



乐活一族精品书系



曹军 编著

魅力女人

HAPPY

- ◆女人，不是因为美丽才可爱，而是因为可爱才美丽
- ◆怎样做到可爱，这也是一门艺术
- ◆女人因为有气质、有魅力才变得更为美丽、更为迷人
- ◆花谢花开，红颜会老，再美的容貌终将会随着时光流逝而消散
- ◆但气质一旦拥有，将让你终其一生享用不尽，惟有气质要经过很多人事的辗转和磨砺才得以沉淀
- ◆本书教你如何驻颜有术，内外兼修，打造一个魅力无穷的完美女人



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

乐活一族精品书系



曹军 编著

魅力女人

APPY



中国中医药出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

魅力女人 / 曹军编著. —北京: 中国中医药出版社, 2011. 6

(乐活一族精品书系)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 0306 - 7

I. ①魅… II. ①曹… III. ①女性—修养—基本知识
IV. ①B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 000836 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京市泽明印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 710 × 1000 1/16 印张 11.5 字数 181 千字

2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0306 - 7

*

定价 28.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

女人，不是因为美丽才可爱，而是因为可爱才美丽。那么，怎样做到可爱便是一门学问了。要想变得可爱，就得内外兼修，内强素质，外塑形象，以达到人见人爱的境界。

古往今来，“一笑倾人城，二笑倾人国”的美人大有人在，但最摄人心魄的却是女人的魅力（气质）。一个有魅力的女人是身心健康的女人，女人在家庭里承上启下影响着几代人，要具备积极向上、乐观豁达的心态。善于面对人生的困难和挫折，面对不幸能神定自如，有着顽强的斗志和毅力。既有水的柔情，山的伟岸，又有苍松般四季长青的品性。

魅力女性有自信的笑容，有着为人母的慈爱，为人妻的贤淑。懂得事业、家庭、亲朋好友间的关系。出得厅堂，入得厨房。静如处子，动如脱兔，温温迤雅，雍容大度。言谈举止里透出涵养、聪慧与贤达。知道如何奉献爱，把爱的阳光洒向大地。

本书分为素质篇、心理篇、理财篇、爱情

篇、职场篇、美容篇、形象篇、装饰篇八个部分，旨在阐述做一个魅力女人的方法与知识，阐述修心与修身的重要性，打造一个完美而又魅力无穷的女性。诚如书中所说：“花谢花开，红颜会老。再美的容貌也只是一时的，她终将会随着时光流逝而消散，但气质一旦拥有，将让你终其一生享用不尽。惟有气质要经过很多人事的辗转和磨砺才得以沉淀。气质与一个人的内心世界和经历有关。它是通过一个人对待生活的态度、个性特征、言谈举止等表现出来的，在生活中，你只要从学识、阅历、气质、品行、世界观提升自己，就能够驻颜有术，花开不败，化无形为有形，改善气质，提升品味，丰富内涵，提高欣赏水平。”

希冀本书能为天下女性修身养性贡献绵薄之力。

曹 军

2011年4月

目 录

◎乐活一族精品书系◎

魅力女人之素质篇

Meili Nüren Zhi Suzhipian

- | | | | |
|-----------------|----|-----------------|----|
| 1. 教养显示魅力 | 2 | 5. 热情源自内心 | 21 |
| 2. 阅读提高教养 | 5 | 6. 动作表现优雅 | 23 |
| 3. 注重女性品味 | 15 | 7. 闻香味识女人 | 24 |
| 4. 寻找你的艺术 | 17 | 8. 好嗓音的魅力 | 26 |

魅力女人之心理篇

Meili Nüren Zhi Xinlipian

- | | | | |
|-----------------|----|------------------|----|
| 1. 保持良好心态 | 30 | 3. 珍惜已有的生活 | 33 |
| 2. 心态决定命运 | 31 | 4. 怎样面对失败 | 35 |

魅力女人之理财篇

Meili Nüren Zhi Licaipian

- | | | | |
|-----------------|----|------------------|----|
| 1. 天生理财好手 | 40 | 3. 聪明的花钱方法 | 42 |
| 2. 正式理财入门 | 41 | 4. 女性经营有天赋 | 43 |

