



修炼女人味

*Xiulian
Nuren Wei*

魅力女人的12个修炼绝招

张笑恒 李少聪 / 编著

女人味是女人所独有的、外在的、内在的东西。女人味不是一种概念，也不是一个特质，她是一种无形的力量，传递女人的气息。她是一种韵味，所代表的不仅仅是成熟、温柔、善良、爱心、美丽、智慧，还有娇媚和性感等等。

京华出版社



修炼女人味

*Xiulian
Nuren Wei*

魅力女人的12个修炼绝招

张笑恒 李少聪 / 编著

京华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

修炼女人味 / 张笑恒, 李少聪编著. —北京: 京华出版社, 2007. 1

ISBN 978 - 7-80724-329-8

I. 修... II. ①张... ②李... III. 女性 - 修养
IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 160377 号

修炼女人味

著 者 张笑恒 李少聪

策 划 王荻秋

责任编辑 邹春芳

出版发行 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 号楼 2 层 100011)

(010)64258473 64255036 64243832(发行部)

(010)64258472(编辑部)

E-mail:80600pub@bookmail.gapp.gov.cn

印 刷 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16 开

字 数 200 千字

印 张 16 印张

版 次 2007 年 1 月第 1 版

印 次 2007 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7-80724-329-8

定 价 26.80 元

京华版图书,若有质量问题,请与本社联系



写给女性朋友

女人都希望自己是美丽的，追逐美丽是女人终极一生的目标，但许多女人追逐一生也不得要领。其实，女人美丽的核心就是女人味，女人要抓住这一根本去做“美丽”文章，即修炼女人味。

那么，什么是女人味？女人味就是女人所独有而男人所不具备的外在的、内在的东西。女人味不是一种特质，也不是一个单词，它更像一种无形的力量，传达出女人的气息。Female 可以是“女性”，可以是“女人味”、“韵味”，甚至可以是“女权”，它所代表的不仅仅是成熟、温柔、善良、爱心、美丽、智慧，还有娇媚和性感等等。

懂得女人味的女人是女性世界上最聪明的女人，在男人和女人的世界里奔波、游走，她们懂得进取，也适时地妥协；她们承认差异，也利用这种差异；她们懂得爱，更懂得爱自己；她们懂得生活，更懂得品味生活，享受生活。

令人遗憾的是在现实生活中，很多女人在时光的迁移中，渐渐的把女人味遗失了。结婚了，生子了，她们的身份也一下子从一个美丽骄傲的公主跌成了一个全职“保姆”，生活里只剩下孩子、老公和永远也做不完的家事，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，任身材开始走形，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。随着青春的逝去，她们的性别也随之被岁月一并抹去了。她们不再是个女人，因为她们完全忘记了自己还是个女人，忘记了自己身上最有魅力的东西——女人味。

还有一些女人对女人味没有一个正确的认识。看看时下很“生猛”地把自己男性化成中性动物的酷妹；看看那些无论走到哪里手中永远夹着一支香烟，动不动就粗着野性十足的嗓子的“新新女人”。她们或许有青春青睐，但是远远没有女人味，她们身上的味道不伦不类，让人止步。

更让人心痛的是，还有一部分女人把女人味彻底地遗忘了。她们被称为“女强人”，她们像男人一样强悍、刚毅、坚韧和能干，而能够称之为



女人的东西，诸如美丽、性感、温柔、妩媚、浪漫在她们身上都变得麻木和多余。在男人眼里，她们是如此强势和高不可攀。撒切尔夫人说，女人一生所犯最大错误，是忘记了自己是“女人”。无论你有多成功，你的身份有多么显赫和尊贵，你都要牢记自己是个女人，是女人就要有女人味。女人失去了女人味就如同鲜花失去了香味一样可怜可悲。

