

汐
子◎编著

Perfect Women
In Men's *Eyes*

做男人眼中的 极致女人

以男人独特视角解读的女性魅力修炼课程

 中国纺织出版社

□□□□□□□

以男人独特视角解读的女性魅力修炼课程

□□□□□□□

做男人眼中的**极致女人**

汐子 编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

每个女人,无论漂亮与否,都希望自己是有魅力的,也都或多或少在营造自己的魅力。但试想一下,如果无人喝彩,隆重的亮相还有什么意义呢?因此,做男人眼中的极致女人才是最关键的。极致女人需要修炼,需要打造,需要沉淀:美丽、优雅、智慧、爱情、风情、独立、健康、品位、时尚、贤淑……十大修炼,让你成为“十全十美”的女人!为了增加本书的可读性,每章后面都有实用的延伸阅读。本着“快乐至上、实用到底”的原则,本书贴近现代女性的真实生活,引领女性内心的快乐诉求,倡导“悦人才能悦己”的时代精神,希望能成为帮助女性追求自身最佳状态的快乐读本。

图书在版编目(CIP)数据

做男人眼中的极致女人/汐子编著. —北京:中国纺织出版社, 2007.9

ISBN 978 - 7 - 5064 - 4469 - 9

I. 做… II. 汐… III. 女性 - 修养 - 通俗读物 IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 096568 号

策划编辑:曲小月 责任编辑:林少波 责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@ c-textilep.com

三河市新科印刷厂印刷 各地新华书店经销

2007年9月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:21.75

字数:307千字 定价:36.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

极致女人的精致生活

【推荐序】

这些年,我因工作的原因穿梭于几大洲,曾在文化风俗迥异的国家里居住生活过,也曾近距离地与许多有魅力的职业女性接触过。这一路走来,心中总留有一些永远不会褪色的身影。或独立自信,或优雅贤淑,或聪颖隽秀,或温柔可人……我常常感叹于造物主的神奇,使这些“仙子”们降临人间,为平淡的生活增添了色彩。

当历史的车轮驶入新的千年,女人的世界变得更为广阔,从未有过的丰富多彩。但是“女人”的含义却越来越被中性化。女人们不但像男人一样工作,甚至开始像男人一样行为。我并不是反对女人的中性化,正相反,我支持女人们从性别的歧视里解放出来;偶尔的中性打扮,完全可以让人眼前一亮,尽显女人的飒爽英姿。我反对的是生硬的男性化或无性别化,如果女人这世上的精灵,失去了天赋她们的美丽与品位,那不是社会的进步,而是时代的悲剧。

这也正是我喜爱本书的因由——做男人眼中的极致女人。我想汐子之所以用“男人”的视角来写,是因为现代社会中的女性有时容易迷失自己,容易陷入一种孤芳自赏的盲目里。所以,用男人的眼光来提醒那些迷茫中的女人们,其实是从男人的眼中,跳出看,才会更清楚,也更客观。世界上本身并没有真正的完美和极致,但重要的是,朝着这个目标不懈努力。这本教人“完美”的书却也体现着一种承认“不完美”却对“完美”的孜孜以求,让人内心不禁充满了力量。

当然,对于“极致”也许每个人看法不尽相同,就像“一千个人心中有一千个哈姆雷特”一样,一千个人眼中也有一千个极致女人。但是,我始终相信,这“极致”之中一定包含着最最基本的美德,最最朴素的善良和最最本原的审美标准。因为这是人与生俱来的,不分宗族和地域的。我更相信,真正能被称为“极致”女人的要素,也一定是为全世界所接受的。就像我心目中的那个极致女人——奥黛莉·赫本,也是全世界人眼中的极致女人一样。

极致女人的精致生活

【推荐序】

最后引用奥黛莉·赫本曾留下的标准,希冀能与所有读者分享、共勉:

- ⊙ 要有吸引人的双唇,请说好意的言语。
- ⊙ 要有美丽的双眼,请寻索他人的优点。
- ⊙ 要有纤细的身材,请与饥民分享你的食物。
- ⊙ 要有亮丽的头发,请让小孩每日触摸你的头发。
- ⊙ 要有自信的态度,请学习你不曾学过的知识。
- ⊙ 人之所以为人,是必须充满精力,自我悔改、自我反省、自我成长,并非向他人抱怨。
- ⊙ 如果你需要帮助,请记得善用你的双手;当你成长后,你会发现人有两只手:一只帮助自己,一只帮助他人。
- ⊙ 女人的美丽不存在于她的服饰、她的珠宝、她的发型,女人的美丽必须从她的眼中找到,因为这才是她的心灵之窗与爱心之房。
- ⊙ 女人的美丽不是表面的,应该是她的精神层面——是她的关怀,她的爱心及她的热情。
- ⊙ 女人的美丽是跟着年龄成长的。

郑东 Janet Cheng

2007年6月于北京

郑东:美籍资深国际礼仪讲师,原国际标准礼仪学院导师总监,香港国际标准礼仪学院首席礼仪导师,首都精神文明办首批“明礼仪讲师团”特聘讲师,卡耐基学校特聘讲师,《信报》特聘礼仪专家及撰稿人。曾为微软(中国)公司、中国国际金融有限公司、IBM 合资公司—蓝泰科技、北京首都创业集团有限公司、联想集团、大庆油田、新华通讯社、环球时报、中国新闻发展公司、中国广告联合总公司、中国环球公共关系公司、《中国名牌》杂志社等知名企业机构做过培训。



悦人才能悦己

【作者序】

“士为知己者死，女为悦己者容”千百年来一直流传，前句被广为赞颂，后句则被女权主义者深恶痛绝，她们认为这是男人强加给女人的任务。凭什么呀，这不是玩物吗？女人干吗就要为男人“容”？她们不服。

那么，首先我要声明的是，我既不是女权主义者，也不拥护大男子主义。我之所以写下“悦人才能悦己”这个标题，只是因为我觉得，作为现代的女性，不必再举着“妇女解放运动”的大旗，跟男人对着干，也跟自己过不去！其实大家都知道，现在每年的“三八妇女节”也成了一种接近仪式性的节日，甚至，如今女性的地位越来越高，有阴盛阳衰之势。正在阅读此书的你，肯定不会还是旧社会里那种在家被欺负的悲惨小女人吧！

之所以强调“做男人眼中的极致女人”，其实正是为了说明女人如何做到更好。每个女人，无论漂亮与否，都希望自己是有魅力的，也都或多或少在营造自己的魅力。但是，试想一下，如果无人喝彩，隆重的亮相还有什么意义呢？

我是做时尚杂志的，接触到不少优秀美女，相貌、身材、学识都十分令人羡慕。但奇怪的是，她们却往往都成了“剩女”，或者对男人基本“免疫”。言谈间总会流露出一种淡淡的哀愁，一种不为男人疼爱的失落。每每这个时候，我都会想到梅艳芳所唱的《女人花》的歌词：“我有花一朵，长在我心中，真情真爱无人懂，遍地野草，已占满山坡，孤芳自赏最心痛。”这样孤独而无人喝彩的女人总让我感到惋惜。

其实，当一个女人有了心仪的对象时，会让自己变得更有魅力！为了取悦心中的他，会不由自主地比平时更注重美、追求美、享受美。就以从恋爱对女人形象改变的效果为例吧。恋爱中的女人会喜欢疯狂逛街，疯狂购买漂亮、入时的服饰，并且每次试穿漂亮衣裳的时候，总会得意地想象自己衣袂飘飘走入他视线的时候，他会是什么表情；恋爱中的女人不仅狂购衣物，还会为心中的他改变自

悦人才能悦己

【作者序】

己原来的许多习惯,比如自己原来没有涂脂抹粉的习惯,恋爱中的女人会悄悄地买回粉底、口红、胭脂、眼影等,精心地妆扮自己;恋爱中的女人原来没有穿高跟鞋的习惯,却会忍受崴脚的折磨学习穿上它,为的只是让自己在他的心目中更显得摇曳多姿、风情万种。女人在做这一切的时候都会愉悦地想到他,希望能赢得他一个肯定的眼神,一个会心的微笑,一句动听的赞赏。如果能赢得他的赏心悦目,她就觉得自己所做的一切都很值得,自然也会心花怒放,绽放出更迷人的光彩。“情人眼里出西施”,正是因为觉得有人欣赏,为了做“他眼里的自己”,女人才这么有动力、有热情,让自己变得更好,也让这个世界更迷人,不是很好吗?

