

与男人相恋相处的秘密，
告诉你如何花小心思经营甜蜜爱情

撒娇女人 最好命

静涛◎著

蔡康永说：撒娇是一种善用被喜欢而获得优势的方式。



撒娇不是任性，不是矫情，不是做作，不是无理取闹。撒娇是一种浪漫，是一种韵味，是女人天生的品质。你有多久没有撒娇？你觉得撒娇是件容易的事还是特别难的事？

知乎微信公众号热议的两性话题，
教女人如何更好和他甜蜜相处，
如何享受幸福人生？

華文出版社
SINO-CULTURE PRESS

与男人相恋相处的秘密，
告诉你如何花小心思经营甜蜜爱情

撒娇女人 最好命

静涛◎著

華文出版社
SINO-CULTURE PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

撒娇女人最好命 / 静涛著. — 北京 : 华文出版社,
2018.3

ISBN 978-7-5075-4866-2

I. ①撒… II. ①静… 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 (2018) 第033696号

撒娇女人最好命

著 者: 静 涛

出版策划: 李金水 蔡荣建

责任编辑: 胡慧华 郝一嵩

特约编辑: 王泳漂

出版发行: 华文出版社

社 址: 北京市西城区广外大街305号8区2号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwbs.com.cn>

电 话: 总 编 室 010-58336239 发 行 部 010-58336267 58336238

责任编辑 010-58336197

经 销: 新华书店

印 刷: 保定市西城胶印有限公司

开 本: 880 × 1280 1/32

印 张: 7

字 数: 140千字

版 次: 2018年5月第1版

印 次: 2018年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5075-4866-2

定 价: 29.00元

版权所有 侵权必究

前 言

P r e f a c e

说起撒娇，就不得不提到台湾名模林志玲，有人说林志玲的幻想人群是0~100岁的男人，这话虽然有点夸张，但我们至少可以从看出林志玲令人无法抵挡的魅力。的确，这位林大美人几乎征服了世界上所有的男人，如果说这是因为林志玲有着惊人的美貌和惹人垂涎的身材，从表面上看，似乎说得过去，但细究下来，试问在这热热闹闹的演艺圈里缺美女吗？答案当然是不缺！演艺圈里最不缺的就是美女，可是在这么庞大数量的美女群里真正出头的能有几个，怎么就林志玲有这样的好命，能够成为男人们顶礼膜拜的女神级人物呢？套用一句小沈阳的话：这到底是为什么呢？

要说原因也很简单，归根到底就两个字——撒娇。

台湾地区普通话素来被认为是最适合撒娇的语言，“真的啦”“你怎么这样嘛”“你好坏啊”，诸如此类嗲味十足的语言，听起来虽然多少有些矫情肉麻，可偏偏林志玲把它运用得恰到好处，她那嗲嗲的用词，再配合上甜甜的娃娃音和人见犹怜的甜美笑容，无疑给男人的神经带来了无比强烈的刺激，难怪男人会对林志玲情有独钟。

关于撒娇，演员陈好有过亲身感受。谁能想到，陈好的中学、大学时代一直没有男生追求，这和她的“万人迷”形象简直相距十万八千里！直到毕业，才有男生对陈好道出个中缘由：你太强了，我们哪敢追你？陈好猛然醒悟。有一次在接受记者采访时说道：

“我以前是个特别特别自立的人，可慢慢发现一个女人太能干会惯坏男人。所以我建议天下女人内心有很自立意识在就好了，外表千万不要太强。因为男人总需要一种驾驭感，喜欢被仰慕——女人一定要学会撒娇……”

香港女星吴佩慈对于如何把住男人心非常有经验，她特别告诫姐妹们：“撒娇是上天赐给女人的武器。对于撒娇，我想我运用得非常好，并且会一直使用下去，即便将来我已经50岁或者是60岁了。”

导演王晶曾将李丽珍、舒淇、邱淑贞、林熙蕾等众多美女推上大银幕，谈到这些美女，王晶笑称：“每个合作过的女星都好爱撒娇的，这样她们看起来就会更加妩媚啦。”问及哪位女星是撒娇高手，王晶回忆道：“她们撒娇本事都好厉害，有时候就像女儿一样甜得发腻。”

天下大多数男人是抵挡不住女人撒娇的，真可谓是“女人一撒娇，男人就倾倒”。在生活中我们常常会发现，有的女人看起来不起眼，但就是过得顺，不仅有老公的疼爱，在事业上也做得顺风顺水，跟亲戚朋友也处得很好，你也许会困惑她的命怎么那么好：生得好、嫁得好，遇到朋友同事也很好！而自己辛辛苦苦拼生活，可就是没那么好的命。要知道，其实或许并不是她们天