如果你天生没有漂亮的脸蛋，那不是你的过错，如果你周身没有一点女人味，那一定是你的问题。漂亮是上天的恩赐，但女人味不是，任何一个女人靠后天的修炼都可以女人味十足。

修炼女人味，不要求你的容貌出众，你也完全可以没有年龄的优势。比如，你可以略显羞态，羞态并不是弱的表现，恰恰是美的昭示。表现“弱”是造成女人味的一个方法，能激起男人怜香惜玉的心态。比如，你要学会掌握肢体语言，脉脉含情的目光、嫣然一笑的神情、仪态万方的举止、楚楚动人的面容，这些有时胜过千言万语。比如，你可以在忙碌的生活中，抽出一点时间去健身、美容，懂得善待自己的女人才有女人味。比如，你在任何时候都不要把男人当作生命中的全部，过分的依附总有一天会让他厌倦，相反你适当的独立和坚强更能赢得他的尊重和爱恋。再比如，在这个日新月异的时代，你要养成学习的习惯，知识是你心灵最好的保养剂。“女子无才便是德”的观念早已成为历史了，聪明博学是新时代女性身上的迷人韵味……

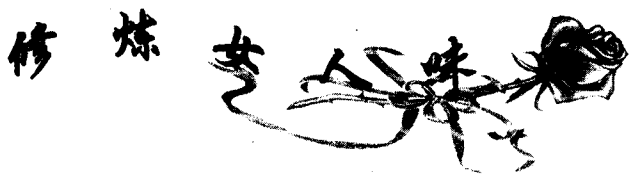
前言

总之，女人味可以“妆”出来，可以“穿”出来，可以“品”出来，甚至可以“食”出来，修炼女人味的方法可谓不胜枚举。为了让广大女性更加熟练地系统地掌握修炼女人味的方法，我们策划了这本《修炼女人味》，此书从十二个方面，介绍了修炼女人味的要点和具体方法，相信你阅读后一定能信心大增，成为一名优雅韵味十足的女性。

有女人味的女人可算得上是女人中的极品，所以，不管你是白领还是蓝领，待字闺中也好，初为人妻也罢，任何时候都不要忘记自己作为女人的身份，不要忘记修炼女人味。

编者





目 录

第一章 味：女人有味，魅力无限

- ❖ 做女人贵在有女人味 (2)
- ❖ 女人味是修炼出来的 (5)
- ❖ 千姿百态女人味 (6)
- ❖ 细节尽现女人味 (9)
- ❖ 有梦想的女人更有女人味 (11)
- ❖ 女强人演绎女人味 (12)
- ❖ 女人味测试 (16)

第二章 品：女人味，品出来的隽永

- ❖ 女人，要懂得品味生活 (22)
- ❖ 快乐，女人最诱人的味道 (24)
- ❖ 女人要为自己而活 (27)
- ❖ SPA 让身体心灵完全获得释放 (28)
- ❖ 转变观念，倾情打造居家 SPA (31)
- ❖ 家居生活展示女人味 (35)
- ❖ 来一杯咖啡的雅致 (37)
- ❖ 享受工作 享受生活 (40)

第三章 慧：秀外慧中，风采由里到外

- ❖ 书可滋润女人的灵魂 (46)
- ❖ 知性女人魅力无限 (48)
- ❖ 知识提升女人味 (51)



- ❖ 女人味的爱情智慧 (53)
- ❖ 给平淡的婚姻加点糖 (56)
- ❖ 平衡的智慧：工作家庭两不误 (59)
- ❖ 女人不能缺少灵气 (62)

第四章 雅：女人如酒，老去的只是时间

- ❖ 自信，难以抵挡的女人味 (64)
- ❖ 优雅，超越年龄的美丽 (66)
- ❖ 选择优雅的生活 (68)
- ❖ 独立，让生命更精彩 (70)
- ❖ 修炼优雅女人 (73)
- ❖ 年龄减法 and 魅力加法 (75)
- ❖ 岁月沉淀优雅女人味 (77)
- ❖ 个性魅力凸显女人味 (79)