因此,能够为悦己者美丽,并被悦己者欣赏、喝彩的女人是快乐与幸福的。一辈子能够被心爱的另一半宠爱、欣赏、支持、喝彩,这对于女人而言可以说是最大的奢望、享受与满足。但是,在婚姻里孜孜不倦与平平淡淡中的女人,有一天,你却发现,你不再被娇宠,你不再是公主,你不再是那个“宝贝”,甚至,你会发现,他不再在乎你,不再在意你的喜怒哀乐,不再在意你的冷暖,不再注意你的容颜,甚至当你穿上新衣裳,或者弄了个新款发型兴高采烈地问他好不好看的时候,他连正眼都不瞧就随便敷衍你。每每这个时候,你也许会有许多的落差与惆怅,你也许经受了无法承受的打击,然后再也没有追求美丽的热情。那么,你除了一直在追问他的原因外,有没有也想想自己的问题?

你要知道,当你最钟爱的观众突然离席,不再为你喝彩的时候,你千万不可以放弃追求精彩,因为放弃就注定你永远没有机会再精彩。这个时候,你必须赶紧审视自己的不足,重新修炼自己,提升自己,只有这样,你才能永远精神焕发、魅力四射;只有这样,你才能永远不会失去自我;只有这样,你才能永远有一片属于自己的空间;只有这样,你才有可能在某年某月的某一天给他带来意外的

悦人才能悦己

【作者序】

惊喜,让他刮目相看,再次把他吸引到你的身边。

本书的目的就在于此——女人需要修炼,需要学习,需要打造,需要沉淀:美丽、优雅、智慧、爱情、风情、独立、健康、品位、时尚、贤淑……如此的十大修炼,让你成为“十全十美”的女人!当然,世界上任何一个女人都不可能完全地做到、做好这十项修炼,这样的人太完美了,而完美是不可能存在的!不过又有一句话:完美无法实现,但可无限接近!本书只是想告诉女性们这种观点,至于能不能做到,就看你自己怎么感悟了。为了增加本书的可读性与趣味性,本书每章后面都有一些很实用的延伸阅读内容,比如“女人必知的十大化妆品品牌”、“女人必知的十大服装品牌”、“女人必知的十大香水品牌”等。本着“快乐至上、实用到底”的原则,在写作过程中,本书尽量贴近现代女性的真实生活,引领女性内心的快乐诉求,倡导“悦人才能悦己”的时代精神,希望能成为帮助女性追求自身最佳状态的快乐读本。

汐 子

2007年6月于北京



Perfect Women
In Men's Eyes

目录 CONTENTS

第一章 美丽女人 / 女人的质量,男人的目光

Chapter 1 Beautiful Women

美丽女人不一定非要有闭月羞花、沉鱼落雁的容颜,不一定具有婀娜多姿、亭亭玉立的身姿。她有的是容颜的和谐,体态的和谐,一种外在形象和内在气质的和谐。美丽的女人是水做的,不张扬。她像山间的小溪清澈寂静地流淌,当你口渴时,她给你带来的是清清爽爽、透彻心脾的甘霖。她像精致的丝缎一样细致而柔软,给你贴心周到的感觉。

头发,最是那一低头的温柔 / 3

Hair is the most femininity

眼睛,明眸善睐秋波盈盈 / 7

Eyes are bright and implied

双唇,色彩和光泽透露着性感 / 12

Lips are shine and colorful

细手,纤纤十指拨动男人心中那根弦 / 18

Hands touch a string of men

瘦背,女人的性感之丘 / 22

Back is the most sexy place of women

纤肩,一头乌发披洒下的柔弱 / 26

Shoulders are effeminate

玉足,那入手温软的金莲 / 30

Feet are the soft lotus in men's hands

美丽女人必知的 10 大化妆品品牌 The best 10 cosmetic brands that beautiful women must know

第二章 优雅女人 / 物质与精神的双重结合

Chapter 2 Graceful Women

优雅不能投机取巧地移植复制,也不能一蹴而就,必须有一些阅历积淀,才能渐渐在举手投足间流露出的气息……女人的优雅并非一定要出身豪门或者本身所处的地位如何显赫,这里的优雅是指心态上的优雅。男人最反感放荡轻浮、心态猥琐的女人。现代女性要做到不媚俗、不盲从、不虚华。