魅力女人之爱情篇

Meili Nüren Zhi Aiqingpian

- | | | | |
|------------------|----|------------------|----|
| 1. 择偶需要视文化 | 46 | 5. 行为暴露内心 | 50 |
| 2. 幸福在于选择 | 47 | 6. 识别男人的谎言 | 52 |
| 3. 不可选的男人 | 48 | 7. 让丈夫更爱你 | 53 |
| 4. 抓住男人的心 | 49 | 8. 婚姻常犯的错误 | 55 |

魅力女人之职场篇

Meili Nüren Zhi Zhichangpian

- | | | | |
|------------------|----|-----------------|----|
| 1. 性格影响职业 | 58 | 3. 建立人际财富 | 59 |
| 2. 女性创业的行业 | 59 | 4. 职场男女有别 | 61 |

魅力女人之美容篇

Meili Nüren Zhi Meirongpian

- | | | | |
|---------------|----|---------------|----|
| 1. 面部美容 | 64 | 4. 美发护发 | 86 |
| 2. 护肤用品 | 71 | 5. 苗条身材 | 91 |
| 3. 护肤窍门 | 81 | | |

魅力女人之形象篇

Meili Nüren Zhi Xingxiangpian

- | | | | |
|----------------|-----|----------------|-----|
| 1. 好看的服装 | 100 | 4. 饰品与服装 | 122 |
| 2. 和谐的搭配 | 104 | 5. 不同类型装 | 134 |
| 3. 性感的支点 | 114 | 6. 万种女性风 | 146 |

魅力女人之装饰篇

Meili Nüren Zhi Zhuangshipian

- | | | | |
|-------------|-----|-------------|-----|
| 1. 帽子 | 163 | 5. 腰饰 | 172 |
| 2. 头饰 | 164 | 6. 手饰 | 173 |
| 3. 首饰 | 166 | 7. 脚饰 | 175 |
| 4. 胸饰 | 170 | 8. 其他 | 176 |

A stylized illustration of a plant branch with several dark, rounded leaves and small circular berries. The branch curves across the top of the page. The leaves have white outlines and some have small white veins. The berries are solid dark circles.

魅力女人

魅力女人之 素质篇

Meili Nüren

A smaller, lighter version of the stylized plant branch illustration from the top, located in the bottom right corner of the page.

/1/ 教养显示魅力

我们不能奢求每一个女性都美丽，但是我们却可以要求每一个人都应该有教养。端正的五官是爹妈给的，而教养则是一种潜在的品质，它不会直接吸引人的眼光，品味之后才能发现它的魅力。它可以伴随我们一生，不会随时光而老去，反而经过时间的沉淀，教养会变得更加醇厚。

什么是教养？定义起来很简单，教养是一种道德规范和文明的体现。道德是文明社会的基石，如果缺少道德教养，社会只能是一种野蛮的丛林。

人类行为的得体，是有教养的一种外在形式。相互间的尊重和体谅，有助于人们获得社会认可以及更为体面的生活，在人与人之间，创造积极和谐的社会关系，表现良好的公共形象。教养对于现代女性不可或缺。

在学校里，学生都长时间地盯着老师，对老师的形象最有体会。一个好看的优雅的老师直接影响学生对该门课程的兴趣。有一个学生发现他尊敬的老师，一年比一年更漂亮，甚至更有味道。事实上，那位老师并没有多么漂亮的五官和身材，但老师特别喜欢自己现在的那份感觉，一个女性内心的那份安详和喜悦。学生问老师上课累不累？老师的回答是：我喜欢上课，也喜欢你们。是啊，喜欢的事情就不累，快乐不是装出来的。

公认的魅力女性杨澜曾经说，对于30岁以上的女性来说，美丽是需要升级的。30岁以上的女性追求的已经不只是外表，而应该更注重内在。如果说20岁的时候满心想的都是外面的世界，30岁的时候要有机会更多地反观自己的内心。这说明了美丽外表和内心教养的一种关系。

教养是内在的，却可以通过理解和尊重他人得到体现。在满足自己的同时尽量不妨碍他人，容易赢得他人的尊敬，有教养的人不是随心所欲，更不是惟我独尊。

有一次接受邀请讲课，定在晚上7:30，可是8点钟还不能开始，不是没有人，而是在等人，等的那些人都是所谓的领导。如果一个人对于迟到满不在乎，其实是对那些准时而等候的人的不尊重，哪怕她的职位有多高也不能剥夺别人的不满，就更谈不上行为美了。事实上，职位高的人越应该懂得遵守规