第五章 爱：水晶之心，女人味的内在灵魂

- ❖ 爱自己才能有人爱 (84)
- ❖ 宽容：更美的女人味 (86)
- ❖ 善良书写永恒的美丽 (88)
- ❖ 播撒爱，收获美 (91)
- ❖ 爱心筑就女人味 (94)
- ❖ 母爱无可替代 (96)
- ❖ 爱老公：老婆的身份情人的心 (98)
- ❖ 无私奉献爱心的女人最美 (101)

第六章 态：仪态万千，拨动身体最美的旋律

- ❖ 举止细节透露女人风情 (106)
- ❖ 站成一片风景，走出一段优雅 (109)
- ❖ 礼让三份——家庭中的女人味 (112)
- ❖ 回眸一笑的女人味 (114)
- ❖ 善用眼神勾人心魄 (116)
- ❖ 羞涩：女人的动情之美 (118)
- ❖ 优美的声音体现女人味 (119)





- ❖ Office 小姐的办公室礼仪 (120)

第七章 柔：似水柔情，男人眼中的经典女人味

- ❖ 温柔让你如此美丽 (126)
- ❖ 善解人意的女人最有女人味 (128)
- ❖ 温柔的力量 (130)
- ❖ 你的温柔俘虏了谁 (133)
- ❖ 柔情，婚姻中最有力的武器 (136)
- ❖ 可以不漂亮，不能没有女人味 (138)
- ❖ 打造温柔女人的红粉兵法 (140)

第八章 妆：精心呵护，妆扮女人味

- ❖ 女人味是“妆”出来的 (146)
- ❖ 长发风情尽显女人味 (148)
- ❖ 腮红：让你的脸庞娇美欲滴 (150)
- ❖ 美眉：尽情彰显女人味 (151)
- ❖ 纤纤玉指：女人的第二张脸 (153)
- ❖ 香水：隐约飘散女人味 (155)
- ❖ 款款皮包秀出女人味 (159)

第九章 装：巧着衣衫，无声语言演绎女人味道

- ❖ 置衣有法，轻松扮靓 (162)
- ❖ 职业装散发独特的女人味 (165)
- ❖ 迷情内衣，挡不住的诱惑 (167)
- ❖ 舒适开衫里的女人味 (170)
- ❖ 露一点风情，透一点妩媚 (171)
- ❖ 掩饰缺陷的着装小技巧 (173)
- ❖ 个性穿着：十足女人味 (176)
- ❖ 巧布心思，轻松配出女人味 (178)

第十章 食：美人爱美食，保鲜女人味

- ❖ 美丽是吃出来的 (182)



- ❖ 补充雌激素，留住女人味 (188)
- ❖ 秀发食物大盘点 (190)
- ❖ 塑造魔鬼身材的9个密码 (193)
- ❖ 美女PK魔“皱”与雀斑 (195)
- ❖ 肉食主义者的瘦身良方 (199)
- ❖ 如水女人食出如水美肤 (201)
- ❖ 美胸秘籍，实现胸围三级跳 (204)

第十一章 健：女人似水，健康是源

- ❖ 子宫——女人味的健康之源 (212)
- ❖ 健康的卵巢与女人味 (215)
- ❖ 终生呵护乳房 (219)
- ❖ 好习惯让你远离妇科病 (223)
- ❖ 爱生气会使你远离女人味 (227)
- ❖ 女人味的18个健康小贴士 (229)
- ❖ 动起来，练出十足女人味 (231)

第十二章 性：知性女人，风情万种的妩媚

- ❖ 性感魅力折射女人味 (236)
- ❖ 性感，让女人味更浓 (237)
- ❖ 做个“知性”女人 (239)
- ❖ 性感妩媚贵在含蓄 (242)
- ❖ 女人应该营造和谐性爱 (243)

