

女人，可以不美丽，可以不尊贵，但却不可以没有女人味。女人味，不是人工能制造出来的，也不是化妆品所能堆砌出来的。女人味，是由内而外散发出来的气息。



女人味 是老公 宠出来的

*Nvrenwei Shilaogong
Chongchulaide*



孙朦◎编著



中国商业出版社



女人味 是老公 宠出来的

*Nvrenwei Shilaogong
Chongchulaide*

孙朦◎编著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人味是老公宠出来的 / 孙朦编著. —北京: 中国商业出版社,
2011.5

ISBN 978-7-5044-7231-1

I. ①女… II. ①孙… III. ①修养—女性读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 056745 号

责任编辑: 常 勇

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

北京毅峰迅捷印刷有限公司印刷

*

787×1092mm 1/16 20.25 印张 230 千字

2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

定价: 36.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

女人味,是被女人忽视的,关于女人本身最为神奇的秘密。

近期一部电影中有这样一句台词:“如果没有被法国女人吻过,就不算是真正的接过吻。”此言一出,便引得满堂男性听众哄然大笑。这种笑声,一方面固然是因为演讲者插科打诨的技巧,一方面更是源于对这句话的共鸣。

众所周知,法国巴黎是举世闻名的浪漫之都,在这片布满浪漫因子的土壤中,男人尽情追逐着浪漫,女人恣意展现着浪漫。也正因此,世人向来认为,法国女人是最有女人味的,是女人中的女人。

女人味,任何男人都无法抗拒,它将女人之所以是女人的一切优点尽显无疑,是女人吸引男人的终极魅力源泉。女人味不会像美丽的外表一样随着岁月的流逝而人老珠黄,相反,它能使女人风韵永驻,魅力永存,在男人面前永远美丽。

然而不幸的是,几乎所有女人,都忽视了自己的女人味。

容貌姣好的女人认为,有漂亮的脸蛋、完美的身材就够了,没必要追求什么女人味,结果她们中的很多人,并不能长久博得更多男人的好感。

品行端庄的女人认为,有优良的品行、贤惠的操守就够了,没必要追求什么女人味,结果她们中的很多人,还是让男人感到诸多不满。

处事练达的女人认为,有聪慧的头脑、熟练的交际手段就够了,没必要追求什么女人味,结果她们中的很多人,反而使男人敬而远之。

勤俭持家的女人认为,有勤劳的双手、温馨的小家就够了,没必要追

求什么女人味,结果她们中的很多人,与男人的生活面临着重重危机。

事业得意的女人认为,有理想的工作、成功的事业就够了,没必要追求什么女人味,结果她们中的很多人,内心反而越来越孤独。

.....

为什么会出现这些情况呢?要知道,容貌姣好、品行端庄、处事练达等特点,女人们只要具备了其中任何一条,就足以称为优秀的女人。为什么她们还是不能自始至终地吸引男人呢?这些都是因为她们严重欠缺对女人味的认识。

其实,男人和女人一样,不是一成不变的,他们也是善变的。有时候他们喜欢女人这样,有时候他们喜欢女人那样。总之,他们喜欢女人丰富一点,个性丰满一点。如果女人认为只要坚守一种优秀品质或习惯特点而不顾其他就能永远吸引男人的话,那就大错特错了。

那么,女人就必须面面俱到,做个完美无缺的人吗?这当然也不现实。

女人要想永远吸引男人,永远“拴”住自己的男人,最简单也是最直接有效的方法就是,打造自己的女人味。

炼就女人味,能使女人自然而然地散发出女人的气息;能使女人变得丰富起来;能使女人驾驭所有男人,永葆让男人无法抗拒的魅力;能使女人成为女人中的女人,赢得一个女人真正应该拥有的幸福人生。

炼就女人味,其实也很简单。女人和男人在一起时,对男人最原始最本能的吸引力,就源自于女人味。现代女性们的女人味,主要是老公宠出来的,或者说是女人为了获得老公更多的宠爱,而在不断改变提升自己的过程中得来的。

本书分为两部分,第一部分是女人味及其认识的介绍,第二部分是论述如何炼就女人的女人味。希望它能帮助女人们了解女人味的秘密,炼就生命赋予自己的女人味。

女人,是男人身上的一根肋骨,生来就应该是让男人来怜惜和疼爱的。希望天下所有女人都能找到自己的幸福!



