

温婉典雅

的魅惑

——马陵 编著

爱自温柔始

温柔是内心的微笑

聪明的妻子

一举一动都是美

信心就是美丽

相似的困惑

声音的魅力



Wen Wan Dian Ya De Mei Huo

大众文艺出版社

温婉典雅的魅惑

马 陵 编著

大众文艺出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

温婉典雅的魅惑/马陵编著.

—北京:大众文艺出版社,2002.4

ISBN 7-80171-154-8

I. 温…

II. 马…

III. 女性-修养

IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 014726 号

温婉典雅的魅惑

大众文艺出版社出版发行

(北京朝阳区潘家园东里 21 号 邮编:100021)

北京市昌平西贯市印刷厂印刷 新华书店经销

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 13.25 字数 330 千字

2002 年 4 月北京第 1 版 2002 年 4 月北京第 1 次印刷

ISBN 7-80171-154-8/B·8

定价:20.00 元

版权所有,翻版必究。

大众文艺出版社发行部 电话:84040746

北京东城区张自忠路 3 号 邮编:100007 1136 信箱



目 录

温柔对待男人·····	(1)
爱自温柔始·····	(9)
可餐的秀色·····	(18)
她是多么温柔可爱·····	(20)
温柔是内心的微笑·····	(24)
温柔的诱惑·····	(29)
女人味·····	(31)
体 贴·····	(35)
做丈夫的同事·····	(39)
当丈夫在家工作·····	(45)
烹饪是第二生命·····	(48)
幕后工作者·····	(51)
尊重丈夫嗜好·····	(55)
保留自己嗜好·····	(60)
延长丈夫的生命·····	(63)
表现逊色些·····	(69)
自 爱·····	(74)
艺术品·····	(79)
少女是鸽子·····	(88)
丝丝秀发传情丝·····	(95)



温婉典雅的魅惑

女为悦己者荣·····	(97)
分享丈夫的优点·····	(99)
聪明的妻子·····	(103)
也是太阳·····	(108)
劝 夫·····	(113)
似 花·····	(115)
像月亮·····	(123)
传统女性习惯奉献·····	(128)
得体的服饰表现美·····	(132)
服装是无声的语言·····	(137)
米脂女子美名扬·····	(148)
临水照花女才子·····	(151)
可爱才美·····	(155)
美才女多病·····	(160)
艺术女人是奇景·····	(166)
青春永葆的秘诀·····	(172)
香水的魅力·····	(175)
笑能悦人耳目·····	(177)
美姿美仪的训练·····	(181)
一举一动都是美·····	(185)
声音的魅力·····	(190)
全身美容术·····	(193)
幻想减肥术·····	(195)
色调补拙·····	(201)
自我完美形象·····	(205)
长发为君留·····	(207)
温婉柔顺受欢迎·····	(209)



才 情	(212)
礼 节	(215)
自然美宜人	(219)
妻子的谦虚	(222)
爱护生命	(226)
生命的希望	(232)
施与受	(238)
爱的真谛	(241)
柔“力”	(251)
处处健身	(253)
内 涵	(255)
色色相关	(259)
母亲人格	(262)
母亲的仪表风度	(270)
母 职	(281)
嘴唇形状选妻子	(302)
仪态第一	(304)
排遣寂寞	(306)
信心就是美丽	(309)
家居服成为热点	(314)
改变习惯	(316)
安慰有方	(319)
具有男人的优点而无男人的缺点	(322)
回首浪漫顿感悲凉	(325)
殷勤贵在平时	(329)
天下无尽善尽美	(334)
被排斥的女强人	(336)



溫婉典雅的魅惑

成功不影响女性魅力	(339)
相似的困惑	(344)
办公室防小人策略	(350)
与幸福婚姻无缘	(355)
单亲家庭及同居将替代早婚	(361)
觉醒女性不回头	(370)
向往成功	(377)
A 型压力	(383)
E 型性格	(389)
E 型压力可检验	(393)
进退维谷	(406)
打破 E 型压力的恶性循环	(410)