则，而不是以手中的权利凌驾于他人之上，这种行为是一种缺少教养的表现，至少应该为自己的迟到表示歉意，以赢得他人的原谅。

权利不等于教养，平等意识才是教养的组成部分。一些小女孩儿见到上司，紧张得连手脚如何摆放都不知道了，不是怕这儿出错，就是怕那里出错。事实上，任何人都是平等的。人虽有地位身份的不同，但是人格有什么不一样吗？没有。上司有同样的情感，遇到高兴的事，也会手舞足蹈，遇到难过的事，也会紧锁眉头。我们应该把上司当作一样的人，只有在人格上平等了，才更容易理解和尊重他人，轻松自在，落落大方，体现自己的风度，正常发挥自身的能力，这就是平等意识。

我们尊重他人，不是矮化自己，尊重绝不意味着自卑。如果我们每天都挖空心思地注重打扮，表面看似风光，而要么是傲慢他人，要么内心自卑，那么外表是不能掩盖内心的贫乏。只有善待他人，才能善待自己，才能认真地关注他人，真诚地倾听他人，真实地感受他人。

对于人的美丑，人们不但看重外表，其实更看重的是平时言行举止中透出的那份教养。有教养的人通常都懂得去遵守他所在环境中的礼节和礼貌。

教养是发自内心的，是由环境、教育、经历等结合成的内在素质。一个人如果不是出于真心而表现出来的面面俱到，那只是礼貌，但礼貌的行为坚持一段后可能会改变态度，成为发自内心的礼貌也就随之转化为教养。

比如，别人给你倒水时，不要干看着，要用手扶扶，以示礼貌。这表示你在意别人的服务，并感谢他的这种服务，表示你尊重别人的劳动。

如果别人对你说话，你起码要能接话，不能人家说了上句，你没了下句。为什么，因为你不但听了别人的建议，而且还思考了别人的观点，表示你尊重别人。

有人盯着你看的时候不要直视对方，假装没注意到。为什么？就是不让对方难堪。关注别人是教养的不二法门。

我们要注意并准确地把握交往的尺度，给别人留下必要的私人空间。有爱心，做事有分寸，善解人意，温文尔雅，注重细节，关心他人，心胸宽阔，正派真诚，光明磊落，等等。这些才是人的永久魅力。

一句话，只要你时时刻刻关照着别人，无论什么时候你都能体现你的教

养，一个有教养的人才能始终展现自己的魅力。

做人应遵守的行为规则

- (1) 坐有坐相，站有站相。
- (2) 端碗吃饭，不要在盘子里挑挑拣拣。
- (3) 进门要随手关门，关照下一个进门的人。
- (4) 送客人要说：“请慢走。”
- (5) 洗了手要用手巾擦干，不要甩手。
- (6) 递刀具给别人要递刀柄一端。
- (7) 尊重隐私。
- (8) 听别人说话的时候，要注视对方。
- (9) 茶壶嘴不要对人。
- (10) 用双手给人递水。
- (11) 往里往外都能开的门，要拉门而入。
- (12) 不吹牛，严守诺言。
- (13) 轻轻关门。
- (14) 要自重，让男人花心思留住自己。
- (15) 人穷志不短。
- (16) 自身有本领才是真的本领。
- (17) 要学会请求别人的帮助。
- (18) 不要坐在别人家的床上。
- (19) 在酒桌上与别人碰杯，杯子要低于对方。
- (20) 万事都要未雨绸缪。
- (21) 不要不停地追问。
- (22) 吃饭不要发出声音。
- (23) 捡东西或者穿鞋时候要蹲下去。
- (24) 做事情要适可而止。
- (25) 到好友家，要主动帮忙清理桌子。
- (26) 你不可能与每个人都合拍。

- (27) 待客不得不大气，持家不得不小气。
- (28) 把拳头收回来出击才有力。
- (29) 要学会一个“忍”字。
- (30) 不要告知对方你的机密。
- (31) 学无尽头，社会远比你想象的要复杂。
- (32) 不要议论是非，你的无心之言很可能会成为别人的把柄。
- (33) 把事情做好，是你的本分。
- (34) 不要害怕孤独。
- (35) 要知道世界上存在诱骗。
- (36) 不要与好友有经济往来。
- (37) 吃得苦中苦，方为人上人。
- (38) 擦桌子的方向要朝本身的方向抹。
- (39) 打电话接电话要说：“喂，您好！”挂电话的时候要等别人先挂。
- (40) 不要原谅不忠诚的行为。
- (41) 不随地吐痰扔东西。
- (42) 多看书对心灵有益。
- (43) 除非主动适应社会，社会是不会来适应你的。
- (44) 不要让别人知道自己的真实想法。
- (45) 走路手不要插在口袋里。
- (46) 简单的事情认真做，复杂的事情简单做。
- (47) 机遇只留给有准备的人。
- (48) 细心刷牙，特别是晚上。
- (49) 早上一定要吃早餐。
- (50) 要对自己的行为负责，不要怨天尤人。

