

● 完美女人的10堂必修课

女人可以不漂亮，但一定要有女人味
拥有女人味，你将拥有鲜花、掌声、幸福和成功

人造女人味

著

天津社会科学院出版社

自造女人味

何跃青 编著

天津社会科学院出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

自造女人味 / 何跃青 编著. — 天津: 天津社会科学院出版社, 2004. 8

ISBN 7-80688-160-3

I. 自… 何… III. 女性—修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 087328 号

出版发行: 天津社会科学院出版社

出版人: 项 新

地 址: 天津市南开区迎水道 7 号

邮 编: 300191

电话/传真: (022) 23366354

(022) 23075303

电子信箱: tssap@public.tpt.tj.cn

印 刷: 北京翠明文印中心

开 本: 880×1230 毫米 1/32

印 张: 9.5

字 数: 230 千字

版 次: 2004 年 9 第 1 版 2004 年 9 第 1 次印刷

印 数: 1~10000 册

定 价: 19.80 元



版权所有 翻印必究

序 言

女人，就得有女人味

什么是女人味？女人味是女人的神韵。就像名贵的菜，本身都没有味道，靠的是调味。女人有味，三分漂亮可增加到七分；女人无味，七分漂亮将至三分。

女人味如火之有焰，灯之有光，金银之宝气。

女人光是漂亮却无味，就像喝某种酒，因酿造时间太短缺乏后劲，亦欠底蕴，经不起时间的推敲。漂亮是第一眼的吸引和好奇，是豪华的摆设与堆砌，少了品位，容易使人熟视无睹。漂亮是表面的，味道是复杂的；漂亮是初级的，味道是高级的。

女人味是飘出来的，是神秘的，缓缓的，动人心弦，不可捉摸，深入骨髓，令人意乱情迷。它没有形状，没有定势，是润物细无声的诱惑，是若隐若现的美景，是朝思暮想的探究，是以少胜多的智慧。那一举一动，一言一语，一颦一笑，至善至美，可谓“万绿丛中一点红，动人春色不须多”。

想要有女人味，妆要淡，话要少，笑要可掬，爱要执著。无论在什么样的场合，都秀色可餐，暗香浮动，触人心怀。所以，有女人味的女人，像一部厚厚的传世名著，让身边的男人永远爱读而且总也有些读不透。这样的女人也不怕老，因为她身上总有新的东西吸引着自己的男人，老的是岁月，年轻的是心灵。