温柔对待男人

男人常常很寂寞，因为在他们成长的过程中，真正爱他们的人并不多，大部分的“爱”都只是对他有“期望”。

如果西方女人不知道什么叫温柔，我们中国女人知道，因为我们本来的名字叫温柔。

凡是美而优雅的中国女人，都是形容中的绵绵相思情意中的长江水。

但是，活在这个时代里，我们女人的心，却已不再安详娴静了，已经无法回到传统中国妇女的拙朴、单纯和亲切了；因为在一个旧伦理秩序丧失，“新稳定”尚未建立的混乱时代中，我们一下子无法在天地间，社会中，找到自己要确立的地位了——是继续作个安静的主妇呢？还是作个职业悍将。

我们在哪里？我们的位置在哪里？我们忽然被安排了跟男人一样，表面上可以平起平坐，但不一定可以获得精神上的，及应有的面上的尊重。

以前，我们的母亲和奶奶，她们只要确定自己嫁到某个家庭，确定生下了孩子，即使终生守着一分寂寞，也可以毫无怨尤，笃定地，不卑不亢地活下去。因为，她们在传统的人伦中，早就明确地找到了自己的定位，便毫不犹豫地，坚持地和社会伦理一



温婉典雅的魅惑

起共生共死，如此，她们的一生便算实现了。她的一辈子，可以像棵小草，像一棵树，也可以像一弯流水，静静地，沉默地，潺潺地过一生，有时候，连个名字也没有。

我们可不一样，现代的我们，有名有姓，有权力有经济力量，我们有才情、风情，也得到了男人的支持，要是我们在这不伦不类、不中不西的思想新潮中，却找不到自己的定位，我们都有些模糊起来，到底，女人该作什么？她和男人有什么不同了？

我们中国女性，到底如何尽早尽快地突现出一个属于我们自己中国女人绰约的姿态来呢？

我们到底要如何努力并明确地在这彷徨、尴尬的现世社会里，一点一滴地把自己塑造成怎么样的一个女人呢？

我们千万不能慌慌张张地胡乱抓一点西方的最新性思潮，一方面又无法稳住自己内心那个已面临不敷使用，并已破碎的千年传统，那只会使我们更矛盾、更困惑、更挣扎。我们面对新教育，新经济，新富裕、新科技所带来的一切混乱，这不是人云亦云的时候，倒是自己可以作个选择的时代！

你也许早有一份外面的工作，但是你在日常生活的与人对待中，你还没有一个定向，你想你应该很客气地对待同事们呢？还是热情对待他们？或者你一向是骄傲而话少的？或者你真的是内向有些安静，却时常自己生闷气的，啊！也许你一直是活泼可爱而健谈，但同事们对你的批评很多……

其实你是什么样的脾气，性情，都没有关系，只要你真的在人群中快乐，而且对自己的处事态度很满意，自省检讨的时候，也觉得自己充满爱心。

我在多年的社会经验和看法里，长久以来发现了一个优秀和最有生命力的女性特质——温柔——这是生活在这么混淆中西思想观念中最实际，并最终经得起考验的情怀，“它”真的是女性



惟一能挽起袖子来和男人比腕力的东西。

温柔,就是很表面的那个意思:温和柔顺。

只要你是温柔的,加上任何相反词如:阳刚的,冰冷的,不摧的……就变成:温柔中带点阳刚之气,温柔中有些平淡,……无法摧毁的温柔。——它的结果都不会太坏。

我习惯说的一句话:

“态度要坚定,语气要温柔。”“态度要温柔,思想要坚定。”这便是我多年来一直奉行的生活规范。我从来不负什么传统教条,也不受“性”解放的影响。但,至今我发现我活得很愉快。

我并不绝对地认为“温柔”是个最好的女性情怀,但我每每感动于别人对我的温柔情怀(男女朋友对我都一样)。我活在许多人的温柔里,“它”活生生地像把“水刀”般地刻划着我的心,柔化了我的情,我整个生命被这温柔的刀改造,改变了。

