

女人花丛书

女人格调

魅力
女人
不简单

张宝宝 / 编著



广东人民出版社

广东经济出版社
广东新华书店发行

女人 格调

张宝宝/编著

魅力
女人
不简单



图书在版编目 (CIP) 数据

女人格调: 魅力女人不简单 / 张宝宝编著. —广州:
广东经济出版社, 2007. 3
(女人花丛书)
ISBN 978 - 7 - 80728 - 500 - 7

I 女.... II. 张... III. 女性 - 修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 009317 号

出版发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 11 ~ 12 楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	肇庆市科建印刷有限公司 (肇庆市星湖大道)
开本	889 毫米 × 1194 毫米 1/32
印张	6.5
字数	138 000 字
版次	2007 年 3 月第 1 版
印次	2007 年 3 月第 1 次
印数	1 ~ 5 000 册
书号	ISBN 978 - 7 - 80728 - 500 - 7
定价	50.40 元 (全 3 册)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市五羊新城寺右二马路冠城大厦省图批新场三楼 330 号

电话: [020] 87395594 87393204 邮政编码: 510600

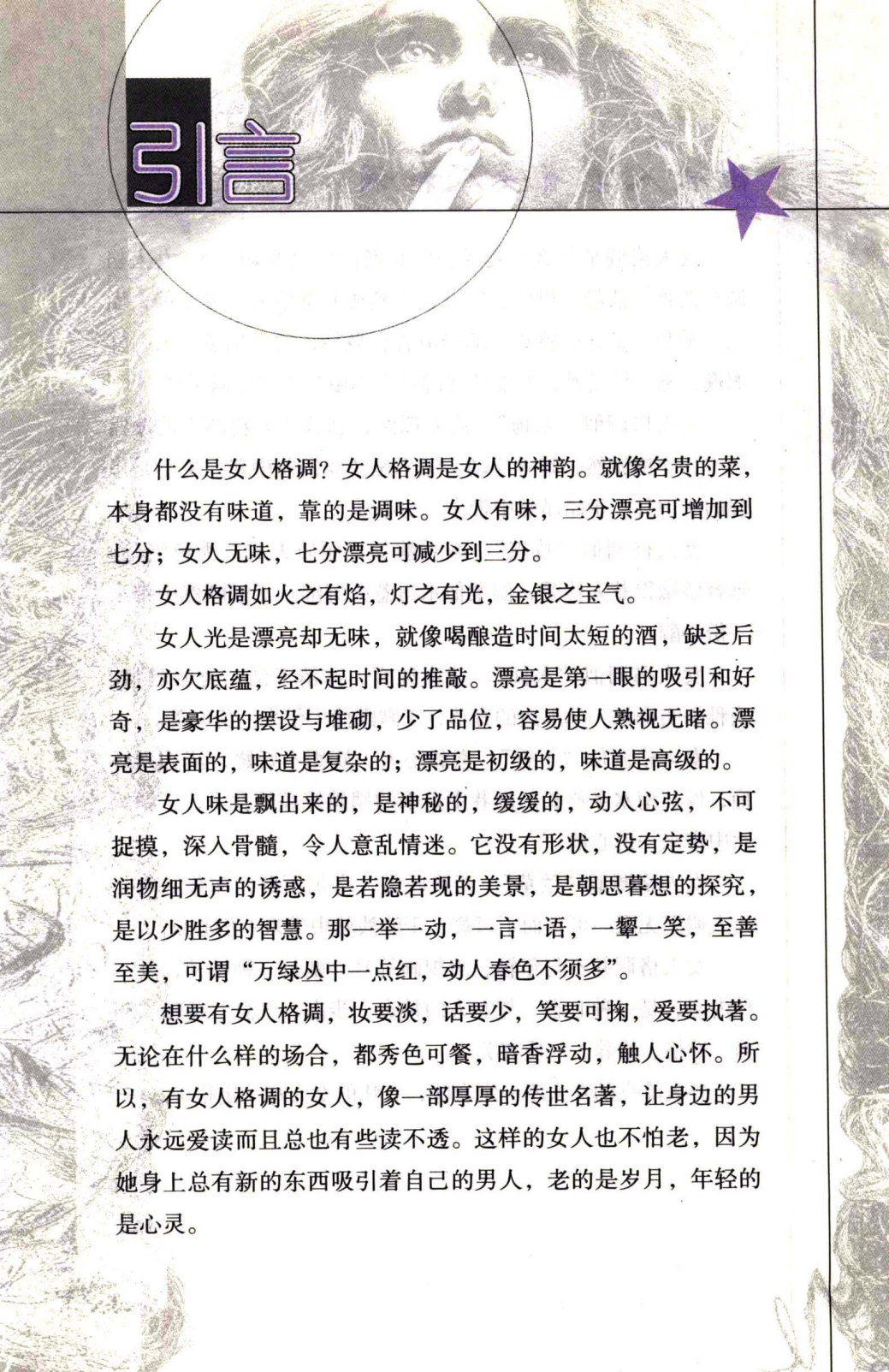
邮购地址: 广州市环市东路水荫路 11 号 11 楼 邮政编码: 510075

