

Women's Wisdom and Charm

魅力的双唇，在于友善亲切的言语；可爱的眼睛，在于探寻别人的优点；美丽的秀发，在于每天有孩子的手指穿过它；优美的姿态，来源于与知识同行而不是独行。

——奥黛丽·赫本

女人的 智慧与魅力 全集

拼不过身材**拼知识**，拼不过收入**拼涵养**

女人可以不漂亮，但不能没有修养
漂亮的容颜固然可以让人眼前一亮，而丰富的内涵却能让人经久不忘。

肖悦/编著





女人的智慧与魅力全集

肖悦编著

Women's Wisdom and Charm

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

女人的智慧与魅力 / 肖悦编著. —北京:北京理工大学出版社, 2012.2
ISBN 978-7-5640-5365-9

I. ①女… II. ①肖… 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(2011)第 259070 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京市通州富达印刷厂

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 16

字 数 / 230 千字

版 次 / 2012 年 2 月第 1 版 2012 年 2 月第 1 次印刷

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 29.80 元

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题,本社负责调换

前言

曹植的名篇《洛神赋》描写了一个名叫宓妃的女神，在形容她的形态和长相时，曹植用了十分华丽的辞藻：“翩若惊鸿，婉若游龙，荣曜秋菊，华茂春松。仿佛兮若轻云之蔽月，飘飘兮若流风之回雪。远而望之，皎若太阳升朝霞。迫而察之，灼若芙蓉出渌波。秾纤得衷，修短合度。肩若削成，腰如约素。延颈秀项，皓质呈露，芳泽无加，铅华弗御。云髻峨峨，修眉联娟，丹唇外朗，皓齿内鲜。明眸善睐，靥辅承权，瑰姿艳逸，仪静体闲。”

曹植笔下的宓妃，体态轻盈柔美，就像是受惊后翩翩飞起的鸿雁，又像是腾空嬉戏的游龙；容颜光彩明艳，就像是秋天盛开的菊花，也让人想起春天茂密的青松；身材恰到好处，高矮胖瘦符合美感，眼睛清澈，顾盼生姿。

曹植用尽了最华丽的词语来形容宓妃，让她成为完美女人的象征。天下没有几个女人不希望自己像宓妃一样，既拥有美丽的外貌，又拥有羽化登仙般的风骨。

对于仙子来说，自然不用为衰老而愁苦，而对于普通平凡的寻常女子来说，衰老是一件让人沮丧的事情。

岁月增加的不仅仅是脸上的皱纹，还会让心灵蒙上尘埃。即使再美丽的女人，也抵不过岁月的侵蚀。渐渐地，她们眼神不再清澈，她们的灵魂也将失去夺目的光环。

岁月给予女人的除了衰老以外，还剩下什么呢？女人除了看着岁月一点一滴地蚕食自己的青春外，还能做些什么？



青春是挽留不住的，就像诗歌中写道的那样：“百金买骏马，千金买美人，万金买高爵，何处买青春？”

留不住的东西，自然不必苦苦挽留，那只能换来徒劳的痛苦。

青春逝去的女人就不再美丽了吗？青春逝去以后，女人就不能够以另一种姿态来面对这个世界吗？

李渔在《闲情偶记》记载过这样一个故事：主人公行至郊外，忽然遇到大雨，很多人聚集到一间小亭子里避雨。这时，一个三十几岁的妇人也赶来避雨，看到亭中人满，并不强挤进来，而是在亭檐下站定。她衣衫已湿，却不当众擦拭，落落大方地站在雨中。雨停后，众人皆散去，唯有她看一看天气，并不离开。少顷骤雨又下，众人急返而回，她自动退让于亭子一角，并帮助别人整理被雨打湿的衣衫。

李渔感慨道：“亭子里多有衣着光鲜的贵妇和美丽动人的少女，但是她们与那位衣着寒伧且已不年轻的女人比起来，皆失了颜色。”

李渔称赞的不是少妇的衣着，不是少妇的容貌，而是她身上超然的一种姿态。落落大方是女人身上可贵的气质，谦让和退避是女人身上可贵的品质，因为它能让那些貌美和衣着光鲜的女子都失去光彩。岁月会在女人的脸上刻下一道道难以磨灭的印记，但是也会让女人沉淀出特有的味道。就像金三顺说的那样：“这就是岁月赐给的礼物。”

