



穆剑儿 ○ 编著

外表柔弱 / 内心坚强 人群中张扬 / 独处时安静 工作时果敢 / 生活中优雅

做个有韵味的
由内而外散发出迷人的

女人魅力



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位



穆剑儿◎编著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

做有韵味的女人 / 穆剑儿编著. —北京：电子工业出版社，2014.4
ISBN 978-7-121-22472-0

I. ①做… II. ①穆… 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（2014）第029160号

策划编辑：于军琴

责任编辑：王 维

印 刷：三河市双峰印刷装订有限公司

装 订：三河市双峰印刷装订有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：787×980 1/16 印张：11.75 字数：245千字

印 次：2014年4月第1次印刷

定 价：29.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言

每每看到那些无论面对什么事都能气定神闲、举手投足间散发着魅力的女人，都忍不住想要更深入地去了解她们。那般优雅，就如一杯红酒一样，香醇却不失甜美。她们或许不是最漂亮的，身材也不是最佳的，但她们往往是最有韵味的女人，只要出现，就能成功吸引周围人的目光，总能轻易牵动人们的思绪。

人们喜欢把女人比作红酒，因为红酒给人一种缥缈、优雅的感觉，并带着神秘的香气。女人亦是如此，越深入了解，越难捕捉她们的那抹神秘。

英国前首相撒切尔夫人，人称政坛“铁娘子”。在1969年任议员时，她说：“在我这个时代没有女性成为首相或者外交大臣，女性不可能出任这些最高级的职位。不管怎样，我不想当首相，但是该对自己有百分百的自信。”从这段话中，我们看到了她的成熟与魅力。在1979年首次当选首相后，她说：“凡是有不和的地方，我们要为和谐而努力；凡是有谬误的地方，我们要为真理而努力；凡是有疑虑的地方，我们要为信任而努力；凡是有绝望的地方，我们要为希望而努力。如今有工作等着我们去做。”从这段发言中，我看到了她的学识与智慧。

毫无疑问，撒切尔夫人是一位有韵味的女人，她的成熟、学识、智慧、魅力、修养、气质等，无不让女人羡慕，让男人折服。而且这种韵味是从内而外散发出来的。她的言行举止，她的着装礼仪，都是那么有味道。

当然，我们不可能拥有撒切尔夫人的地位，但是我们可以拥有撒切尔夫人的韵味，修炼成一个具有成熟味、学识味、爱情味、



智慧味、魅力味、修养味、气质味和个性味的女人。

有韵味的女人，是成熟的。成熟的身体、成熟的心性，就如等待品尝的红酒般，芳香诱人。她们独立、理性，知道自己想要什么，浑身散发着淡淡的女人香。

有韵味的女人，是智慧的。睿智的女人懂得处世之道，面对诱惑，她们不会随波逐流；睿智的女人懂得争取和放下，她们享受生活，努力工作，注重内涵，在乎修养。

有韵味的女人，是宽容的。俗话说：“海纳百川，有容乃大。”打开你的心胸，将你的目光拉远，你会看到更多美好的东西，这时眼前的不快将会变得渺小，不值一提，这便是宽容。

有韵味的女人，有颗善良的心。她们友善地对待身边的人和事，不计较得失，淡然地面对这个世界。她们懂得得饶人处且饶人，这不是懦弱，不是无底线的迁就，而是多了一份尊重与理解。

有韵味的女人，活得洒脱、坦荡，脸上总是带着淡淡的笑。不管在任何场合，她们的言谈、举止、待人接物总是那么大方得体，身上独有的韵味让她们走到哪里都散发着夺目的光彩。她们带着一份神秘感，需要你慢慢品味，你会发现，越品越香醇，越品越放不下。

有韵味的女人是有魅力的，吸引人的。

总之，有韵味的女人是修炼出来的。那么，作为女人，我们如何才能成为一个有韵味的女人呢？不妨打开这本书，让我们一起向成为有韵味的女人进发吧！

为了打造一本高质量、高品位的“女人书”，还有很多人参与了本书编写，他们是：刘瑞军、施明纯、施明熹、吴利霞、李贝贝、秦卫洪、李慧、杜曼莉、史峰、王乾、喻彪彪、孙宁宁、刘瑞琴，在此对他们表示感谢！