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 37601950

营销网址: <http://www.gebook.com>

广东经济出版社常年法律顾问: 屠朝锋律师、刘红丽律师

· 版权所有 翻印必究 ·



引言

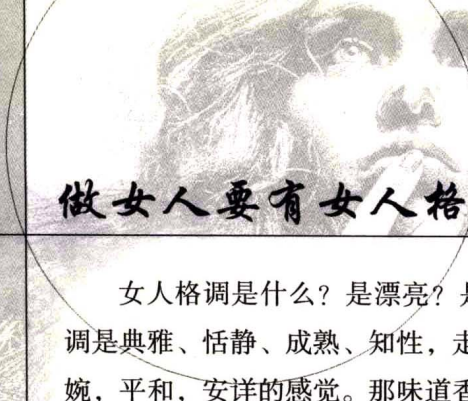
什么是女人格调？女人格调是女人的神韵。就像名贵的菜，本身都没有味道，靠的是调味。女人有味，三分漂亮可增加到七分；女人无味，七分漂亮可减少到三分。

女人格调如火之有焰，灯之有光，金银之宝气。

女人光是漂亮却无味，就像喝酿造时间太短的酒，缺乏后劲，亦欠底蕴，经不起时间的推敲。漂亮是第一眼的吸引和好奇，是豪华的摆设与堆砌，少了品位，容易使人熟视无睹。漂亮是表面的，味道是复杂的；漂亮是初级的，味道是高级的。

女人味是飘出来的，是神秘的，缓缓的，动人心弦，不可捉摸，深入骨髓，令人意乱情迷。它没有形状，没有定势，是润物细无声的诱惑，是若隐若现的美景，是朝思暮想的探究，是以少胜多的智慧。那一举一动，一言一语，一颦一笑，至善至美，可谓“万绿丛中一点红，动人春色不须多”。

想要有女人格调，妆要淡，话要少，笑要可掬，爱要执著。无论在什么样的场合，都秀色可餐，暗香浮动，触人心怀。所以，有女人格调的女人，像一部厚厚的传世名著，让身边的男人永远爱读而且总也有些读不透。这样的女人也不怕老，因为她身上总有新的东西吸引着自己的男人，老的是岁月，年轻的是心灵。



做女人要有女人格调



女人格调是什么？是漂亮？是新潮？是妩媚？不！女人格调是典雅、恬静、成熟、知性，走到哪儿都给人一种宁静，温婉，平和，安详的感觉。那味道香也袅袅，韵也袅袅，云一样飘逸，雾一样曼妙，总能让你的目光不由自主地溢满柔情。

