

Wenrou nüren

完美女性丛书(第三辑)



温柔女人

主编 灿烂

编著 楚河 清凉 陈兰平

- ★ 认识温柔女人
- ★ 温柔女人成功要素
- ★ 温柔女人的情感
- ★ 温柔女人的“性”福
- ★ 温柔女人的魅力
- ★ 温柔女人的时尚
- ★ 温柔女人的健康

美女性丛书 ◆ 完美女性丛书 ◆ 完美女性丛书 ◆ 完美女性丛书 ◆ 完美女性丛书

Wenrou nüren

温柔女人

主编 灿 烂

编著 楚 河 清 凉 陈兰平

插图 海啸图文工作室



湖北人民出版社
HUBEI PEOPLE'S PRESS

鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

温柔女人/楚河,清凉,陈兰平编著. - 武汉:湖北人民出版社,2007.3

(完美女性丛书·第三辑/灿烂主编)

ISBN 7 - 216 - 04964 - 0

I. 温…

II. ①楚…②清…③陈…

III. 女性—修养—通俗读物

IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 145711 号

完美女性丛书(第三辑)

温柔女人

楚河 清凉 陈兰平 编著

出版: 湖北人民出版社
发行:

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:武汉大学出版社印刷总厂
开本:787 毫米×980 毫米 1/16
字数:212 千字
版次:2007 年 3 月第 1 版
印数:1 - 6 500
书号:ISBN 7 - 216 - 04964 - 0

经销:湖北省新华书店
印张:10.25
插页:1
印次:2007 年 3 月第 1 次印刷
定价:20.00 元

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

温柔女人

写在前面

女人的世界是丰富多彩的世界,没有温柔女人的世界是缺乏亲和力的世界。

但温柔女人到底是什么?智者见智,仁者见仁,没有标准的答案。女人清新如茶,柔情似水,美丽如花……作为女人,不管你属于哪种类型,真诚善良也罢,聪明美丽也罢,清新淡雅也罢,独立自强也罢,如果你缺乏女性特有的温柔,很难被世人公认为好女人。

真正的好女人,应该是温柔的化身,爱的使者。也只有温柔的女人,才是最让人心动的女人,最让人感觉到美丽的女人,暗香长留,清美幽远!

温柔女人,总是微笑着去感受生活,从不抱怨生活给予的磨难。把每一次成功,都想象成为一种修来的幸运,不去自傲;把每一次失败都总结为一次有益的尝试,不去自卑。去接受温柔女人的幸福,去品味温柔女人的孤独,去沐浴温柔女人的忧伤。

温柔女人用微笑的力量,去关照身边每一个人,去感化需要帮助的人,去影响情感困惑的人。她们的微笑,像一把神奇的钥匙,可以打开人们心灵的迷宫;她们的微笑,似一缕温柔的暖风,可以化解情感隔膜的冰霜。她们的脸上始终挂着一片不落的灿烂。

温柔的女人常与同情、仁慈为伍,常跟宽厚、善良做伴。她们把热忱献给朋友,把仁孝献给长者,把慈祥献给孩子,把爱恋献给丈夫。她们是良友,是孝女,是慈母,是贤妻。她们是一种慈祥、热诚、仁厚、道义和爱的结晶体,坚强有力,与美丽并存。

本书通过大量贴近生活的事例和精彩的看点,从认识温柔女人、温柔女人的成功要素、温柔女人的情感、温柔女人的“性”福、温柔女人的魅力、温柔女人的时尚、温柔女人的健康七个方面,生动而具体地讲述了提升女性个人魅力的具体方法和实用技巧,给温柔的概念,加入了新的内涵,让你成为当今最时尚的温柔女人。

温柔女人既给他人如沐春风的爱恋,也给了自己最美丽的幸福回味。

总目 ZongMu



- 1 认识温柔女人 / 001
- 2 温柔女人成功要素 / 021
- 3 温柔女人的情感 / 043
- 4 温柔女人的“性”福 / 063
- 5 温柔女人的魅力 / 085
- 6 温柔女人的时尚 / 109
- 7 温柔女人的健康 / 135

1

认识温柔女人 /1

- 话说温柔女人 /2
- 温柔是女人的天性 /6
- 温柔女人印象 /10
- 了解温柔女人的四个基本方面 /12
- 温柔女人必需学会的四样东西 /14
- 温柔女人美的标准 /16
- 温柔 T 型台

