

◎ 木木 主编

7-Degree Warming

7 GLAMOROUS

度升温——打造

“万人迷”

当代女性最实用的经典读本

美和情相伴女人的一生，  
放弃了，  
就等于放弃了一切。

★加温1度：美丽女人别致也精致——女人就该美丽一辈子

★加温2度：狠爱女人妩媚也妖娆——万人迷勘破情关

★加温3度：事业女人精明也细致——万人迷的加油站

★加温4度：幸福女人热情也温暖——万人迷的温暖世界

★加温5度：活力女人健美也健康——万人迷的养生经

★加温6度：魔力女人想爱也怕痒——万人迷的魅力修炼厅

★加温7度：味道女人优雅也聪慧——白领装修课堂

◎ 木木 主编

7-Degree Warming

7 GLAMOROUS

度升温——打造

“万人迷”

当代女性最实用的经典读本

美和情相伴女人的一生，

放弃了，

就等于放弃了一切。

★加温1度：美丽女人别致也精致——女人就该美丽一辈子

★加温2度：狠爱女人妩媚也妖娆——万人迷勘破情关

★加温3度：事业女人精明也细致——万人迷的加油站

★加温4度：幸福女人热情也温暖——万人迷的温暖世界

★加温5度：活力女人健美也健康——万人迷的养生经

★加温6度：魔力女人想爱也怕痒——万人迷的魅力修炼厅

★加温7度：味道女人优雅也聪慧——白领装修课堂

中国文联出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

七度升温：打造万人迷/木木编著. —北京：中国画报出版社，2010.1

ISBN 978-7-80220-706-6

I. ①七… II. ①木… III. ①女性—修养—通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第015736号

## 七度升温：打造万人迷

---

出版人：田 辉

编 著：木 木

责任编辑：王少娟

出版发行：中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号，邮编：100048)

电 话：010—88417359 (总编室兼传真)

010—68469781 (发行部)

010—88417417 (发行部传真)

网 址：<http://www.zghbcbs.com>

电子信箱：[cpqh1985@126.com](mailto:cpqh1985@126.com)

印 刷：北京中达兴雅印刷有限公司

监 印：敖 晔

开 本：889mm × 1194mm 1/32

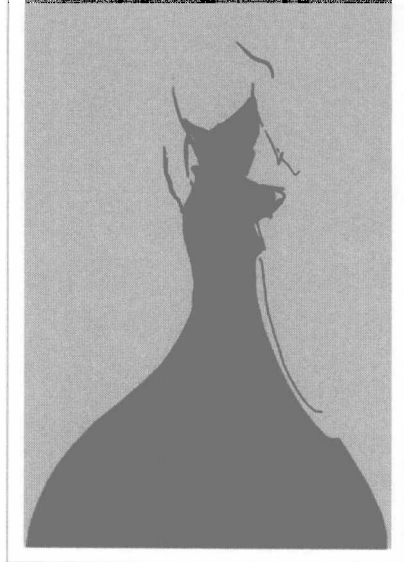
印 张：7.5

字 数：150千字

版 次：2010年3月第1版第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-80220-706-6

定 价：22.00元



# GLAMOROUS

美和情相伴女人的一生，放弃了，就等于放弃了一切。

## [代序]

女人是什么？女人是感情最丰富的高级动物。爱恨情仇将伴随女人的一生，即使她只是一个很普通的女人。

眼前的她有些憔悴，许是已过了三十岁，脸上渐渐有了岁月的痕迹。她无奈地一笑，告诉我不知从什么时候起，她开始像个惊惶的老人，断裂的梦境，失眠常常不期而至。惊醒后的身体，在偌大的双人床上，孤独而冰凉。

“这样的身体，是需要两个人的温度，才能够暖热的了。”

一个聪颖美丽的女人，有能力，有事业，却独独缺少了生命中的另一半。

她始终不明白，自己所要的爱情，是为了爱还是为了需要，是爱别人还是爱自己。但是，她知道，女人，不能太清醒。那就糊涂点吧，只要他的体温是37摄氏度，只要自己的身体不再孤独而冰凉，只要深夜上网，不是因为寂寞所致，只要自己在午夜惊醒后有个坚实的身体可以依靠，就够了。

“女人需要怎样的温度？”她抬起寂寥的眼，幽幽地问着。

或者，仅仅是一个男人的温度而已……

身为一个女人，我看着身边的女人们成长和衰老，目睹她们如花绽放的喜悦和灿烂；目睹生命如歌的伤逝；目睹有些女人为获得尊严而失

掉尊严的赌注，目睹女人的悲情、卑下，抑或崇高；目睹男人不曾作为女人，女人不曾作为男人的自鸣得意和沮丧。

于是，便萌生了写写女人的想法。

其实，在这个世界上，女人并没有读懂自己。在这个世界上，男人也并没有用心去解读女人这本书。即便你那明亮、饱满的额头在不经意间，已被无情岁月亲吻得一片沧桑，你仍然没有明白自己到底需要什么，自己又应该改变什么。