笑容,牵引着神秘 / 41	Smile connects with a mystery
谈吐,舌绽春蕾 / 44	Diction blooms on the tongue
用餐,做个桌上的优雅美人 / 50	Become a polite belle on the table
站姿,挺拔出生命的风骨 / 53	A standing posture should be upright
走姿,洒脱你的风采 / 56	A walking posture shows your mien
坐姿,端庄的阴柔之美 / 58	A sitting posture is characterized by refined and manner

优雅女人必知的 10 大香水品牌 The best 10 perfume brands that graceful women must know

第三章 智慧女人 / 女人眼前的一面镜子

Chapter 3 Sapiential Women

极致女人除了美貌,还要有灵魂,否则便会沦为花瓶。女人要美丽,女人更要智慧。唯有智慧能重赋美丽,唯有智慧能使美丽长驻,唯有智慧能使美丽有质的内涵。女人用自己的智慧演绎着人生,创造着生活,丰富着人类的精神家园。没有她们,世界将是残缺的,她们使世界更完整,给人间以温暖和爱。智慧女人,送给了人类另一双眼睛,另一轮明月。

修养,秀外慧中的内涵 / 69	Culture is the self-restraint from inside
信念,支撑生命的力量 / 73	Faith is the power to support the life
思想,让自己走得更远 / 77	Thought let you go farther
才艺,让自己魅力四射 / 80	Acqierement makes you full of charm
学识,你就是个“白骨精” / 84	Knowledge helps you to be an elitist
阅读,点燃智慧的阿拉丁神灯 / 86	Reading lights up your wisdom

智慧女人必知的 10 大经典图书 The best 10 classical books that sapiential women must know

第四章 爱情女人 / 女人一生经营的事业

Chapter 4 Women In Love

再出色的女人,如果身边空空,也会使人觉得凄凉,如一口古井,任由后人来淘出的都是一地清冷月光。如果没有温暖的感情,越聪明越悲哀。爱情使女人感受到浪漫的幸福,但极致女人是需要安全感的,再好的爱情,如果没有一纸婚书来保障,也没有感情上的安全感。

初恋,永远在记忆冰箱中保鲜的情结 / 95	First love is fresh and unforgettable forever
暗恋,需要以微笑代替哭泣 / 97	Unrequited love needs smile in place of weep
拥吻,让人窒息的双人舞 / 101	Clinch is a suffocative standard dance
情敌,外部压力加深了我们的感情 / 103	Rivals in love deepen our love
分手,转身离开,潇洒精彩 / 107	Separation is a beginning not an end
婚姻,让爱情延续下去 / 110	Marriage continues the love
吵架,爱情从拌嘴中演变成亲情 / 114	Quarrels make love become family love

爱情女人必知的 10 大浪漫胜地 The best 10 romantic places that women in love must know

第五章 风情女人 / 从女孩到女人的精神食粮

Chapter 5 Amorous Women

风情是一种风韵与情致,是女人特有的风景。风情不等于风骚,风情不等于漂亮,它潜藏于女性的本质之中。风情女人有耐看更耐读的眼睛,春风荡漾,勾人魂魄,但绝不狂野。与她对坐相望,一种心灵的感应会忽闪着煽动你的生命,其神韵闪烁而灵动,让写尽风情的眼满满都是戏。那种至诚至真至纯,让人倍感可人可心,娇态毕现。

纯情,诱惑传说的根源 / 123	Naivete is the root of lure
撒娇,掠夺男人的心田 / 125	Coquetry robs men's hearts
哭泣,女人最厉害的武器 / 129	Tears are the most useful weapon of women
娇媚,女人性别的情感符号 / 133	Charm is female's sign of emotion
可怜,脆弱了男人的心 / 136	Wretchedness moves men's hearts
激情,像一匹难以驾驭的野马 / 138	Ardour is like an unharness wild horse