生命好，而是她们会撒娇，从而为自己争得了好命。

女人越会撒娇，就越会有好命。这是因为会撒娇的女人懂得做女人的道理，她们将自己的魅力完完整整地诠释出来，让男人宠爱一生，让女同胞羡慕不已。撒娇可以使女人永葆青春，也可以让男人洗掉心灵上的尘埃而享受生活中的幸福。当然要注意的是，撒娇不是做作，不是装纯、装嫩，撒娇要自然，否则就会适得其反。撒娇也不是撒野，如果你总是把蛮横霸道当成撒娇，那么就算你是百年不遇的绝代佳人，估计也没人会买你的账。

不要觉得会撒娇的女人只会依赖别人，而且无知、无能，只会靠在男人怀里祈求保护。事实上，撒娇是女人最温柔的手，她们用这双手拨弄着生活浪漫而温馨的琴弦。怎样才能成为一个好命的撒娇女呢？

本书从气质、处世、爱情、婚姻、职场多个方面出发，详细描述女人会撒娇所带来的种种好处，并且手把手教你该如何做一个成功的撒娇好命女。

书中难免错谬之处，敬请批评指正。

目 录

Contents

CHAPTER 1

先做漂亮女人，后做撒娇女人

- ◎ 没有丑女人，只有懒女人 / 002
- ◎ 保护肌肤，做个水女人 / 004
- ◎ 女人要有一双迷人的眼 / 008
- ◎ 努力做个“S”形女人 / 011
- ◎ 化妆为自己锦上添花 / 013
- ◎ 香气宜人诱惑难挡 / 020
- ◎ 揭开 18 岁青春的密码 / 025
- ◎ 每个女人都要美丽一辈子 / 027
- ◎ 做个有品位的优雅女人 / 030
- ◎ 有学识的女人更美丽 / 034
- ◎ 把你的情商用起来 / 037
- 撒娇有道：不仅漂亮还要有智慧 / 041

CHAPTER 2

好女人常撒娇，坏女人爱撒野

◎ 好女孩上天堂，坏女孩走四方 / 046

◎ 女人爱虚荣，到头一场空 / 048

◎ 傻女人才会不给男人面子 / 050

◎ 男人害怕死缠烂打的女人 / 054

◎ 清高不是男人的“菜” / 057

◎ 太迷信的女人没好运 / 060

◎ “野蛮”过头难收场 / 063

◎ 女人太精明男人会躲避 / 066

撒娇有道：给你的撒娇加点泼辣 / 069

CHAPTER 2

撒娇有媚招，各种方式变换抛

◎ 嗲嗲媚招：容易被宠、被怜、被爱 / 074

◎ 温柔媚招：处世的法宝，甜蜜的杀手 / 076

◎ 醋意媚招：最好最纯朴的爱的表达 / 079

◎ 神秘媚招：若即若离，可望而不可即 / 082

◎ 昵称媚招：增加亲密度，增进感情 / 086

◎ 装傻媚招：保护自己，融入人群 / 088

◎ 关爱媚招：你的支持是男人的幸福 / 092

◎ 情趣媚招：展示与众不同的吸引力 / 094

撒娇有道：保持小资情调，追求优质生活 / 098

CHAPTER 4 女人会撒娇，男人的心肝宝

- ◎ 没有男人能抵挡撒娇女 / 104
- ◎ 懂事的女人赢得人生 / 108
- ◎ 宽容的女人柔软如水 / 110
- ◎ 做个贴心的柔情女 / 113
- ◎ 偶尔制造小小的浪漫 / 116
- ◎ 性格好，一切都好 / 118
- ◎ 做善解人意的好女人 / 122
- ◎ 学会示弱，善于示弱 / 128
- 撒娇有道：女人有三个“男朋友” / 131

CHAPTER 5 女人一撒娇，夫妻关系好

- ◎ 做一个会撒娇的贤内助 / 136
- ◎ 小鸟依人地在他怀里撒娇 / 140
- ◎ 把甜言蜜语发挥到最大值 / 142
- ◎ 倾听是一种沉默的撒娇 / 144
- ◎ 在撒娇里化解错误 / 148
- ◎ 不关心男人的女人很失败 / 150
- ◎ 打扮家庭，营造温馨的港湾 / 155
- ◎ 会拿手菜，爱情的感觉在厨房 / 159
- 撒娇有道：做婚姻中的聪明人 / 162