女人格调似“寒梅”。清丽孤傲，怒放于万物凋零的冰雪之中，冷艳傲然，暗香浮动。绝不是娇弱的瓶中花，更不是虚假的水中月。于昂昂然中带来一份心动。

女人格调似“玫瑰”。浓香馥郁，丽质天成，秀色绝伦。雍容娇嫩得惹人怜爱，温柔似水得惹人缠绵。于醺醺然中带来一份心醉。

女人格调似“水仙”。清爽纯真，冰清玉洁，秀丽聪慧。淡雅平实得像一丛水边的青草，于默默然中带来一份心静。

女人格调似“丁香”。素馨沁人，妩媚不妖娆，清秀不娇艳，像江南水乡悠长的雨巷中走来的娉娉婷婷的女子，于飘飘然中带来一份心清。

女人格调似“兰草”。淡雅脱俗，卓尔不群，深藏的内心让人遐思无限。可赏而不可亵，于淡淡然中带来一份心仪。

女人格调并不与年轻、美貌画等号，她是一种精神，是一种内涵，是一种心态。与女人的神态、步态、气息、趣味、涵养、性格、修养、气质有关。

外表漂亮的女人不一定有味，有味的女人却一定很美。

目录

第一章 何谓女人格调 做女人要有女人格调

做女人就要有女人格调，什么是女人格调？女人格调是女人的神韵。就像名贵的菜，本身没有味道，靠的是调味，女人有味，三分漂亮可增加到七分；女人无味，七分漂亮可减少到三分。女人格调，差不多是男人对女人的最高奖赏，有了能征服整个世界的男人的这句话，相信你一定会拥有一个美丽的世界。

要女人格调，要懂得经营美丽 /2

女人格调的九大资本 /5

男人眼里的七种女人格调 /7

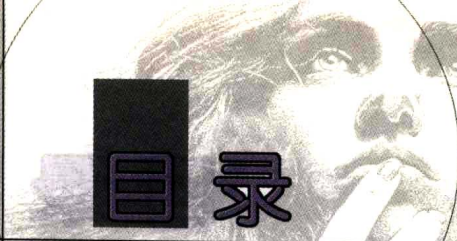
培养女人格调的 12 个妙方 /18

如何从细微之处培养你的女人格调 /22

小测试：个性趣味测试 /25

第二章 说出女人格调 表现语言魅力的学问

女人温柔的声音是酒，是看不见却正在燃烧的火，男人经常自叹是钢筋铁骨，但在如火的温柔声前，却总是被轻易得熔



目录



化。男人只受降于柔情，用它应对男人，就有如用磁铁对付钉子，女人的柔情通过声音来表现，男人只要被这种柔情粘住，他就会将一切交给女人。

声音是女人的魅力武器 /30

会说话的女人最有味道 /34

白领丽人的语言艺术 /39

能说会道有技巧 /41

好的身体姿势使语言锦上添花 /44

幽默的女人最受欢迎 /46

女人闲聊中的艺术 /52

第三章 穿出女人格调

男人穿牌子，女人穿样子

佛要金装，人要衣装，聪明的女人善于利用着装来展现她的无限女人魅力。每个女人衣柜中都会有几款经典衣裙，都会有几件心爱的首饰。可问题是，你如何让这些衣饰来表现你的独特女人格调？你可以扮端庄典雅的职业女性，可以扮浪漫的城市淑女，也可以扮随心所欲的都市丽人，记住，穿什么都可以，只是别乱了套。

小资物语：人在职场你怎么穿 /56

不同搭配风格体现完美女人格调 /60

穿出你的性感脱俗 /64

职场丽人：爱上高跟鞋的7大理由 /67

利用服饰展示女人格调的技巧 /69

从穿着品位展现女人格调 /71

建立自己的穿衣品位 /75

破坏女人格调的十大衣饰误区 /79

小测试：你是一个爱打扮的女人吗 /82

第四章 妆出女人格调

三分外表，七分打扮

三分美丽七分扮，爱打扮是女人的天性，也是女人的永远追求。美容就是为了解决女人的门面问题。但门面有了，若没有细节，那也枉然。有女人格调的你，该有一双纤纤玉手吧，对了，还得有一头飘逸的秀发，以及玲珑浮凸的曲线，这样，才会让人在与你擦身而过之际，不禁驻足回首。记住，细节不可忽视，精致的你才令人回味。

简单装扮女人格调之22法则 /86

纤纤玉手，女儿风情 /92

把你的女人格调留在脸上 /94

营养洁面的方法 /98



目录



- 玉颈：女人骄傲的资本 /100
- 职业女性办公室化妆法 /103
- 让秀发飘出“女人格调” /106
- 塑造优美背部曲线 /113
- 闻香识女人 /116
- 小测试：你是什么味道的女人 /119

第五章 气质与女人格调

气质高雅，卓尔不凡

你是清丽典雅的女人吗？又或你是脱俗高贵的女人？上帝赋予你美丽的外表，却未必赐予你婉约的心灵高贵的气质。气质是什么？气质是一种境界，你可以美容塑身，可以锦衣华服，但那美化的仅仅是你的外在，高雅的气质才可以使你的美丽永恒。当你修炼成功，拥有迷人气质之时，岁月的无情流逝已对你构不成任何威胁。