风情女人必知的 10 大内衣品牌 The best 10 underwear brands that amorous women must know

第六章 独立女人 / 在自己精神世界里建立美好王国

Chapter 6 Independent Women

人格独立才算极致女人。在事业上有主见,不受他人摆布;在生活上有自己的圈子,不会因脱离男人而孤独。女人经济独立,才有本钱谈人格独立。极致女人应该有完整独立的人格。独立是一种很高的境界,它需要高素质的心态和全新的价值观。女人在经济上应该有独立感,这种感觉能使她们的精神独立有相对坚实的地基。



人格, 坚守精神家园的高地 / 145	Personality is the highland of spirit home
主见, 不做攀附大树的藤 / 147	Insist your own idea and refuse tuffhunting
自信, 谁说女人是弱者 / 151	Self-confidence proves that women are not feeble
职业, 要有自己的一片天空 / 155	Occupation brings another sky for women
经济, 自己的钱财自己掌握 / 160	Autarky means that women must govern their own money
圈子, 不因脱离男人而孤独 / 163	Circles help women never feel lonely without men
理性, 不因冲动而铸错 / 167	Nous avoids making mistake because of impulse

独立女人必知的 10 大理财招数 The best 10 financing skills that independent women must know

第七章 健康女人 / 如花一样绽放与吐芳

Chapter 7 Healthy Women

不管你是女强人, 还是弱女子, 你拥有了健康, 就拥有了如花绽放时的美丽心情, 拥有了翡翠般冰晶的心境。十之八九的男人在林黛玉、薛宝钗之间, 都会果断选择后者, 极致女人必须身心健康、容光焕发, 那种捂胸口、皱眉心的病美人已经被时代所淘汰了。健康的女子在街头走过, 宛如一株清新怡人的白玉兰, 自然的美感带给男人一种很舒心、很惬意的感觉, 值得久久地回味……

饮食, 吃出红润留住青春 / 177	Healthy food can profit your appearance and keep youth
睡眠, 会睡觉的女人美到老 / 182	Well sleep is a catholicon to beautify women
皮肤, 最高品质的绸缎 / 184	Smooth skin is like the top-quality silk
牙齿, 月光下那一露的美白 / 190	White teeth can shine in the moonlight
乳房, 呵护这生命的起始 / 195	Breast is the origination of life

健康女人必知的 10 大健康检查 The best 10 physical check-ups that healthy women must know

第八章 品位女人 / 享受格调带来的快乐

Chapter 8 Tasteful Women

品位女人是缠绵流畅的散文诗。她们不媚俗, 不媚雅, 只求独自芳香的格调。如果说性感魅力是女人外在的美丽, 那么品位、格调则是女人价值的终极展现。一个女人拥有了格调, 等于学会了享受自我; 一个女人表现出品位, 则意味着成功的一半。作家黄明坚曾说过: “女人是一种指标, 如果女人都散发出品位, 社会自然成为泱泱大国。”

服装,遮挡不住的灵魂的外露 / 207	Clothes couldn't shut out the spirit
包包,时装最好的点睛之笔 / 210	Handbag is the point of finery
香水,浸彻心底的自我宣言 / 214	Perfume announces the selfhood from heart
饰品,使女人闪闪发亮的精灵 / 219	Jewelry makes women effulge
红酒,舌尖跳跃着暧昧诱惑 / 224	Wine skips ambiguously on the tongue
茶香,甘醇地滋润着女人心 / 228	Tea moistens women's hearts
咖啡,静夜中绽放寂寞的美丽 / 233	Coffee is a flower that blooms quietly in the night

品位女人必知的 10 大服饰品牌 The best 10 finery brands that tasteful women must know

第九章 时尚女人 / 女人脚下追求完美的台阶

Chapter 9 Vogue Women

新颖趋时,谓之时髦,而为时之所尚,则为时尚。然而,时髦是明确的,时髦女人,一看便知:就是那些打扮入时,涂脂抹粉、招摇过市的那类。但时尚女人,则不能简单地与时髦女人等量齐观。因为,你可以将时尚理解为:为时代所推崇或为世人“世俗”所倾慕,这是截然不同的两类。