我实在不想用“柔能克刚”那么古老的解释来深谈我们女性温柔本质有多少妙用精华(因为这似乎变成是利用女性温柔来治服男人阳刚本质的“御统”心理了)。——但是,如果你知道温柔像“沙”(这是我自己的比喻),它像沙漠里日夜吹起的风沙一样,当它“沙”扬起来,是有淹没一切的姿态和力量,但是“它”,那么“温柔”也是。

如果你知道温柔像“水”,它确实可以涵养蕴育大地……“水”是无孔不入的,那么“温柔”也是。

如果中国人的两极和阴阳是平衡,对等,不可缺少。那么,让我们女人努力地来发展这个“极”的耐力吧!让我们应用这与阳极遥遥相对的“阴极”,仔细地想想看,我们真的可以无坚不摧,披盖并包容这所谓的“男性社会”啊!

什么事都可以大胆开始,只要你能对它的结果负责任。

如果现代的男人还希望现代的女人这一生只为你和孩子



温婉典雅的魅惑

活,那是注定给自己的生活带来灾难和早衰的。如果女人也还继续沉醉在集保姆与妓女于一身的角色,而男人依然是夫权时代的供养者的话,男人女人都不必学会什么叫“尊重”,都不必懂得什么叫“互爱”。

如果我们走进一个地方,发现每个人都面带温和的笑容迎接我们的来到,顿时间,你会觉得,这是世间最好的赞美了,我们同样也会温柔地回笑给他人。

还有什么比“温柔”更深刻的字来形容人世间的性情呢?

我们都应该温和地对待老人、小孩或残废人,当我们由衷地“心疼”他们,就不由得地愿意亲切地想帮助他们或关心他们……无论他们是不是我们的家人。

如果我们连小孩子(不只是自己的)都不能和气温柔地对待,我们基本上绝不会是个慈爱的人;也不是一个懂得尊重别人的人。也许你会尊重你的上司或你的老板,对他们温和有礼;那不是新生,那是因为他们的权势或财力使你害怕。有时候,我们对人毕恭毕敬的态度,是因为我们对别人有所求。除非,我们连对一个毫无利害关系的孩子或老人都能同样地付出关怀和尊重。

温柔是最需要随时待命的。

主要原因,是我们心地善良,个性谦和,对任何发生的事情和状况,都不需要用顽强和暴怒来应付,也不要攻击或倔强来要别人屈服。

我们只要用一颗仁慈温和的心来面对灾祸或难题就行了。

我们把生命分分秒秒地算得很精确,也把金钱一分一角地纳入电脑存折,我们仪容打扮整洁,也优雅万分地切着牛排。我们得体地应酬着,也显得悠闲不匆忙地谈着,思考着问题。我们的头脑是科技尖端的,学问也博大精深。这一切似乎都是上流高贵,也是那么着着实实在与这社会有着很贴切的整合和联系……



但是，生活！我们的生活是怎么样的品质啊？有那份自然、温柔的品质吗？富有充分的创造力和愉快吗？对爱情也有强烈的生命力和沟通吗？

不！也许不像表面上那么坚强和高雅。我们的精神生活，心灵生活，早就被金钱游戏、权势的虚张和造作给整跨或腐蚀了。

我们对事情，人物，还有强烈的关怀吗？

我们愈来愈不同情弱者，我们也不去买一束鲜花，我们感受不到别人送来的只字片语的温暖的情感。

我们自称是受过教育的知识分子，还有许多大小事要去做，我们用尽了别人的理论文章，也尽量选用最美丽动听的词句，来讨论人世间的“肤浅”和“是非”。

而我们内在品质和情操是什么？是对整个社会的爱和付出关心吗？我们什么时候温柔地对这个社会表达了温柔和关切了？我们刚才在办公室里长篇大论、口沫横飞地和别人讨论着仁义道德，也探讨了人性的问题。但事实上，那都只是我们曾经读过一些陈腔滥调的讲义而已。什么时候我把内心角落里的梦想和慈爱落实在生活上了？