目 录

第一章

女人味,女人的最大资本

目 录

女人的最大资本,不是尊贵的出身、上佳的容貌、高深的学历,也不是乖巧的性格、高雅的品质、闪光的智慧。女人的最大资本是女人味,没有女人味,女人就没有身为女人的基本特质,一切都无从谈起,即使通过努力有所收获,也会像空中楼阁一样没有任何意义。而有了女人味,女人就拥有了赢取一切的最基础也是最重要的资本。

女人味,一座被女人忽视的金山 / 2

揭开女人味的神秘面纱 / 5

做女人,一定要有女人味 / 7

永远不要忘记自己是女人 / 10

有魅力,不一定有女人味 / 13

女人味,让女人永远美丽 / 15

如何让女人味永远保鲜 / 17

女人三十,女人味十足 / 21

测测你在男人眼中的女人味 / 25

第二章

女人味,男人的极致追求

女人的一些独特的魅力,诸如温柔性感、聪敏贤淑、善解人意、宽容大度、自信独立等等,都能获得男人的好感,博得男人的肯定,甚至使男人为之迷恋,拜倒在自己的石榴裙下。女人们的这些特质,都是女人味的一个表现方面。如将这些特质综合起来,那面对如此女人味十足的女人,男人就只能无条件“缴械投降”了。

- 男人眼中的女人味 / 30
- 女人眼中的女人味 / 32
- 女人是爱情的引导者 / 34
- 男人究竟喜欢什么样的女人 / 37
- 善解人意最能打动男人 / 41
- 这样的女人让成熟男人无法自拔 / 43
- 男人眼中的理想老婆 / 47

第三章

女人味的认识误区

女人,一般以矜持、内敛、含蓄为美,不像男人那样率真直爽,个性张扬。也正因为如此,很多女人对女人味的认识存在很多的误区,认为女人味就是漂亮,就是性感妩媚,就是多情,就是前卫,就是不正经等等。这些错误认识,导致了女人们对自身女人味的认识严重不足,从而丧失了许多魅力元素。女人们应该尽早发现并走出这些误区,重新认识



女人味,让自己变得更迷人。

女人味是漂亮女人的专利 / 52

女人味就是“性”感 / 54

女人味就是多情 / 56

女人味就是浓妆艳抹 / 59

女人味就是不正经 / 61

女人味就是时尚前卫 / 64

练就女人味要花很多钱 / 66

第四章

身体的女人味

男人是视觉动物,女人的身体对他们有着天生的强烈的视觉冲击力。男人对女人的占有,起初都是身体上的占有;男人对女人的宠爱,也绝少离开女人的身体。所以,女人们应该塑造自己的身体美,让自己在健康和优美的身姿中,展示独有的女人味。

背部保健,增添女人味 / 70

手臂,女人的性感之源 / 73

美丽胸部,成就美丽女人 / 76

告别“大肚腩” / 78

打造迷人臀部,做个性感女人 / 81

养护双腿,做个美腿女人 / 84

科学除体毛,做个光滑女人 / 87

雌激素与女人味 / 90

既为女人,何愁无爱 / 92



第五章

装扮的女人味

世界上没有丑陋的女人,只有懒惰的女人。这句话充分说明了装扮对女人的重要性。女人天性爱美,也好化妆,典型的表现就是女人们大多爱逛街购物,对服饰美有着永无止境的渴望和追求。不过,结婚后女人们爱美的天性淡化了很多。其实,为了让老公能永远像婚前一样宠爱你,女人们更应该懂得把自己的女人味装扮出来。

- 化妆是每个女人的必修课 / 96
- 美丽眼妆,还你动人的双眸 / 99
- 做个“唇”情女人 / 103
- 护肤好习惯,做个“水”女人 / 106
- 长发风情 / 109
- 服饰是女人一生的话题 / 111
- 穿出女人的曲线美 / 115
- 裸露出性感的女人味 / 119
- 女人们的性感内衣 / 122
- 香水“香”出女人味 / 125

第六章

仪态的女人味

培根说:“形体之美胜于颜色之美,而优雅的行为之美又胜于形体之美。”的确,优雅的仪态是女人最美丽的衣裳,只要穿上它,再普通的



女人也会神采奕奕。一个优雅的眼神,一句优雅的话语,一个大方的动作,一抹微笑,都无不让你迷人万分。

- 优雅的站姿 / 130
- 优雅的坐姿 / 133
- 走姿也不容忽视 / 137
- 女人必不可少的礼貌 / 140
- 微笑的魅力 / 143
- 做个爱笑的女人 / 146
- 甜美声音中的女人味 / 149
- 女人的谈吐气质 / 152
- 女人的肢体语言 / 155
- 餐桌上的礼仪美人 / 158

