

答案很长，我准备用一生的时间来
回答你准备要听了吗？

任何东西都可以被替代，爱情，往事，记忆，
失望，时间都可以被替代，但是，你，不能。
无力自拔

喜欢就要拥有它，不要害怕结果

林徽因的女人天堂

从林徽因身上透析一个女人的魅力

女人应该这样修炼



王宇 著

从林徽因出发
带你走入一场女人的变革

林徽因是一个惊艳了
一代人的女子，
身为女人她可谓是非常成功的，
不论家庭、爱情
还是事业，
她都有着不凡的成就，
是什么成就了这样一个女人？

中国商业出版社

从林徽因出发
带你走入一场女人的变革

林徽因 的女人天堂

王宇/著

中国商业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

林徽因的女人天堂 / 王宇著. -- 北京 : 中国商业出版社, 2014.12

ISBN 978-7-5044-8780-3

I. ①林… II. ①王… III. ①林徽因 (1904~1955) —生平事迹 IV. ①K826.16

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第271090号

责任编辑 常 松

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京柏玉景印刷制品有限公司

* * * *

710×1000毫米 16开 19印张 250千字

2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

定价: 35.00元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

莎士比亚问：女人因为可爱而美丽？还是因为美丽而可爱？

对此人们可各执一言。但不论怎么说，可爱也好，美丽也好，都是女性的资本，女性是一道亮丽的风景线，而男人是欣赏亮丽风景的游人、过客，因为女性资本的存在，更增添了风景的艳丽。不承认资本的存在是不现实的，人天生就有资本，关键是怎样利用资本、善待资本。希望人类资本和价值并取，美丽和可爱同在，内在美和外在美共存，展现气质的高贵和神秘！

这里我们讨论女人从林徽因谈起，她是一个什么样的女人？她有着什么样的魅力，让几代人追捧，从她的身上我们能够学习到一些什么？如何才能像她一样成为一个出色的女人？什么样的女人才真正算是活出了女人味？

姿势，谈吐言行，点点俱到，展现一个人的形形面面，同时也展现出气质的神态。走路的姿势，说话的谈话举止，无不留露出一个人的气质如何。“姿势”作为“资本”中的一个，气质的“形体”，

应好好把握好分寸，展现魅力自我。

每个人都有自己的姿态。问题在于，不是每个人都能找到适合自己的姿态，不是每个人都在坚持自己的姿态。其实，无论每个人以什么样的姿态生活，最重要的是要坚持，坚持超越自己。比如《阿甘正传》中奔跑的阿甘，就一个信念：奔跑，奔跑！当人人都走或原地踏步时，唯有你在积极奔跑，不是超越是什么？这正是展现你气质所在的资本。因为姿态，她是心灵内涵展开的场所。

一个人的真正魅力体现在气质之上，这是内涵的魅力，人格魅力的价值所在。

一般来说，每一个男人，包括最理性者，见到一个具体的、活生生的漂亮女人，都会产生异样感觉的。任何男人，不管说与不说，往往都是首先以外表来看一个初识的女人的。如果说，男人是为征服世界而存在的，女人是为征服男人而存在的，那么，征服男人的恰恰是精品的女人。

作为一本综合性的女性生活宝典，以将女人做到极致为基准，分别针对女性各个方面的问题做出详尽而细致的叙述，内容丰富、知识广博、文字简练、通俗易懂、实用性强，为全面营造精品女人提供了有效的保障。只要有心，每个人都能从中得到提示和印证，本书是我们将女人做到极致的心粮。

相信本书将是帮助你塑造精品女人的最佳读物，使你从此与众不同！做“精品女人”，就让我们从这里开始吧！



第一章 脱颖而出的女人味儿 001

- 内涵体现女人味儿 003
- 自力之外学会倚靠 008
- 撒娇是一门技术活儿 011
- 学习是一辈子的事儿 014
- 宠辱不惊，做独特的自己 019

第二章 过目不忘尊贵气质 023

- 斯文平静——安静的气质美 025
- 永不言败——胜利者的气质之美 032
- 优雅从容——非凡的气质之美 039
- 奋斗不止——干劲的气质之美 049
- 谈吐得体——气质的知性之美 055
- 无为不争——淡泊的气质之美 063
- 不屈不挠——自强的气质之美 069

第三章 075

四月笑容温暖人间

温暖是女人的武器	077
漂亮是女人的职责	079
乐观是心中的阳光	087
怀柔处世强硬做人	093
爱笑的女孩好运气	097

第四章 101

提升自己 魅力无限

女人魅力体现	103
女性独有的武器——温柔	109
塑造高贵魅力	118
韵味女人最美	125
做有梦想的女人	129

第五章 133

做内心强大的女人

为了快乐工作	135
为自己而生活	138
睿智处世学会放弃	142
以公主的姿态生活	147
自信最美丽	151
用心做女人 用力做事情	154

第六章 159

世事艰险初心不变

有自己的主张	161
从不放弃坚持信仰	163
宽容——处世最大的智慧	167

第七章 173

信仰爱情无愧人生

用最美的姿态等待	175
学会爱与被爱	178
是给予不是索取	184
给予对方自由空间	189
选择携手一生的人	193

第八章 197

用一生写下的答卷

选择男人便是选择未来	199
门当户对遇上天作之合	204
志同道合才能天长地久	208
女人如何在婚姻中幸福	212
幸福的婚姻如何能保鲜	217
不因婚姻埋没自己	222