——穆剑儿

目录

第一章

成熟味1

纵然时光流逝，但梦想依旧.....	2
让生活一次次重新开始.....	4
独特的才华同样可贵.....	5
让优雅从内心绽放.....	7
人淡如菊.....	9
出门前再照一次镜子.....	10
勤奋让一切皆有可能.....	12
温柔的“陷阱”.....	13
你微笑时好美.....	15
浪漫无处不在.....	17
做心态的主人.....	19
多爱自己一些.....	21
减肥，要选对方法.....	23

第二章

学识味25

当你优雅地散发出书卷气.....	26
夜深人静，一本好书配清茶.....	27
轻声细语，一开口就打动人心.....	29
让学识成为感性的“锦上添花”.....	31
从阅读中找到品味.....	33
阅读是一盏照亮灵魂的灯.....	35
你学习的时候最美.....	36
将阅读当成乐趣的时候.....	38
知性女人的夺目光彩.....	40

第三章

爱情味43

爱他，先爱自己.....	44
别让厨房成为束缚.....	46
爱情还是面包？.....	48
做个“坏”女人.....	50
让爱情时刻保鲜的秘诀.....	52
平凡之中多一点浪漫.....	55
爱他，请保持距离.....	57
去爱吧，就像没受过伤一样.....	58
别忘记了矜持.....	60
当爱已成往事.....	62
爱情的味道.....	64

第四章

智慧味67

做个“糊涂”的小女人.....	68
有些时候，结果可以不计.....	69
不妨做个“乐天派”.....	71
相信生命中美好的存在.....	72
工作生活两不误.....	75
累了，就停下来.....	77
尽力而为，量力而行.....	79
没有遗憾是最好的事情.....	81
在远处欣赏美景.....	82
可以平凡，不可以平庸.....	85
为自己破费一次.....	86
来一场独自旅行.....	88

第五章

魅力味91

女为悦己者容	92
美丽需要包装	94
属于自己的香水情缘	96
举手投足间，彰显精致	97
魅力女人也要独立	99
做会跳舞的女人	101
撒娇也是一种魅力	103
职场不需要眼泪	105
幽默的力量	107
守规矩也要时尚	109
做风情万种的红酒女人	111

第六章

修养味115

先自爱，才可爱	116
婚姻不应该终结美丽	117
宽容的力量，令人动容	119
用真诚的笑容感染人	122
雪中送炭，温暖人心	123
淡然处世，笃定如秋水	125
细节的美丽不可忽视	127
不见其人先闻其声	129
不在抱怨中变丑	131
直来直往，不再来往	133

第七章

气质味 137

谁说我不在乎形象	138
化妆的神奇力量	140
别让化妆成为依赖	141
呵护美丽	143
拥有美丽的心灵	145
当美丽“遭遇”健康	147
你也可以很淑女	149
仪态万千才是美	151
难舍难弃的高跟鞋	153
是花瓶还是才女	155
独处也是一种美	157

第八章

个性味 159

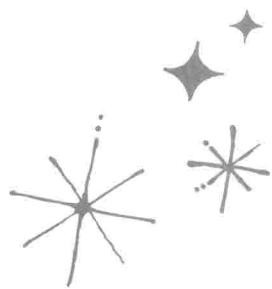
为自己种下一株果树	160
学会一种乐器	161
回到童年居住的地方看一看	163
去海边走走	166
和闺蜜在一起的美好时光	168
去想的地方看风景	170
为了兴趣去工作	171
拥抱父母	173
准备一场演讲	175
寻找失去联系的朋友	178

第一章

成熟味

摇曳风中，
掀起万千风情

我们的目标是
让自己的成熟散发出强大的杀伤力





纵然时光流逝，但梦想依旧

“我长大了，想做老师，教书育人。”

“我长大了，想做医生，救死扶伤。”

“我长大了，想做警察，伸张正义。”

.....