泡吧,寻找属于你的文化 / 243	Bar leads women find their suitable culture
运动,给自己一个新年龄 / 247	Sports can let women younger
宠物,爱心长伴左右 / 251	Pets are the best friend of women
花草,解析女人的性格 / 256	Plants can express women's characters
歌唱,让音乐在舌尖游动 / 261	Singing let music dancing in the heart
舞蹈,彰显女人的独特个性 / 265	Dancing visualizes women's special individuality
驾车,香车美女的生命恋歌 / 268	Driving is a love song about beauty and car

时尚女人必知的 10 大包包品牌 The best 10 bag brands that vogue women must know

第十章 贤淑女人 / 扮好人生舞台上的各种角色

Chapter 10 Gentle Women

贤淑女人温柔、内敛、善解人意,安静、沉着、细腻,注重生活细节。没有谁要求她去扮演这些角色,可是贤淑女人一直自觉地扮演着。有些角色她演得好,有些演起来就有点力不从心,可所有这些角色她都尽力去演了,那你还能说些什么呢?

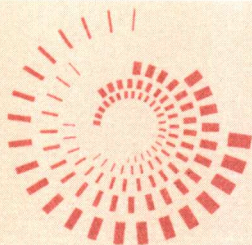
贤妻, 伺夫君相敬如宾 / 279	A virtuous wife tends her husband well
良母, 教子女慈严兼备 / 286	A good mother educates her children both kindly and strictly
淑媳, 敬二老体贴入微 / 291	A kind daughter-in-law takes good care of her parents
孝女, 念双亲骨肉情深 / 295	A filial daughter loves her parents deeply
亲朋, 对族戚大方得体 / 298	A well-being kin is in good taste
好友, 待他人亲疏有度 / 301	A good friend treats others suitably
佳邻, 与周遭团结和睦 / 304	A gentle neighbour is easy-going

贤淑女人必知的 10 道可口菜肴 The best 10 delicious dishes that gentle women must know

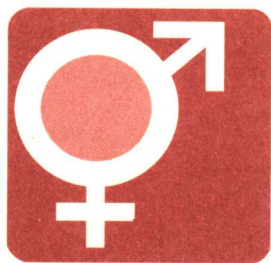
附: 新娘必上的 10 堂课 / 312

10 lessons that the bride must take

参考文献 / 332



现代男人独特视角 时尚女性进阶课程



Perfect Women In Men's Eyes

| 第 | 一 | 章 |

美 丽 女 人

女人的质量，男人的目光

美丽女人不一定非要有闭月羞花、沉鱼落雁的容颜，不一定具有婀娜多姿、亭亭玉立的身姿。她有的是容颜的和谐，体态的和谐，一种外在形象和内在气质的和谐。美丽的女人是水做的，不张扬。她像山间的小溪清澈寂静地流淌，当你口渴时，她给你带来的是清清爽爽、透彻心脾的甘霖。她像精致的丝缎一样细致而柔软，给你贴心周到的感觉。



本章内容导读

头发,最是那一低头的温柔

眼睛,明眸善睐秋波盈盈

双唇,色彩和光泽透露着的性感

细手,纤纤十指拨动男人心中那根弦

瘦背,女人的性感之丘

纤肩,一头乌发披洒下的柔弱

玉足,那入手温软的金莲

头发,最是那一低头的温柔 Hair is the most femininity

再平凡的女孩,如果有了一头飘逸的长发,也会变得美丽动人起来。

亮泽的三千青丝,无疑是女人一道迷人的风景线。而且,除了美丽动人之外,头发的乌黑顺滑,也昭示着身体健康。所以,女人的美丽,绝对是从“头”开始的!

小测试:你的头发健康吗

(1)你洗完头发后,头发会打结、掉落吗?

A.会 B.不会

(2)爱美的你,会经常烫发、染发和使用发胶吗?

A.是 B.不是

(3)最近,你正在节食减肥吗?

A.是 B.不是

(4)你常常保持乐观开朗的心境吗?

A.是 B.不是

答案分析:

(1)若选择 A,说明你的头发已经发出了警报,需要特别注意护理,小心引起大量脱发。

(2)若选择 A,说明你的头发会很容易干枯、有头皮屑;在春秋季,你要注意头发的清洁和保湿。