女科学家叶玉如:

东方女人神奇的故事 /17

2

温柔女人成功要素 /21

- 温柔女人的成功秘诀 /22
- 温柔女人的座右铭 /24
- 成功新女性的十种心理调适 /29
- 寻找成功的支点 /30
- 锁定 21 世纪职业坐标 /33
- 成功面试的妙策 /36
- 温柔 T 型台

龚如心:亚洲第一富有的温柔女人 /39

3

温柔女人的情感 /43

- 爱情是温柔女性最好的化妆师 /44
- 温柔女人的必修课 /46
- 聪明女人处爱不惊 /48
- 温柔女人的家居情愫 /50
- 情书是恋爱的“浪漫格调” /51
- 遭遇爱情时的个性剖析 /54
- 没有完美幻想的婚姻最幸福 /56

温柔女人用母爱哺育孩子成长 /58

温柔 T 型台

王小丫:我不漂亮但有性格 /60

4

温柔女人的“性”福 /63

- 性爱赋予生活以柔情 /64
- 温柔女人的美丽离不开性 /66
- 温柔女人为爱而生 /70
- 营造和谐性爱的几个秘诀 /73
- 规律的性爱产生效益 /74
- 打开性爱通道的技巧 /76
- 做一个会享受“性”的女人 /78
- 十个健康性爱的婚姻 /79
- 温柔 T 型台

麦当娜:天生的性感尤物 /82

5

温柔女人的魅力 /85

- 怎样做个有魅力的温柔女人 /86
- 现代温柔女人的四大魅力资源 /88
- 温柔女人的风度魅力 /90
- 展现温柔女人谈吐的魅力 /93
- 相貌是外在魅力的体现 /98
- 微笑处世的神奇魅力 /100
- 韩国美女八大女人味 /102
- 温柔女人将阅读进行到底 /103
- 温柔 T 型台

吴筱元:温柔贤淑的无名英雄 /106

6

温柔女人的时尚 /109

- 温柔女人的穿衣哲学 /110
- 内衣,温柔女人的第二层外衣 /112



首饰、丝巾,让你生辉 /116

手袋与你一臂之交 /118

香水,服饰的最后搭配 /120

浓妆淡抹总相宜 /125

时尚美发增加女性的韵味 /127

温柔女人可以精致到底 /129

时尚 T 型台

夏奈尔:引领时尚潮流

的“时装女王” /131

7

温柔女人的健康 /135

坚持运动是温柔女人的健康支票 /136

健美减肥,温柔女人一生的事业 /139

培养健康的生活方式 /143

健康饮食吃出玉容冰肤 /145

食补一个桃花红颜 /150

时尚休闲养心护体 /151

积极的心态让青春永驻 /153

温柔 T 型台

冰舞精灵冰上皇后关颖珊 /156

认识温柔女人

第一编

温柔是女性独有的特点,也是女性的宝贵财富。如果你希望自己更妩媚、更完美、更有魅力,你就应保持或发掘自己身上作为女性所独具的温柔的禀赋。温柔女人还具有一种特殊的魅力,她们更容易博得男性的钟情和喜爱。这样的女性更像绵绵细雨,滋润无声,给人一种温馨柔美的感觉,令人心荡神驰、回味无穷。一个女人味儿十足的女性绝对会是一个魅力十足的温柔女人。温柔女人的命运、个性、人生视野、志向,完全掌握在自己手里的,是智慧的表现。温柔女人有能力有才智做自己命运的掌舵者。

那么在日常生活中,怎样才能让自己更温柔更可爱呢?——通情达理、富有同情心、吃苦耐劳、善良、温馨细致、性格柔和,您能做到这样就成功了。

温柔女人最喜欢具有风趣幽默的男人,宽容大度的男人,顾家的男人,沉默的男人,辛勤工作的男人,忠贞不渝的男人,处事不乱的男人。



话说 温柔女人

透视温柔女人的精神空间

温柔女人的内心是微妙的,受过教育的女人,内心较为复杂。而她们的内心往往处于这样一种状态:如果男人在智慧方面不如自己,便被她视为毫无价值,她们总把目光投向那些才智过人、意志超群的男人,盼望得到心智的滋养。可一旦真的与他们相处,又会发现自己的精神世界时常受到强势智慧的挤压,在挤压下渐渐变形、渐渐破碎,原有的思维在无声无息中分崩离析,心中充满碎裂的惨痛。可哪怕就是这样,那些勇敢的现代女性也不愿退却,正所谓宁可忍受痛苦,也要拒绝平庸。

