第一篇

女人味——百转回肠



女人一生所犯的最大的错误，就是忘记了自己是女人。

——撒切尔夫人

需要全本请访问 www.ertongbook.com

女人的魅力在于有女人味

在古代传统社会中，妇女的天职就是相夫教子做家务，整天“大门不出，二门不迈”，出嫁之前叫小姐，嫁人之后称少奶奶，讲究的是“三从四德”，最高标准就是做一个贤妻良母。那时候女人绝对不能参与男人的事情。

随着社会生产力的发展，伴随着工业化轰鸣的机器声，职业妇女诞生了。从此，女性开始了在家庭之外的另一番事业。于是，她拥有了两个领域：社会的与私人的；她有了双重角色：职业的与家庭的。但这两个领域和双重角色经常是相互抗拒的。

有些女人曾经以为她拥有了事业就有了一切，但最终她却总是发现，这不过是自己的一厢情愿而已。在现代社会中，一个职业女性不管她介入社会的程度如何，也不管她在事业上是如何成功，却依旧不能丢开女性的传统领地。否则，在他人眼中的女性的魅力会下降。所以，年轻一代的新女性正悄悄地向传统角色回归，而她们加以否定的正是上一代职业女性所珍视的。当然这种否定只是局部的和有条件的，因为没有哪一个年轻的知识女性愿意彻底放弃自己的职业生涯，只是她们不愿像上一代的职业女性那样过分片面地强调工作而忽略其他。

现代的女性讲究的是既具有一定的学识修养，能适应激烈的社会竞争；又要具备一定的情趣，能做一个温柔体贴的

小女人。

一个女人应该从里到外方方面面都争取做得更优秀一些。一个现代化的女人的形象应该是博学多才、聪明机智、端庄秀丽、做事细心、善解人意、举止大方、谈吐文雅、礼貌周全。简单地归结为一点，就是女人要有女人味儿。

总之，身为一个现代女性，不仅要让自己在各方面都得到全面发展，还要让自己更富有女人味儿。当然也要具有女性的气质和风范。一个女人味儿十足的女人绝对会是一个魅力十足的女人。

新好女人不仅好而且精彩

新好女人首先是人格上独立的女人，这种独立以不再把男人当做生命中的第一寄托和依靠为前提。

新好女人必须有经济自主权，因为丧失了经济权就丧失了起码的人权，若人权都没了，再谈什么新好女人就成了空谈。

新好女人一定要具有高学历和一定的公关技巧。

新好女人不追求浓妆艳抹，但也绝不会素面朝天。既有漂亮的外表，又要有丰富的内涵。

新好女人有自己的事业，但新好女人绝不是张扬的女强人。

新好女人是时尚一族，但绝不会是盲目追赶潮流的媚俗一族。

新好女人随意洒脱，但一定有平易近人的亲和力。

新好女人将自己定位准确，有高素质的心态和全新的价值观。

新好女人就是比好女人多了一点新意——不仅“好”，而且精彩的女人。

新好女人就是出得厅堂，入得厨房，更能畅游于商场的那种女人。

新好女人都是前卫女人，但前卫女人中只有极少一部分是新好女人。

新好女人是失恋后能在情人节那天自信地买一大束红玫瑰送给自己的女人。

新好女人是凭自己的双手和头脑规范思哲的那种女人。

新好女人是天真中见智慧，圆滑中见纯良的那种女人。新好女人是驻颜有术的女人，她们永葆美丽的秘诀是：用独立的经济权、独特的人格魅力把自己变成一棵开花的树。

新好女人是知性而又感性，泼辣而又温柔，精明而又迷糊的那种女人。

新好女人是那种因为“兴趣”将家里收拾得一尘不染，而非因为“贤惠”不得不这样做的女人。

女人长久的吸引力在于有内涵

漂亮的女人不见得就是被爱的天使，生活得美满幸福；不漂亮的女人也不一定就没有人疼爱追求，最关键之处在于

需要全本请访问 www.ertongbook.com

女人的内涵及综合魅力。

漂亮美丽只是指容颜身材的协调好看，给人感官上的刺激，而魅力则是吸引人的一种力量。女人的漂亮固然让人喜爱，在多种场合吸引大家的注意力，较姿色平庸的女人更容易受到重视。但这种注意与风光却只是短暂的，只是男人们对女性的一种自然的欣赏，也只是一种暂时性的冲动。要让男人，甚至同性都喜欢自己，则要靠自身长久的魅力。要知道，红颜易老，再漂亮的女人也会有青春不再的时候，时间就是漂亮女人的天敌，而一旦培养出自己高贵的内在魅力，则会具有长时间的吸引力。

