



格

STYLE

WOMEN

女人

思云 / 编著

中国民航出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

格调女人/思云编著. —北京: 中国民航出版社,
2002.4
ISBN 7-80110-466-8

I. 格…
II. 思…
III. 女性-修养
IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 022814 号

格调女人

思云 编著

出版 中国民航出版社
社址 北京市朝阳区光熙门北里甲 31 号楼 (100028)
发行 中国民航出版社 新华书店经销
电话 64290477
印刷 北京宏伟胶印厂
照排 中国民航出版社激光照排室
开本 850×1168 1/32
印张 14
字数 300 千字
版次 2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷

书号 ISBN 7-80110-466-8/Z·043
定价 23.80 元

做一个真正的女人

格调是一种智慧。

古人云：“秀外而慧中。”智慧是格调不可缺少的养分，智慧在一点点地雕琢着一个人，塑造一个人。智慧使女人能把握自己，从容自信，进而富有迷人的持久的魅力。一个不经意的动作，就能吸引所有人的目光。

格调是一种个性。

其实，每个女人都有自己的格调，如同各种各样的花有各种各样的味道，只不过是，受到认可，受到欢迎，这种味道就被称之为“香”，反之只能是孤芳自赏了。聪明的女人不会盲目克隆别人的美，她们知道，格调蕴藏在差异之中，只有不断创新，才能拥有与众不同的韵味，成为一个让人一见难忘的人。

格调是一种修养。

格调是内涵的展现，在城市流动的喧嚣中，洗炼一种超凡脱俗的“宁与静”，使自己不仅仅是一幅雅致的画，更是一本耐人寻味、百读不厌的书。面对人间沧桑，你会嫣然一笑，笑得“生活”巨人也得跪在石榴裙下。

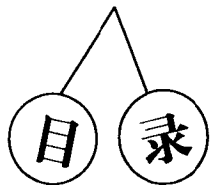
上帝用了最和谐的美学原理来创造人类，它赋予了男

性阳刚之美,又赋予女性阴柔之美,正因为阴阳两性的相承相克,在人世间演绎出一个又一个“强”与“弱”的爱情故事。

有的女人不愿承认自己是一个“弱”者,回避性感,抛弃温柔,结果自己的“女人味”反而被另一个女人偷走。她们不知道弱与强可以相互转化。你男人不是强吗?那么我们就把“弱”强化,做一只楚楚动人的小鸟,用“温柔”来缠住你。缠你的目的很简单,只是要你三个字的许诺;缠你的期限不长,只要一辈子。

女人有女人的优势,女人有女人的强项。这世间的万物原本就是相辅相成的。没有好女人,何来好男人?好女人是男人的学校,是男人的教师,好女人可以培养好男人。男人不是创造了一句名言,“男人通过征服世界来征服女人”,殊不知,女人也有一句名言,“女人通过征服男人来征服世界”。

让我们做一个有格调的女人,做一个有“女人味”的女人,做一个真正的女人。



一、新生活方式的格调

格调是女性综合素质的体现，一个不经意的动作，就能吸引所有人的目光。

- 格调之一 充满自信\3
- 格调之二 宠爱自己\9
- 格调之三 高贵气质\12
- 格调之四 创造时尚\16
- 格调之五 展示性感\20
- 格调之六 寻回温柔\27
- 格调之七 性格多变\32
- 格调之八 情趣广泛\35
- 格调之九 韵味迷人\37
- 另类格调——小资的生活\41

二、格调比美丽更重要

格调存在于个性之中，存在于差异之中。每个女人都有属于自己的格调。

- 女人，要有女人味\47
- 培养自己的魅力商数\49

格调女人

- 从镜子里走出来的美丽\51
- 每一种花代表一种美丽\55
- 难以拒绝的“曲线”诱惑\58
- 恋爱使女人特别美丽\60
- 为自己造一张另外的脸\62
- 女人抽烟是想引起对方的注意\63
- 香水和香水品质的女人\65
- “小女人”也说：女人如猫\69
- 日本女人的温柔\71
- 现代，又开始流行现代淑女\74
- 人人都能摘取成功的桂冠\76
- 全球顶级富婆排行榜\83
- 嫁个亿万富翁的感觉\87
- 爱上了有钱男人怎么办\89