女人味是什么？是漂亮？是新潮？是妩媚？不！女人味是那种淡淡的，柔柔的，典雅，恬静，成熟，知性，走到哪儿都

给人一种宁静，温婉，平和，安详的感觉。那味道香也袅袅，韵也袅袅，云一样飘逸，雾一样妙曼，总能让你的目光不由自主地溢满柔情。

女人味似“寒梅”。清丽孤傲，怒放于万物凋零的冰雪之中，冷艳傲然，暗香浮动。决不是娇弱的瓶中花，更不是虚假的水中月。于昂昂然中带来一份心动。

女人味似“玫瑰”。浓香馥郁，丽质天生，秀色绝伦。雍容娇嫩得惹人怜爱，温柔似水得惹人缠绵。于薰薰然中带来一份心醉。

女人味似“水仙”。清爽纯真，冰清玉洁，秀丽聪慧。淡雅平实得像一丛水边的青草，于默默然中带来一份平和的宁静。

女人味似“丁香”。素馨沁人，妩媚不妖娆，清秀不娇艳，像江南水乡悠长的雨巷中走来的娉娉婷婷的女子，于飘飘然中带来一份心清。

女人味似“兰草”。淡雅脱俗，卓而不群，深藏的内心让人遐思无限。可赏而不可亵，于澹澹然中带来一份心仪。

女人味并不与年轻、美貌划等号，她是一种精神，是一种内涵，是一种心态。与女人的神态、步态、气息、趣味、涵养、性格、修养、气质有关。

外表漂亮的女人不一定有味，有味的女人却一定很美。

底蕴是女人味的内涵。平时积累的丰厚的文化底蕴使其富有诗意，时时散发出一种浓浓的书香。

淡雅是女人味的精髓。淡泊名利，不恋奢华，在喧嚣繁乱的世界中独守沉静。

灵秀是女人味的特点。善解人意，不卑不亢，举止适度，不骄不馁，能悦纳别人，也珍惜自己。

女人味给男人们以自信，以保护欲，以创造世界的动力。

女人味如同一泓清泉，让生活在喧嚣中的人们耳目一新，

频频回眸，再三品味。

女人味让世界充满爱，充满温馨，让生活多姿多彩。

“宁可抱香枝上老，不随黄叶舞秋风”。珍惜这份上帝赐予女人的独特礼物吧，让女人味相伴终生！

可叹的是，曾经，有女人味的女人很少能做女强人。然而，生活在变，女人也在变，越来越多的女人既事业成功又家庭幸福，人生的天平平衡恰到好处。这是女人之幸，也是男人之福。

目 录

第一课 何谓女人味：女人味是女人的神韵

做女人就要有女人味，什么是女人味？女人味是女人的神韵。就像名贵的菜，本身没有味道，靠的是调味。女人有味，三分漂亮可增加到七分；女人无味，七分漂亮将减至三分。女人味，差不多是男人对女人的最高奖赏，有了能征服整个世界的男人的这句话，相信你一定会拥有一个美丽的世界。

- 要女人味，要懂得经营美丽 / 1
- 女人味的9大资本 / 4
- 男人眼里的7种女人味 / 5
- 女人味保鲜12猛招 / 16
- 培养女人味的12条妙方 / 19
- 如何从细微之处培养你的女人味？ / 22
- 女人味修炼的10大方法 / 24
- 女人品味修炼5则 / 26
- 5类女人魅力分析 / 29
- 小测试：品味趣味测试 / 30
- 窦文涛：我喜欢女人味 / 33

第二课 说出女人味：表现语言魅力的学问

女人温柔的声音是酒，是看不见却正在燃烧的火，温柔的声音表面很柔，但其实却像火一样烫人，男人经常自吹是钢筋铁骨，但在如火的温柔声前，却总是被熔化得柔弱。男人只受降于柔情，用它应对男人，就有如用磁铁对付钉子，女人的柔情是通过声音来表现，男人只要被这种柔情粘住，他就会将一切交给女人。

- 声音是女人的魅力武器 / 36
- 会说话的女人最有味道 / 40
- 用肢体语言打造你的女人味 / 44
- 白领丽人的语言艺术 / 45
- 能说会道有技巧 / 47
- 好的身体姿态使语言锦上添花 / 49
- 幽默的女人最受欢迎 / 50
- 女人闲聊的艺术 / 55
- 蔡琴：紫色的优雅女人 / 57

第三课 穿出女人味：男人穿牌子，女人穿样子

佛要金装，人，尤其是女人，更需要衣装，聪明的女人善于利用着装来展现她的无限女人味。你必爱那一款款的经典衣裙、流行服饰，怦然心动之下也会购几套炫目的晚装，还有精美的耳钻手镯等等。问题是，你如何让这些服饰来表现你的独特女人味？你可以扮端庄典雅的职业女性，可以扮浪漫的城市淑女，也可以扮随心所欲的都市丽人。记住，什么都可以，只是别乱了套。

- 小资物语：人在职场你怎么穿？ / 59
- 女人着装礼仪 / 62
- 不同搭配风格体现完美女人味 / 63
- 职业女性穿着品味 / 66
- 穿出你的性感脱俗 / 70
- 职场丽人：爱上高跟鞋的7大理由 / 73
- 学会利用服饰展示女人味 / 74
- 魅力女人的穿着经验 / 76
- 成功女性的穿衣风格 / 77
- 白领丽人的着装艺术 / 78
- 有女人味的衣着搭配 / 87
- 从穿着品位展现女人味 / 88