日本思想巨匠池田大作这样论述女人的魅力：女性们也许自古以来便注定了希望自己尽量美一些，至于为什么要美，为谁而美，却是从来不曾考虑过的。如果硬要找理由的话，倒不如说是为了自己，为了顾镜自盼时自尊心能得到满足吧。若是为了他人，我想与其精心修饰外表，倒不如在净化心灵、丰富感情和知识方面多下点功夫，后者效果要好得多。这是因为：不管是恋人、丈夫还是朋友，他们如果在你身上感到一种新的魅力，那并不仅仅是因为你外观的美，更是因为你那发自内心的良好人品以及知识与感情的跃动而引起的。

无论怎样美，如果这种美仅限于表面，就很快会使人厌倦。心灵美才是真正的美。

有人说过：“ 女性的美随着年岁的增长而愈见其光彩。这句话具有深刻的含义。一般人认为所谓美人，总与年轻有着不可分割的联系。不管什么样的女人，一上了年纪，通常就不会被看做美人了。其实，所谓女性美，理应是十岁有十岁的美，三十岁有三十岁的美，五十岁有五十岁的美。正因

为人们用二十岁的美去要求五十岁的女性，所以一上了年纪便觉得变丑了。如果各种年岁的人都有与之相应的美的标准，那些随着年龄增长而愈发放出内在美的光彩的人，就应算是真正的美人了。懂得并充分发挥这种与自己年岁相称的美，不正是女性打扮时应注意的要点吗？

所谓“色心连持”，“色”是指肉体，“心”是指各人内心的精神世界，这两者既分又合。可以毫不夸张地说，对美的追求先于对自己的彻知。

刚柔相济的女人最动人

其实我们每个人都同时拥有男性化与女性化的个性，这也是了解别人个性的基本原则。东方人的阴阳观念就是个好例子，由相对的两性合成一个互补的整体。西方心理学家荣格也用“男人中的女人”与“女人中的男人”的观念，说明每个人都是男女两性的混合体。

近年来男子气概与女性化观念受到很大的冲击，而且理由相当充分。后天强加给男女角色行为的种种限制，确实会对男女造成伤害。女人不能够太能干太刚强，男人不应该太软弱太温和，这种要求不但无法使我们感到自在，反而倍觉约束。不论男女，心底深处都盼望超越传统所认可的虚假形象，因为这些不合本性的行为准则就像是紧身衣，束缚了每个人可贵的潜能，使我们有志难伸。任何人——不管是男是女——都有表现自己个性的欲望，谁也不愿意被抹煞被压

抑。

依我们的经验，能与男人建立最理想而亲密关系的女人，往往也是最懂得表现个性中男女双重特质的女人，她们既和蔼可亲、教养良好、性感十足，又精明能干、充满自信。

有一部分女性至今还认为男人最欣赏外表性感、卖弄风骚或惟命是从的女人，其实这种观念大错特错。固然性感风骚可以迷惑男人于一时，却难以持久，男女关系必须靠更有力的东西来维系。

一个女人最能够吸引男人的地方，就是真正的刚柔相济，不偏废任何一方。以前女人深怕表现得太强而使男人有威胁感，现在女性终于明白表现一个女人并非弱者又有何妨。

就在女性突破藩篱，无拘无束表现自我的同时，她们也发现了自己母性的一面。表现刚强并不表示放弃温柔，这些不同的特性可以并存，而且最能抓住男人心又能维持长久关系的正是能够兼容并蓄的女人。

温柔是女人的本色

“铁娘子”撒切尔夫人说过这样一句话：“女人一生所犯的最大的错误,就是忘记了自己是女人。”

一位哲人说过：“世界上最美的景色莫过于少女脸上的娇羞。”有一位记者曾对一所大学的青年教师和研究生做过

一次调查：“你们希望女伴有哪些性格和气质？”排列第一的答案是：温柔，女人味浓。

说起女人的温柔，是指女性应具有的较为细腻的感情，体贴细心、文静妩媚，而不是柔弱、依附于人。女人天生的母性，是一种最坚韧的力量，正如罗曼·罗兰所说：“在女人眼里，男人的遭遇挫折也是令人感动的。”她最骄傲的事情是亲手包扎她所崇拜的英雄的伤口，抚慰她所爱的弱点。现代女性同男人一道承担着家庭的重担，要工作应酬，还要在家务孩子等方面多操心，不追求上进、不坚强不行，但一味地逞强好胜、泼辣干练，则会让男性乃至女性倒胃口。

