



女人的格调与智慧

新大家闺秀

林 芬 / 编著

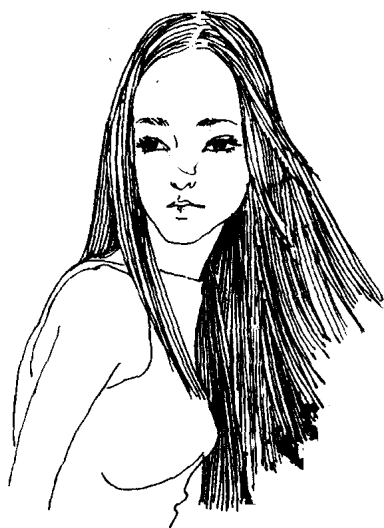


成就自己
也成就男人

中国城市出版社

新大家闺秀

林芬 编著



中国城市出版社

1674

图书在版编目 (CIP) 数据

新大家闺秀：成就自己，也成就男人/林芬 编著
北京：中国城市出版社，2000

ISBN 7-5074-1204-0

I. 新… II. 林… III. 女性-修养-通俗读物
IV. D442. 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 02174 号

责任编辑：赵建华

插图作者：李芹芹

美术编辑：李芹芹

责任设计编辑：张建军

出版发行：中国城市出版社

地址：北京市朝阳区和平里西街 21 号

邮编：100013

电话：84275833 传真：84278264

经销：新华书店

印刷：北京市新源印刷厂

字数：230 千字 印张：12.5

本：850 × 1168 (毫米) 1/32

次：2000 年 2 月第 1 版

2000 年 4 月第 2 次印刷

印数：5001—9000 册 定价：21.00 元

·版权所有、翻印必究·

成就自己，也成就男人

——做女人的大学问

人是水做的，男人是泥做的。象水一
女样，女人永远没有常形定势，神秘善
变，但无论怎样变化，目的都是一个：
让自己美丽起来，高雅起来，富有迷人魅力。

但事情就这么奇怪。许多女人先天条件不错，身材匀称，容颜姣好，不能说沉鱼落雁、闭月羞花吧，也颇有几分姿色，但她们有的只可远观而不可近赏，让男人敬而远之；有的一开口说话就让人大倒胃口，或者声调哆声哆气，或者内容粗俗低级；有的满身名牌、披金挂银，却让人觉着不上档次，如同周身贴满人

民币；有的虽天生丽质，但却沦为男人的玩物；做个“二奶”、“小蜜”，还自我感觉风光无限；有的郎才女貌，刚结婚时如胶似漆，但不久就逼得丈夫夺门而逃；有的把丈夫盯得又紧又死，为家庭含辛茹苦，却终究得不到男人的欢心；有的演了两部电影，上了两次封面，就以明星自居，终因是空有一付好皮囊，腹内原来草莽，结果在各种场合露怯丢丑，还各种绯闻不断……

而另外一些女人，虽容颜也许算不上美丽出众，看似普通平常，但她们有的温柔可爱，让优秀男人穷追不舍；有的虽然没有时髦服装、贵重首饰，却让人觉着百看不厌；有的夫妻恩恩爱爱，家庭也和和美美；有的不但自己事业有成，还有“帮夫命”，俩口子都能步步向上；有的经济并不宽裕，却开开心心，快快乐乐；还有的甚至长相上有某些缺陷，但依然浑身散发着自信乐观的魅力；有的生活在底层，却在大场合中进退得当，不卑不亢，趣味高雅，格调非凡……

为什么会这样？做人有学问，做女人更有大学问。

有些人以美丑来区分女人，有些人以地位高低来评判女人，有些人以是否性感来谈论女人，等等不一而足。但实际上，说到底，女人最大的区别还在于高雅与粗俗。这种格调品味，气质魅力上的差异，才是女人最要命的地方，也是做女人的最大学问。

