

新美女主义

——最具时尚风情的魅力女人N种法则

丹丹◎著

无计龄主义，是现在最新流行的新美女主义。不计龄的极致意义，其实还是心态、活力的问题，随时开放五官，凡事好奇，常常不耻下问，这是一切美丽的来源。

——林语堂



新疆人民出版社

新美女主义

【丹丹◎著】



新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

新美女主义/丹丹 著.——乌鲁木齐:

新疆人民出版社,2003.1

ISBN:7-228-07566-8

I. 做... II. 丹... III. 成功心理学—通俗读本

IV. C913.1-50

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 076486 号

出版:新疆人民出版社

地址:乌鲁木齐市解放南路 318 号

邮编:830001

印刷:三河印务有限公司科达厂

发行:新疆人民出版社

开本:880×1230 1/32

印张:10

字数:180 千字

版(印)次:2003 年 1 月第 1 版、2003 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-5000 册

ISBN 7-228-07564-1/C·120 定价:18.00 元

自序

新美女主义



现在各种化妆、美容术进步，放眼看去满街都是美女，要当美女似乎已经很容易。但是都在因为美女过多，美女的基准也相对提高，而且有当美女欲望的年龄层不断降低，也不断延后，女学生也开始化起妆来。现在的女人谁都不会轻易放弃当女人的乐趣，美女年龄的上下限越来越模糊。无计龄(agekss)主义，是日本现在最流行的美女主义。

偷偷想来，我自己大概也暗地信奉着这种无计龄主义，过了三十岁后，也一直依然自称“本姑娘”，说好听是旧衣服舍不得丢。穿戴的服饰不但样子差不多，有的还越来越大胆，好像越活越回去了。尤其住在外国，



身旁一般不会有人来提醒自己是哪一年出生或是哪一届毕业的。我今年首次去参加日本北一女校友会，初次面临计龄的困惑，身边的日本女人也都说：“不知道什么时候才需要扮演与年龄相称的女人。”像我一样不计龄的女人不断在繁殖，比起许多朋友和女儿一起去东京涩谷 109 买十几、二十岁的小女孩装，我穿上原宿、代官山的流行，应该不算是过份，甚至还被认为是保守的，尤其是发型、鞋子等。我因为是动作派女人（四处跑来跑去），所以追求实用性，也常遭朋友指责不够讲究。

因此我的不计龄其实是忘记年龄，是松懒的不计龄。现在日本流行的不计龄，则是相当彻底意识年龄的一种保养，像是不断吃含有胶原质的食品。过去日本人不喜猪脚，但现在不论是德国猪脚或是韩国白猪脚，都很受欢迎。女人们花很多钱去塑身、维持体型，随时不断检点自己的尺寸，也不晒太阳。演《失乐园》电视剧



的川岛直美连倒个垃圾都戴帽子手套，也有女星家里的窗子、窗帘从来都没有拉开过，因为担心晒出斑来。以前有许多花招是偶像才坚持的，但是现在一般女人都很彻底地在实践，而且为了争取精神上的青春永驻，不但积极谈恋爱，对手男人也是越年轻越好。如果没有具体对象，在网上谈虚拟恋爱也可以，总之，谁也不想当没人理会的老女人。许多女人说：“除非我的头发已经稀疏到没剩几根了，那时才会毫无悔意地登上中年（并非老年）的殿堂吧！”

因为肉体的衰颓是难以逃避的，因此要维持年龄不详并不容易，有时还会陷入流行的圈套，例如去买昂贵的金箔芦荟蜜来按摩皮肤。不过相当努力维持的人，或是锲而不舍追逐流行活力的女人，终究还是相比之下年轻了很多。因为只要穿上当季流行的衣服，自己都会有跟着时代脉搏跳动的兴奋，打扮整齐，背自然挺直，看上去最少减龄五岁以上。所以不管自己的年龄，



从流行中选择喜欢的东西搭配使用，把当季的新鲜穿在身上，脸上自然能散发出得意的光芒，就像现在穿低腰露脐装的女人，难道她就一定是哪位明星吗？此外，说话时努力维持宏亮以及语尾的清楚发音也是很重要的原则，因此有的日本女人连在骂孩子时，都努力发出女高音般的声调。还有说事情时，要尽量正确地说出专有名词，不要用“这个、那个”来代替，不随便说“现在的年轻人如何如何”等话。

已去世的美术研究家，也是艺术生活实践者的白洲正子，最近被认为是老而美的偶像。她的哲学是：人没有年龄这回事，即使年轻，但是固守一角，那便已经老了。正子大概至死都是不计龄的吧。所以不计龄的真正意义其实还是心态、活力的问题，凡事好奇，懂得不耻下问，这是一切美丽的来源。

现在是非常注重外表的时代，大部分的女性都为了“瘦等于美”的压力而受苦受难，为了瘦五公斤而绝



食三天等等。新美女主义，虽然希望女人都成为美女，但同时也主张女人不必过度受这些古老的美女价值观所束缚。新美女主义认为：“女人不漂亮不行，这是骗人的！”

