



杨星 林之 著

在男人眼里 你最有女人味

ZaiNanRenYanLiNiZuiYouNuRenWei

中国青年出版社



在男人眼里——你最有女人味

杨星 林之著

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

责任编辑: 李晓丽

封面设计: 孙凤娣

图书在版编目(CIP)数据

在男人眼里: 你最有女人味/杨星、林之著. -北京: 中国青年出版社, 1996. 3

ISBN 7-5006-1918-9

I. 在… II. ①杨…②林… III. 女性-修养 N. D440

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 03541 号

社址: 北京东四 12 条 21 号 邮政编码: 100708

北京市房山区印刷厂印刷 新华书店经销

*

787×1092 1/32 4.75 印张 4 插页 67 千字

1996 年 3 月北京第 1 版 1996 年 3 月北京第 1 次印刷

印数 1-6,000 册 定价: 7.20 元

目 录

女性美的真谛

- 使女人美丽的神奇力量 1
- 与众不同的吸引力 3
- 成熟的女人是一个丰满的实体 6
- 蒙娜·丽莎美丽之谜 8
- 如果你有信心，你就是美丽的 10
- 做一个有教养的女性 13
- 女人用善良征服男人 15
- 让男人更像男人 18
- 女人的聪明在于能够欣赏男人的聪明 20
- 女人应有女人味 22

姿容修饰艺术

- 为拥有美丽的容貌而努力 26
- 女人的秀发是一种迷人的气氛 29
- 新鲜的肌肤赛过最美丽的衣裳 32

●淡妆使你楚楚动人	35
●女人不能失去形体曲线	39
●好莱坞明星的健美操	42
●穿着优雅是一门艺术	45
●哪一种色彩最漂亮	49
●挑选时装的诀窍	53
●我该拥有一个怎样的衣橱	55
●饰物：风格与想象力的流露	58
●巴黎时装设计师的六要诀	61

女性社交魅力

●真诚地坦露自己	64
●你怎样待人，人家就怎样待你	67
●具有魔力的一句话	70
●羞怯，女性的天然屏障	74
●听的重要性不亚于讲	76
●富有同情心是女性的高贵品质	79
●女人也需要有幽默感	83
●你的声音是否美妙动听	88
●做一个举止优雅的女人	90

永远美丽动人

●女人的椰子树	96
●恬静依然是美之源泉	98
●演好每一个角色	102
●一切都还来得及	105

●用你宽厚的慈爱拥抱世界	107
●重建你的风格	108
●你将是一个永不衰颓的女性	111

附 录

化妆品的种类及用途	113
指甲的修护	123
脚的养护	124
头皮养护及头发发质	126
美容食品	127
新潮美容方法	130
服饰图解	135



女性美的真谛

如果我拥有天空和空中所有的繁星，以及世上所有的财富，我还会要求更多的东西；然而，只要美是属于我的，给我地球上最小的一角，我就心满意足了。

●使女人美丽的神奇力量

“我只是看见她走过我的身旁，但是我爱她直到我死的那一天。”

无法知道这是谁写的诗了。如果去翻一下从古到今的各种诗集，对美丽女性的赞美恐怕是一条贯穿始终的红线，它从没有断过。美丽的女性为历代诗人，或者说历代诗人为后人留下了无数的佳句。当忽略掉每个诗人以及他所写下的具体细节，你会发现，在你的眼前是用赞美堆积的美的彩霞，而彩霞炫目的光辉是由无数个女性散发的。

谁也不会怀疑美的价值。可是如果有人提出这样的问题：“怎样的女性是美丽的？”马上会有许多种

回答脱口而出：亭亭玉立、眉目清秀，玉肤光洁，等等等等。且慢，你先不要“脱口而出”，而是稍微细想一下，然后再回答，你会发觉“脱口而出”的答案都是指外貌而言。那些只看了一眼就能给人留下深刻印象的女性似乎不仅是依靠容貌的美丽，而是具有一种内在的脱俗气度，能使旁人不仅当场惊呼“美丽”，并过后回味无穷。

这就是魅力。

说到“魅力”，我们会想起一些令人难忘的电影明星，如高仓健的深沉，格里高利·派克的潇洒，秀兰·邓波儿的天真，山口百惠的清纯……他们都以性格上的某种引人注目的气质吸引了观众，使人们喜爱他们。