第七章

娇羞的女人味

徐志摩的《沙扬娜拉》中有这样的名句:“最是那一低头的温柔,像一朵水莲花不胜凉风的娇羞。”这句话堪称我国诗歌史上的经典,它将女人娇羞的神态形象地逼真地用文字表达了出来,让人看着文字就想亲近这样有女人味的女子。

- 矜持,男人心中最浓的女人味 / 164
- 保持羞涩的诱惑力 / 166
- 男人喜欢撒娇的女人 / 168
- 撒娇不是任性 / 171
- 撒娇有技巧,让男人神魂颠倒 / 173
- 撒娇,让你永葆女人味 / 176



- 会哭的女人更动人 / 179
学会示弱,做男人的小女人 / 182
女人越“傻”越幸福 / 185
适当的霸道,让女人更可爱 / 187

第八章

温柔的女人味

英国著名作家哈代曾经看到过一个墓碑,上面清晰地镌刻着这样的碑文:“我的爱妻,她是多么的温柔可爱。”

温柔,是一个美丽的词汇,一个特别适用于女人的词汇。即使是独立于世的女人,也不能少了温柔的气质。温柔就像雌性荷尔蒙一样,能激发男人的阳刚之美,衬托出自己的女人味。

- 温柔,女人征服男人的武器 / 192
温柔的女人最动人 / 195
温柔不是软弱 / 198
目光如水,让女人柔情尽显 / 201
女人的温柔要恰到好处 / 203
温柔也需要男人的培养 / 205
做一个体贴的女人 / 209
女人的力量——以柔克刚 / 211



第九章

母性的女人味

母性,是女人与生俱来的一种本能,它使女人具有关爱和呵护的天性。小说《平凡的世界》中,孙少安的工厂倒闭时,就一直躺在妻子的怀里。作家路遥感叹说:“那时候,妻子的怀抱像港湾,安慰着受伤的男人。这是男人最脆弱的时候,他不再是那个叱咤风云、无坚不摧的男人,这时候,他才更像个真实的有血有肉的人,而不是钢铁英雄。”

- 女人光辉的母性 / 216
- 读懂男人的脆弱 / 218
- 男人也不容易 / 222
- 不要抱怨,学会鼓励男人 / 224
- 珍惜酒后给你打电话的男人 / 227
- 倾听男人的心声 / 229
- 给男人母性的关怀 / 232

第十章

情调的女人味

情调像蒙蒙的细雨,它是优美的,是屈尊到地面的天空。它滋养着女人的一生,使她们的每一个日子都显得那么丰盈而充满意蕴。

美国著名短篇小说家雷蒙德·卡佛说:“让自己被爱,让自己感觉在这个世界上是被爱着的。”情调时常伴着爱情出现。因为爱,被这个男人爱,被这个世界爱。于是,女人们满怀着爱和感激,制造着一个又一个令



人惊叹的情调。

- 女人要有情调 / 236
- 男人也爱听甜言蜜语 / 239
- 营造浪漫,让男人只为你心动 / 241
- 做一个风情万种的女人 / 244
- 暧昧要恰到好处 / 247
- 让男人动情的技巧 / 249
- 女人要留点神秘感 / 252

第十一章

典雅的女人味

卢梭曾说:“回到自然中去的人类,才是最完善的人类。”典雅,就是一种“清水出芙蓉,天然去雕饰”的美的自然流露,不带任何矫揉造作。典雅来源于丰富的内心的智慧、博爱,是理性与感性的完美结合。

一个容貌美丽的女人未必称得上典雅,但典雅的女人一定美丽,因为她的知识和智慧让你信任,她的细腻与关爱让你依赖。她举手投足、一颦一笑间流露出的女人味,让男人为之迷恋。

- 女人的典雅从哪里来 / 256
- 女人要有气质 / 259
- 女人应该带点书香 / 262
- 做个智慧女人 / 264
- 典雅的女人有品位 / 268
- 女人不淑,男人不爱 / 270
- 做一个优雅的女人 / 272



第十二章

豁达的女人味

豁达,指心胸开阔,性格开朗,能容人容事。豁达是一种大度和宽容,豁达是一种品格和美德,豁达是一种乐观的豪爽,豁达是一种博大的胸怀、洒脱的态度,也是人生中最高的境界之一。