天才摄影家荒木经惟便觉得：“所有的男人只要找到自认为是天仙的女人即可。”

因此所有的女人都是美女。女人美不美其实是很个人的事，我喜欢的日本作家吉行淳之介讨好女人时便说：“只要你上街，街上美女的人数瞬间便会增加。”让女人对自己的美丽有信心，能从时代优化的美女论中将自己解放出来。否则依现代的清瘦美女标准，像我这样脂肪率接近三十的女人岂不是永远没有成为美女的可能吗？其实是所有的女人都过瘦了。

由此可见新美女主义的法则之一是相对论。或许相对于昨天无精打采的自己，今天的自己便是精神抖擞的美女；或许在现在爱着自己的男人或是自己所爱



的男人眼中，自己就是美女，既然如此那还有何怨言？当然，像荒木那种“所有女人都是美女”的说法也不是完全正确，让女人觉得天下尽是美女了。美女的基准原本就不断在变动，如果自己能从被世间的美女基准格调中超脱出来，便能感到自己有真正改变自己的力量，成为幸福的美女。

新美女主义的第二个重要法则是成长力。女人在十几、二十几岁时也是血气方刚（不是男人的专利），容易意气用事的时候。但是过了这个时期，女人开始有某种程度的自信，可能已经达成一些眼前的小目标，所以对于真伪、善恶、美丑都有较宽阔的心胸来接受。其实好女人、美女都不是仅靠纯洁、纯粹可以成就的，还要能够将自己的经验全部都吸收进来，成为自己成长力的营养。因为加强了自己对人生的理解力，所以自己的表现才能传递到他人心中，显示了自己的存在。从每天的生活中不断累积自己成长的经验，不论工作、感情，



还是欢喜、悲伤，都是求之不可得的维他命，所以悲伤、愤怒也都是赚到的，能让自己免于成为肤浅而且欠缺同情心的人。也只有尝过深度悲苦的人才能知道幽默的伟大。只有具备成长力的女人会懂得以自己的生命来享受人生，她可能随时会露出少女般表情，同时不断地吸收、成长，这样的女人自然就是顶级的美女。

新美女主义绝对不是仅仅鼓吹老套的“性格美女”，意思往往是容姿丑女化，因为如果说内在美胜过外在美，我看很多人都不会相信。因此我也努力想塑造外表的年轻貌美，但又不想因此任其摆布，动弹不得。美女方法充斥论，我大部分都读过了，想到的时候大概也会实行几分钟吧。不过看来功效都不如造型师及摄影师的魔术效果好。

日本这两年流行美女书，也就是美女透露自己的心得，在这里我向大家透露自己想成为美女的愿望与方法论。



【目 录】

新美女主义——自序

丹丹

新美女主义之

性格美.....1

可爱的女人.....2

吃香的女人.....6

新种愈女.....10

自然的女人.....14

不以结婚为巅峰的女人.....20

艺术派的女人.....25

红茶党的女人.....29

新美女主义 *



1

倒贴的女人.....39

新美女主义之

热情美.....44

告白的女人.....45

会恋爱的女人.....48

有价值的男人.....52

“父性男人”和“子性男人”.....56

献身的女人.....60

容易受骗的女人.....64

嫉妒之爱.....69

爱情依赖症.....73

第二次恋爱期.....76



新美女主义

容姿美·····79

高级美女的法则·····80

表情美女·····85

清凉的女人·····89

化妆的女人·····94

清瘦体质的女人·····99

美指的女人·····104

美声的女人·····109

美乳的女人·····115

新美女主义之

风尚美·····120

当代吃香男女·····121



51%的婚外恋.....125

V9的男人.....128

吃香的男人.....133

和风美女.....137

美丽的男人.....143

开车的女人.....149

不安的男人.....155

敢说 NO 的女人.....159

各种血型的待人方式.....164

不同血型的美容对策.....170

血型恋爱讯号.....171

血型适合的职业.....173

血型与疾病.....174

十二星座美女排行榜.....177



你的星座档案·····	178
星座女孩解析·····	187
让星座男孩觉得你可爱·····	191
十二星座的淑女·····	195
无可挑剔的星座女孩·····	197
十二星座女孩适合的婚期·····	204
十二星座之新娘物语·····	208
星座超级弱点·····	213
星座有待培养的方面·····	217
星座的飘香生活·····	220
星座的格言·····	224



新美女主义之 性格美





可爱的女人

可爱不是年轻女人的专利,并不是容貌、声音或打扮讨巧的女人便是可爱的女人,女人一瞬间的表情,或一些无意识的动作,都会暴露出这个女人究竟可不可爱。尤其是年纪越来越大,可不可爱的女人差距就越是明显。年龄增长会给女人带来一些历史的厚重感,往往让人无法很快接触到其内心深处。但是可爱的女人会在厚厚的城垣之间飘散出一些香气,或是从眼神的光芒、从一些害羞的动作,或是从无关于端庄服饰的一些小配件,让人感觉她还保留有少女时代的情怀。可爱的女人最为共通的一点就是永远没有放弃自己作为女人的魅力。女人的各种魅力之中最让人青春永驻的还是