一个人很可能天生一副没有缺陷的容貌，却缺少魅力，那她的容貌只能说是一张标准的脸，而不会给他人留下什么特殊的感觉，也就不能称之为美。魅力可以使相貌平平的人陡添风采。魅力并非一种虚幻的、不可及的东西。有时，它仅仅是一个微笑、一个眼神、一个手势，在这些细微之处，魅力会给人留下难以忘怀的印象。这种美感就像洒在空气中的香水，悄悄地弥漫在空间，使身处其间的人们感受到一种愉悦。

从少女时代起，女孩子们就把许多的时间献给了镜子。她们开始意识到女性的特殊力量就是美。

我们现在已有了那么多的化妆方法和化妆用品，可以掩去面容上某些令人沮丧的缺陷。随着时光的流逝，女孩子们长大了，变成成熟的女性，就会把流连在镜子前的时间匀一点出来，去思考美的真谛究竟何在，去寻求一种内在的、不易被岁月磨蚀的美。

可以肯定地说，魅力能使一个女人真正的美丽。倘若美丽仅仅停留在外部容颜的话，那么，世界上的多数女性恐怕就会成天生活在苦恼之中了，因为容貌的美毕竟只是属于少数幸运者。况且，一个人容貌的美丑是无法改变的，而魅力——这样一种内在的美丽是可以获取的，它平等地摆在每个人的面前，等着你去得到。只是，千万不要把自己淹没在家务或是工作之中，却忽视了去争取一个女性最应具备的特征——魅力。当然，更不要轻视它，以为它是可有可无的，没有它照样生活，或是像晚礼服那样被放进衣橱里，只是偶尔拿出来用一下。具有魅力可以使一个女人更加充实而幸福，我们认为这个观点几乎就是真理。

●与众不同的吸引力

我们已经说了，魅力是一种神奇的力量，可以使人美丽。看来，没有一个女性会拒绝说“我不需

要它”。之所以仍未开始追求魅力的努力，恐怕是因为感到有很多困难。它不像描眉、涂唇膏、做发型那样看得见，摸得着，有显而易见的效果。其实，魅力有多种形式，它会表现在性格各异的人身上，它是一种富有个性的美。

有这样一个女孩子，长得胖胖的，确实谈不上美。然而，她的性格开朗热情，和人见面就熟，并且常常会发出由衷的畅怀的笑（也许她自己尚未发现，在那种毫无拘束的笑谈中，她脸上的五官具有一种颇为漂亮的线条，变得格外动人）。这是一种能感染人的笑，她的笑往往能使她成为谈话的中心。同她在一起，无论你的心情是怎样阴郁，也会因之转阴为晴，在笑声中体会到一种青春的活力。这就是这个女孩子特有的魅力。

当然，不能要求所有的人都有这种开朗的性格。这是不可能的。并且，正因为人无而她有才成其为魅力。“人无而我独有”，这才是富有个性的魅力。

在生活中，我们会看到许多性格各不相同的人，他们都具有一种吸引力。比如宋庆龄，她的装束并不出奇，然而无论穿什么样的服装都不会湮没她身上那种独特的优雅气质，那种和谐的风韵。

一些上了年纪的人对电影越剧《红楼梦》里的林黛玉的一颦一笑，仍那样清晰。这要归功于她的

扮演者王文娟对角色的准确把握。演员生动地表现了林黛玉的清高、美丽、娇弱、孤立无援的女儿性情。而对柔弱的女性，恐怕许多男性都会生出保护者的男子气概来。同是林黛玉，电视连续剧中花了更多的笔墨，却并未能获得观众的喜爱，其它原因姑且不说，演员对角色性格的把握起码是不太准确的，过多表现的是她性格中孤僻、尖刻、小心眼儿的一面。因此，这个林黛玉就不是那个可人爱可人怜的林黛玉了。当然，在文艺作品中可以有不同的表现角度，可以有许多个不同的林妹妹，这不属于我们讨论的范围。我们要说的是，作为一个女人，人们显然喜欢的是前一个林黛玉，这是因为她的性格中极富女性特征的柔弱美吸引了我们。