在温柔女人眼中的优秀男人,通常是些不会体恤女人的人。他们思想敏锐,行动果敢,充满男人气概,极易赢得女人的芳心。可无论是才智,还是意志,都只属于他们自己,都只是供人欣赏、供人倾慕的品质。如果有谁以为与他们共同生活,就可以变得同样聪慧、同样坚强、同样幸福,那最好还是不要有这种梦想。男人的才华如同熔岩,会将一切覆盖凝固,只留下给自己;男人的意志如同战车,只会扫荡碾碎,不会因为花朵而绕行。温柔女人只有在拥有了非凡的勇气、非凡的韧性,才能拥抱与他们结合的巨大的幸福,和伴随那幸福同时抵达的更为巨大的痛苦——内心世界嘎嘎碎裂的痛苦。

泽尔达这个名字,一般人不大熟悉,可在20世纪20年代的纽约上流社会,她却是以“南方才女”而闻名于世的,同样闻名的当然还有她的容貌。泽尔达一生的欢乐和痛苦,都跟菲茨

杰拉德息息相关,就是那个写出《了不起的盖茨比》和《夜色温柔》的美国著名的“迷惘的一代”小说家菲茨杰拉德。菲氏出身平平,当年为追求她,可谓吃尽苦头,泽尔达倒也不是那种市侩女子,非要多少两黄金才肯下嫁,她只要求他写出好作品就行。结果菲氏发愤写作,一举成名。两人在幸福中跳华尔兹,一直跳进市政广场的喷泉里。

可婚后的快乐是短暂的,须知泽尔达也非等闲女子,在写作上也有勃勃雄心,自认才华不在菲氏之下,可婚后的写作并不如她想象的那般顺利。菲氏写出《了不起的盖茨比》,但心里认为最了不起的还是他自己。在菲茨杰拉德的大部分小说的女主人公身上都可以找到泽尔达的影子,菲茨杰拉德在小说中也大量地使用了他们日常的通信与生活素材。泽尔达曾写过几部小说,但是如果想要出版,出版商要求必须同时署上菲茨杰拉德的名字,或干脆独立使用菲茨杰拉德的名字。特立独行的泽尔达断然拒绝了。夫妇俩互相折磨,吵闹不止,像一对冤家,在伤心和痛苦之后又言归于好,形影不离。不甘心躲在菲茨杰拉德阴影后面的泽尔达精神崩溃了,患了精神分裂症。

法国的德·波伏娃,就是那个常年伴随萨特周游世界的高个女哲学家。萨特声名显赫,无人不晓,但波伏娃认识他时,他还只是个年轻学生。他个头不高,比波伏娃矮多了,戴副深度近视眼镜,右眼已几近失明,可是波伏娃爱他。只有跟萨特在一起,她才能巩固内心反叛的防线,积蓄更强大的反叛的力量。

她热爱这个男人,无微不至地守护着他,有时像母亲,有时像女儿,有时像妻子。

然而这只是他们生活的一个方面。半个世纪的风雨,波伏娃和萨特是怎样过来的,她如何与萨特的女友阿莱特一道苦心经营“三人世界”,甚至还要容忍他与其他年轻女人交往,这其中交织了多少爱和恨,外人只要读读她的回忆录,就可以略识一斑。波伏娃的美丽就在于,她并不想掩盖什么,她在记录了他们生活的种种欢乐的同时,也记下了忧伤、痛苦和绝望,因而显得无比真实。

由此可见,真实赋予女人美丽,真实是温柔女人征服世界的根本。温柔女人不仅能够包容人生的机会和体验,还能做到驾驭自己的感情,不流于轻浮,不会在情欲的海洋上覆舟,懂得从这个嘈杂喧闹的尘世为自己营造一块恬淡的精神空间。

认知温柔女人的身体潜能

男女两性在身体的肌肉、骨骼等形态结构上,有着明显的差异。男性肌肉比女性发达,男性骨骼结构更适合于奔跑与承重。因此男性在体力上的优势是无可争议的。然而,就在这一弱项上女人也有着惊人的潜能。