第九章 227

女性穿衣的艺术体现

女性的穿衣技巧	229
尊敬人的打扮	231
穿衣穿鞋的误区和正确选择	233
几种人的穿衣	236
四种华丽搭配打造高贵气质	238
服装的配色	241
几种颜色的搭配	245

第十章 249

优雅装点体现魅力

优雅的举止衬出绚丽多姿的人生——举止礼仪	251
女人的仪表仪容，是赢得人心的关键	256
女人在用餐时要懂得的礼仪	262
女人不可不知的家庭礼仪	268

第十一章 273

关心自己的健康

关爱自己从排毒做起	275
月经期间关爱自己	280
初夏女人保健宝典	281
呵护乳房	285
鲜花茶让女人如花似玉	288
女人，多补充维生素	290



第一章

脱颖而出的 女人味儿

在这个世界上，所有真性情的人，想法总是与众不同。

——林徽因

什么是女人味儿？首先我们要明确的是，这里指的不是故作姿态，不是搔首弄姿……而是作为女人应该具备的，在一动一静之间显示出的独特女人味道，自内而外散发的属于女人的魅力。林徽因本人我们谁都没有见过，但是我们可以从那些模糊的黑白照片之中看到，这样一个女人，即使是静态的照片，也具有着让人停留的魅力，她由内而外散发的魅力无处不在，她是如何打造出这样的魅力呢？



内涵体现女人味儿

毫无疑问，林徽因是一个有内涵的女人，她的涵养体现在学识、仪态、举止等许多方面。所以她才可以从一代人之中脱颖而出，才能够成为几代人的回忆。在认识她的人之中，没有一个人否认过林徽因的魅力，由她我们可以看出，说一个女人美丽，那么一定不只是说她的外表，还需要看她的内在美，如果一个外表美丽可人的人，却出口成脏，言行举止令人生厌，这样的女孩子是不能称之为美丽的。一个具有内涵美的女人才称得上美丽，特别是一个追求事业的女人。所以说，一个女人必须超越自我、内外兼修、增强素质，这样才能算是一个真正美丽的女人。

一个女人，就算是拥有着“沉鱼落雁之容、闭月羞花之貌”的美貌，假如没有内涵，丧失了温柔，那么就可能会给人一种“金玉其外、败絮其中”的感觉。而且，对于女人来说，容貌是人生中最不长久的“伙伴”，它会在你不知不觉的时候跟着“岁月老人”去“私奔”，完全不会在意你愿不愿意老去；而沉淀在心中的内涵，会通过温柔把你全部的美丽毫无保留地完全绽放出来，这样的美丽绝不会受到岁月的侵蚀。从某方面讲，内涵的女人一定有极高的文化修养，于此同时也有着自己的事业，更会从内到外的保养自己。这样的女人才可能会保持住长久的美丽。

一个女人如果想要自己可以永远地得到人们的欣赏和赞扬，就一定要

丰富的内涵和极致的韵味，这样才能够让自己内在的高雅气质和高尚修养来弥补由于岁月流逝而带来的不足，只有这样才可以从心灵之中源源不断地溢出摄人心魄的魅力。那么，如何才能做到有思想、有气质、有内涵、有修养、有韵味呢？其一，要崇尚知识，加强学习，追求时尚，不断地接受新思想、新观念、不会被日新月异的时代所淘汰；其二，要有独立思想和人格，决不会人云亦云、随波逐流。其三，要保持良好的心境，这样才能够做到心胸坦荡，纯洁无瑕，不要有过多的奢望和贪婪；其四，要热爱生命，学会生活，要常怀感恩和宽容之心，不要怨天尤人，相信命运；其五，就是一定要做一个恪守原则的人，不违背社会道德，摒弃庸俗；其六，一定要有一个自己的爱好，这样亲朋好友聚会的时候你不会感到落伍；其七，一定要适当注重自己的容颜保养和穿着打扮。只要我们用心地去做，那么内涵和韵味就会不断地丰厚。因为魅力是挑剔的，它只会为那些用心的女人而生；魅力也是慷慨的，只要你尽心，它的光辉无时无刻不萦绕你。

内涵美的女人应该拥有健康的心灵、坚定的品格意志，还必须有超越自我的精神。杨阳是一个普通的女孩，11岁的时候，由于医生的误诊导致她高位截瘫。以臂为半径，杨阳的世界只有两平方米，她只能仰躺在床上，没办法侧身，也不能翻身，更不能坐起来。不过她一直坚信“天生我材必有用”、“前途是自己创造出来的”，她把生命的所有光亮全部集中到了一点上。就这样，精诚所至，金石为开，一扇扇沉重的大门在她面前打开了。连小学都没有毕业的她，靠着自学，最终成为了中国历史上第一个残疾人女博士。因为这样的外在客观原因，不得不说如果光看外表的话杨阳真的算不上美，但她有超越自我的精神，对人生目标的执着和追求，却让她的内心美丽着、自豪着，让她周围所有的人感动着。