在影片《蝴蝶梦》中，有两个女性是令人难忘的，一个是女主人公，一个是前庄园女主人吕蓓卡。我们倘若不考虑故事的原委和情节发展，不考虑两个女人的命运，只是摄取她们两人留给我们的孤立的印象，那就是：女主人公以她单纯、羞怯、质朴的性格赢得了观众。羞怯有时会妨碍一个人展示她的长处，但是在一定的场合里，不善交际的人如不顾忌自己本能的羞怯，也不去想方设法掩饰，干脆就以本色出现，反会变成一种富有魅力的特点。而吕蓓卡的魅力则在于弥漫在她身上的神秘性。我们不能说神秘的女人就有魅力，但是可以这

样认为，假如你的谈话、你的眼神不显得单薄浅露，幽默的话语或暗示的眼神给人的感觉比你明白表达的意思要多得多，那么，其中暗寓的深意就带有一定的神秘感。这种神秘感是一种能吸引人的内在深度（必须排斥故弄玄虚的做作），当然也能赋予你的谈话以魅力。

我们已经说了几种不同性格所特具的不同气质的魅力。显然，生活里还有很多以性格特点显示的美。看来，要获得这种美并不是什么困难的事。我们每个人都最清楚自己属于哪一种类型，最了解自己的长处和弱点。有时我们会为自己的性格不能令人满意而感到忧伤。其实，你完全不必去改变自己的个性，只需注意发掘自己已有的特点和长处，变弱点为优势，你就能获得你所需要的效果。

●成熟的女人是一个丰满的实体

各种不同性格能产生不同效果的魅力，有的热情，有的宁静，有的妩媚，有的柔和。除此而外，作为女人，尤其是一个有魅力的女人还必须具备一些优良的品质。

首先，当我们脱离了少女的天真后，对所谓美的概念就应该有一种更深的思考。少女心中的偶像往往是银幕或舞台上的某个漂亮的小姐，而一个成

熟的女性则不会仅仅满足于外表和身姿。在与旁人的接触中，她会不由自主地深入对其内在素质的观察。她会认识到，青春总是短暂的，告别青春时代，对一个女人并非一桩不幸的事。做一个成熟的女人自有更多的乐趣，也需付出更大的努力。

一般地说，女人过了 30 岁，昔日的天真烂漫渐渐离去，取而代之的将是一种成熟的美，生活经验会补偿这阶段女人的所需。其实，正是这种经验才使女人变成一个丰满的实体，使一个女人具备一种与青春时期全然不同的韵味。

青春的美是不自觉的、稚嫩的，而成熟的美更显得丰富多彩。我们说丰富，是因为它综合了生活中各种色彩的美，这种综合，是一种再创造。如果说青春像一件色彩绚丽的衣裙，成熟则似有经验的服装设计师，即使是呆板的单色，也能裁剪得耐人寻味。

成熟的女性具备了一定的洞察力。她不再盲目地随时尚改变自己，而是能在变化频繁的潮流中保持一定的稳定性，无论在服装、化妆，还是待人接物上保留适合自己的特点。这种成熟的稳定别具风韵。

成熟的女性能够自如地支配自己的生活。在不同场合里，她都能恰当地控制自己，控制气氛，懂得关心别人，尊重别人，在同周围人融洽相处之中

使自己获得愉快。

有时，我们会害怕即将面临的生活，成熟会给我们带来种种疑虑，但也同时给我们忍耐和毅力。一个成熟的女子就像蕴含巨大能量的原子核，她能负起生活的重压。在许多文艺作品中，读者都能欣赏到一个个忍辱负重的女子的成熟美，她们就像海绵，饱吸了痛苦和烦恼之后，依然故我。

成熟的女性是用心去体验生活的，而这时她会觉得面前的世界更大了。“如果你运用心灵的力量如同运用化妆的粉扑那样得心应手，你将真正变得更加美丽。”这是一个女人的经验之谈。

●蒙娜·丽莎美丽之谜

索菲亚·罗兰曾说：“对我来说，恬静是美的源泉。”这是一个征服了国际影坛的女人的体会，我们不可忽视它。

不知道你有没有注意到这一点：有时你面对一个陌生的女人，不用开口说话，你就已经察觉到她身上具有某种特点，或者说，她是属于哪一类性格的人。尤其对那些上了年纪的人，你首先感觉到的往往不是她脸上布满的皱纹，而是她脸上所流露的或亲切、或温和、或急躁、或阴郁的个性特征。这并不奇怪，一个人的性格是会影响到她的表情或眼