建立自己的穿衣品位 / 91

破坏女人味的10大服饰误区 / 94

白领女性的装扮禁区 / 96

小测试：你是一个爱打扮的女人吗？ / 97

“舞神”杨丽萍的美丽秘诀 / 99

第四课 妆出女人味：三分外表，七分打扮

三分美丽七分扮，爱打扮是女人的天性，也是女人永远的追求。美容不仅仅是商家的巨大契机，更主要是女人的门面问题。门面有了，若没有细节，那也枉然。有女人味的你，该有一双纤纤玉手吧，对了，还得有一头飘逸的秀发，以及款款的曲线，这样，会让人在与你擦身而过之际，不禁驻足回首。记住，细节不可忽视，精致的你才令人回味。

简单妆扮女人味的22法则 / 101

纤纤玉手，女儿风情 / 106

把你的女人味留在脸上 / 108

营养洁面的方法 / 111

玉颈：女人骄傲的资本 / 113

职业女性办公室化妆法 / 115

让秀发飘出女人味 / 117

盘发尽显女人味 / 123

塑造优美背部曲线 / 124

闻香识女人 / 126

王姬：女人味，男人瘾 / 128

第五课 气质与女人味：气质高雅，卓而不凡

你是清丽典雅的婉约女人吗？又或你是脱俗高贵的女人？上帝赋予你美丽的外壳，却未必赐予你婉约的心灵、高贵的气质。气质是什么？气质是一种难以企及的境界，你可以美容塑身，但仅仅是达到漂亮的境界。漂

亮怡人，气质却令人怦然心动。当你修炼成功，拥有迷人气质之时，岁月的无情流逝已对你构不成任何威胁。

- 婉约的气质体现女人味 / 133
- 高贵的气质体现脱俗的女人味 / 135
- 做一个韵味迷人的女人 / 138
- 增强女人气质的10种素质 / 141
- 姿势·气质·女人味 / 144
- 女人的7种没格调 / 146
- 损害女人味的25种言行 / 147
- 小测试一：你的自信在哪里？ / 148
- 小测试二：定位你的自我形象 / 149
- 张曼玉：四十如花 / 155

第六课 性格与女人味：特别的你有特别的魅力

这已不再是那个需要你唯唯诺诺百依百顺的时代，即便是小鸟依人，也应该有自己的个性天空。你富有情趣吗？你健康活泼吗？你宽容有爱心吗？你愿意欣赏他人吗？一个有人格魅力的女人一定是有女人味的。所以收起你的固执和猜疑吧，用爱和真诚去包容爱你和你所爱的人，你的个性魅力会帮你撑起一片晴朗的天空。

- 展现女人味：个性表现你的魅力 / 161
- 打造女人味：塑造迷人的个性 / 164
- 10种不同个性的女人培养女人味的忠告 / 166
- 有女人味的心理处方 / 170
- 成功女性个性塑造10要素 / 174
- 小测试一：你喜欢的颜色代表着你的个性 / 176
- 小测试二：从喜爱的食物看个性 / 177
- 人格魅力与女人味 / 178
- 张敏：性感不是我的性格 / 181

第七课 内涵与女人味：什么样的内涵最有女人味

女人是水做的，水是灵动的，没有内涵的女人，只是一潭死水，所以内涵是女人的生命。内涵又是什么？内涵是只可意会不可言传的奥妙。欣赏内涵女人，永远让人身心舒畅。有内涵的女人，走到哪都会以她的独特女人味征服人心，智慧是她的永恒品味，修养成就她的高贵典雅，善解人意使她如天使般温柔可亲。

内涵：言语不能表达的奥妙 / 189

智慧：女人永恒的品味 / 194

兴趣：从女人的兴趣看女人味 / 195

修养：挡不住的女人味 / 199

女人味：温柔·理解·尊重 / 201

6类没有女人味的女人 / 205

小测试：你是什么味道的女人？ / 207

张艾嘉：自身修炼的女人味 / 211

第八课 交际与女人味：讨人喜欢其实很简单

谁不希望自己在交际场中游刃有余、八面玲珑？也许身为女人的你，在这里会有更多的优势，你的浓妆淡抹，你的端庄优雅，你的一笑一颦，你的幽默风趣……这种种只有有女人味的女人才具有的特点，会让你在交际场中如鱼得水，前景一片光明。但不得不提醒你，一定要把握好那个度。