女人味的说法有成千上万种，但万变不离其宗，这个宗就是融母爱与情爱为一体的女人特有的温柔。

美女都自信

相信每个女人都希望被称为美女，可是美女的真正定义到底又是怎样的呢？是谁决定了美女？是男人还是时尚？这种问题其实不回答比回答聪明。美不美其实也就是一口气。

美丽的女人对自己的自我要求都是很高的。类似于“愤怒出诗人”的道理。自我要求高的美女，都是要保持一口气的。穿着特别能勾勒线条的靓衫，保持站有站相、坐有坐相，提着一口气；买来腰围小一寸的裙子，扣上纽扣猛吸的那一口气；听人家说你发胖了，决定顿顿蔬菜色拉鲜果汁非把体重饿回去，赌的那口气；好像有两条绳子系在耳朵上

往上提或者头上顶着一本书，不能让它掉下来，那种风度做派所需要绷的一口气。记得有这么一段女人的对话，一个美丽的女子担心生孩子后体形走样，她的一个女友却深信不会。要生孩子的这位说：“你怎么这么有把握？”女友说：“你不会允许自己变难看的。”就是说，只要她不放弃，那么生完孩子，形散神不散，最多经过一段时间的辛苦，臃肿、变形这些都会像假性近视一样治愈，她会恢复美貌的。

不允许自己变难看，多么执著坚定的信念！人定胜天啊！所以美女是自信的。观察一些女人的话，确实可以发现某一阶段的“假性衰老”，有的人就此丧失继续做美女的信心，那就开始沦为寻常脂粉。有的美女却可以一次又一次从黯淡中重新焕发起来，那是她有足够的自信，或者一次次重新获得了支撑美丽所必需的自信。

美貌的硬件就像皮球，要有一口气把它吹起来撑圆了，才是美女。在评价美女的问题上，从狭义上讲男人扮演着重要的角色。男人对女人一般比较慷慨，对有几分风韵的大多愿意夸上几句换个“笑从脸边生”，连长得比较困难的有时也可免费获赠一些恭维，因为他们心情好。但是嘴上功夫是不可信的，男人判断美女的标准也是—— 一口气，就是漫不经心一抬头，却惊讶、发呆、失态，倒吸进去的那一口气。能让男人惊艳的，是真正的美女无疑，但未必是单指外貌上的美丽。这在影视作品和文学作品里，反映得比较透彻，能够看得比较清楚。为了验证我的上述观点，可以来一下老片经典回放。电影《铁面人》 ——女主角路易丝长得不仅平常，而且稍嫌粗硬，既不妩媚娇艳，也不水灵清秀，但她依然是美女。因为当她走出去的时候，从衣着、发型到精神状态都是盛装出场、全力以赴，步步踩着美女的拍子，不用

说，她的一口气是足足的。

接着看国王（这可是男女两性公认的男人之中的极品，对女性的经验一般也远比常人丰富），他的视线像一只轻盈但是迟疑的小鸟，在路易丝身上还未落定，他就倒吸了一口气，而且嘴巴就那么微张着，半天没合上。不用说，美女啦！谁还敢说她不是美女？

拥有自信的女人最美丽

经常发现不少女孩在恋爱的时候牵就男友，放弃自己的喜好，选择服装要以男朋友的好恶作为取舍的标准。其实，如果过分取悦对方来作为维护双方感情的惟一力量，患得患失，也就失去了自信。自信的人，能够精神焕发，昂首挺胸，神采奕奕，信心十足地投入到生活和工作当中去。

自信的人不惧怕失败。她们用积极的心态面对现实生活中的不幸和挫折；她们用微笑面对扑面而来的冷嘲热讽；她们用实际行动维护自己的尊严。这一切都淋漓尽致地表现出自信者的气质、坦诚、坚定而执著的向上精神。

有内涵的人自然有一种气质，这种气质就来源于自信。再漂亮的女人，如果整日唉声叹气，或者胆小怕事，或者无所事事，嘴里总是说我不行、我不会，或说无聊烦人之类的话，那么她不但毫无魅力可言，相反，还让人觉着可怜。

美貌可以使人骄傲一时，自信则可以使人骄傲一生。自信的人，阳光灿烂的日子总是多于阴雨连锦的日子。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