我们还没有学会怎么温柔地对待我们的家人以前，我们早就学会去追打邻家那个男孩了，或你自己的兄弟姊妹了。为什么我们一成长便一直在扮演着一个忿怒的打手？直到一个人比我们更凶，更会打我们为止？（那时我们又开始责骂暴力是不对的行为。）我们除了社会的权势，财富，声名地位之外，我们真正需要什么？如果我们也知道这些外在的功名利禄，可能是别人给我们或我们不择手段获取的，当我们全部都失落时，我们内心世界真正渴望的是什么呢？

是日常生活中，每天的生活中，别人温柔地、和气地，并公平



温婉典雅的魅惑

地对待我们吧！（无论你是谁）。

因此，我们对待别人，应该也是“温柔待命”的，不是吗？

光谈要体谅、体贴、忍性，要有成熟的心态等等……这些不过是个个人涵养的训练。基本上，用这些性情来应付这女性世界的剧变，似乎是不够的。

母亲去世那天，我老爸对我们家人说：“我这一生从没对她说过一句重话，总算让她安心的去了。”说完深深地叹了一口气，便转身回房。

老爸，你是个真正温柔的男人。

想一想，我们是为什么爱我们丈夫的？

是因为他对我好，我们才爱他的吗？

是因为他条件很好，有点经济基础，工作稳定，前途无量，可以供我们一生一个舒适的生活吗？（当这些外在条件都失去了，你还会一样地爱吗？）

或是因为她爱你，所以你才爱她的？

这算不算“爱”？算吧！只是……这是个多么现实、多么世故、多么讲求条件的爱呀！！啊！爱情！无情！！

如果我们两性之间除了像这样的相互吸引和条件交易结合之外，内心里缺少了真正“明白一切”以后的爱心和善意，我们怎么可能有真正的温柔？

你的心充满着爱吗？不！我们只关心自己的“爱”是否被别人眷顾了；我们只害怕有人会变心和不忠；我们只要求安全和需要。无论我们嘴巴里讲了几千遍：

“我爱你！”

那都只是临时，正在待命着的谎言——如果你不能为对方带来快乐，那么，“我爱你”是毫无意义的。

我们女人有时哭闹不休（现在的年轻女人应该很少这样了



吧!)是真的那么“爱”着丈夫、男人的吗?为什么我们落泪“伤心”自艾自怨?

落泪?是因为我们强求不到?

伤心?是因为我们无可奈何?

自艾自怨?是因为我们什么办法都用尽了,却依然无计可施,依然无法扳倒对方的强硬或不理不屈的态度?

我们常常自以为已经“耐着性子”、“按着气愤”、“苦口婆心”、“压低嗓子”,甚至于是“低声下气”了,天啊!依然得不到先生或男人的垂爱?(是屈服吧?不是什么垂爱。)

谁要这样的“垂爱”或“爱怜”?谁要那种用泪水或强求,或装腔作势的委屈的爱情?每天都要活得那样辛苦吗?谁都不要,谁都不必。

我们只需要一种爱情,那就是“锁定的爱情。”

管他是什么,我永远就爱的“锁定”。

而且是一开始就这样,绝对不是等两个人有了什么“糟糕”的状况时,才来“锁定”——那是要花上十倍力气的。

譬如说:

你在先生(或妻子)有外遇又回头来爱你时,你会张开双臂欢迎他(她)吗?并告诉他(她):

“我对你的爱,一直都这样,无论什么时候,无论你有什么都一样。”肯定而温柔地。

我们都办不到,因为我们并不懂得什么是“真正的温柔”。

我们都办不到,因为我们并没有那么宽厚的胸膛,也没有那怀柔的爱情。

我们不会轻松地原谅别人——尤其是我们的丈夫或妻子——只要他们背叛了我——我们一定要好好地修理他一顿,教他永不超生。



温婉典雅的魅惑

另外,我们又说:破了镜子永远有裂痕!无法弥补的。因为我们根本不懂什么叫真正的温柔——男人女人都一样不懂,我们的两性之爱,一向是有条件,类似交易、有利害关系的,如果我们把子女的分量加进来,那就是更有条件的复杂和利害关系了(当然,这也叫亲情)。