目 录



味 女人有味，魅力无限

什么是女人味？

那是一种从骨子里飘出来的味道，

神秘的，诱惑的，缓缓的，没有定势，

没有形状，慢慢地空气里萦绕绽放，

挡不住的魅力扑面而来……





做女人贵在有女人味

女人味，是专属于女人的，也是女人的魅力之所在。女人味之于女人就像鲜花之于香味，明月之于清辉，所以做女人一定要有女人味。女人有味，三分漂亮可增加到七分；女人无味，七分漂亮会降至三分。女人味让女人向往，令男人沉醉。男人无一例外地会喜欢有味的女人；女人征服男人的，不是女人的美丽，而是她的女人味。

第二章 味：女人有味，魅力无限

我的朋友菡月是一个知性的中年妇女，像所有传统的女人一样，她贤惠、善良，相夫教子，只是性格略为有些火爆。

一天，她在街上发现丈夫和一个年轻女子亲密地相拥。她不敢相信自己的眼睛。那个与自己生活了十几年，甚至有点“懦弱”的丈夫居然背叛了她，甘愿冒着“妻离子散”、“前程毁灭”的危险。她无法接受这个可怕的事实。她嚎啕大哭，大吵大闹，最后换来的却是丈夫一脸漠然的对她宣布“离婚”。

“为什么？我犯了什么错？我做了对不起你的事吗？”她用颤抖的声音质问丈夫。

丈夫叹了口气说：“没有，你做得很好。你是一个好妻子，也是一个好母亲。”

“为什么？就因为她年轻、漂亮？”她恨那个夺去他丈夫的狐狸精。

她的丈夫摇了摇头，始终没有说出原因。他们离婚后，她的丈夫在和朋友的一次聊天中，说出与妻子分手的真正原因与第三者并无关系。他说他爱上那个女子是因为她更像女人，如果没有遇见她，也许会遇见另外的女人。

更像女人，这就是答案。物种的起源与生物的进化决定了人类的两性。男人要勇猛、要强悍，有男人味才像个男人。而女人则要温柔、要性感，要有女人味，也才像个女人。如果男人不像男人，女人不像女人，不仅违背了自然规律，也会使这个世界失去一种平衡与和谐的美感。

很多女人，不明就理，认为女人味是一种看不见，摸不着的东西，不



修炼女人味



知什么才是有了“女人味”。

其实，女人味很简单，就是女人所独有而男人所不具备的外在的、内在的东西。也许是一杯红酒下肚后，两颊那两抹红晕；也许是在厨房里忙得不可开交时，回头的那一笑；也许是有了孩子之后，身上散发的那种母性的光辉；也许是眼神中的那一点关怀。总之，女人味是灵动的、神秘的，让男人魂牵梦绕，让女人羡慕不已。

但是随着社会竞争的日益激烈，工作强化、生活简化、形象中性化、举止男性化的“四化”女性越来越多。于是野蛮泼辣代替了小鸟依人，强悍刁蛮取缔了小家碧玉，而女人味却渐行渐远，慢慢淡出人们的视野。然而，不管这是何种情节在作怪，还是女性特征的进化，我们都不禁要问，女人若是失去了女人味，女人还能称其为女人吗？还会有女人的魅力吗？这个世界还会多姿多彩吗？

在现代社会的激烈竞争中，在个人能力和职位不再与性别有关的今天，多少女人把自己包裹在职业装里，收藏起从前的柔弱和娇嗔，用干练和好强与男人打拼。她们已经忽略掉自己的性别身份，忘记了女人味的艺术。

也许你在外要忙工作，回家要忙家务，周末的时间也早已被孩子占去了，你已经忙得忘记了自己的性别，甚至没有时间梳理自己的心情，又哪里有时间 and 心思去考虑什么女人味？这种想法确实可以理解，但作为女人，在任何时候都不要忘记自己是女性。就如美国前任总统夫人希拉里·克林顿就曾经说过这样的话：“诚然，我们女性和男人共同创造并管理着这个世界。但即使再过一万年，女人也应保持着那份女性特有的温柔妩媚，这不只是取悦于男人，也为了证明女人自己。”