职业女性的柔性交际术 / 217

人际交往中讨人喜欢的26个准则 / 220

小测试一：测测你的处世能力 / 222

女人办公室交际准则 / 225

3类社交常见问题 / 232

交际语言的实用方法 / 236

积极应对人际关系中的问题 / 239

小测试二：测测你的交际能力 / 242

第九课 职场女人味：晋职路上的资本

谁说职场是男人的天下？看今朝，巾帼英雄比比皆是。巾帼不让须眉，今天的女人更是誓打一片粉红天空。问题是，身为巾帼的你，如何在须眉的世界里找准自己的位置，面对一群黑白灰的男人，你如何让自己卓而不凡地灿烂，以及在那个残酷坚硬地世界里，你如何以柔克刚化解一道道壁垒。或许，你真该看看那些成功女人如何在职场中发挥她们的独特女人味。

职场更应注重女人味 / 247

职场女人味：成功女人的秘诀 / 251

女人味：晋职路上的好帮手 / 253

职场女人找回女人味的5大绝招 / 258

第十课 情场女人味：将幸福进行到底

说到底，爱情是女人的生命，女人对爱情，就像鱼儿离不开水。因为爱情，女人总要征服那个心仪的男人，直到走进婚姻的殿堂。如果说女人征服男人是男人被女人味一步步吸引的过程，那么已经走进婚姻的女人，是否该全心全意展现女人味，以牢牢拴住那颗易动的心？不必多言，聪明的女人自有一套，她懂得征服的欲擒故纵，也必晓得平淡生活中的风波暗涌，终其一生，富有女人味的女人总是让自己在爱情中永远如花释放。

用女人味征服心仪的男人 / 260

让男人迷恋你的方法 / 263

你凭什么诱惑男人？ / 269

常用的40种爱情保鲜法 / 272

有女人味的女人不做的事 / 275

- 如何让自己在老公眼里最具女人味? / 276
- 远离婚姻中常犯的“没有女人味”的错误 / 278
- “大女人”的小女人味 / 281
- 小测试一：你是男人心目中的魅力女人吗? / 286
- 小测试二：你是一个具有浪漫性情的女人吗? / 289

第一课

何谓女人味：女人味是女人的神韵



做女人就要有女人味，什么是女人味？女人味是女人的神韵。就像名贵的菜，本身没有味道，靠的是调味。女人有味，三分漂亮可增加到七分；女人无味，七分漂亮将减至三分。女人味，差不多是男人对女人的最高奖赏，有了能征服整个世界的男人的这句话，相信你会拥有一个美丽的世界。

要女人味，要懂得经营美丽

“世界上没有丑女人，只有一些不懂得如何使自己看来美丽的女人。”

莫泊桑在他的名著《项链》中写道：“女人并无社会等

级，也无种族差异；她们的姿色、风度和妩媚就是她们身世和门庭的标志。”这句话生动地概括了女人的美丽对其一生命运的决定作用。

记得看到过这样一句话：夸奖女人最好的办法就是称赞她的美丽，只有对于不美丽的女人才称赞她的成绩和头衔。话语至此，我无意于夸大女人漂亮的作用，只是想给那些美丽的女人提个醒，青春易老，年华易逝，美丽是暂时的，而女人味将成为您一生的美丽。事实上，女人味是可以培养的，只要您懂得经营，那么您一定会成为一个美丽、优雅的女人。

经营美丽，首先要忽视美丽。居里夫人是一位非常漂亮的女子，她在大学读书时，许多男同学为了一睹她的风采，常常拥挤在她教室前面的走廊里。居里夫人为了不让美丽分心，故意把金黄的头发剪得很短，对众多的追求者也都以后脑勺相对。正是因为自己对美丽的忽视，才导致她全力以赴投身于科学研究，在一个废弃的、曾用于停放解剖用户体的破棚子里发现了镭。

经营美丽，要把美丽只当作个人资本的一小部分。人的资本有许多种，譬如财富、学识、技能，而容颜只在个人资本中占了很小的一部分。漂亮的女人自年幼时，就被动地被周围的人和社会夸大了这种资本，往往过分地突出漂亮在其身上的作用，致使长大后这种被动地接受夸奖转变成了主动吸引旁人的首要目标，从而忽略了自身其他方面潜在的素质。