无论你出身多么显赫，地位多么尊贵，长相多么漂亮，经济多么富有，事业多么成功，如果没有丰富的内涵和修养，终究难以步入高雅女人的行列，不会具有长久的女性魅

力，眼前的一切，都会如过眼烟云，随风而去。

相反，尽管你普通而平凡，只要由慧中而秀外，不断地修炼，提高自己的修养学识，掌握做女人的学问，就能够举止端庄大方，言谈风趣高雅，气质风采优雅动人，健康自信，散发出持久的魅力，从而拥有美满幸福的人生。

这样的女人，在成就自己的同时，也成就了自己的男人。娶到这样的女人，真是男人的造化福气。

愿天下女人，都成为优雅迷人的美丽风景。

林芬

2000年2月

目 录

序言 成就自己，也成就男人/1

第一章 女人的最高境界/1

- ☐ 天使与魔鬼：有的女人在成就自己的同时，也成就了男人；而有的女人在毁灭自己的同时，也毁灭了男人
- ☐ 高雅与粗俗：看见美丽的女人没有品味格调，在许多场合露怯丢丑，或放浪形骸，或言语粗俗，是世上最煞风景之事
- ☐ 美女调查报告：漂亮其实很危险，娶漂亮女人为妻的男人比其它男人的寿命短 12 岁；91% 的男人认为娶美貌的女人做妻子是件冒险的事业；美女对自身婚姻较为满意者为 13%，低于平均数 23 个百分点；离婚率 34%，高出平均数 20 个百分点
- ☐ 不漂亮，但很可爱：漂亮与否很大程度上是天生的，后天很难改变，可以改变的是自己的心态以及看待

这个问题的方法/在人生起步阶段，普通女孩或丑女孩肯定是漂亮女孩的陪衬，但时过境迁，笑到最后的幸福女人却多是她们

第二章 高雅的8张底牌/37

- ☐ 温柔：女人的本色/女人一生所犯的最大的错误，就是忘记了自己是女人/看似刚强的大男人实际上非常需要女人的温柔呵护/而且温柔是性生活最好的氛围，是性生活成功、夫妻感情融洽的重要因素/即使想有所建树的职业女性，也绝不要把骨子里的刚硬坚强随时展现在脸上
- ☐ 自重：换来别人的尊重/轻浮的女人无可救药，“贱”，对女人而言，可说是最恶毒的攻击/女性自身行为禁忌4种/别人怎么对待你，是你教给他的/自重的最高境界是对生命过程与价值的尊重，如果上帝把你分到人生的“普通班”，你该如何？
- ☐ 独立：离了别人也能活下去/如果两个有缺陷的人试图通过结合相互补充，那么这种结合注定是要失败的/一个太依赖的女人是可怜的，一个太独立的女人是可怕的，和她们在一起生活都累。人格上独立，情感上依赖，这样的女人才是可爱的
- ☐ 修养：品味的来源/精神上的贫穷一点也瞒不过人，是任何化妆美容弥补不了的，因为它会从你的服饰

发型、化妆首饰、言谈举止方方面面显露出来/有品味的优秀男人，是绝不会找一个俗不可耐的女人讨回家做太太的，而且女人的修养高低直接关系到下一代的素质/自我修养有时也许并不会给你带来成功和财富，但其必然会潜移默化地改善一个人的整个性格和行为，最终使你得到幸福

- ☐ 快乐：富有感染力/任何情绪都在传染，那么你希望自己成为一个快乐的发源地还是成为一个阴霾的传播者呢？试想别人会欢迎那一种的你呢？是笑容有魅力还是“马脸”有魅力呢？/快乐的心情是女性永葆青春的最基本武器，比任何比妆品都管用，绝对可以让你容光焕发，原本平凡的脸庞在开心的笑容绽放时，也会变得生动起来
- ☐ 性感：上天的恩赐/早些年说一个女人性感，人家以为你在骂人或是你自己不正经，今天说一个女人性感，她可能就会抛给你一个媚眼/“她就像一架性感机器一样，行动自如。她的魅力绝不是象某些女人扭扭屁股、挺挺胸那种歪招”/性感是女人的优越条件，但同样也是潜伏的危险。如果性感女人稍有不慎，就会陷入不怀好意者的圈套或引起许多麻烦，“性骚扰”就是让性感女人最为痛苦的麻烦
- ☐ 自信：难得的气质/只有骄傲和自信，才是女人最好的装饰品。一个没有信心、没有希望的女人，就算