冬去春来，时光不会因为任何人、任何事而驻足不前，反而会残忍地将我们抛得很远。庄子曰：“人生天地间，若白驹之过隙，忽焉而已。”时光流逝，你的梦想是否依旧？

其实梦想并不是一成不变的，它会随着生活的改变而发生变化，但是，这并不影响人的追求，人依然需要梦想。

女人，可以不漂亮，也可以不聪明，但心中不能没有梦想。女人失去了梦想，就如钻石装入了口袋，再亮的光芒也不能被人看见。

有梦想的女人，尤其是为了梦想而不断努力的女人，她们无疑是最吸引人的。即便美丽的容颜不在，但她们身上所散发出来的坚定信念却让人无法忽视，进而被她们的“坚持梦想”而深深折服。



她是两个孩子的妈妈，老公事业有成，为了让老公无后顾之忧，她放弃梦想，做起了全职太太，看似平静的生活就这样一天一天地过去了。

老公的应酬越来越多，回家的时间越来越晚，与她的交流越来越少。

终于，平淡似水的生活迎来了暴风雨。

老公提出了离婚，理由很简单，她不解风情，毫无生机。她没有闹，老公对她还算不错，给了她一笔可观的赡养费，两个孩子都归老公，但她可以随时来看孩子。

离婚后的她突然没了方向。她一毕业就结婚了，然后生孩子，之后就开始照顾老公、孩子们的日常生活。她早就忘记了，她曾经也是一个充满梦想的女人。



她曾经是名校毕业的美术生，去国外学习过两年。她的梦想是开一个自己的画室，将自己的画呈现在世人面前，她的导师还曾为她放弃画画而感到惋惜。她当时不以为然，以为老公就是天，画画与老公是不能相提并论的，所以，她毅然放弃了画画。现在想想，当时的自己真的好傻。

她找到了曾经的导师，导师并不惊讶，仿佛知道她会来找他一样。导师为她介绍了一些在绘画领域颇有成就的人，她本就对画画有很高的悟性，再加上扎实的功底，很快就进入了状态，有时一个人在画室一待就是一天。常常会有这样一个画面：一个女人拿着画笔认真地作画，周围的一切都与她无关。她的脸上浮现出淡淡的微笑，阳光透过窗户洒进画室，她背对着阳光，周身呈现出一抹光晕，这样一幅画面，美得让人移不开目光。

她背上背包想出去走走，她将大江南北的风景都留在了画布上。走了大半个中国，回到了熟悉的城市。她要用离婚时所得的赡养费开一个小画展，所有的一切她都亲力亲为，她忙得不可开交，有时甚至连饭都忘了吃，可是，心里却是从未有过的开心与充实。

画展如期举行，效果出奇的好。

那天她将头发微微挽起，几缕微卷的发丝垂落下来，尽显女人的成熟与娇媚。她微笑着给前来参观的人做着介绍，那种自信、那种油然而生的魅力让人不自觉地想要靠近。她的画不惊艳，却给人一种很温暖的感觉，让人觉得画这些画的人是有故事的，让人忍不住想去更深入地了解她，了解她的画。

不远处，她的前夫用一种不可思议的眼神看着这个他曾经的女人。虽然她已是两个孩子的妈妈，虽然时光在她的脸上无情地留下了痕迹，但，不可否认，此时的她是如此美丽。



当女人为了自己的梦想而奋斗，纵使那样的场景不美丽，纵使累得喘不过气，但心却是满满的。梦想于懂得付出的女人而言是神圣的，她们在这个过程中所展现出来的成熟魅力也让她们变得更加夺目。

勇于追求梦想的女人，无疑是最闪亮的。风华正茂的小女人在一颦一笑间或许就能成功捕获别人的眼光，但迈进成熟、展现风情万种就要靠自己的努力来支撑了。而这些，全部源于自己对梦想的坚持。



让生活一次次重新开始

居安也要思危，如果长期固守着那方“安乐土”，就会如温水煮青蛙一样，连跳跃的本能也会渐渐丧失掉。

早晨当第一缕阳光出现，那便是新的一天，新的开始，而不是昨天的重复。曾经的年少轻狂，就让它停留在昨天吧，今天的你应该要比昨天更加成熟。

成熟的女人不会停滞不前，更不会纠结于过去，要有抛弃过去的勇气，更要有迎接新开始的信心。

或许在午后手捧一杯咖啡，遥望远方，忆起过往，轻啜一口，浅浅一笑，一转身，一切都是新的。



她早已过了婚嫁年龄，父母催了无数次，可是她都置之不理。不是她不想嫁，而是还没遇到想嫁的人。她在一个大集团里工作，职位不低，做事雷厉风行，从不拖泥带水，深得上司的欣赏。她有冒险精神，喜欢挑战一切不可能的事。她的职位已经没有升迁的可能了，对工作仿佛也进入了倦怠期。