12/ 阅读提高教养

对于女性，阅读不是装扮。读过书的女性，好比尘封已久的葡萄酒，启开来，馨香扑鼻，令人陶醉。如果你缺乏姣好的面容，你可以让自己在书香中渐

渐美丽。经典的书籍能让我们洞察人世间的各个方面。文才使我们与众不同，在我们不经意的时候身上呈现出一种高雅气质，显示出一种沉着而非浮华。艳丽假花虽然悦目，却是没有让人深刻嗅闻的持久。文气如芳香的花，韵味无穷，历久弥新，回味悠长。

相对于传统观念，女性是否有独立人格自主精神，是现代女性标识之一。如果只知道屋里的小天地，不知道外面的大世界，只重外表光艳，内心就会显得浅陋。要赢得人们的真心爱戴，女性学习知识文化甚至比美容化妆重要。

女性只重视外表，胸无点墨，就容易遭到“头发长见识短”、“金玉其外败絮其中”的揶揄。缺少文化修养，就是当了辉煌的“大腕”夺目的“巨星”，也难免底气不足。提高知识文化不外乎多读一些书，一个女性不读书，那么她的智力、见识不能与男人同步，这样永远不会有真正意义的平等。为提高自身的修养，女性应投入更多的热情在知识文化才能的增长上面，其目的是女性完善自身。

然而有许多女性沉溺于喝酒、打牌，她们对美容，对吃喝玩乐倒是样样精通，她们似乎很新潮。事实上，一个连26个字母都认不全的女性，很难赢得人们的爱戴。有句话说得好：“思想才能使人站立”，多读书，对美丽一样的重要。

有一些女性，她们喜欢书。买书、读书、写书，书是她们思想上的耐用的“时装”和“化妆品”。她们往往衣着淡雅，素面朝天，走在花团簇锦浓妆艳抹的女性中间，反而格外引人注目，鹤立鸡群。这就是浑身流溢的书卷气，使她们显得与众不同。

爱读书的女性，典雅别致，可能貌不惊人，但有一种内在的气质：谈吐超凡脱俗，仪态无需修饰，静则显示出一种凝重，动则显示出一种优雅；坐则端庄，行则洒脱；那是天然的朴素外表与丰富内涵混合，有水一样的柔软，风一样的轻盈，花一样的芬芳。

对于书，不同的女性会有不同的爱好，不同的爱好产生不同的选择，不同的选择得到不同的效果，因而产生不同的气质。

有的女性，读书是为了获取知识，增长才干，于是她们显得比较有思想、有哲理。读书让她们的人生境界较高，生活充实。这样的女性本身就是一本

书，一本值得我们读千遍万遍的好书。

有的女性，读书是为了愉悦身心，陶冶情操。她们喜欢快乐地读书，读快乐的书，她们在悠悠哉哉的闲适中修身养性，这样的女性像一首诗，令我们百读不厌。

书能赋予我们很多意想不到的东西，哪怕读书只是一种娱乐和消遣，哪怕是言情故事和影星、歌星名人的花边新闻，也能让女性在人生的道路上任运自如。书有神奇的功效，能够影响人的心灵。想成为魅力女性，那就去读书吧。

经常读书的女性，一眼就能从人群中分辨出来。特别是在为人处世上也会显得从容、得体。有人描述，经常读书的人不会乱说话，言必有据。读书能使人有逻辑思维，读书能用理性思维改善女性的感性思维，使女性不是人云亦云，信口开河。

经常读书的女性，她们做事会思考，知道创新。读书可提高女性的智商，使她们能在无序而纷乱的事务中理出头绪，抓住主要的问题所在，从而找到解决的方法。知识女性拒绝盲目，她们做的每一步都是深思熟虑过的。