CHAPTER 6

女人懂撒娇，职场步步高

- ◎ 用细心博得老板的好感 / 168
- ◎ 不要直白地向老板提建议 / 170
- ◎ 不要患上老板恐惧症 / 173
- ◎ 学会替老板担错误 / 177
- ◎ 与老板沟通是门艺术 / 179
- ◎ 让领导觉得是他在拿主意 / 182
- ◎ 与老板相处有绝招 / 184

撒娇有道：与多情上司巧妙周旋 / 186

CHAPTER 7

撒娇有禁忌，忠告需牢记

- ◎ 撒娇要撒到点子上 / 190
- ◎ 乱撒娇会适得其反 / 192
- ◎ 永远做最好的自己 / 195
- ◎ 停止喋喋不休的唠叨 / 197
- ◎ 抱怨是毁掉婚姻的炸弹 / 201
- ◎ 强悍是斩断幸福的铡刀 / 204

撒娇有道：用激情点燃生活 / 208



CHAPTER 1

先做漂亮女人，后做撒娇女人

◎ 没有丑女人，只有懒女人

女为悦己者容，容颜好看了，撒起娇来才会更加赏心悦目。倘若对着心上人的是一张满是麻子的大长脸，就算摆出再娇媚的表情，说出再温柔的情话，也只会适得其反。所以女人要做撒娇女，首先就要让自己的容貌给人的感觉好一点，也就是美一点。在人与人的交往中，最初的印象是非常重要的，在心理学上称为“首因效应”，这是说人与人第一次见面形成的第一印象，对日后的交往起着至关重要的作用，作用力高达75%以上。因此，女人初次交往给人的视觉印象美不美，直接影响到他人对她的评价。

通常我们会认为这样太武断，但其实这种情况的产生是有根源的，这是由于人们在潜意识中，通常容易受到自少儿时期逐渐形成的观念的影响。人们在少儿时期通常会阅读很多童话故事，在那些童话故事中，美丽的天使和美女都是美好和善良的化身，而丑陋的巫婆和魔女都等同于丑恶和邪恶，自幼形成的这些观念常常影响着人们对女人善恶和好坏的评价，这就是原初的审美记忆产生的“触媒效应”。

因此，知道了容貌的重要性之后，就要开始着手打造我们的

变美旅程。“天下没有丑女人，只有懒女人！”台湾地区最优质的新生代女主持人李茜蓉在她的新书《BEAUTY 101》里一语道出了影响女人变美丽的天敌——懒惰。

天下没有丑女人，只有懒女人。虽然每一个女人天生都是爱美的，然而，生活的操劳、工作的压力，让美丽渐渐远离了女人。曾经顾盼生辉的双眸、光洁柔嫩的面颊、丰盈润泽的双唇早变成了记忆中的风景。也曾想重拾昔日的美丽，然而“太忙，没有时间”“不知道该怎么去做”或者“我本身就丑，再打扮也没用”这些想法困扰着女人，让女人离美丽越来越远，离撒娇越来越远，离好命也就越来越远了。

可是，美丽真是那么难吗？当然不会。俗话说，三分长相七分打扮，这说明对于一个女人来说，装饰是极其重要的。别说普通人，就是天生丽质的明星，打扮和不打扮的效果也相差十万八千里。即使你是个再平凡不过的女孩子，只要你愿意去包装自己并懂得如何包装自己，你就会变得美起来。

无论你准备把自己设计成什么造型，只要给人以美感就可以。这里说两个误区，供大家反思避免：

1.不要按自己的爱好进行打扮

打扮主要是给男人看的，别不承认。男女的审美观差异是非常大的，所以说你按自己的爱好或者和女伴商量出来的结果打扮，往往会让男人看了觉得索然无味。

2.不要盲目跟风

电视剧里的女明星和女名模的造型确实很美，但是否适合你就很难说了。

一个人的形象要和气质搭配起来才有效果。比如韩红，她就是要短发西装墨镜，让她弄个披肩发试试？不要看人家弄什么样子你也弄什么样子，要反复考察哪种形象最适合自己，不然就会不伦不类。

装饰外表和充实内涵并不矛盾。两者都很重要，都需要掌握。一个美丽的外表只能把男人吸引到你眼前，想要留住他，还得靠内涵。

◎ 保护肌肤，做个水女人

平滑、细腻、光洁、富有弹力的肌肤在视觉上可以传递美好和善良的感觉，一个有着水嫩肌肤的女人撒娇的时候，很容易引起男人想掐一下她粉粉脸颊的欲望；相反，若是一个皮肤粗糙、灰暗、凹凸不平的女人撒娇，不仅不会带给男人愉悦感，还会让男人产生距离感和排斥感。所以，男人在追捧一个女人的时候，并不仅仅看重她的五官和身材，美丽的肌肤也是男人们很看重的一个部分。事实上，女人肌肤的好坏已经不仅仅是是否青春、是