被称作“铁娘子”的英国前首相撒切尔夫人曾不无骄傲地说：“每当我在家里，早饭总是我做，午饭也是我准备。”她外刚内柔的性格又何尝不是女人味十足？

新当选的乌克兰的美女总理季莫申科可谓是政界“铁娘子”。但季氏给人的感觉与印象却是女人味十足。季氏首先在衣着上尽显女人本色，花呢连衣裙、香奈尔时尚裤装、高筒皮鞋、牛仔裤，甚至超短裙，都是她的最爱。此外她性情乐观开朗，不失女人风情。外电评论说：“她在服饰上力图给人一种印象，她首先是个女人，之后才是个政治家。”她的魅力在于，既是总理，也是天使。

虽然现在的女人身担不同角色，但她首先是女人，然后才能是其他。况且女性的身份，在某些情况下，如果利用得当，还能成为一种优势，助你一臂之力。琼因为出身 IT，从大学起一直到身为亚信公司市场副总裁都是处在一个女少男多的圈子里，但这并没有让她感到有什么不妥，反而因为她女性的身份而受到了更多的眷顾。她说：“很早就知道做女人很好，因为少嘛。一直觉得女人味很重要，即便是工作时也不可能板起脸来训斥人，相反有时候你宽容而温和的管理方式效果会更好。”当然，琼也强调，工作起来谁也不会因为你是女人就对你降低工作标准，但在同样拥有技术和智商的前提下，女人自然有她不可比拟的优势。琼是个聪明的女人，在男人和女人的世界里，她懂得进取，更懂得适时地妥协，她承认差异，更能很好地利用这种差异，所以她的很多男同事都认为这是她身上的女人味。

亲爱的女性朋友，也许你整天和男人肩并肩地战斗在生活的阵地上，也许你早已被时间夺走了青春和美貌，但是无论你从事着什么样的职业，无论在任何时候，你都不要忘记自己是一个女人。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，女人味如火之有焰，灯之有光。女人味是一尊美酒，历久弥香，抿口便醉。身为女人而缺少女人味，无异于在男人心目中被判了死刑。

自然界有了阴阳之分，男人要有阳刚之气，女人要有阴柔之美，这是自然界的规律。一个女人每天很漂亮地来到办公室，坦然、风趣、得体、细心、赏心悦目，一定是招人喜欢的，受人欢迎的。女人如果老想像男人一样强硬，那她就彻底失败了。

女人味不是一种特质，也不是一个单词，它更像一种无形的力量，传达出女人的气息。上帝让你做女人，你就好好地做个女人。把女人做到极致，做得有滋有味，有声有色，即便你没有花容月貌，窈窕身材，但是你可以有女人味，这就是你最大的魅力。

西蒙·波娃曾说过一句让女人自豪的话，“我们不是生为女人，而是要做女人”，而我们不但要做一个女人，还要做个有女人味的女人。以此为准则，不管是在街上、咖啡厅、机场、酒吧、办公室，都要十足像个女人，24 小时都是不折不扣的女人，随时随地展示女人的风采和魅力。



修炼女人味



女人味是修炼出来的

要成为一个漂亮女人在各种美容技术日新月异的今天并不困难，而要做一个有女人味的女人却不那么容易。能让男人心动并欣赏的女人不一定漂亮，但一定是女人味十足的女人。女人味不是与生俱来的，是要通过后天的修炼，才能使自己女人韵味丰盛四溢。

谁最有资格评价女人？是男人。女人味其实就是男人眼里的女人形象，因此要说女人味，就要站在男人的角度去看女人。

同事小刘今年39岁，事业小有所成，按说处在这个年龄阶段的男人，本来应该有个温暖的家，一个贤惠的老婆，一个活泼可爱的儿子或者女儿，但是他没有。他结过婚，感情不好，没要孩子，所以没几年就离了，如今一晃七八年过去了，下班回家，还是冷锅冷灶的，想起这些他心里就很难受。

当然为了这事，热心的朋友们没少帮忙张罗，漂亮的不少，可是他每次都怅然而归，次数多了，朋友就急了问道：“你到底要找什么样的？难道还不够漂亮？”他说：“这和漂亮没有关系，找个有女人味的就行了。”