“无所谓，怎样不是一辈子？”抱有如此心态的女人，我不得不为之惋惜。因为她缺失了对生命最起码的尊重。

若以温度衡量女性，那么多少度才最好？有人说是37摄氏度，多一分过于火热，减一分则过于冷漠。然而，面对着各式各样的压力，现代女性普遍有些冷淡或无助。于是，便诞生了这本《七度升温——打造“万人迷”》。

这是一本写给女人的书，记录了一些女人的故事，也许你会发现其中隐约有你的身影。也许……

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。

所以无论怎样，都希望它可以帮助姐妹们向完美的人生迈进。

**作者于2010年岁首**



7-Degree Warming  
7 GLAMOROUS  
度升温——打造  
“万人迷”

【目录】

CONTENTS

★ 加温1度

美丽女人别致也精致——万人迷美丽秘籍

女人就该美丽一辈子 • 003

美丽是一种修行 • 005

即使瞬间，也要美丽 • 007

25岁，那道“坎” • 008

女人似玉，因瑕而生 • 009

翠花也有开放的理由 • 011

做一只花瓶又何妨 • 013

做值得再看一眼的女人 • 016

闻香识女人 • 018

高跟鞋——点亮女人的魔术棒 • 019

每天美丽一点点 • 021

优雅地变老 • 023

爱，让女人美丽到老 • 025

绽放妖娆 • 026

[目录]  
CONTENTS

★ 加温2度

狠爱女人妩媚也妖娆——万人迷勘破情关

- 转身，请忘掉“路人甲” • 031
- 失恋，痛并成长着 • 033
- 无缘，各走各的路 • 034
- 恨他，就要比他更幸福 • 036
- 分手后，相见亦是朋友？ • 038
- 遇见，有些爱情是等来的 • 040
- 迁就不能成就婚姻 • 042
- 暧昧，推脱责任的游戏 • 044
- 网络不是情感的避风港 • 046
- 有一种爱禁不起等待 • 048
- 只是希望你疼我 • 051
- 女人如烟 • 053
- 一夜与一生 • 055
- 参谋，藏在爱情里的敌人 • 057

美和情相伴女人的一生，放弃了，就等于放弃了一切。





7-Degree Warming  
7 GLAMOROUS  
度升温——打造  
“万人迷”

【目录】

CONTENTS

★ 加温3度

事业女人精明也细致——万人迷的加油站

平庸，是因为你选择了下山路 · 063

梦想规划——想想十年后的自己 · 065

从“职场恐龙”到“职场万人迷” · 067

做英雄，但不要做“无名英雄” · 070

低调做人，是一把温柔的刀 · 072

成功就是再多努力一次 · 074

“生”还是“升”，这是一个问题 · 076

办公室艳遇，你到底爱他什么 · 079

女人不是弱者 · 081

事业女人的爱情 · 083

一切从基础做起 · 085

跳槽，不是实现自我价值的唯一途径 · 087

白领的冬天 · 090

言行，你最优秀的简历 · 092

成长，过程比结果更重要 · 094

[目录]  
CONTENTS

★ 加温4度

幸福女人热情也温暖——万人迷的温暖世界

爱情有道门槛，迈过就是幸福 • 099

放过自己才能真正幸福 • 101

给爱一个台阶，幸福就在你身旁 • 103

学会放弃是一种幸福 • 105

家，不是说理的地方 • 107

变调的婚姻，放弃还是坚守？ • 109

婚姻是易碎的花瓶 • 111

不是每份爱都惊天动地 • 113

在对的时间遇见你 • 115

相恨不如忘记 • 117

每天一个幸福的理由 • 119

当爱已成往事，微笑着结束 • 121

爱他八分，幸福十分 • 123

越冷越要在一起 • 126

不声不响的浪漫 • 128

美和情相伴女人的一生，放弃了，就等于放弃了一切。



7-Degree Warming  
**7** GLAMOROUS  
度升温——打造  
“万人迷”