豁达的男人,是最有魅力的男人;豁达的女人,是最智慧的女人。可以说,女人的智慧脱胎于豁达,是豁达让女人有了大气的美,有了让男人心动的特质。

- 女人要学会宽容 / 278
- 女人不要小家子气 / 281
- 热情的女人能感染人 / 283
- 给男人一些空间 / 287
- 远离嫉妒 / 290
- 吃亏是福 / 293
- 女人要有爱心 / 296
- 成熟女人的魅力 / 300
- 做个快乐女人 / 304
- 幸福是一种心态 / 307



第一章



女人味,女人的最大资本



女人的最大资本,不是尊贵的出身、上佳的容貌、高深的学历,也不是乖巧的性格、高雅的品质、闪光的智慧。女人的最大资本是女人味,没有女人味,女人就没有身为女人的基本特质,一切都无从谈起,即使通过努力有所收获,也会像空中楼阁一样没有任何意义。而有了女人味,女人就拥有了赢取一切的最基础也是最重要的资本。

女人味,一座被女人忽视的金山

女人味,是一座蕴藏在每个女人身上的,取之不尽用之不竭的金山。不过遗憾的是,关于这座金山的秘密,知道的女人并不多,充分发掘、利用它为己所用的女人就更少了。

为了使女人们彻底相信这座金山的存在,并引起足够的重视,不妨先来看看男人味。

相信绝大多数女人都知道有男人味这一说,而且很多女人都喜欢有男人味的男人,认为这样的男人才是真正的男人。那么,究竟什么是男人味呢?

男人味,是部分成熟男人身上特有的气质,是成熟男人综合素质的一种散发。男人味是学不来的,是在不经意的磨练中点滴积累的,是天生的性格使然,是骨子里散发出来的东西,是说不清楚却可以感觉到的东西,是让女人心动的魅力,是让男人臣服的气度。

具体来说,男人味体现在以下诸多方面:

(1)**成熟**。有男人味的男人必定是成熟的男人,男人的成熟与否和年龄不成正比。成熟的表现是处变不惊,举重若轻;不世故,不拘谨,任何情况下泰然自若,张弛有度。

(2)**血性**。有男人味的男人必定是有血性的男人,没有血性的男人,根本就不是真正的男人。血性,是勇气、果敢、正直、正义感的综合体现,也是雄性本身的野性和战斗精神,以及永不气馁、绝不服输的精神。

(3)**有尊严**。有男人味的男人必定是有尊严的男人,没有什么可以



让他屈膝低头，一身铮铮铁骨。

(4)有智慧。有男人味的男人必定是有智慧、有思想的男人，他们有丰富的阅历、缜密的思维、大度的胸怀，对人生有自己的看法，对社会有自己的理解，不偏激、不抱怨、不消极，永远追求进取。

(5)有责任感。有男人味的男人必定是有责任感的男人，对社会责任、家庭责任勇于担当，对自己的错误勇于承担后果，不为失败寻借口，不给错误找理由。不求人人理解，但求无愧于心，决不解释。有朋友间的兄弟义气，一诺千金，诚信待人。

(6)有幽默感。有男人味的男人必定是有幽默感的男人。幽默是智慧的表现，幽默是聪明人的语言游戏，幽默而不低俗，风趣而不露骨，妙语连珠，妙趣横生。

(7)粗犷豪放。有男人味的男人必定是粗犷豪放的男人，粗犷中不失缜密，豪放中不失柔情。外在的冷峻下包藏着火一样的心，什么事都拿得起，放得下，快意恩仇，决不睚眦必报。做事求大体，不拘泥于小节，绝不斤斤计较。

(8)有精气神。有男人味的男人必定是体形健美，精气神十足的男人，力量与灵敏并存，威猛中不失儒雅，大气中有一丝孤傲，霸气里有少许内敛。

(9)有点“坏”。有男人味的男人必定有点“坏”，他们坏得智慧，坏得不招人厌，坏得让人喜欢，坏得与众不同，坏得有趣，坏得很狂放，坏得很野性，坏得有度，坏得适宜。

以上这些最有男人味的男人所具有的特质，也许并不能引起女人们多大的兴趣。那么，再举个形象化的例子。

英国系列片《007》已经拍了20部，自1962年肖恩·康纳利成功扮演该片主人公詹姆斯·邦德之后，邦德时代就来临了，迄今已历时近半个世纪，堪称“不朽的影片”。最为重要的卖座元素当属风度翩翩、高大俊朗、无所不能的主人公邦德。

邦德一角五易其主，其经典的男人味流传至今，令人艳羡不止，尤其是第一任邦德肖恩·康纳利和现任邦德皮尔斯·布鲁斯南。秃顶代表着睿智，皱纹透露着沧桑，浓黑的眉毛和花白的胡须蕴含着帝王般的尊严。