三、情与爱，相互矛盾的格调

有句老话永远是对的，该结的婚一定要结，该
离的婚一定要离！

- 唐僧师徒——你想嫁哪个\95
- 一个小女人的自言自语\98
- 爱人永远可分成两种\100
- 爱得太累了就该歇一歇\103
- 什么样的人婚姻易失败\107
- 爱到八分最相宜\109
- 拴住男人心的秘诀\113

- 59分的婚姻你要吗\114
- 都市男女的种种无奈\119
- 性生活不是做“作业”\125
- 你最爱的人,可能是你最大的敌人\127
- “你还相信爱情吗?”\131
- 不要把离婚当成对爱人的惩罚\135
- 其实谁也不愿意独身\138
- 如何应对丈夫的异常变化\140
- 如果有人爱上了你的老公\146

四、女过三十更富有格调

成熟女人的最大优势,就是从内向外散发迷人的格调。

- 现代都市女性的困惑\153
- 四种女人谁活得精彩\157
- 已婚妇女过去和现在常犯的致命错误\158
- 让自己年轻五岁\163
- 30岁的格调是阅历的展示\165
- 女人味是一种精神\167
- 被化妆遮盖了格调\171
- 是好好享受人生,还是享受死后风光的葬礼\173
- 花钱也要讲格调\176

五、心与身的出轨

爱是一种莫名奇妙的感觉,情是一种天长日

格调女人

久的积累,两者放在一起就是一个最大的错误。

女人如烟,男人如酒\181

困在“网”中央\182

女性的 10 条玉律\186

做知己,不做情人\187

一个女孩公开的情书\190

如何令男人向你靠近\192

心与身的出轨,你更在意哪个\195

男人的一夜性与女人的一夜情\197

一夜情,我们如何抉择?\199

新分居时代:天天相恋,但不必天天相见\203

同居的男人很快乐,同居的女人很无奈\207

六、修养心态是最高层次的格调

女人都想改造男人,极少有人想改造自己。改造自己的心态,就能改变外部的世界。

职业女性的十大心理障碍\215

关键是你的心态\217

什么样的人心理更健康\221

换一种心态,世界也随之发生变化\223

女人怎样让自己不累\226

相由心生,相随心灭\227

孤独是精神支付的高消费\229

“拿得起,放得下”的弹性心理\233

爱情是女人灵魂的说明书\235

- 女性自慰心理分析\241
- 单身女子 9 种放松心态的行为\243
- 梦中的情节是那样清晰\245
- 倾听梦发出的暗示\247
- 愿快乐与你同行\251
- 运动,乐观的“动力”\257

七、读懂男人的格调

男人不是“强”吗? 那我们就是楚楚可怜的小鸟,用“温柔”来迷死他。

- 远远近近审视你的男人\261
- 男人知道女人知道他的东西实在很少\262
- 男人的爱情女人永远不懂\264
- 男人的梦中理想情人\267
- 男人都有哪些隐秘\268
- 透视男人的需要\271
- 男人通过分配物质来分配感情\274
- 不在意的动作暴露男人内心\275
- 每个男人都想有个情妇吗\279
- 男人的七大经典谎言\281
- 老公的眼睛在看啥\285
- 好女人塑造好男人\290