**【目录】**

**CONTENTS**

**★ 加温5度**

活力女人健美也健康——万人迷的养生经

懂了遗憾，就懂了人生 • 133

丈夫这东西 • 135

女人的青春与年轻 • 137

从今天开始享受生活 • 139

认真地逢场作戏 • 141

越吃越寂寞 • 143

蓝颜知己 • 145

女人的战争 • 147

失败不是“句号” • 149

爱情的温度 • 151

人生若只如初见 • 153

**[目录]**  
**CONTENTS**

**★ 加温6度**

**魔力女人想爱也怕痒——万人迷的修炼厅**

做他恋爱中的宝贝 • 159

聪明女人懂得千娇百媚 • 161

爱的禁忌 • 163

30秒，相守一辈子 • 164

遗憾，留给男人最美的风景线 • 167

撒娇，是女人一生的权利 • 168

女人足够“坏”，男人才足够好 • 170

纠缠，只是因为爱你 • 172

女人何苦为难女人 • 176

做懂得“装傻”的女人 • 178

好女人醋味小 • 180

错过于最美的岁月 • 182

身体不是留爱的武器 • 184

美和情相伴女人的一生，放弃了，就等于放弃了一切。



7-Degree Warming  
7 GLAMOROUS  
度升温——打造  
“万人迷”

【目录】

CONTENTS

★ 加温7度

味道女人优雅也聪慧——万人迷白领课堂

闷骚，女人的魅力表情 • 191

跌倒了，爬起来再哭 • 193

寻找自己的瓶子 • 196

学会让他惦记你 • 198

衡量男人，别用残缺的尺子 • 201

妥协，“驭夫”的锦囊 • 203

阅历，你的魅力武器 • 205

败犬女人 • 208

有一种幸福叫痴情 • 211

女人的眼泪 • 215

感性，女人最性感的个性 • 217

好名声，女人最体面的嫁妆 • 219

知性女人 • 221

后记 • 224

1-Degree Warming

★ 加温1度

美丽女人别致也精致——万人迷美丽秘籍

G L A M O R O U S



G L A M O R O U S

---

女人之所以美丽，不是因为她全身上下无一处不美，

而是因为她知道自己美在哪里，

并且懂得让这些美丽之处发光。

女人，就该美丽一辈子。积极、快乐、健康地生活，

用美丽的人生，美丽着身边的每个人。



## 女人就该美丽一辈子

外面下着毛毛细雨，空气湿润而清新，街上一前一后走着两个女人，两个同样走过80多载的女人，却演绎着完全不一样的人生：

前面的女人穿着几年前买的旧毛衣，趿拉着已经变形的旧皮鞋，打着一顶旧得不能再旧的黑雨伞，一脸沧桑与愁苦，无望地走在雨中，仿佛向世人宣告着自己80年的风雨，

后面的女人脸上化着得体的淡妆，穿着漂亮的风衣和美丽的长靴，拎着精致的手袋，神采奕奕地漫步于雨中。

假若你也是一位80多岁的老婆婆，你会选择做哪一个？

十年，沧海一粟，在时间的长河中，只是一瞬间。

十年，在人的一生中，如长城般漫长曲折绵延，女人的一生能有几个十年？是任由岁月在心上、脸上刻下一道道的年轮，放任自己不断衰老，还是享受岁月带给自己的财富，展现不一样的美丽？

女人生命中的每一个十年，都是人生中的一个亮点。对于美丽，女人绝不能轻言放弃。

“女人要有一个好容貌，再有个好家庭，好父母。”这样的女人好是好，只是这样的女人少之又少。不是每个女人都能拥有富裕的家庭和出众的外貌。



## ★ 加温1度：美丽女人别致也精致——万人迷美丽秘籍

---

没关系，上帝没有垂青你，你更要善待自己。

气质，可以后天培养；性格，可以自己修炼；思想，可以慢慢提升……总之，相信自己，能够把美丽留存，演绎精彩的人生。

其实，每个女人都是可爱的，每个女人都是美丽的，每个女人都是独一无二的。

“在我30岁生日的那一天，我发现了眼角出现的第一道细纹。”30岁的女人们总会发出这样的感叹。

过了30岁，40岁、50岁似乎就在明天，“岁月无情啊，女人过了三十，机会在哪里？希望在哪里？幸福更在哪里？”女人们为此纠结郁闷，抱怨老天的不公。

为什么不可以保持平和的心态？为什么不可以坦然接受青春的渐行渐远？容颜易逝，不变的是心情。为什么不用好的心态把人生，把美丽，把人性演绎到极致，尽情地享受由生活带给自己的厚度、高度和深度，享受人生中每一处美丽所在？

时间之于女人确实如白驹过隙，一转眼间你就会发现自己已经走过了人生的大半。

步入这个年龄的女人，天生的容貌已经没有多大意义。内在的修养才至关重要，气质的好坏才是决定女人是否光彩迷人的根本。

将美丽进行到底是自信和自爱的体现，一种对自己的责任。人要老去，就像春夏秋冬，花开花落一样，是自然的规律，但重要的是心不老。

多一些爱好，多一份闲情。看庭前花开花落，荣辱不惊；望天上云卷云舒，去留无意。这个年龄的女人魅力依然。

4……