从运动方面来看,有充足的体育医学研究证明,只要将女运动员从很小年龄起就加以和她们的男同胞同样的训练,最出色的女运动员的成绩只比男子落后 10% 或更少。由于人们充分认识到男女在运动上并无好坏之分和锻炼对人的重要作用,所以多项运动的禁区逐渐向女性敞开大门。医学科学家已为女性作证,认为女子生理的潜力比人们原来想象的要大得多,因而女子足球,女子三级跳远应运而起。在瑞典有 3.4 万名妇女参加足球运动。

曾经有人说:女性生来体质柔弱,性格不如男子顽强,不宜参加诸如举重、撑杆跳高、柔道等力量性较强的运动项目。科学研究表明,胖瘦和高矮相近的女性和男性比较,女性臂力一般不如男性强,但她们的腿部力量却与男性相近。女性柔韧性和关节灵活性比男性好,训练时更善于自我保护,不易损伤。可见影响女性参加运动的主要障碍不是对女子生理特点的忧虑,而是来自人们头脑中的旧观念和偏见。我国在过去认为女子不宜的运动项目上,如女子足球、举重等前景灿烂、居世界领先地位。

还有一种说法是:女性的有氧运动能力比男性低,而任何持续 5 分钟以上的运动项目中,有氧运动能力的大小是运动员创造成绩的最重要因素之一,因此认为女性不应参加持续 5 分钟以上的耐力运动。许多生理学家、医学家在通过对女运动员心电图、血液、身体



结构等各方面检查后发现,健康女子可以安全进行马拉松赛,也容易出好成绩。男子用20多年才达到2小时30分的马拉松成绩,女子仅用了六七年时间就打破这一纪录。考验人类体能和意志的铁人四项赛在欧美国家已经逐步成为一项流行的体育项目。意大利曾云集各国好手,其中不乏女性铁人。她们一展身手,把竞技角逐的水准推到极端高度。27岁的日耳曼姑娘丝皮茨一再独领风骚,以强劲的实力稳获第一。

中国在开发女性运动潜能方面,取得了辉煌的成功。女排、女足、女篮、女子举重队以及马家军代表了中国体坛的强盛之势。

过去人们认为怀孕的妇女要少动。后来医生说,不是少动,而是不要去做激烈运动。而在当今体坛上却出现了令人惊异的现象:美国妇女玛丽·德克尔·斯莱尼,从怀孕后一直练跑步,前5个月与平时没什么区别。胎儿长大后,她换了一种训练方式:用游泳、骑自行车代替奔跑,直到生产的前一天。然而,在产后6天,玛丽就宣布自己坐月子期结束,这一天,她跑出了一英里。在国际长距离越野接力赛中,玛丽的第一棒为全队冠军奠定了基础,还创造了区间最高纪录。

无独有偶,英格丽德·克里斯蒂安森是挪威妇女,1983年她怀孕5个月时,参加了一场竞争激烈的马拉松赛,她遥遥领先地跑完了42公里又195米。当她怀孕6个月时,参加世界越野锦标赛,她跑得很轻松,任何人都不知道她是孕妇。她怀孕期间只休息过7天,其他时候照样完成了激烈的训练任务。产后10天,她又开始了训练,训练量很快达到每周250公里。1984年,她产后4个月,参加了著名的休斯敦马拉松比赛,荣获冠军。后来她创造了世界马拉松最好成绩。在这些打破常规的妇女身上,我们可以发现孕期女性的身体潜能。

事实上人的体力受心理影响是非常大的,男女都一样。女性从小受到纤弱、无力的暗示



教育和影响,所以总认为自己是体力弱的,从不敢与男子抗衡,如果两性在教育上没有差别,两性各方面素质都会趋同。美国一位体育专家作过一个大胆的估计:总有一天,奥运会的许多项目将不分男女,到那时,男女共争一枚金牌的场面一定异常激动人心。

在体质与生命力方面,女性也显示出巨大潜能,旧金山健康研究所的生理学家里乌特博士说:在身体上和心理上,女性要比男人顽强。人类学家阿什利·蒙塔古也认为在生物学角度上女性要比男人优越,当船舶失事时,女性比男子更能幸免于难。女性对于饥饿、遗弃、震惊、疾病等的耐受力也比男子强。在现实的社会条件下,只要女性获得发挥这些潜能的机会,她们也无一例外地表现非凡。三闾百慕大海域的女海洋地质学家王颖以非凡的勇敢,取得了大量资料;深入南极腹地高森峰进行探险与科学考察的女地质学家金庆民独自一个登冰坡探索,结果发现了大铁矿;穿越有“死亡之海”之称的