罗曼罗兰如是劝导女性：多读些书吧，读些好书，知识是惟一的美容佳品，书是女性气质的时装。书会让女性的魅力保持永恒。

推荐给女性的 30 种图书

(1) 杨步伟回忆录《杂记赵家》——中国文联出版社 1999 年 2 月版

杨步伟，1889 年出生于江苏南京一个望族之家。本书由《一个女性的自传》(35 章)和《杂记赵家》(19 章)组成。传主自称“不过是一个普通地道的中国女性”，但其所经历的家庭、国家和世界的重大事变和事件，却有记录的必要。透过质朴明白的语言、谈笑风生的议论，可见其爽直泼辣的性情，而上世纪前叶文教界的新风气、北平的老风貌和清华园的旧风情，乃至梁启超等的人情风致，也通过其惟妙惟肖的笔触跃然纸上。

(2) 苏雪林回忆录《苏雪林自传》——江苏文艺出版社 1996 年 1 月版

苏雪林，当代知名作家。1897 年生于浙江瑞安县县衙。1999 年 4 月 21 日去世，享年 103 岁。有“三十年代五大女作家”、武汉大学“珞珈三杰”的称誉。一生笔耕八十载，著述 2000 余万字。作为一代才女，集作家、教授与

学者于一身，却“思很新，行为则旧”，因遵从父母之命，嫁非所爱而抱憾终身。她的一生“都在与生命打苦仗”，更由于当年与鲁迅的纠葛而离开大陆，终老台岛。自称“是一个弱者，一个充满矛盾性的人物”，长长的一辈子似乎总是困顿于人生的矛盾之中。本书系“名人自传丛书”之一。

(3) 毛彦文回忆录《往事》——百花文艺出版社 2007 年 1 月版

毛彦文，1898 年出生于浙江江山一个乡绅之家。1999 年 11 月 10 日在台湾辞世，享年 102 岁。本书从《我的母亲》写起，顺序写到求学与就业、逃婚与奇缘、香山慈幼院、海外飘萍、返台定居、悼亡伤逝等重大人生事件。黄守愚指出传主是一个“珍惜初恋”，又“为爱所伤”，既爱事业，又曾获得“幸福”的奇女子。

(4) 任桐君《一个女教师的自述》——三联书店 1989 年 4 月初版，1995 年 8 月重印

任桐君，出生于 1899 年 10 月 10 日，江苏宜兴人。少小失去双亲，毕业于江苏省立第一女师。其人生理念是，“替孩子找一个好学校，为自己谋一个小学教师位置”，为此“一直坚持工作，不轻易放下教鞭”。她推广自己的亲情至于对学生的慈爱，又将慈爱升华为对教育的敬业。遗憾的是，1949 年 10 月新中国成立后竟辍业了。本书四章，从“一个衰败的大家庭”写起，到抗战后回到南京，却又为与丈夫团聚而不得不离去的“故乡非我乡”为止。有当代教育同行发表读后感言道，本书写出了“那个年代，那个社会，那一时的教育。这才是真正的当得起‘人师’、为人师表的老师啊！”

(5) 《蒋碧微回忆录》——学林出版社 2002 年 6 月版

蒋碧微，1899 年出生于江苏宜兴的名门望族。本书上册为《我与徐悲鸿》，下册为《我与张道藩》。以翔实史料，细致笔触，真实展示了世人长期关注的蒋碧微、徐悲鸿、张道藩三人间的情感纠葛。因其一生的两段感情都是同居关系，因而有读者感言道，少女时代的勇敢私奔，盛年时代的长袖善舞，中年时代的怅惘无端，晚年时代的凄清独处，其人生经历令人唏嘘不已。

(6) 董竹君回忆录《我的一个世纪》——三联书店 1997 年 9 月版

董竹君，上海锦江饭店创办人。13 岁时为替家庭还债，被迫沦为青楼卖唱女子，次年被赎出火坑……29 岁时因不满夫权统治以及封建家庭桎梏，毅

然抛却荣华富贵出走，独立抚养四个女儿，一时有“中国的娜拉”之誉。35岁时在友人资助下创建锦江饭店。新中国成立后，她将该饭店全部资产捐献，被誉为“红色资本家”。“文革”中却又饱受迫害。她的人生体会是：“从不因被曲解而改变初衷，不因冷落而怀疑信念。”“人生几十年，酸甜苦辣，什么样的事情，大大小小都会遇到的，看你怎么去对付它。随心所欲做不到，随遇而安不会做不到的。”