八、点击女人的弱点

对待弱点，有两种办法，一是克服它，二是使其转化，转化成自己特殊性的优势。

- 女人的逻辑 \295
- 女人的蠢话 \296
- 女人的唠叨 \299
- 女人的嫉妒 \300
- 女人的闲话 \302
- 女人的感动 \303
- 女人的善变 \305
- 女人的痴情 \307
- 女人的胆量 \308
- 女人的吃醋 \309
- 女人的守时 \312
- 女人的猜疑 \313
- 女人的夸张 \315
- 女人的羞涩 \317
- 女人的缘分 \319
- 女人的思念 \322
- 女人的小性儿 \326
- 一晚 100 万，女人还能坚定说不吗 \328
- 为何女人宁可上花花公子的当 \332
- “鲜花插牛粪”必然性的科学解释 \335

九、做个让人一见难忘的人

男人的成功一般是通过实际的竞争得的，而女人的成功则往往是通过交际联络取得的。

- 如何让人悦纳自己\339
- 交际:女人先天具有优势的能力\340
- 巧织成功关系网\343
- 女人的交际手腕——刚柔相济\346
- 让你的谈吐更能打动人\349
- 温柔语言的力量\352
- 人生需要甜言蜜语\354
- 影响人际关系的几种心理障碍\359
- “人缘”不好怎么办\362
- 性格决定人的命运\363
- 亲密的朋友之间也要拘于小节\365
- 利用同感开启对方的内心世界\366
- 抓住交际的最初三分钟\369
- 在陌生的环境里学会微笑\371
- 生活中如何避免树敌\372
- 职场中言归于好的艺术\375
- 很多时候,交际并不需要真实\378
- 委婉的表达是智慧的表现\381
- 不懂得幽默是没有格调的人\383
- 让自尊心保持一定的弹性\385
- 身体范围与人际关系亲密度\387

格调女人

- 做一个好的听众,是给予对方的最大的赞美\388
- 女人把女人当作最大的天敌\392
- 如何与有嫉妒心的人相处\395
- 化解尴尬的场面\396
- 交一个敢当面叱骂你的异性智慧朋友\398

十、工作着是美丽的

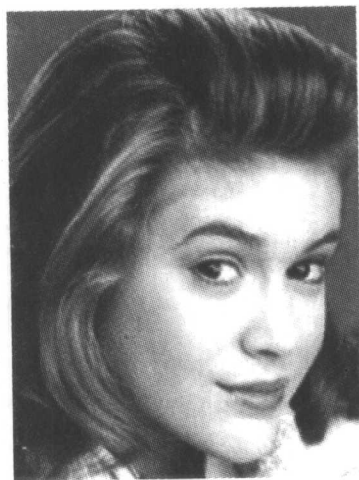
为工作而生活,为生活而工作,惟有能“心随
意转”,才能乐在工作,享受生活。

- 白领、粉领、金领和灰领谁潇洒\403
- 寻找“十全十美”的工作\406
- 乐在工作,真的可以\409
- 凡事留点备份\412
- 工作中的十项不良习惯\415
- 工作中的十项成功秘诀\417
- 白领的扮靓“兵法”\419
- 怎样才能迅速晋升\421
- 同事和你争功怎么办\424
- 与上司进行有效沟通\426
- 怎样对付四种糊涂上司\432
- 新家庭妇女\435



No. 1

格调是女性综合素质的体现，一个不经意的动作，就能吸引所有人的目光。



新生活方式的格调



格调之一 充满自信

什么是格调？

格调是自我品质修养的综合表现。

在人的诸多优良品质中，“自信”应列于前位，因为考察一个人的品质、修养程度，大多都要看他们的“自信心”的强弱。在这个社会里，你要生存下去，自信非常重要，你如果不自信那也就没法活了。

自信是一面充满魅力的旗帜，它会把好运招致旗下。在充满自信的人身边，总会聚集着一批受其感染的人，与他一道，共同开拓基业。

自信让你神采飞扬，令普通的装束平添韵味；自信给你不凡气质，使出色的你更加光彩夺目；让我们把自信和衣服同时穿上，度过神采奕奕的一天！

自信源自肯定。生活中没有完美的人，我们只是在不断追求完美，所以，不要再为腰围、青春痘或是单眼皮而伤脑筋了，整体形象比任何局部都重要。经过这么多年的探索，应该相信自己已拥有协调的整体形象，我们要做的只是锦上添花。