神的。随着年龄的增长，性格气质将更多地留在我们脸上。个性不是魅力的组成部分吗？所以它必然地会影响我们的面容。

现在，你也许会同意我们的这个观点了：恬静，是留在你脸上最美的影子。保持心情的宁静平和会使你魅力长存。

在达·芬奇那幅著名的油画《蒙娜·丽莎》中，我们能得到关于这一点的最有力的证明。用现代人的眼光来看，蒙娜·丽莎并不美，几乎没有现代美女的所有长处：光洁的额头上眉毛淡得几乎没有，嘴形俏丽却薄得毫无性感，两颊光润却有些近于肥胖，大概也就只能算长得端正罢了。让我们离得稍远一些再看看，于是，我们看到了她那著名的微笑，这微笑显示出了恬静的、超然于容貌之上的美丽。正是这种由恬静产生的微笑，使她超越了各个时代不同人们的审美趣味而具有永恒的魅力。

在这一点上，大多数普通的女子是可以和大明星们拥有同等的权利的。把你的心向恬静敞开吧，有意识地去追求平和安宁的心境。不久，你会发现，你的脸变得神采飞扬起来。

要保持心境的平和并非易事，这需要学会控制自己，警惕那些不良的情绪和欲望毒害你的心灵。比如贪婪，常常对生活抱有过分的要求。它像毒蛇一样会慢慢地吞噬你的善良。对于女人，尤其要不

得的是嫉妒。眼光老是盯着别人的成功，会妨碍你拥有平静的人生态度。还有，千万不要急躁，不要动辄生气，急躁会蒙蔽和束缚你的心，生气会使皱纹过早地爬上你的额头。当然，女人总是要操心那些烦杂的家务琐事。在操持家务时，努力保持愉快心情吧。要努力避免产生那些不好的情绪，当你发现自己正处在某种不良心绪的旋涡之中时，你不妨采取一些积极的措施，比如让自己一个人单独呆一会儿，听一些轻松的音乐，任思绪随音乐自由地飞翔；参加一些快乐的谈话，有意回避自己的不快；女人还有一个有效的武器，不知你发现没有，这时候你可以去逛商店，观赏和挑选服装的过程会帮助你转移情绪。

恬静是女人保持美丽的积极的人生态度。

●如果你有信心，你就是美丽的

现在，我觉得有必要说一说关于自信的问题了。如果说恬静是我们在生活中对自己提出的要求，那么自信反映了我们对外界的态度。

我相信你不会忌讳“美”这个词，但有时你或许会对“美”产生胆怯心理。你大概会有这样的想法：“我不行，我脸上的各部分都不美。”这么想的时候，美已经悄悄离你而去了。

你不相信自己美是因为你不相信自己，要获取美必须建立起你的自信心。这事儿看来是有些难。有个问题得先弄清楚，你认为自己不美遵循的是什么标准呢？是外界对你的看法吗？显然是的。难道这种看法就一定正确？就不能改变了吗？其实用不着别人来下结论。何必非得让别人来告诉你是否美这样一个答案呢？答案在你自己的身上。当你觉得自己相貌平时，千万不要妄自菲薄。你肯定是与众不同的，难道不是吗？应该去想法寻找自己的特点，并让它成为唯你才具有的独特的美。事实上，缺乏自信的美还不如富有自信的丑更有吸引力。如果你有信心，你就是美丽的。

有一位朋友在认识自己的过程中经历了一段很有代表性的曲折。年轻时，她还未在意美不美的问题，在与他人的交往中随自己的个性自由发展。她的才气使她在青年群体中颇有鹤立鸡群的自豪。成年以后，她和所有女人一样开始注意并分析自己的容貌。她发现自己属于很不漂亮的一类，这以后，一种自卑感渐渐潜入她的心灵。在公共场合，或跟女友在一起时，她总是拿自己的短处跟别人的长处比较，结果总是自惭形秽。这样一来，无论干什么她都畏首畏尾，提不起兴致，而且往往表现出一种极不自然的表情。她的这种自我感觉也感染了旁人。这样一来，她渐渐失去了原有的魅力，真的变