自信不是自负，也不是刚愎自用，有智慧的女性懂得怎样才能培养自己的自信。女性由于自己有专长或有丰厚的学识，她们表现出来的风度，在言谈和举手投足之间会溢散出美好而让人舒服的感觉。

有自信心的人知道怎样处理自己的生活，从买一件衣服到谈情说爱，她们知己知彼，交朋友知道取舍，不受不相干的语言困扰，对家人、对丈夫知道用最恰当的方式相处。

女性一生扮演的角色繁多，更需要自信心来做有力的后盾。

一个自信的人，即使貌不惊人、外表极其平常，在人堆里照样光彩夺目。

自信最美，不必存心讨好别人，也不必刻意扭曲自己。这不是心高气傲，是相当执著地保留自我。

羞涩的女人更具诱惑力

羞涩，是人类文明进步的产物。羞涩是人类最天然、最纯真的感情现象，它是一种感到难为情、不好意思的心理活动，它往往伴随着甜蜜的惊慌、异常的心跳。其外在的表现就是态度不自然，脸上荡漾起红晕。女人脸上的红晕，就是青春羞涩的花朵。女人羞涩是一种美，是一种特有的魅力。

羞涩，是一种感情信号，常常是一种动情的外部表现，是被陌生环境、场面所触发的紧张情绪和被异性拨动了心弦的反应。有诗曰：“ 姑娘，你那娇羞的脸使我动心，那两片

绯红的云显示了你爱我的纯真。”可见，一张羞涩的脸，便是一首优美的诗。

羞涩，是女性独具的特色，是特有的风韵和美色。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。男性羞涩往往显得狼狈可笑，而女性的羞涩却被认为是自然合理的。如果女性缺少了羞涩，甚至会被看成是厚颜无耻。由此看来，羞涩应该说是属于女性的，或索性说此乃女性之特色。

羞涩朦胧，魅力无穷。康德说：“羞怯是大自然的某种秘密，用来抑制放纵的欲望；它顺其自然的召唤，但永远同善、德和谐一致。”伯拉克西特列斯的雕塑名作《克尼德的阿佛罗狄忒》和《梅底奇的阿佛罗狄忒》，都是反映女性羞涩美的。羞涩犹如披在女性身上的神秘轻纱，增加了她们的迷离朦胧。这是一种含蓄的美，是一种蕴藉的柔情。“犹抱琵琶半遮面”、“插柳不让春知道”的神韵尤能刺激人的丰富想象力，甚至使人如醉如痴。同时它闪耀着谦卑的光辉，是一种道德和审美的反射。

的确，在世上所有的色彩中，女人的羞涩是最美的。

女人的美不在“形”而在“神”

纵观国内外时尚杂志封面，几乎千篇一律都采用美人像。细细看去：有的颇觉一般，形象并不漂亮，眼神也很空洞，只是穿着比较时尚；有的虽堪称绝代佳人，但形神之

间，总感觉缺了点什么，她只是美，却少了撩人的情韵，难以给人深刻的震撼；有的虽然形象平平，但细品之下颇觉她女人味十足，让人过目不忘，一招一式皆风情。

风情是一种女人的韵味。它与女人的性感有联系，但也有差别。两者的差别在于：风情女人来自神，性感女人来自形；风情女人富于情调与韵致，性感女人多于性与肉感。

不少女人都有一双明亮的大眼睛，可当你读她的瞳仁，有的却像关闭的电视屏幕，里边什么也没有，让人读不出她内心的风景。这样的眼睛，只是造物主捏塑出来的美丽，而且是否真正美丽，还大有疑问。有风情意味的女人眼睛绝对是耐看、耐读的。它是心灵的传感器，让阅读者产生心灵感应。它的忽闪煽动着生命，其神韵类似伦勃朗肖像画笔下的高光，闪烁而灵动。一个好演员的眼神里，必是写满风情的。导演称之为“眼睛里有戏”。只是戏台上的人生是百变的，好演员的眼里更需要有百变的风情。日常生活当然不同于舞台人生，生活中需要的风情眼应该是至诚、至真、至纯的，善于把内心的风景通过眼波与流盼表露出来，会让人感到你可人可爱、娇嗔毕现。