塔克拉玛干沙漠的女记者钱毓，在穿越后立即发表了万言考察报告。她们都以各自的成功证明了女性坚韧的体质、坚强的心理和顽强的生命力。

科学测试还发现，女性在空间忍受翻滚和克服定向力障碍的能力要比男人强得多。据美国宇航局对 27 名女性进行宇航训练与测试研究表明，在接受宇航训练的一系列心理测试项目中，有许多项目女性的成绩要优于男性。美国经过了几十年太空实验后，得出结论：未来的太空将是女性的世界。无论是身体还是心理适应能力，女子都优于男子。如女性在营养和消耗上大大少于男子，这在宇航事业上也是一种优势。世界航天史上已有 18 位女宇航员飞上太空。

女性的生命力比男性强。许多研究者得出结论：男性与女性相比是比较脆弱的。早在胚胎形成的过程中就显示了这种脆弱性：大多数流产的胎儿都是男性。在高寿的老人中女多于男成为各国的共性。

前苏联心理学家曾做过一个有趣的试验：借助皮肤电反应来客观衡量人的情绪反应。结果发现在紧急情况下，男性和女性的测定数据上差异不大，而在情绪表象上差异却很大：女性看上去比男性紧张害怕得多。看来英雄和懦夫对畏惧的感觉一样而反应不同而已。温柔女人的“弱”决不是生理上决定的，而是后天形成的一种心理倾向。因此而造成女性身体上存在着比男性更大的潜能。如果让温柔女人认识自己的各种潜能，相信她们个个都会是强者。

男人和女人有差异，这是毋庸置疑的。但生物学家说，人是两性差异最小的生物。从哲学的角度看，这符合自然规律：高度发展的生物，必然是两性高度平衡的生物。人类两性互相补充、相辅相成才能真正发挥万物之灵的优势。遗憾的是男人和女人之间最大的不同，在于他们自认为互不相同，并制造了男强女弱的历史悲剧。

温柔女人的创造性品格

创造是人的智力因素与非智力因素的总和。创造性品格包括创造意识、创造精神、理想、勇气、毅力、自控力和独立人格。而对女性来说培养创造性品格特别要注意自控能力和独立人格。

培养自控能力。自控是要求主客观高度和谐的一种自觉，是追求最佳生存态势的一种自我调节。培养自控性、锻炼自制力对温柔女人是非常重要的。许多女性因为没有自制力，而表现出意志薄弱，随遇而安，成绩平平。

培养自控力，首先要明确自己的奋斗目标，包括树立远大的生活目标和为实现这一目标而制定的近期目标。为了达到这些目标，温柔女人必须控制自己的行为方式和行动内容。有了自制力人们就不会把时间浪费在无意义的琐事上，而是分秒必争地求知、研究和思考。创造性强的女性交友要有原则和标准。这个原则就是交往要有利于自身的成材、要能从对方身上学到某些优秀的品质，有利于激励自己上进。掌握了这个原则和标准，使我们的交往有利于我们的成材，我们就会远离那些人格卑琐的人和那些心怀邪恶的人。

培养自控性要控制自己的情绪。因为愉快的心境有助于提高学习和工作效率，



加速接受新鲜事物,所以温柔女人要使自己经常处于愉快和欢乐的情绪之中。居里夫人年轻时,曾因失恋的悲痛想自杀,但她以顽强的自制力战胜挫折感,控制了自己的痛苦,激发了不甘人后的进取心,发愤学习考取了大学。后来,又遭到丈夫死于非命的厄运,她又以非凡的自控力把悲痛化为力量,向科学的高峰攀登,终于再次获得诺贝尔奖。我们要向这些伟人学习,不做自己情绪的奴仆,而做自我的主宰。

独立人格是重要的创造性品格,表现为一个人是否有主见,是否能轻松地表现自己,是否能够自尊自重。没有独立人格的温柔女人不会看重开发自身潜能的价值,她决不会相信自己也是一位潜在的发明家、创造者。而在社会化过程当中女性所受到的影响,总是使大多数女性欠缺这种可贵的独立性。

温柔女人在交往当中运用合适的拒绝语言可以收到良好的效果。一个人并没有一定要向

别人解释的义务,找借口往往弄巧成拙。学会说下面几句拒绝话也许对你有用:“不,我觉得那么做不行,很抱歉。”“我不想参加那个聚会,感谢你的邀请。”“对不起,我不想说出这个原因。”“这件事违反我的做人准则,我不想办。”等等。