她长得不难看，也绝不会有那种令人心动的吸引力。这就正如在女人眼中，只要是成功的男人，就一定不会是丑陋的，只有事业的成功，才是男人最好的装饰品。

- ☐ 优雅：注意细节/雅致韵味/高雅趣味/得体的服饰/言谈举止/羞涩情态/眼睛神态/站姿/走姿/坐姿/跑姿/头部动作/在汽车上/在商店里/在影剧院/在客厅/优雅礼仪

第三章 认识你自己/125

- ☐ 自我测试题：你有魅力吗
- ☐ 自我测试题：你适合做什么
- ☐ 自我测试题：推断你的家庭角色
- ☐ 自我测试题：你有涵养吗
- ☐ 自我测试题：你能承受多少压力
- ☐ 自我测试题：你嫉妒吗
- ☐ 自我测试题：从颜色看性格

第四章 认清男人真面目/169

- ☐ 表里不一的男人们：当他热切地打听你的过去时/如果他总爱在你面前赞扬别的女人/如果在约会时，他

总想抚摸你/如果他强调“纯洁”的观念早已落伍/
如果他动辄发表“女人懂什么”/如果他经常与你畅
谈性关系/如果他频频打电话给你/他总是变换地点/
很有礼貌、言谈中肯的男人/约会时不喜欢手拉手的
男人/对女友过分体贴的男人/老老实实、不懂玩乐
的男人/婚前挥霍无度的男人/干涉女性穿着打扮的
男人/常提起父亲事迹的男人/约会时非要负担费用
不可的男人/夸大描绘婚后生活的男人/喜欢吹牛并
大言不惭的男人/喜欢操持家务事的男人/到女友家
不愿和她父母双亲谈话的男人/犯错误时说词很多的
男人/不会吃喝玩乐的男人/喜欢谈论政治、经济的
男人/约会时不修边幅的男人

- 不要轻易踏入“雷区”：与鳏居男子交往要适度/慎
与家庭不和的男子频繁往来或对其轻易表示同情/警
惕过份“热心”的上司/长期和异性在闭锁的环境中
工作或交往需谨慎/不要随便接受异性过份的“帮
助”和无缘由的“馈赠”/不要轻易向男性外泄自己致
命的隐私/不要随便与不熟悉的男性迅速建立“友
谊”/忌讳有求于品德不好的男人/忌讳在解除婚约
之前就采取重组家庭的行动/切勿在男性面前举止轻
浮、不知自重/切勿在男性面前不拘小节、口无遮拦
/不要羞于“逐客”/不要深夜不归

第五章 爱情学问/207

- ☐ 爱情方程式：一个女人若对男人有了情意，根本就不必有什么理由，而且女人们的理由，男人根本永远也不会明白的
- ☐ 约会备忘录：初次见面，不要不认真也不要太认真/衣履整洁，举止大方/准时赴约，不失信用/谈吐文雅，彬彬有礼/花费不要昂贵/把优点展示出来，但不要隐藏缺点/可贵的孩子气/羞涩的魅力/弥补失言/不可炫耀
- ☐ 男人的爱与怕：男人倾慕什么样的女性/男人最害怕的女人表现
- ☐ 进一步分析：他值得你爱吗？现代婚姻很少有父母包办的，一般都是男女双方自己千挑万选才定下的终身，可离婚率越来越高，是人变化得快，还是当时看走了眼？请注意细节分析
- ☐ 追他一回也无妨：单刀直入/施展魅力/寻找话题/打消顾虑/把握机会/不怕失败/巧妙暗示/投其所好
- ☐ 这样谈恋爱，好累：以“框”定人累得很/不要急于抢占“制高点”/“赌气”像爱情的蛀虫/“下一个”肯定会理想吗？
- ☐ “伊妹儿”情书：无论何种现代通讯手段，提高的都是效率，追求的是便利，从意境格调，浪漫温馨等多方面来说，谁也无法代替情书的功能/天下的日头