“可是什么样的女人算有女人味呢？”朋友又问。

他沉默了一会，拿出一篇文章给朋友看，一段话：作为女人，无论你是高级白领还是普通家庭主妇，都少不得女人应有的温柔、温顺、贤惠、细致和体贴。要在传统和现代之间寻找一个平衡点，在追求性感火热的时尚之美时不摒弃传统古典的雅致婉约，在事业上与男人比翼齐飞，也不失一个小女人的小情调、小手段和小幸福。那些凭内在气质令人倾心的女人，是最有女人味的女人。他对朋友说：“这简直写得太好了，说出了我的心里话。”

是的，女人味是一种文化修养，一种品味，一种美好情趣的外在表现，当然也涵盖着其他许多方面。在男人眼中，一个女人可以不够漂亮但不可以没有女人味。的确，漂亮与女人味是完全不同的两个概念，虽然在路上看到漂亮耀眼的女人，男人总是忍不住频频回头，但是也就止于回

头，挽着他们胳膊的往往是一个平凡得不能再平凡的女人。为什么？这个有着平凡相貌的女人凭什么征服了男人？不用说，当然是那股特殊的女人味。

漂亮与否很大程度取绝于先天条件，是每个人无法左右得了的。漂亮就像一道美丽的风景，是赏心悦目的花，是眩目的彩虹，牵动着人们尤其是男人的视线。漂亮就像一件精致的闪闪发光的物品，让人眼前一亮，有瞬间的心动，这是感官上的享受，俗话说就是养眼。随着时间的推移，漂亮终究是会褪色的。女人味则不同，女人味是一种内在的气质，无论时光如何变迁，它都不会消逝，相反还会如陈年老酒，愈久愈醇。女人味靠的是修炼，靠的是日积月累功夫。

我们知道再名贵的菜，它本身是没有味道的，只有在烹饪的时候配上合适的佐料才能烹饪出绝佳美味。女人也是一样，外表漂亮的女人不一定有味，有味的女人却一定很美。因为她的笑可掬、她的爱执着、她的一举一动、一言一语、一颦一笑都尽现至善至美。她懂得淡妆浓抹总相宜的道理，她懂得“万绿丛中一点红，动人春色不须多”的规则，无论在什么场合，她都会好好地烹饪自己，使自己秀色可餐，暗香浮动。

人的相貌是天生的，无法选择的，托尔斯泰说过：“人不是因为美丽才可爱，而是因为可爱才美丽。”所以不漂亮的女人同样可以凭借女人味让优秀的男人拜倒在自己的石榴裙下。女人味与漂亮无关，与金钱无关，与身高体重无关，女人味是女人从眸子里飞泻出来的，里面有气质、知识、自信、真诚、质朴。有女人味的女人是女人中的极品，是无价之宝，她们不漂亮，但让人着迷。

其实，关于女人味的内核中还有一层是不应该被忽视的，那就是女人自己对女人味的看法，每个女人都爱美，都希望自己是最优秀的，都希望自己对男人具有最大的诱惑力，然而容貌易逝，女人味却可以历久弥新，所以女人味就成为女性的自我证明、自我追求、不断提高的一种境界。如果你觉得自己不够漂亮，没有关系，你可以让自己女人味十足。



千姿百态女人味

一千个女人就有一千种味道，一千个人对女人味就有一千种



修炼女人味



定义，所以女人味是千姿百态的，就像春天姹紫嫣红的花，每一朵花都有一种美丽。

无疑，做个有味道的女人是所有女人的美丽梦想，但是“女人味”却是一个说不清道不明并且不可度量的概念，一千个人对女人味就有一千种不同的解释。事实上，在女人味已经成为一个时髦的词的时候，我们依然无法给女人味一个确切的具体的让所有人都满意的答案。