否光鲜的问题了，还是女人修养、生活品质和个人性情的一份特定说明书。因此，女人一定要懂得护养肌肤，这样才能离好命的撒娇女更近一步。

肌肤护养，这对女人来说，并不是一个陌生的话题。《中国美容时尚报》在每一年的读者调查中都有一个调查项目，调查读者最关心的美容项目。结果表明，肌肤护养总是排在首位。同时，这份报纸在每年进行的全国美容院消费调查的报告中显示，肌肤护养的消费量和消费人次也是高居榜首，这说明了女人对肌肤护养的需求是最迫切的。

其实，各种各样的书籍、报刊、电视等媒体说得最多的也是肌肤护养。面对大量的肌肤护养说法和市场上铺天盖地的化妆品，无从判断和选择成为女人最大的困惑，很多女人不知道肌肤护养究竟从何入手，究竟哪些护肤方式是必要的，哪些又是有钱的人才去选择的。

不少女人对护养肌肤存在较多观念上的误区，还有些人对护养的功效持怀疑态度，更有些人过分迷恋和迷信“某些护肤品的神效”，这些都是不客观和不可取的。护肤是一个循序渐进、长期坚持的过程，那些几天祛斑祛皱、几月换肤的说法和做法都是不科学的，甚至是非常有害的。

曾经有段时间，美容业盛行数日换肤疗程，为此，有些女人付出了惨重的代价，换肤之后留下了终身的后遗症。这些后遗

症中，最典型的是终身敏感性肤质。这种肤质几乎排斥所有的化妆品，尤其换季、洗发、游泳、日照、稍食刺激性食物等都会致使皮肤发红、发痒、长痘痘、掉皮屑，特别是气温增高、体热增加，整张脸异常发红，与未换肤的部位界线异常分明，如同戴了一个假面具，令这些女人非常苦恼。

真正的护肤分为护理和保养两个方面，护理重在外，保养重在內。我们这里主要说的是护理这个部分。

护理需要把握防晒、清洁、肌肤运动、化妆品使用几个主要环节，掌握正确的护理方法，才能有效地护理肌肤。

一开始，我们必须明确判断出自己的肌肤类型，不同类型的肌肤所需要的营养不尽相同。如中性肤质，既不会太干，也不会太油，那么只要保持正常的湿度也就足够营养了，没有必要大补、恶补；如果是干性肤质，经常起皮、发痒，那么就需要一些含水、油比较重的面霜，在第一时间给肌肤补充水分和油分；如果是油性肤质，最好选一些清淡配方、无油胶质配方的面霜，或者选用含有松香油的晚霜，这样可以有效地调节皮肤营养，达到充分营养皮肤的作用。

知道了自己的皮肤问题，我们就要来解决三大肌肤问题了。

首先，消灭肌肤上的斑点。肌肤上的斑点，永远都是女人最恨的。无论是雀斑、晒斑还是妊娠斑，甚至是肝斑、天生就有的斑，都会给爱美的女人增添不少烦恼。对于像雀斑、晒斑、妊娠

斑这些比较浅层的斑，可以简单地通过面膜来解决，或者通过做脉冲光来消除。

不过对于肝斑和那些天生就有的斑痕，只能通过遮斑霜来进行覆盖了。总之，要想让自己的肌肤变得美丽动人，斑点是不能留在那里接受别人“欣赏”的。

其次，缩小毛孔。美丽的肌肤同样不能容忍粗大的毛孔摆在那里。毛孔太大，不仅不美观，而且还不利于肌肤的健康。因为毛孔太大，粉刺、脏东西就容易在那里滋生蔓延。要想缩小毛孔，最关键的一道工序就是去除粉刺。去除粉刺也很有讲究，如果是浅层粉刺，只要定期去角质就可以了，而如果是深层粉刺，则最好用挤痘棒来帮忙。

另外，让毛孔缩小还有一个秘诀，就是在用温水洗脸之后再用水洗，给皮肤一个收缩的机会，长期如此，皮肤不仅可以变得有弹性，而且毛孔也会慢慢变小。

最后，保持肌肤的水嫩透白。肌肤护理还有一个问题就是如何保持肌肤的水嫩透白。现代的很多人皮肤都很容易变得干涩，原因就是因为他们长期生活在空调房里，水分流失比较严重，导致皮肤总是处在一种干干的环境中，久而久之，昔日“娇艳欲滴”的女人已“人老珠黄”。难道昔日的境况真的“一去不复返”了吗？不是的。只要你稍稍对你的肌肤进行保养，一切都还能回到过去。