这时，集团传来消息，要在另一座城市开辟市场，她想挑战自己，于是毛遂自荐。最终，她带着集团给她配的几个人来到了陌生的城市。

所有的一切都是新的，对于她来说也都是陌生的，过往的辉煌现在也一并清零。她有些迷茫了，不知要从哪儿开始着手。她熬了两个通宵，终于制订了一系列的计划，从购置办公用品到招聘再到培训，事无巨细，她全身心投入，仿佛又找到了刚进入职场时的那股干劲儿。

半年过去了，新公司在她的带领下慢慢进入了正轨。她也比以前更忙了，忙得忘记了谈恋爱。岁月并没有在她的脸上留下明显的痕迹，反而让她增添了几分成熟美。

一次，与合作公司刚刚签订完合同，对方代表便开口道：“你知道吗，你很吸引人，





你勇敢、冷静、敏锐、成熟，让人不自觉地想要深入了解你。你能给我这个机会吗？”她没有回答，一起吃了饭后就散了。之后，她经常会接到他的电话，也会时不时一起吃饭，这样的生活是过去所不曾有的。

一年后，她接受了他，她成了他的女朋友，她也并没有因为这样而影响工作，反而让她在工作中多了一丝温柔，处理同事间关系不再那么生硬，她更没有因为工作而忽略了男朋友。

之后，他们结婚了，又是一种全新的生活，她也爱上了这种生活。以前她从未想过结婚，觉得结婚就如进入了死胡同，现在看来却完全不是。她的工作不仅上了一个新台阶，婚姻也经营得很好。



环境可以改变一个人，其实人也可以改变环境，不要被动地让环境推着走，因习惯有时很可怕。伸开双臂，迎接新的开始，那将会是另一片灿烂人生。

女人有时如猫，慵慵懒懒，习惯了一种环境，都会懒得去改变。女人很容易满足，一个心仪的包包都会让她们高兴好半天。生活总是在不断地发生着变化，要勇敢地将你生活中的那份熟悉、喜欢与习惯放下，然后重新认识，重新开始。放下姿态，沉淀自己，挑战生活，勇敢将生活归零，这样的女人能不吸引人吗？



独特的才华同样可贵

绝美的容貌让女人变得光芒万丈，可才华会使女人增添一份独特的魅力。容颜有老去的一天，可是，独特的才华却会让人忽略一切，将你的光芒无限放大。

并非每个人一开始就了解自身的独特才华。独特的才华也许是天生的，也许是在你的阅历积淀下慢慢形成的，需要经过一段摸索的过程。



岁月是无情的，尤其对女人而言。当美丽的容颜不在，支撑你的将会是什么？用心去了解自己，去发掘自己不曾注意的才华，或许它不起眼，但当你充分利用它时，它将会带给你意想不到的收获。



她年过三十，生活无忧，或许是因为保养得当，看着比实际年龄要小一些。

她每天的生活就是逛逛街，做做美容，打打牌，看上去生活过得十分惬意，可是，她的心里却越来越忐忑不安。

她觉得现在的生活越来越没有意义，虽然美丽的容颜依旧，但总感觉少了些什么。

一天，她与好友一起逛街时将自己的烦恼告诉了好友，好友打趣她说：“你呀，就是太闲了。你不是对车很了解嘛，干脆你去卖车得了。”好友也就那么一说，她也就那么一听，都没有太在意。

日子还是一天天地过，可是，她的心情越来越低落，觉得生活越来越无趣。

她突然想到了好友的提议，或许可以试一试。她虽然是女人，一直待在家里，可是，她喜欢看汽车类的杂志，喜欢看各类大大小小的车展。她对车好像是天生的喜欢，有时走在大街上，她会留心自己感兴趣的汽车，有时，车从她身边快速驶过，她都能说出车的品牌与性能。