有的女人有着一副苗条的好身材，修腿、硕胸、蜂腰，并自诩为性感迷人，走起路来婀娜多姿，自我感觉特好。其实，这种女人即使当上了模特仍难以评上高分。因为她走出的猫步，虽然很标准，但在肢体语言上，总感少了点风情，论“三围”她或许已达标，但那些徒有外表的“硬条件”，只能说明她有些性感而已。它们只是机械的陈列、僵硬的拼凑，缺乏灵性、没有韵致，类似对毕加索线条的拙劣模仿。那些标准的“猫步”，只能提示她很专业；僵滞的表情，也只能说明她很木然，缺乏人性化的人文气息。相反，有些女

人即使不是模特出身，但其形体风情却显山露水。走起路来，风情顿出，让人感到那是一幅移动中的画，如清风扑面，如婷婷玉立，怎么看都秀色可餐。

这就十分微妙。风情实在是附在女人身上的精灵，无色无香，令人捉摸不透。也许它是一股“气”——女人气，它也可以藏匿，也可以外泄。一藏一露之间，方得女人之佳妙。

风情在于女人对主体的恰当把握，敛与放的分寸至关重要。如若你过于收敛风情，也许你就显得端庄、典雅，但韵味寡淡、风情不足；如若你过于张扬、放纵，频抛媚眼，你就失之于放肆，流露出风尘味，使女人的性感变味为野性的肉感，令主流社会为之侧目。

除了眼神里的风情，女人在形体语言、身材线条、音容笑貌、服饰妆容、衣鬓流香之间，也会风情摇曳。她身上的每一处细节，都可能成为风情的诗句。

有人说：我想刻意地使自己“深沉”，把自己的风情掩饰起来，难道就不行？说起来容易做起来难。因为“风情”这玩意，本质上是很精神化的，它无形无色，像丘陵的微风，你感觉不到它的存在，却看得见漫坡枝叶的摇动。树欲静而风不止，这股风来自内心。

现代女人不应惧怕风情。要知道这“风情”二字，就像“性感”一词那样，决非贬义。风情是非常女人化的一种成分，是女人绝色生香的精神化版本，或者也可称之为对女人性感的隐形化的一种描述。

美德是女人最好的风度

风度是女性身上最为显著的标志，尽管它给人一种变幻莫测的感觉。在某种意义上，风度是一块招牌，能把一个人的优劣好坏清晰明了地表现出来。

现代女性由于其所处的社会地位和所有的前卫现代意识的影响，就更加讲究风度了。在 CMB1996 年度报告中清清楚楚地写道：“ 现代职业女性的成功是风度女人的成功。因为新时代女性必须具有使自己在社会中站稳脚跟的独特鲜明的个性风度。”

在报告的后面又写着这样一句话：

“ 风度最终来源于一个人的美德。”

这就告诉我们：风度这种外在的气质只是一个人内在品质的反映。职业女性的一举一动无时无刻不在体现着自身内在的心灵，用自己的睿智善良去感染每一个人，打动每一个人。

但在她们的实际生活中，欠缺风度或具有男人味已成为一种通病。似乎职业女性就不是女人，可以因为工作而忽略很多细小的地方，这样的结果就导致了人们对职业女性的敬而远之。在有些地方甚至于还把她们看成是怪物，给她们的工作交往带来极大的麻烦。

她们没有注意到成功的个人风度对表现自身内在价值的重要性。

说到底就是在一个竞争日益激烈的社会里，女性们为了自己来之不易的事业放弃了很多东西，淡忘了基本的人的尊严。斯普兰妮女士一针见血地指出：加强职业女性的人格修养已迫在眉睫。

女性要保持自然之美

白领女性总要有广阔的胸襟和坚强的魄力，旅行无疑是一个最佳选择。

它的最大好处就是使人接触到更多的空间，增长更多的见识。

现代都市高楼大厦的鳞次栉比，无时无刻不使人感到一种内在的恐惧感和外来的压迫感。白领丽人们的感受也是同样如此，常常为了一些小事就大发雷霆，总觉得有人在和自己抢什么东西似的。

在自我形象的设计上也只有反复地靠那些化妆品千篇一律地打扮自己，个人风格很难突破，有时候确实想自然改变一下自己，但又似乎无能为力。

CMB 向广大丽人们提出了一些建议：最主要的就是要回归大自然。在自然的怀抱中呼吸新鲜的空气，感受那从来未曾有过的人生新意。

由于长期以来在商业利益上的斤斤计较，职业女性们的心胸也变得越来越狭小，对生活充满的希望也已渐渐地消退。

需要全本请访问 www.ertongbook.com