于是，我们询问了各种年龄阶层的人们，试图从中抽取一些较有代表性的回答，来阐释到底人们眼中的女人味应该是怎么样的。得到的答案可以说是五花八门，有的说风情万种是女人味，有的说温和开朗的女人很有女人味，有的说温柔贤淑的女人才有女人味，有的说母性的光辉是女人味的代表，还有的说能够发挥自己特点的女人才能散发出女人味，等等。这些答案都有一定的道理，也分别代表了一部分人的心声。

张林，男，35岁，某部门经理。

他说，温柔可人是女人味的重要体现。理由是大多数男人最喜欢的是女人的温柔，女人最能打动人的也是温柔。当然，这种温柔不是矫揉造作，而是一种气质，一种修养，不急不躁，举止大方，知冷知热，知轻知重，和她在一起，没有压力感，很放松很享受，即便内心有一些不愉快也会很快被化解，这样的女人是最能令人心动的。所以他认为温柔的女人最有女人味。

阿超，男，28岁，某歌厅老板。

阿超做歌厅老板已经三年有余了，虽然还很年轻，但他接触过的女人就多了。在他的眼里，女人味首先就是风姿绰约，简单说来就是“很女人”的女人才有女人味。他认为女人味必须源自一个美好的容貌、轻盈的体态、恰到好处的服饰、温柔的语言等。他坚持认为外表是女人味的重要因素，他说也许再过几年自己的观点会有所改变，但是现在他觉得年轻的女人更有女人味。

婷婷，女，30岁，自由撰稿人。

她说母性的光辉是女人味的代表。孕育孩子给女人带来的欣喜与安慰，将她性情中母性的色彩发挥得淋漓尽致，眉宇间那种气质，让人不由得感到亲近。生完孩子后，也许身材有点走样，但是整个人更显得温和明朗，似乎笼罩着母性的光环。她还引用了鲁迅说过的一句话：女人只有女

儿性和母性，没有真正的妻性，妻性通常是女儿性和母性的结合。她很赞同这种说法。女儿性是女性的另一种气质，若是女儿性太强，可能会显得黏人、烦人。只有母性，才能令女性显示出圣洁的光彩。所以，女人味当然首当其冲要体现出母性的光辉。

周悦，女，25岁，某公司职员。

周悦认为女人味就是女人独有的风采。她认为每个女人都会有自己的优势，有自己的个性或独有的风采，如果能将这种风采很好地发挥出来，就能形成与众不同的魅力，这就是女人味。她有个朋友就是这样，从五官看来一点都不漂亮，但她每次出现在人们眼前，总是长发披肩，言语轻柔，着装也多是以麻质的复古服装为主，所以有很多男孩子赞赏过她的女人味。因此，每个人都有不同的女人味。

乔治，男，40岁，某大学外语教师。

他认为女人味是善解男人意。她的观点很清楚，女人味其实是男性眼里的女人形象，因此，谈论女人味，其实也是站在男人的角度上看女人。她说，有女人味的女人通常是心思敏捷，玲珑剔透，善解人意，特别能体现出她们善解男人意。因此，大家在和有女人味的女性在一起的时候，无论是言谈聊天、行动举止，都显得恰到好处，让人如沐春风，这就是女人味了。

邱志，男，50岁，某公司董事长。

他的观点是，女人味应该是存在于智慧和从容自信中，具备这种特质的女人才能从内向外雕琢，透出一种让人信服的气质。人们常常以为女强人就是一股男人婆的样子，但事实上真正有本事的女强人，是很会发挥自己的女性优点的，并且还能利用这种长处，上下沟通，处世圆滑，成为一个团队中很中坚的力量。她们很有个性，爱憎分明，当然有时也会耍点小性子，调节一下情趣，这会使得她们身上的女人味更浓。

小楠，女，20岁，某大学一年级学生。

她认为女人味是一种成熟的表现。比如没有小女生的娇揉做作，更不像一些女生一样疯疯癫癫，坐没坐像，站没站像。她应该是化着淡淡的妆，穿着不时髦，但是很有自己的风格，或婉约，或典雅，或活泼，或淑女，还有举止优雅，谈吐自信，总之很成熟。