女人可以在岁月中修炼出属于自己的独特气质，只要用心，追寻属于自己的风骨，自然就可以找寻到属于自己灵魂的归属。

无论是什么样的姿态，符合自己气质的就是最好的。不要因为羡慕别人的姿态而去东施效颦，那样不但不美，反而会让人觉得十分别扭。

女人要懂得，虽然岁月带走了你的青春和其他美好的东西，但总是会给你留下一些值得珍藏的礼物，只要你努力寻找，自然可以获得最宝贵的馈赠。

目录

第1章 女人贵在有“态”

女人就要有“味道” /2

淡定的女人最幸福 /5

东施效颦，结果只会迷失自己 /8

把握好婚姻的舍与得 /11

脱俗的女人最有光彩 /14

做个独立自由的真性情女人 /17

测试：你拥有哪些迷人的气质？ /21

第2章 做个有品位的女人

好女人要有一颗爱人的心 /24

女人就要常伴书香 /28

感性和理性，女人的智与力 /31

掌控好家庭和事业的天平 /34

如水女人，要不断澄清心灵 /37

找一个能提升你的男人 /39

做品位女人要学会宽容 /43

女人要常保一个好心态 /47

女人要交有思想的朋友 /51

测试：你属于独立的女人吗？ /55

第3章 世人最爱优雅从容的女人

一个好姿态往往胜过好妆容 / 58

微笑是女人最好的化妆品 / 62

待人如春风，笃定如秋水 / 65

声音提升你的魅力指数 / 69

让自己美丽、优雅地变老 / 73

注重细节，提升品位 / 76

优雅的独立，不委屈的依附 / 79

找对自己的颜色 / 83

测试：你的人际关系如何？ / 87

第4章 有梦想的女人不会老

给梦想一件金衣 / 90

不做一颗平凡的尘土 / 94

不让妥协侵蚀梦想 / 97

不做家庭的鸵鸟 / 100

“败犬女人”也值得学习 / 104

用智慧给自己“充电” / 107

适当给心情放个假 / 110

年轻是一种心态 / 113

独立的女人才可爱 / 116

安排时间，做感兴趣的事 / 119

测试：你是理财高手吗？ / 122

第5章 注意自己的外在美

女人要为悦己而容 / 126

包装自己，让气质脱颖而出 / 129

打扮出自信女人 / 132

打扮出女人的阳光心情 /135
个性女人“妆”出来 /138
真正的性感让女人更可爱 /141
美丽女人为幸福加分 /144
与其留住青春，不如装扮容颜 /147
内在也需要外貌做代言 /149
测试：你更注意内在美还是外在美？ /152

第6章 提升内在的魅力指数

有自爱才有美丽，有自信才有魅力 /154
气质决定魅力 /157
追求自然之美，彰显你的内涵 /160
婚姻不应是美丽的终点 /163
豁达、大度让你拥有成功 /167
最大的魅力源自真诚 /171
让他人感受到你的温暖 /174
大智若愚是一种修养 /176
女人灵魂的一抹亮色：善解人意 /180
测试：你的性格有哪些特点？ /183

第7章 不要在抱怨中变丑

女人话越少，吸引力越大 /188
生命因挫折而精彩 /191
做风雨中的铿锵玫瑰 /194
忘记那些失意的过往 /198
直来直去不是魅力 /201
爱一个人，不是为了回报 /204
让心灵长出宽容的花朵 /207
女人，别让嫉妒毁了生活 /210
测试：看看你的口才怎么样？ /213



第8章 活在当下，美丽一生

活在当下，不让心灵脱轨 / 216

把酸柠檬变成柠檬汁 / 219

能把握的只有此刻 / 222

储蓄能量，为了美好的未来 / 225

接受生活，才能被生活接受 / 228

做个健康的“乐活女人” / 232

善待自己，不为生活所累 / 235

怀着一颗平常心 / 238

微笑是世界上最强大的符号 / 241

拒绝压力，轻松生活 / 244

测试：你现在处于幸福的状态中吗？ / 247

第1章

女人贵在有“态”

有魅力的女人并不一定要有美丽的外表，而是要有自己独特的味道。女人的姿态是很重要的，这种美不随着时间的流逝而减少，而是在岁月的流淌中沉淀出自己的一份光华。优雅、自然、成熟、从容，这些都是魅力女人的姿态。有了这样的姿态，女人便可以保持一生美丽。



女人就要有“味道”