第二天，她穿戴整齐就去面试了。面试很顺利，她独特的才华帮了她很大的忙，再加上她不卑不亢的态度，虽年过三十，还是得到了总经理的青睐。

她成了上班族。经过一个月的培训，正式上岗了。前来看车的人不少，她细心地为客户推荐最适合的车。不得不说，她对车真的情有独钟，以前只是一个爱好，只觉喜欢就是喜欢，从未想过将这种喜欢当作事业来经营。她穿着职业套装，头发盘于脑后，穿梭于车与人之间，一颦一笑尽显自信与妩媚，举手投足间的万千风情，让人情不自禁地受她的“蛊惑”，听命于她。

她的价值得到了最大的发挥，那是做十次美容，买十个限量版包包都换不来的。





才华是可贵的，而独特的才华会弥补你身上众多的不完美。成熟女人懂得发现自身隐藏的价值，并将它无限放大。有些女人太过于注重容貌的保养，或许她们一辈子也发现不了自身的独特才华，那么她们注定是平庸的。

独特的才华并不是什么过于常人的本领，或许它只是你平时的一些小喜好，但如果懂得利用，那么你的生活将会是另一番景象。

才华于女人而言，犹如增添了一双翅膀，会让她们飞得更高，飞得更远。



让优雅从内心绽放

优雅是一种由内而外自然流露的气质，作为女人，不能停止对优雅的追求，它是对女人最高的评价，是外表与心灵的完美体现。

你愿意在十年、二十年、三十年……之后，看到一个怎样的自己呢？容颜依旧，还是潇洒依旧？其实，最经得起岁月考验的是优雅的女人，岁月能将红颜侵蚀，但却带不走你举手投足间所表现出来的气韵与成熟。光鲜亮丽的外表装饰不出优雅的气质来，优雅的气质源于内心的修炼。我们常听人说，心灵美才是真正的美，那么，就让优雅从内心开始绽放吧。

女人不能过于放纵自己，要学会管理自己，那么，“丑小鸭”也能变“白天鹅”。优雅不同于美丽，却处于美丽的最顶端。优雅既有外在的表现，如仪容仪表，因为女人在交际中所表现出的仪态在分秒之中就能决定她的命运，又有内心的修炼，如淡定自若的心境、从容乐观的心态、情调品位的讲究。



她从小在单亲家庭中长大，这也让她变得自卑起来。其实她长得很漂亮，可是，心里的那种自卑总是让她低着头走路，久而久之，她也变得有些含胸驼背了。她的生活中



充满了波折、忧伤与不顺利。

在学校时，她是不起眼的“丑小鸭”，出了学校，参加工作，她还是处在毫不起眼的位置。她想要改变现在的生活，可是，她觉得好难好难。

一个人低着头走在大街上，突然一位姑娘跑过来递给了她一张宣传单。以前，她接到这种单子，会毫不犹豫地扔进垃圾桶。可是这次，当她瞟了一眼后，就被吸引住了。宣传单大致的内容就是教女人如何做自己，如何变得更加自信、优雅。

她带着半信半疑的态度走进了宣传单所写的地址，报了名，成了其中的一员。听着讲师在台上口若悬河，她的内心也开始重新审视自己。

优雅第一步：时时刻刻抬头挺胸。她照着做，其实并不期待有所改善，而且，她还有种上当受骗的感觉。一个星期过去了，似乎有了什么不一样，同事们看她的眼光不一样了，与她的交流也多了起来。以前联系了大半个月却不愿签合同的客户，再次见到后却爽快地签订了合同。她的业务量较之以前提高了不止一倍，上司也对她另眼相看了，而她的性格也在不知不觉中变得开朗起来。

在一次与同事聊天中，同事说：“你真的变了好多，举手投足间都透着一种无以名状的气质与优雅，非常吸引人。”对于同事的话，她只是浅浅一笑。



其实，优雅的身姿只是一个开始，它会起到连锁反应，让女人的心境发生变化，变得阳光、自信。优雅犹如女人身上盛开的花朵，由内而外散发着迷人的芳香，让人不自觉地想要靠近。

自信是优雅的起始，自信会让女人增添一份光彩，将内在的潜能全部激发出来，这份光彩会牢牢吸引住别人的眼球。相貌平平、资质平庸并不会让她们觉得自惭形秽，她们更加注重的是后天的努力与塑造，无论是生活、事业还是爱情她们都充满了信心。

优雅的女人，不以物喜，不以己悲，会将自己热情、阳光的一面展现出来。面对生活，她们总是那么从容、淡定。