内涵美的女人在工作过程中，需要具备的是自强不息的进取精神。中国女排的姑娘们为了祖国的荣誉，心甘情愿的吃苦和奉献；她们自信，自强，

从不害怕挫折和失败。她们把宝贵的自强精神和献身精神全部体现在了竞技场上，印刻在长期的奋斗历程中，书写在一个个金光闪闪的奖杯上。由于繁忙的训练，她们也许疏于打扮，没有时间顾及自己的外在“美丽”，但是就算是岁月的痕迹悄悄爬上额头，也丝毫没有带走她们的智慧、自信、热情和激情，岁月带给她们的是更加丰富、精致的内心，带给我们的是力量和鼓舞。

生活或者工作的过程之中，许多的女性就是由于拥有着智慧和才华，所以才会举止优雅得体，这是因为其内在的品质压倒了外表上的欠缺而顿然生辉，这样的女性通常情况下具有一种从心灵深处源源溢出的摄人心魄的魅力。内在的高尚修养和高雅气质足以弥补其外在的不足。女人只有深层次的挖掘这些内涵特质，才可以更加自然的展示出自己的魅力。

具有韵味的女人是内涵的，她用青春和生命坚守和营造除了温馨甜蜜的家庭，她温柔的双肩能够义无反顾的挑起婚姻、家庭、责任的担子；她用不断成熟的心态为自己日益成熟的容颜增色；她用理智的思绪面对世态炎凉、人情冷暖；她用淡泊的心态来读人生的风雨雷电，看万紫千红；她用坚强的胸怀包容人间沧桑，大起大落；也许她会经历不幸，不过却依然会嫣然一笑，笑对生活。

女人的容貌考的是“养”。而这个“养”分内养和外养，内养是根，什么是内养呢？是学识、阅历、气质、品行、世界观，是精神和心灵；外养是形，指的是养生、美容、化妆，是驻颜有术，花开不败。只靠内养的女人生硬、呆板；只在意外养的女人浅薄、缺少韵味，只有内外兼修的女人才会散发出恒久的风情和韵味。所以说，女人一定要注意自己内在的修养。

古人云：“腹有诗书气自华。”说的就是，读书可以让人洋溢着与众不同的高雅气质。读书能修身养性，陶冶情操，可以达到提高人们思维能力的作

用，扩展人的学识视野，能够净化人们心灵上的浮尘。所以，女人一定要经常读书，这样才可以让自己的性格、思想、涵养、素质、修养等都受到潜

移默化的升华。一个女人一旦经常性的读书学习，那么她不只是有学识、有修养，并且还有思想、有深度，会焕发出一种娴静淑然的气质和雍容文雅的气态。所以说，聪明的女人不只是会借助化妆品和服饰来装扮自己，与此同时也会更注重其内在美对周围人的影响。

在现实生活中，仔细观察喜欢读书的女人，通常情况下这样的女人都是知书达理的，知书达理的女人，才会更加清楚与人为善，才能博得上司、同事、及家人朋友的认可，才可以受到更多人的欣赏和欢迎。一个懂得读书的女人，她们的生活一般都比较充实，虽然有时候有那么一些女人外表看起来欠佳，不过透过她们的外表看其内在，却能发现她们的内在相当的成熟、稳重、自信、有内涵、有气质，潜在的散发着一一种迷人的魅力。

“到底是花儿的娇艳使蝴蝶变得美丽，还是美丽的蝴蝶使花儿变得更娇艳呢”！现在大部分的女性都更加注重外在的打扮，因此而忽略了内在的修养和知识的补充。她们有些甚至对于最近世界上发生了什么事情都一无所知。跟一大帮男人或男同事一起饭局的时候，谈论时事经济插不上嘴，忽闻换了话题，不过谈及风月，她们又不好意思插口，坐在那里只有涨红了脸灌饮料。不过她们的内心之中又何尝不想涉足男人的世界，但回头一想，自己的时间都花在外表装扮上了。她们不知道有没有想过，青春一去不复还的时候，这里还有自己的位置吗？她们现在无疑成为饭局的装饰品。

有个女孩容貌娇美，穿衣服也很时尚，不过就是一开口就不大文雅，一提笔写的都是错别字。由于缺乏教养，很多人都不喜欢她，甚至连同她漂亮的外表也产生了厌恶。她就像是一束没有生命的塑胶花，一个人没有知识就会展现出自己浅薄无聊的一面，缺乏教养就会变得庸俗不堪，哪还有什么魅力可言？据调查，现在70%以上的男人都希望自己未来的妻子是一位知书识礼、温柔体贴、外貌端庄的人。所以说，一个有教养的女性才能够慢慢走向完美，知识更是女性魅力的源泉。