在对女人所有的赞美词中，“有味道”是最为耐人寻味的一个。我们经常可以看到在某个电视剧里男主角对身旁的人不经意地吐露出他对另一个女人的赞美：“她是个有味道的女人。”而旁边的人却常常对此感到莫名其妙。

是的，有味道是一个很难定义的概念，也是一种很难理解的美丽。味道不像漂亮那样显而易见，人人都能看得到，也不像才华和能力那样可以用一定的标准去评判。味道是无形的，是要用心去体会的。

一个女人 20 岁时美在容貌，青春散发着清新的光芒，这样的女人会让人感到轻松愉快，但这样的感觉很快就会消失，很难在记忆里留下什么。30 岁的女人胜在气质，当女人步入这个年龄段时，她的学识、经历、人生体验都有了很大的转变，思想的成熟体现为女性独特的气质美，这个时候的女人不仅美丽，而且是让人佩服的。当女人步入 40 岁时，她所有的美丽就都凝聚成一个词语，那就是“味道”。这种美来源于对生活的感悟，对人生的理解，来源于她处世的姿态，这一切的因素组成了一个女人独特的味道。由此可见，味道就是一个女人的内涵和她独特的神韵。

漂亮的女人是让人惊叹的，有气质的女人是让人佩服的，而有味道的女人是让人回味的。而让人回味的女人，常常有着非常幸福的结局。

俊逸潇洒而多金的萧楠年轻时风流倜傥，每年都要换好几个女朋友，每当他到朋友家做客时，他的朋友都坏笑着对他说：“你这个女朋友好像不是上次带来的那个呦。”萧楠连忙使眼色，示意朋友们不要说下去，朋友们则乐此不疲。

虽然朋友们经常以揶揄萧楠的“多情”为乐，但萧楠并不觉得这有什么大不了，依旧我行我素。然而几年后，步入中年的萧楠彻底改变了自己，成家立业，成了一位温情的丈夫和父亲，家庭变成了他生活的中心。能够给他带来这样改变的，是一位叫琴的女孩子，这个女孩子没有美丽的外表，也没有过人的才能，但是她有自己独特的味道。

琴当时在一家外资企业做普通职员，平时喜欢穿一件白色衬衫和咖啡色的休闲裤。她很喜欢笑，常常为了一点小事笑个不停。她有非常敏锐的直觉，很能看穿人的心思，萧楠喜欢在女孩面前撒谎，却常常被琴识穿。以年龄来讲，琴是非常成熟的，然而有时候却又流露出小孩子的纯真，让萧楠觉得不可思议。

虽然以前萧楠换女朋友就像吃饭一样平常，但是他和琴的关系却非常牢固。跟琴在一起的时候，他很轻松且没有精神负担。有一首歌曲里这样描写对女人的赞美：“春风再美比不上你的笑，没见过的人不明了。”

一年后，他们喜结良缘，相拥走进了婚姻的殿堂。

有味道的女人，能够经营起一个幸福的家。在一期关于女人与婚姻的电视节目中，一位嘉宾这样评价有味道的女人：“对一个女人在婚前是很难做出判断的。就像我们去买包子，看外表都差不多，但时间长了，我们就知道这个包子里面有没有肉，女人也是如此。”

女人的味道容易让人联想到香气，是的，味道有时是可以用香气去铭记的。



小万是做推销员工作的，她有一个女客户叫绍岚，是一家公司的经理，她们的关系非常亲密，经常在一起吃饭。相处久了，小万就发现绍岚是个非常有内涵、有魅力的女人，她穿着总是很得体，什么衣服穿在她身上都刚刚好。脸上只是化一点淡妆，笑起来的时候眼角会有丝丝鱼尾纹。尽管如此，绍岚依然是一位十分迷人的女士。小万才20出头，长相在同龄人中也是比较好的，但跟绍岚比起来，她还是自觉逊色很多。

绍岚平时是不擦香水的，但是她给人的感觉仿佛就像一种香气，这种香气会让人想起一个词语：心旷神怡。是的，跟绍岚相处就好像置身于万紫千红的百花丛中，温暖而迷人。

一度漂亮的小万非常担心自己的美貌会随着年龄的增长而逐渐逝去，但是自从认识绍岚以后，她的这种担心没有了。原来女人的魅力并不会随着时间的推移而减少，在岁月的磨炼中，女人会更有味道，更加迷人。