温柔女人要在人际关系当中认清自己的权利,并努力维护它,是很重要的。否则别人就会限制你的作用,你就会丧失自我。女性畏惧人言,正是缺乏独立人格的表现。我们要鼓起这样的创造勇气:“走自己的路,让别人去说吧。”

创造热情是温柔女人价值显现的最根本的情感方式和行为方式,是人的生命力、道德力和认知力的结晶,创造热情使人格独立,精神充实,思维敏捷。所以葆有创造的热情对中国女性来说,无疑是告别传统、摆脱孤独、脱离弱势、不断进取的精神动力。让我们以百倍的创造热情去拥抱生活,去改变世界吧。

温柔是女人的天性

温柔不是软弱

温柔,对于女性来讲是至关重要的,但温柔绝不是软弱。

有的在挫折面前畏缩不前,有的女性失恋后悲观绝望,有的女性在恶势力面前屈服从命……

一些人把这一现象解释为,因女性的温柔且软弱的特点所造成的。性格软弱也许是某些女性天生的弱点,但决不能将其与温柔相提并论。

温柔是女性的美德,软弱只不过是需要克服的缺点,二者不能混淆。自知柔弱的女性,在下决心克服这一弱点的时候,切不可连温柔的禀赋都一并去掉,否则将成为终生的遗憾。

温柔是女性独有的特点,也是女性的宝贵财富。假如你是一位女性,你希望自己更完善、更妩媚、更有魅力,你就应当保持或挖掘自己身上作为女性所具有的温柔的禀赋。

温柔可以体现在各方面,在女性的生活领域中处处都能见到温柔的特征。富于同情心就是女性温柔在待人处世时的集中表现,对于弱

者、境遇不佳者、病人、老人、小孩，女性常常善良地帮助他们。悲剧故事常让女性们唏嘘不已，男人们常说女人心软，眼泪不值钱，殊不知这正是女性可爱、温柔的一种表现。通情达理、宽容、谦让、体贴、默契等等也都是女性温柔的具体表现。

作为女性，应当通过学习，认识社会、认识自己，切身体验等等方法的途径，去培养温柔的性格。

温柔的女性，既能独立地生活于社会中，又使她拥有迷人的娇媚。传统的人们曾把西施、林黛玉的弱不禁风视为美，并认为这是女性所特有的温柔。同时，妻子对丈夫、母亲对子女的百依百顺，也都被视为是温柔的表现。如今，人们的审美观发生了根本性的变化。弱不禁风、病态的身体不再被看作是美的了，人们发现健康的躯体、优美起伏的线条、甚至黑里透红的肤色都体现出一种独特的美，这就是健康美。

因此，这种审美观的出现与女性在社会中地位的改变有着直接的关系。女性与男子一样参加社会活动，病态的姿容再也不适应当今的社会环境。这并不是说现代的女性越来越男性化。因为温柔是女性本身所具有的天性。所不同的是，它与女性健康的体魄相结合，形成一种温柔美与健康美融合的刚柔相济的美。温柔美注重的是性格中的柔顺；健康美注重的是形体面貌上的完美。二者一个是内在的美，一个是外在的美。二者相互渗透、相互影响。达到一个新的境界。

温柔的女人最可人

温柔是女性最可人的特征之一。你可能在事业上不是一个女强人，你也可能学历没有那么高，你的厨艺也许不怎么样，你的手也很笨拙，你的长相挺一般，总之你绝对不能算得上一个十全十美的俏佳人，但你有一大特点，你很温柔，这就足以吸引许多人的注意了，在他们眼中你的这一特点比其他所有的都要可爱、都要重要。

温柔的女性具有一种特殊的魅力，她们更容易博得男性的钟情和喜爱。这样的女性更像绵绵细雨，滋润物细无声，给人一种温馨柔美的感觉，令人心荡神驰、回味无穷。

女性在日常生活中，怎样才能让自己的表现更温柔更可爱呢？你可以从以下几个方面着手来培养自己。

通情达理。这是女性温柔的最好表现。温柔的女性对人一般都很宽容，她们为人谦让，对别人很体贴，凡事喜欢替别人着想，绝不会让别人难堪。

富有同情心。这是女性温柔在待人处世中的集中表现。对于弱者、境遇不佳者、老人、小孩和病人，女性都应表现出应有的同情，并尽可能设法去帮助他们。

吃苦耐劳。这是东方女性的传统美德。

心地善良。对人对事都抱着好的愿望，喜欢关心和帮助别人。

温馨细致。让人心动的不是你做出了多么惊人的业绩，更多的情况下，是你那适时适地的细心关怀和体贴，最能叫人怦然心动。一同出门时，吃东西弄脏了手，你备好纸巾递上；衣服扣子掉了，一向细心的你正好带着针线……虽然都是些小