一样的红，妹妹我不嫌哥哥穷——一位打工妹给家乡心上人的情书

第六章 笼络丈夫/241

- 家庭经营理念：每个人结婚组成家庭的初衷都是为了寻求幸福，可很多人得到的都是伤害。为什么？/ 女人年过三十犹如昨日黄花，而男人却是三十一枝花。女人无论如何绞尽脑汁，也斗不过时间这个敌人，自己青春不再了，可丈夫却越来越散发出成熟男人的魅力，肯定是许多小姑娘追求的目标/维系家庭的是感情而不是道德/老夫老妻们需要理解与欣赏/当好家庭的总经理
- 男人的尊严：真正聪明的女人都知道，她无论和哪个男人说话时，懂得的事都应该比那个男人少一些/ 这位妻子“李秀芳”无疑是爱丈夫的，她为丈夫付出了很多，但换来的却是丈夫夺门而逃的苦果。好心不一定有好报，因为她缺乏爱的艺术
- 赢得男人真心：女人们喜欢甜言蜜语，男人们则好象更侧重于行动。对付男人，成天把“爱”挂在嘴上是不够的，要有行动，行动还要注意方法。请看这位妻子是如何做的
- 感情“走私”分析：男人寻找家庭以外的刺激，除了男人本身的问题外，在一定程度上也表现了妻子

的失败/孤独感的驱使/生活的单调乏味/爱情基础的变化/外部诱惑力的作用/性生活失调/性格不相适应

- ☐ 性生活的格调：其实，在卧室里，作丈夫的十有八九都希望你是个“坏女人”，你正儿八经的样子会让你丈夫非常扫兴，觉着你一点情调都没有/不管在外边你是个多么举足轻重人物，进了家门，也只是妻子，进了卧室，你就是个最原始的女人
- ☐ 柏杨的“八项注意”：家庭氛围对孩子们的影响深远巨大，夫妻双方能否经营好这个家庭，不仅关系到自身的幸福，更关系到子孙后代能否健康成长，故万不可掉以轻心

第七章 服饰格调/273

- ☐ 和谐得体：衣服是女人的名片，从她穿的衣服上，你就可以读出她的一切/打扮是一门艺术/线条的妙用/美的层次/色彩/衣料/季节
- ☐ 量体裁衣：高大丰满型/娇小玲珑型/肤色与衣色/服装与体型的搭配/形象特点确定服装的风格/服装领型与脸型的搭配
- ☐ 办公室服饰的综合搭配：服饰/化妆/头发/服装组合/装饰品搭配
- ☐ 以服装掩饰体型缺点：手臂缺点/背部缺点/胸部缺

点/臀部缺点/小腿缺点/脖子缺点/肩部缺点/腹部缺点/腰部缺点/不对称身材

☐ 小节伤大雅：关于袜子/关于衬裙/关于裤子/关于无袖装

☐ 高跟鞋塑造出的性感

☐ 饰物搭配：钻石/手袋/丝巾/腰带/太阳镜

第八章 化妆要诀/325

☐ 白天化妆的重点

☐ 夜晚化妆的重点

☐ 淡妆十步骤

☐ 浓妆十步骤

☐ 眼睛的化妆

☐ 眉毛的修饰

☐ 嘴唇的化妆

☐ 耳朵的美化

☐ 化妆十戒

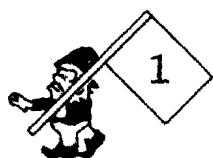
☐ 指甲化妆

☐ 神奇的香水

☐ 保护秀发

第九章 健美护理/355

- ☐ 消灭多余脂肪：富有创意的减肥方法/正确的减肥速度/正确的饮食习惯/减肥攻关阶段/局部减肥法
- ☐ 克服锻炼的障碍：不去尝试/不切实际的目标/没有足够的时间/漫无目的/惧怕孤独/运动量过大
- ☐ 仔细你的皮肤：天然润湿因子/皮脂与膏霜类化妆品/皮肤的清洁/选用化妆品/认识您的皮肤类型/万般涂抹 皆为保湿
- ☐ 重点保护区域：美胸/美臀/美腰/美腿



女人的最高境界