女人的味道跟年龄是无关的，跟长相关系也不大，而且不同的女人都有各自不同的味道。有人说，世界上没有两片完全相同的树叶。同样，世界上也没有两个完全相同的女人，也没有两种完全相同的味道，每个女人的味道在世界上都是独特的。

她不仅是一个漂亮的姑娘，而且还有一副动人的歌喉。她的父母都是搞艺术工作的，因此非常希望她能够在艺术方面有所发展。于是，她决定去演艺公司求职。然而当那些公司看完她的表演后，都连连摇头：“你的演唱风格跟某某太像了，你根本没有自己的风格，这样我们无法对你进行包装，观众也不会记住你，你做这一行是没有前途的。建议你去参加模仿秀表演，这样你还有可能被人接受。”

经历过几次这样的失败后，她有些沮丧，但是她并没有失去希望，她坚信自己是与别人不同的，她有自己独特的味道，是别人所没有的。

怀着这样的自信，她继续在演艺方面寻找着自己的道路。她去一些小公司做临时表演，有时会遇到一些无礼的观众将她和那位当红的歌星

对比一番，之后把她贬得一文不值。然而，不管遇到多少质疑，她都没有失去对自己的信心。

后来，终于有一个唱片公司发现了她，为她做了第一张唱片。她的唱片在市场上受到了大众的欢迎，身价也随之上涨。当她成功以后，再也没有人跟她说她跟某某人相似之类的话。她在别人眼中有了自己的风格，有了自己的特色。

如果有人对你说你和某某很像，不要相信他，因为你就是你，你有自己独特的味道。你的美丽不是在重复别人，别人也不能重复你。也正是因为女人之间的这种不同，才构成了千姿百态的女人世界。

容貌是天生的，而味道是靠后天的修炼得来的。仔细观察周围的那些美丽女人，我们就会发现她们并不一定就有美丽的容颜和完美的身材，但是她们能给人一种美的感觉，因为她们有自己的味道。作为一个女人，可以没有先天的美貌，但是一定要有味道。味道是一个女人独特的标志和神韵，是女人魅力的终极体现。

淡定的女人最幸福

淡定是女人经过生活的历练所呈现出来的心态，一种从容而优雅的姿态。一个淡定的女人也许经历过许多人生的波折，在生命的起伏中看透了事态本质，因此放弃了无谓的纷争与喧嚣，选择了淡定，用淡定的姿态面对波折，也用淡定的姿态面对人生顺境。淡定也是有些女人的天赋，她们生来衣食无忧，生活富足，但是她们不骄傲、不高调，安安静静地过着自己的生活，这种女子非常难得。

淡定是一种气场，这种气场比女人的容貌更有吸引力。大家一定看过《神雕侠侣》这部电视剧，也一定看过不止一个版本的。但在所有的版本中，观众最为认同的就是李若彤所饰演的那一版。论漂亮，她比



不上刘亦菲；论气质，她比不上吴倩莲。但是，她有其他女演员所没有的淡定。在观众眼中，小龙女就应该是这样平淡而清雅的。这种淡定，足以胜过任何外表的华丽。

淡定的女人在生活中常常是平凡的，她可能就在你的周围，然而你却不会注意她，因为她的光芒是柔和的，是没有温度的。

徐欣在一所高中做英语教师，她是这个学校的新老师，刚就任不到一年。后来徐欣的办公室重新调整人员位置，她的对面坐了一位英语组的老教师，名字叫秀华。

秀华并不老，只有三十几岁，但是在这个学校已经工作了十多年了。徐欣以前没怎么注意这个人，只是偶尔打过几次招呼，印象并不深刻。现在因为距离比较近，因此徐欣开始留意起这个女同事来。

秀华平时不爱打扮自己，脸上架着一副深度的近视镜，多了些知性的气质。她喜欢穿棉质的休闲装，但不是什么高档名牌，一看就是从服装市场买来的衣服，但是她穿起来总是特别有气质。秀华说话总是和和气气的，从没见过她发什么脾气，也不见她因什么事而欣喜若狂，是一个十足的淡定如水的女人。

当徐欣和秀华渐渐熟识起来以后，彼此间聊的话题就多了起来。徐欣了解到秀华还有一个读初中的女儿和同样做教师的丈夫。女儿上的初中是省重点中学，但是秀华对此并没有夸耀，她很少谈论女儿，要不是徐欣问起来，很少有人知道秀华有这么优秀的女儿。