为什么我们难得看见一对相爱到老的男女?这一段路途,永远是那纠葛不清的吗?就那么一辈子吵,一辈子闹,很快的,生命的极限也到了,孩子们也都大了……也差不多已经走完了人生的大半旅程,我们还是不懂什么叫真正的温柔,什么叫相亲相爱的体贴。

这样的生活,我们却称它为婚姻:我们把嫉妒说成是爱心;我们把不信任说成不放心;我们把疑心说成担心;我们把独占说成照顾……我们把桌上的食物或橱子里的衣服,说是温暖的家庭生活。但是我们的心肠却又冷又硬。(我们不是常在心里说:只要他(她)敢背叛我,我就叫他(她)死得很难看……的话吗?)光是吃饱穿暖,心中却有那么“狠”的爱情和家庭观念,我们却称它为“我的家庭真可爱”。

没有真正的爱,婚姻和家庭哪有温暖可言?

让我们从很小很年轻的时候便可以学到什么是爱,什么是真正的温柔,什么是“连一句重话都不说”的两性关系吧!!

让我们女人也主动去爱男人,去选择一个我们真正想爱的男人(不是一个“世俗”条件较好的男人),这样我们或许才可能知道——

什么叫:

“真正的温柔”。

什么叫

“不说一句重话”的温柔。



爱自温柔始

如果你不信任一个男人，你又怎能全心全意地爱他？绝对的信任，是深沉、无私、温柔的爱开始。

我们现在的女人，脚步都慌乱了吗？

为什么我们无法再这么笃定地爱着？温柔地爱着？

也无法坚实、自信地、一步一步地爱着，一点一点地付出？

是因为这变化快速的社会风气影响了我们吗？

我们匆匆忙忙地啃着速成的汉堡食物，我们也慌慌张张地抓到一个爱，放弃一个爱。

是因为这个充斥的男女开放观念打扰了我们吗？

我们的心智遽变地成长，同时，我们的性情和爱情也掀起了骚动，我们无法平静地看着这纷纷扰扰的世界潮流风起云涌而不跟着波动。我们再也找不到自己那颗稳定的心和分辨的能力了。因为，我们以为，如果我们温柔，我们便会受到欺侮。几次被伤害的经验，以后我们的心肠，变得硬起来了；我们用怀疑的口气说话，我们用比较强硬的态度坚持；我们再也不相信可以作什么事情了。

温柔也是一种对别人的信心和尊重的态度而已。因为我们相信别人也不必在我们面前逞强，就可以赢得我们的欣赏了。



温情典雅的魅惑

温柔更是一种对爱及爱人绝对的信任和毫不怀疑。简单地讲,当我们对人类、人性失去了信心时,我们是无法温柔地活着,也无法温柔地爱着了。

我们偶而会发现,当我们不安的时候,当我们没有信心的时候,我们比任何时候更容易发怒或哭泣,我们也比较敏感地感受到别人的攻击,也会过度地想要攻击别人(保护自己)。

我们为什么不安?

是工作让我们不安吗?是金钱上、经济上的问题吗?

是爱情或爱人让我们不安吗?我们可能遇到一个强而有力的对手,或我们无缘无故地觉得可能失去所爱?

还是,我们觉察到我们自己不够好,不够优秀?好,如果我们自觉工作上需要进修了,那么,不要犹豫,就去做吧!尤其在我们年轻的时候,花些钱做学问是值得的。

好,如果因为我们的条件不够好,而别人抢走了我们的爱人,让他去吧!他有选择的自由,强留的结果,最后通常是更大的侮辱,我们可以再失恋或恋爱一次,但不要活在勉强或屈辱之中。

难舍感情要舍,才能有第二次,第三次更正确而美好的选择。

这个世界没有什么大不了的,但是我们要在这里面适当地活着、愉快地活着,温柔地活着、爱与被爱的活着。不要那么慌张张地,害怕失去什么地想紧抓住什么。

因为我们永远抓不住什么的。

当我们选择别人的时候,别人也在选择我们。只要我们温柔地活着,我们总会成功一次,那怕最后一次的时候,我们已经五十岁了!!

因此,如果你现在有一个爱人或丈夫,那么,就笃笃定定地