事,但却于细微之处充分体现了你女性的温柔和魅力。

性格柔顺。绝对不要遇事不顺就暴跳如雷或火冒三丈。以柔克刚,这是女性的优势。到了此境界,即使是百炼钢也能被软化。温柔决不等于软弱。温柔是女性的美德,而软弱则是要克服的缺点,二者不可混淆。

总之,温柔可以体现在各个方面,在女性的生活各个领域到处都能体现出温柔的特征。

塑造迷人的个性

有人说:“人如其面,各有不同。”生活中,每一位女性都有其独特的个性特点,比如有的人性情温柔,有的人脾气火爆,有的人谈笑风生,有的人沉默寡言。这些特征在一个人身上的表现是比较稳定的或经常出现的,这样我们才能把一个人与另一个人区分开来。

那么你就会问了,既然如此,那还怎么能加以塑造呢?

其实,人的个性还是有一定可塑性的,它可以随着现实环境的多样和变化而或多或少地发生改变,这其中自我调节起着非常重要的作用。因此我们就可以打造自己迷人的个性。

所谓迷人的个性,说白了,就是能吸引人的个性。任何人都有个性,但你的个性是否令人喜爱,那就是另一回事了。你总不能强迫别人非要喜欢你吧?

那么,怎样才叫有迷人的个性呢?

首先,你要对其他人的生活、工作表示出浓厚的关心和兴趣。每个人都认为自己是特别的个体,每个人都希望受人重视,我们要注意这一点,承认每个人的独特的价值。如果你对他人表示了足够的关心,那人们必定会对你有所回报的,他们会说你“这个人真好,特热情,特能关心体贴人”,并到处向人夸奖你的好处。这么一来,你岂不是可以成为一个人人喜爱的人了吗?

其次,健康、充满活力和具有丰富的想象力也会使你显得迷人可爱。大家都喜欢富有朝气、活力四射的人,而没有人会喜欢无精打采、暮气沉沉的人。轻松活泼的你可以给周围的人带来一股清新之气,周围的人和气氛也会因你的感染而发生改变,相信人人都会因此喜欢你的。

再次,要有容人的气量,这是你塑造自己迷人个性的重要一条。每个人都希望自己能被人接纳,希望能够轻轻松松地与人相处,希望和能够接受自己的人在一起。那些专门找人家的毛病而吹毛求疵的人,一定会不受欢迎的。所以,你千万不要试图叫别人的行动合乎自己的准则,而要给对方以充分的自由空间,要让你身旁的人感到轻松自在。尤其是在夫妻之间,做妻子的一定要能容纳丈夫的一切,包括优点和缺点,要爱他、信任他,这样他才会充满自信地接受外界的任何挑战。一个能容纳自己丈夫的人,必定会得到丈夫的加倍怜爱。相反,如果丈夫回家后,妻子只会唠叨,抱怨不休,他的自信心、自尊心会大受打击而变得情绪低



落,甚至对妻子失去耐心,形成对抗,这样的结局就不太美妙了。难怪有位大企业家透露他的用人秘诀:在想提升某人之前,先去调查他的妻子,这里并不是调查她长得漂亮不漂亮、会不会做饭,而是调查她是否能让她的先生充满自信。

最后,要经常看到别人的优点,夸奖连他们自己甚至都不能很自觉地意识到的长处,这样可以使被夸奖的人感到非常高兴,他又怎么会不觉得你是那么善解人意和富有吸引力呢?也就是说,我们不能只停留在接受忍耐他人的缺点上,还要更进一步找出他人的长处。每个人都一定会拥有不大为人所知的优点,只要你是个有心人。

有温柔女人味儿

现在社会上总有人在评价一个女性时喜欢用一个词:有女人味儿。对喜欢的女性,就称之为有女人味儿;对反感的女性,就斥之为没有女人味儿。

那么到底什么叫女人味呢?