秀华说他的老公喜欢和她谈论人生，而她更热衷于柴米油盐。每天为家人做好可口的饭菜，就是女人的一种幸福。

徐欣喜欢听秀华谈论这样的人生感悟，当这些话语从这个淡定的女人嘴里说出时，就带着一份魔力，让人相信且愿意模仿。

一个淡定的女子可能是平凡的，但一定是美丽的。现代社会人们的生活都很忙乱，然而生活再忙也需要时不时地停下脚步，否则就会失去最为宝贵的淡定气质。

萍小时候的理想是做一名外交官，因为外交官这一职业有着非常神秘而高贵的色彩，令她十分着迷。后来，她的理想没有完全实现，但是她依然凭着自己的努力走上了另一个高端的平台——成为一名新闻记者。

萍每天和各种各样的人打交道，她采访过的人物有政客要员，有医生，有学者，还有社会名流，她在这些光彩耀眼的人当中穿梭，成就着自己的梦想。她一天工作十几个小时，脸上习惯性地挂着笑容，这样的笑容不是因为开心，而是为了使自己更容易让人接受。

然而突然有一天，她在镜子中看到了一张神情刻板的脸，这种表情掩盖在精致的妆容之下，平时她根本就没有察觉。那一刻她被自己的表情吓到了，这不是一个美丽的表情。她记得她在上学的时候，平时很少化妆，但依然看上去十分漂亮，因为那个时候她活得淡定、安然。而现在，每天不化半个小时妆，她根本不敢出门。

以前萍喜欢嘲讽自己一位名叫晓涵的朋友，晓涵没有太大的理想，也没有过人的才华，只是平平常常地过着自己的日子，结婚生子，忙碌而充实。现在的萍则对晓涵的生活充满了羡慕，因为在这样平凡而安逸的环境下，更容易培养出一个女人淡定的姿态。这种生活状态下的女人，才会活得丰富而满足。

在西方国家，人们喜欢开舞会，年轻的男女经常参加各种舞会寻觅朋友和伴侣。有些重要的舞会在结束时会选出舞会之王和舞会王后，能够获得舞会王后是年轻女孩子最大的荣耀。然而在这样一个灯红酒绿的场合，能够获得这项殊荣的常常不是那些光彩夺目、舞姿飞转的姑娘，而是一些娴静的、带着娇羞笑容的姑娘。由此可见，人们往往对那些淡定的女孩更感兴趣，淡定的魅力远胜过一切华美的外表。

现在的女孩子非常热衷于修饰自己的外表，甚至不惜用手术刀为自己塑造美丽的外表。其实与其花尽心思去修饰外表，不如沉静自己的心，用淡定来做装饰，因为它比任何的装饰都更能吸引人。



东施效颦，结果只会迷失自己

女人如花，但是姿态风度却各不相同。有的人容貌娇媚，似牡丹般雍容华贵；有的人清新淡雅，就像春风中摇曳的海棠；有的人心怀傲骨，就像寒冬里盛开的红梅……

每个女人都是美丽的，没有一个女人是不值得称赞的。有一位著名的歌星曾这样称赞所有的女性：“我爱看女孩，只要有个女孩在我面前，就能成为我微笑的全部理由。”

你有没有留心身边那些美丽的女孩子，当你看某些女孩子的眼睛时，你会从里面发现她们的心思意念，她们能用眼睛告诉你全部的想法；有些女孩子在微笑的时候鼻子轻轻皱起来，显得俏皮而可爱。网球名将小威廉姆斯肥硕的身材是很多人的谈资和笑料，但是凭借甜美亲切的笑容她成了娱乐圈的宠儿。

女性的美是体现在多方面的，没有哪个女性能够集中所有的优点而成为完美女王，也没有哪个女人没有一丝的优点，只做充当他人绿叶的角色。女人如花，没有一个女人不是，然而有些女人只看到自己身上的缺点，看不到自己的优点，于是去效仿他人，想让自己变得像他人一样，结果只能是东施效颦，不但不能增加美丽，反而失去了原本的自然。

艾德琳是一个小镇幼儿园的教师，她身材高挑，脸上带着可爱的婴儿肥，一天到晚总是笑咪咪的。因为出色的容貌和身材，她经常参加一些小型的选美比赛，并赢得一些奖金。

有一次艾德琳在参加比赛时，被台下一位好莱坞的资深经纪人看中，这位经纪人在后台找到艾德琳，对她说可以推荐她去参加更大的一个比赛，比赛的最终获胜者可以拿到10万美元的奖金，还可以去夏威