经营美丽，要实现外在容貌与内在素质的双赢。一些漂亮女人平时只注意化妆品、衣服、美体、瘦身等方面的时尚与标准，忽视了自身技能的增长与知识的更新，使自己逐渐沦为典型的“花瓶”，也成为男人“一见钟情，再见薄情，常见无情”的对象。人们在日常的交往中，共同语言、知识与信息的交流才是双方成为朋友的基础。

经营美丽，要淡然面对美丽的逝去。苏东坡在赤壁望月时

感叹：“盖将自其变者而观之，则天地曾不能以一瞬；自其不变者而观之，则物与我皆无尽也。”漂亮的女人要懂得以变化的目光看待一切，把容颜的苍老真正当作一种自然规律来对待，而不要过分地依靠各种化妆品来挽留逝去的美丽。同时要以不变的姿态看待美丽，把外在的美丽转化成一种永恒。

作为女人，没有不希望青春永驻的，但残忍的是，所有的女人，无论她有多大的雄心壮志，最终不免也要变老。青春永远只是人生的美丽过客，来不及缱绻情长，便倏然离去。但所幸，还有精神，还有女人味。令人遗憾的是，现实生活中有许多女人，一到中年便万事皆休，只知道工作和家务，连最起码的打扮也不在意了。

任皮肤发黄龟裂，任头发乱成一团糟，任服装永远过时，任大腹永远便便，甚至，任嗓子粗哑，任举止粗俗，任精神荒芜……这种心灵上的皱纹比脸上的皱纹更让人痛心，好像随着青春的逝去，她的性别也随之抹去了。

她不再是个女人，因为她完全失去了女人味，这是很可悲的。青春无法把握，失去了无须惭愧，但女人味却是一种精神，把它丢失了则全是自己的错！

失去女人味的女人就像鲜花失去了香味一样可怜可悲。如果说青春少女是一首浪漫的诗歌，节奏明快，旋律生辉，恰似春光明媚；那么，中年女性则应该是一篇抒情散文，情愫悠悠，蕴涵深邃，令人会心耐读。“宁可抱香枝上老，不随黄叶舞秋风”。珍惜这份上苍赐予的华美礼物吧！让女人味伴随一生，应该是每个生为女人的人毕生的追求！



女人味的9大资本

任何女人都想成为一个有女人味的女人、一个有魅力的资本女人；那么怎样才能做到呢？您需要具备以下资本：

1. 健康资本：十之八九的男人在林黛玉、薛宝钗之间，都会果断选择后者。有女人味的女人必须身心健康，容光焕发，那种捂胸口、皱眉心的病美人已经被时代所淘汰了。

2. 独立资本：女作家亦舒用她的一支妙笔，描绘了自己赚钱买花戴的都市女郎形象。同时告诫我们，女人经济独立，才有本钱谈人格独立。如果在经济上依赖男人，就只能叹一句：娜拉出走后，不是回来就是堕落。

3. 才华资本：一个有女人味的女人，除了美貌，还要有灵魂，否则便沦为花瓶。例如才华横溢的女子刘索拉，据说她的前夫想复婚，她回复说：“到后面排队去。”如果美貌使女人光芒万丈，才华会令一个女人魅力四射。

4. 爱情资本：再出色的女人，如果身边空空，就使人觉得凄凉。比如张爱玲，她的感情生活如李碧华所说，是一口古井，任由后来人淘，淘出的都是一地清冷月光。夫唱妇随，才能交相辉映，如果没有温暖的感情，越聪明越悲哀。

5. 心态资本：有女人味的女人应该心态平和，处变不惊，再棘手的事情也理得清头绪，再大的挫折都能直面。有女人味的女人还应该内敛，张扬是处世大忌。心态，从某种程度上来说，是一种圆润成熟的处世哲学。

6. 婚姻资本：无论是早早嫁作商人妇，还是老大嫁作商人妇，女人回归家庭才算修炼成仙。也许这观点不够前卫，但很