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家的事情。

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,她在他人眼中的女性魅力会急剧减少。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活,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。

的确,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、礼仪周全。简单地归结为一点,就是女人要有女人味儿。

有些职业女性,一心一意只想搞好工作,却置家务、生活于不顾,她们往往被人形容成是“男人婆”。她们自己往往也从心理上排斥女性的温婉,把女性的气质魅力斥之为没出息。这种人实际上是不完整的。她们的人生可以说是有着重大的缺憾的。

有些职业女性只顾上班忙工作、下班忙家务,整天邋邋遢遢,一点也不顾及自己的女人形象,这也不是一个温柔女人的形象。虽然工作确实很忙,家务活也的确很多,但这些绝不能成为你可以邋邋遢遢的理由。因为爱美应是人的天性。

有些女性害怕竞争,虽然自己也有一定的学历和文凭,却甘心赖在家中当寄生虫,甘心做一个弱女子,这种女性活着还有什么意思呢?

还有些女性仗着自己相貌出众,习惯于接受过多的照顾,凡事总想依赖他人,好像所有人都应该为她服务,根本不顾及其他人。这种女性给人的印象总是太过霸道,也没有什么女人味儿。况且,人无百日好,花无千日红,外表的美丽总是

短暂的,一旦有比你更年轻漂亮的对手出现,你怎么办?总不能再变成为一个泼妇吧?

总之,既然身为一个现代女性,你就要注意不仅让自己在各方面都得到全面发展,还要让自己更有女人味儿一些。当然现代社会对男、

女差异的观念也正在逐渐改变当中,但只要身为一个人,就要有人的本质和尊严,身为一个女性,当然也就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温柔女人。

温柔女人印象

诚实、正直、亲切

为了博得人们的喜爱和敬重,应该怎样表现诚实、正直、亲切?有各种各样的说法。事实上,我们遇见有的人戴着诚实正直的假面具,伪装出亲切和蔼的样子。正所谓“日久见人心”,伪装是难以持久的,一旦被人看破了“西洋镜”,后果更加恶劣,更加令人反感讨厌。

诚实、正直、亲切是做人 and 人际交往的三大法宝。一个不诚实的女性谁愿意与之交往呢?叫喊“狼来了”的小孩只能欺骗人们两次,在两次骗局得逞后最终被人们抛弃给了狼。正直即是要敢作敢为,拿得起放得下,不做虚伪和软弱的奴隶,有这种品质的女性使人感到昂扬向上的正气而愿意与之交往。亲切也不可缺,亲切使彼此间毫无芥蒂,可以消除他人的痛苦和困惑。而那些成天板着脸、神情古怪的女性谁也不愿意与她接近。正直是人格中最重要的一种品格,正直的女性才能获得别人的尊敬和信任。总之,我们要采取一些切实可行的方法,努力培养自己诚实、正直、亲切的优秀品格,从而博得人们的喜爱和尊重。

美丽的外貌

美国近期对 100 位男企业家研究显示,他们的头发、指甲和衣服颜色从没被作为构成其

成功的因素而提及过,而对女性的这种类似研究却发现,上述因素无一不被提及。甚至被看作最具男士气质的铁妇人也常常为自己发型和服装颜色操心,她在向美国电视讲演中承认,她情愿牺牲宝贵的睡眠时间,即使只能睡一个半小时,也要花时间把自己打扮得精神些。泰德·特纳就不会过于看重自己的外表,不管女权主义者赞同与否,女性和男人就是不同,她们在生活中外表的作用也不尽相同。沃伦·法雷尔在《男人何以如此行事》(1986)中认为:“如同事业赋予男人以权力,美貌赋予女性以权力。”法雷尔是唯一一位三次入选美国全国妇女组织委员会的男人,他有充分的事例引证,女性由于着魔般追求美丽和外表吸引力而趋向追求出色。

沃伦的观点是女性在恋情中寻求安全和浪漫,而男人不惜任何代价追求事业和性爱,也就是女性以亲热换取安全,而男人以信任换取性满足。

美丽以及外表的引力对大多数女性的成功是关键。大多数女性生来就注重容貌美丽,女性很小时便明白,她们的成功往往是容颜可人,因此,她们努力借助发型、打扮、穿着来引人注目,来取悦于人。

女性比大多数男人更多地了解和欣赏美丽和外观,在《美丽的神话》一书中,诺米·沃福指