- 高贵的气质体现脱俗的女人格调 /126
- 做一个韵味迷人的女人 /129
- 姿势·气质·女人格调 /133
- 损害女人格调的 25 种言行 /136
- 小测试：你的自信在哪里 /138

第六章 性格与女人格调

特别的你有特别的魅力

这已不再是那个需要你唯唯诺诺百依百顺的时代，即便是小鸟依人，也应该有自己的个性天空。你富有情趣吗？你健康活泼吗？你宽容有爱心吗？你愿意欣赏他人吗？一个有人格魅力的女人一定是有女人格调的。所以收起你的固执和猜疑吧，用爱和真诚去包容爱你和你所爱的人，你的个性魅力会帮你撑起一片晴朗的天空。

展现女人格调：个性表现你魅力 /141

打造女人格调：塑造迷人的个性 /144

10种不同个性的女人培养女人格调的忠告 /147

培养女人格调的心理处方 /152

人格魅力与女人格调 /157

小测试1：你喜欢的颜色代表着你的个性 /160

小测试2：你是一个心中充满快乐的女人吗 /162

第七章 交际与女人格调

讨人喜欢其实很简单

谁不想在人际交往中游刃有余，八面玲珑？或许在这个纷繁的交际场中，身为女人的你会多拥有一些优势，你的浓妆淡



目录



抹，你的一笑一颦，你的善解人意，你的幽默睿智——这所有的你所独具的女人格调，正足以化腐朽为神奇，让你在交际场中如鱼得水。当然，最重要的是看你在这当中如何运用你的柔性交际术了。

职业女性的柔性交际术 /166

人际交往中讨人喜欢的 26 个准则 /170

小测试：测检你的处世能力 /172

女人办公室交际准则 /176

几类社交常见问题 /181

有关交际语言的实用方法 /185

积极应对人际关系中的问题 /190

小测试：交际能力测试 /195

人际交往与交际

人际交往与交际

1 Part

做女人就要有女人格调，什么是女人格调？女人格调是女人的神韵。就像名贵的菜，本身没有味道，靠的是调味，女人有味，三分漂亮可增加到七分；女人无味，七分漂亮可减少到三分。女人格调，差不多是男人对女人的最高奖赏，有了能征服整个世界的男人的这句话，相信你会拥有一个美丽的世界。

何谓女人格调
做女人要有女人格调



W

omen

要女人格调
要懂得经营美丽

S

Style

女人格调



“世界上没有丑女人，只有一些不懂得如何使自己看来美丽的女人。”

莫泊桑在他的名著《项链》中写道：“女人并无社会等级，也无种族差异；她们的姿色、风度和妩媚就是她们身世和门庭的标志”，这句话生动的概括了女人的美丽对其一生命运的决定作用。

记得看到过这样一句话：夸奖女人最好的办法就是称赞她的美丽，只有对于不美丽的女人才称赞她的成绩和头衔。话语至此，我无意于夸大女人漂亮的作用，只是想给那些美丽的女人提个醒，青春易老，年华易逝，美丽是暂时的，而女人格调将成为您一生的美丽。事实上，女人格调是可以培养的，只要您懂得经营，那么您一定会成为一个美丽、优雅的女人。

经营美丽，首先要忽视美丽。居里夫人是一位非常漂亮的女子，她在大学读书时，许多男同学为了一睹她的风采，常常拥挤在她教室前面的走廊里。居里夫人为了不让美丽分心，故意把金黄的头发剪得很短，对众多的追求者也都以后脑勺相对。正是因为自己对美丽的忽视，才导致她全力以赴投身于科学研

究，在一个废弃的、曾停放解剖用户体的破棚子里发现了镭。

经营美丽，要把美丽只当作个人资本的一小部分。人的资本有许多种，譬如财富、学识、技能，而容颜只在个人资本中占了很小的一部分。漂亮的女人自年幼时，就被动地被周围的人和社会夸大了这种资本，往往过分地突出漂亮在其身上的作用，致使长大后这种被动地接受夸奖转变成了主动吸引旁人的首要目标，从而忽略了自身其他方面潜在的素质。



经营美丽，要实现外在容貌与内在素质的双赢。一些漂亮女人平时只注意化妆品、衣服、美体、瘦身等方面的时尚与标准，忽视了自身技能的增长与知识的更新，使自己逐渐沦为典型的“花瓶”，也成为男人“一见钟情，再见薄情，常见无情”的对象。人们在日常的交往中，共同语言、知识与信息的交流才是双方成为朋友的基础。