(7)《冰心自传》——江苏文艺出版社 1995 年 9 月版

冰心，现代知名作家。“五四”运动后开始写作，抗战期间，用笔名“男士”写作《关于女性》，讲述 14 个女性的故事，引起广泛关注。她于 1979 年开始动笔撰写自传，但文字比较简略，且仅写到执教燕京大学为止。本书编者钱理群、谢茂松为此从传主文章中选取材料，重新组织成书，分为“自传”、“我的故乡”、“我的童年”、“北京的生活”、“在美留学的三年”、“回国后”、“在大后方”、“北京—东京”、“归来以后”九个单元，以 1949 年 10 月为界，前甚详而后极略。

(8)《丁玲自传》——江苏文艺出版社 1995 年 9 月版

丁玲，现代知名作家。其一生富于传奇色彩。早期追求个性解放，后来走向中国共产党领导的革命队伍。其文学创作也由最初的单纯抒写个人苦闷逐步转向描写广阔的社会生活。本自传编述了其曲折人生的坎坷历程。

(9)《王映霞自传》——江苏文艺出版社 1996 年 12 月版；黄山书社 2008 年 3 月版

王映霞本姓金，小名金锁，1905 年生于杭州。1923 年考入浙江女子师范学校。1928 年在郁达夫苦苦追求下成婚，十二年后离异。江苏文艺版与黄山版主要依据的都是台湾传记文学出版社《王映霞自传》1990 年 10 月初版本，黄山版卷首有数帧王、郁老照片和郁氏手迹，以及胡键中序和王映霞前言，卷末附录王氏《我与陆小曼》、《我与女作家陆晶清》两文，以及刘心皇《〈王映霞自传〉读后》一文，为江苏文艺版所无，而江苏文艺版《台湾之行》、《黄昏独语不惆怅》两节内容，则为黄山版所无。

(10) 陈学昭回忆录《天涯归客》——浙江人民出版社 1980 年 12 月版

陈学昭，中国现代知名作家。1906 年 4 月 17 日出生于浙江海宁县城盐官

镇一个教育之家。1991年10月18日在杭州逝世，终年85岁。1924年在《时报》新年增刊上发表首篇文章《我所希望的新妇女》呼唤“恢复妇女固有的人格”。《天涯归客》是其文学回忆录的首部，还有《浮沉杂忆》（花城出版社1981年版）和《如水年华》（花城出版社1986年版）。

（11）吴似鸿回忆录《浪迹文坛艺海间》——浙江文艺出版社1984年5月版

吴似鸿，中国现代知名作家。1907年3月28日出生于浙江绍兴州山（今柯桥镇）。1928年考入上海新华艺术大学进修西洋画，后又加入“南国社”。她一面演戏，一面学画，一面在《新女性》上开始发表作品。1930年1月，经田汉介绍结识著名作家蒋光慈，两周后便开始同居生活……本书从作者出生“又是一个囡”，写到自己73岁时获得政治资格上的“平反”，重又回到文艺界为止，凡九十一题。

（12）谢怀丹《岁月履痕》——福建人民出版社1991年5月版

谢怀丹原名裘东莞，又名谢忆仁、谢芳，笔名“秋娟”。本书副标题为“一个莫斯科中山大学女生的回忆”，从1920年春在济南萌发“爱国心”之后投身“五卅”革命风暴写起，到1949年8月17日福州被中国人民解放军解放为止，凡十三题。

（13）《萧红自传》——江苏文艺出版社1996年10月版

萧红，现代知名作家。1911年6月2日出生于黑龙江呼兰县城一个封建地主家庭。逝世于1942年1月22日。她八岁时母亲病逝，其父对她冷漠无情，促使她最终走上背叛家庭之路。曾获得过“30年代的文学洛神”之誉，但却是“民国四大才女”（石评梅、庐隐、陆小曼或张爱玲）中命运最为悲苦的女性。本书内容涉及其在家庭中的早年生活、求学经历，结识萧军之后走上文学之路，东京和北平的生活、与鲁迅的交往、有关文学创作和社会活动经历等。

（14）杨绛回忆录《我们仨》——三联书店2008年5月版

杨绛，中国社会科学院外国文学研究所研究员，知名作家、翻译家。1911年7月17日出生于江苏无锡。本书中的“仨”除作者外，还有夫君钱锺书和女儿钱瑗。在人生的伴侣钱锺书去世四年后，她决心“一个人思念我们仨”，用深情之墨来记录她所思念的失散亲人，记录他们这个家庭六十三年间的风风