燕站在一起仍显得年轻。两人交谈时，徐燕顺嘴问道：“小静，你这么年轻可有什么好的秘诀？”

谢静当时就笑了，然后反问徐燕：“你还坚持运动吗？像大学时你很喜欢打羽毛球那样？”

徐燕愣了一会儿：“工作这么忙，年纪也大了，哪有心思打球啊，最多就是晚饭后散散步。”

“我以前也和你一样，可我女儿中考时有体育这项，那段时间为督促孩子，我也跟她一起锻炼身体，慢慢地我就觉得比平时更有活力了，精神状态也好了很多，先生也说我看着年轻了。徐燕你也该运动运动了，体验一下运动带给你的好处。”

据哈佛大学研究显示：每天坚持运动一小时，可延长两小时的健康寿命；而每天只要积累5000步以上的快走，就可以减重缩腰塑造更健康身体。所以，女人年轻时更应坚持一到两项自己喜欢的运动，这样不仅让身体更有活力，也会让自己的心情随之放松。反之，等到已退休后或是年迈时才想起要运动，就为时已晚了。

嫣然在社会上打拼了几年，感觉自己的体质越来越差。无论哪个同事感冒了，她总是公司里第一个被传染的，而且通常大病、小病都不落下。每天上班就在办公室里坐一天，下班坐车回去。上楼坐电梯，回家躺在沙发上看报纸，玩电脑，晚一些就睡觉了。循环往复，一直如此。

嫣然并未认为工作繁重，但尽管如此仍觉得劳累不堪。有时爬楼梯，才到二楼腿就酸得发抖了。

有一次，公司举行全员越野大赛：第一名奖励5000元，前三名都有丰厚的奖金，但能坚持下来，中途没有退缩的，公司也会给予奖励。起跑时，嫣然一直在心里暗暗为自己打气。但跑了一段路后，她就感觉到一阵眩晕，同时还伴有想呕吐的感觉，胸口

也是火辣辣的痛。又跑了一会儿，突然，她眼前一黑，晕倒在路上，被同事们送到医院。诊治结果是因长期缺乏的充分锻炼而引发了脑部缺氧。

康复后的嫣然开始每天走路上班，坚持爬楼梯上楼，能站着动一动，绝不坐下来。周末时再也不待家里上网了，而选择到外面跑步或去健身房，开始进行一些体育锻炼。

在坚持了一年后，嫣然不仅拥有了健康的身体，而且气色红润、越来越漂亮了。

无论平时工作多么忙碌，出于对自己身体健康的考虑，一定要挤出时间进行体育锻炼。此举不仅能强身健体、增强体质，还具有完善身体、修炼心境、健康心灵、健全人格、提高适应能力等其他功能。体育锻炼不足，会导致身体健康水平下降，而且情绪也比较多变。所以，保持经常性的锻炼，既可消除身体的疲劳，也将实现心灵的放松。

歌德说：“流水在碰到抵触的地方，才把它的活力解放。”其实，人的活力也是如此：只有去激发，它才会得到更完美的展现。因而，女人要想拥有青春的活力，少不了长期的锻炼，激发内在的活力。