经营美丽，要淡然面对美丽的逝去。苏东坡在赤壁望月时感叹：“盖将自其变者而观之，则天地曾不能以一瞬；自其不变者而观之，则物与我皆无尽也。”漂亮的女人要懂得以变化的

目光看待一切，把容颜的苍老真正当作一种自然规律来对待，而不要过分地依靠各种化妆品来挽留逝去的美丽。同时要以不变的姿态看待美丽，把外在的美丽转化成一种永恒。



作为女人，没有不希望青春永驻的，但残忍的是，所有的女人，无论她有多大的雄心壮志，最终不免也要老。青春永远只是人生的美丽过客，来不及缱绻情长，便倏然离去。但所幸，还有精神，还有女人格调。令人遗憾的



女人格调★

是，现实生活中有许多女人，一到中年便万事皆休，只知道工作和家务，连最起码的打扮也不在意了。

任皮肤发黄龟裂，任头发乱成一团糟，任服装永远过时，任大腹永远便便，甚至，任嗓子粗哑，任举止粗俗，任精神荒芜……这种心灵上的皱纹比脸上的皱纹更让人痛心，好像随着青春的逝去，她的性别也随之抹去了。她不再是个女人，因为她完全失去了女人格调，这是很可悲的。青春无法把握，失去了无须惭愧，但女人格调却是一种精神，把它丢失了则全是自己的错！

失去女人格调的女人就像鲜花失去了香味一样可怜可悲。如果说青春少女是一首浪漫的诗歌，节奏明快，旋律生辉，恰似春光明媚；那么，中年女性则应该是一篇抒情散文，情愫悠悠，蕴涵深邃，令人会心耐读。“宁可抱香枝上老，不随黄叶舞秋风”。珍惜这份上苍赐予的华美礼物吧！让女人格调伴随一生，应该是每个生为女人的人毕生的追求！



Women Style

女人格调的 九大资本

◎ 魅力女人不简单

任何女人都想成为一个有女人格调的女人、一个有魅力的资本女人；那么怎样才能做到呢？您需要具备以下资本：

① 健康资本

十之八九的男人在林黛玉、薛宝钗之间，都会果断选择后者。有女人格调的女人必须身心健康，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。

② 独立资本

优秀作家亦舒用她的一支妙笔，描绘了自己赚钱买花戴的都市女郎形象。同时告诫我们，女人经济独立，才有本钱谈人格独立。如果在经济上依赖男人，就只能叹一句：娜拉出走后，不是回来就是堕落。

③ 才华资本

一个有女人格调的女人，除了美貌，还要有灵魂，否则便沦为花瓶。例如，才华横溢的女子刘索拉，据说她的前夫想复婚，她回复说：“到后面排队去。”如果美貌使女人光芒万丈，才华会令一个女人魅力四射。

④ 爱情资本

再出色的女人，如果身边空空，就使人觉得凄凉。比如张



爱玲，她的感情生活如李碧华所说，是一口古井，任由后人来淘，淘出的都是一地清冷月光。夫唱妇随，才能交相辉映，如果没有温暖的感情，越聪明越悲哀。

① 心态资本

有女人格调的女人应该心态平和，处变不惊，再棘手的事情也理得清头绪，再大的挫折都能直面。有女人格调的女人还应该内敛，张扬是处世大忌。心态，从某种程度上来说，是一种圆润成熟的处世哲学。

② 婚姻资本

无论是早早嫁做商人妇，还是老大嫁做商人妇，女人回归家庭才算修炼成仙。也许这观点不够前卫，但很实在，女人需要的安全感，只有一纸婚书才能满足。

③ 内涵资本

现在流行的是三Z女人：姿色、知识、资本。很多女人具备前两样，后一项却有待加强。女人赚钱，也要讲究姿势，如果沾了一身铜臭，只能去做王熙凤了。

④ 声音资本

声音是女人五官、身材以外另一件犀利武器，如果声音柔美，哪怕是嗔怪、训斥，都有天籁般的美感。

⑤ 气质资本

气质不能投机取巧地移植复制，也不能一蹴而成，必须有一些阅历积淀，才渐渐成为举手投足间不经意流露出的气息。就像戴安娜，初嫁时满脸怯怯，后来褪却青涩，连眼神里都带着皇家气度。