自信是一种精神状态，它使人的内心饱满丰盈，外表光彩逼人。正所谓水因怀珠而媚，山因蕴玉而辉，女人因自信





而美。自信的女人从容大度,舒卷自如,双目中投射出安祥坚定的光芒。对于那些事业有成的女科学家、女企业家、女作家……以及在舞台银幕上耀眼的女明星们来说,自信使她们更美丽、更健康,也更加出色。而街市上那些青春勃发、魅力四射的少女们,则用她们骄人的自信为城市增添了一道亮丽的风景。

发现自己的闪光点。每个人都有过人之处,在仪表上千万别“以己之短度人之长”,只要扬长避短就能塑造美好形象。闪光点可以是优雅的气质、“来电”的目光,可以是高挑的个头、匀称的身材,可以是漂亮的皮肤、大大的眼睛、性感的嘴唇、小巧的鼻子……,如果你认为自己从上到下一无是处,有问题的一定不是创造你的上帝而是你自己。

相信自己,坦然面对注视。如果出门前已照过镜子没有问题,那么路人对你的注视是因你外表吸引而起,并非你的形象出现问题,得到的注视越多,证明你美丽指数越高。坦然面对注视非常重要,这是起码的自信。

在这个处处充满竞争的社会,那种自怨自艾、柔弱无助的女人已日渐失去市场。男人不再是女人的主宰,女人也早已不是男人的附庸。“男人追求的极致是成功,女人追求的极致是幸福”的名言也日渐黯然失色。女人学会自我拯救和自我完善永远是最重要的。渴盼男人赐予你幸福永远是被动而不安全的。有一位年轻的女记者在跻身于记者行列之前,只不过是一个极其普通的农家女青年,她高考落榜后,不甘消沉,勤奋苦学,来到一家大报社毛遂自荐要当一名记者,不要一分钱工资,靠写稿维持生计。几年下来,她成了一位颇有名气的记者。男人就欣赏这种乐观自信的女





人。这个世界上自强自立的女人多了，男人背负的精神压力就相对减少。而且，一个男人能与一个不仅只满足衣食之安的女人共度人生，生活永远不会陈旧，人生也不会走向退化。

有的女人以为成功女性总是像男人一样的强人之类，因此，她们并不喜欢，于是宁可做个小“女人”，也不求成功。这种错觉妨碍了她们的上进。

阻碍女性在社会上成功的，往往是存在于女性心理上的障碍。

女人不必做“强人”，但一定要做“强者”！

心理学认为，自卑是一种过多地自我否定而产生的自惭形秽的情绪体验。其主要表现为对自己的能力、学识、品质和容貌、体形等自身因素评价过低；心理承受能力脆弱，经不起较强的刺激；谨小慎微，多愁善感，常产生猜疑心理；行为畏缩、瞻前顾后等。

自卑感的产生，往往并非认识上的不同，而是感觉上的差异。其根源就是人们不喜欢用现实的标准或尺度来衡量自己，而相信或假定自己应该达到某种标准或尺度。如“我应该如此这般”、“我应该像某人一样”等。这种追求大多脱离实际，只会滋生更多的烦恼和自卑，使自己更加抑郁和自责。自卑是女人的大敌。自古以来，多少人为自卑而深深苦恼，多少人为寻找克服自卑的方法而苦苦寻觅。

林语堂说：“在生活中有这么多人喜爱、欣赏的事物，要是一个人还不感到快乐、满足，真可说是一种忘恩的行为了。”许多人都希望成为一位有信心的人，那么你可以试问：你平日最专心的事情是哪一件？当你知道你的专心在哪

