

就该这样做

廖金泽◎著

女人

男人教女人修身养性的七种方法

就该这样做 女人

廖金泽◎著

上海辞书出版社

图书在版编目(CIP)数据

就该这样做女人:男人教女人修身养性的七种方法/廖金泽著. —上海:
上海辞书出版社, 2010. 3

(女子学堂)

ISBN 978 - 7 - 5326 - 3024 - 0

I. 就... II. 廖... III. 女性—修养—通俗读物 IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 009061 号

策划统筹 朱志凌
责任编辑 赵馥琼
特约编辑 武建英
封面设计 华夏视觉
版式设计 李斐斐

就该这样做女人

男人教女人修身养性的七种方法

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行

上海辞书出版社

(上海陕西北路 457 号 邮政编码 200040)

电话: 021—62472088

www.ewen.cc www.cishu.com.cn

华东师范大学印刷厂印刷

开本 635 × 965 1/16 印张 15.5 插页 1 字数 201 000

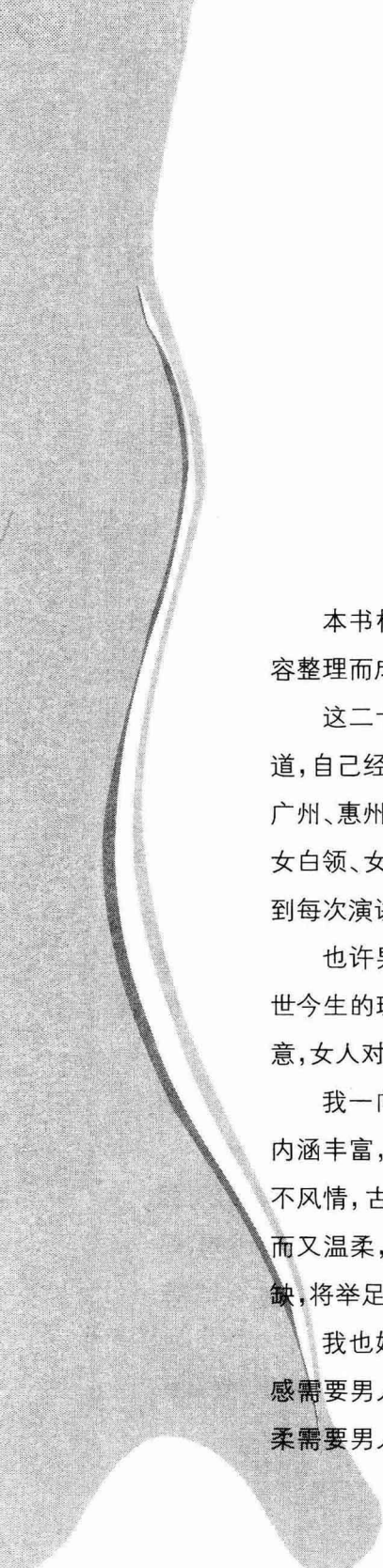
2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5326 - 3024 - 0/C · 17

定价: 25.00 元

如发生印刷、装订质量问题,读者可向工厂调换

联系电话: 021—62431119



前言

Foreword

本书根据我多年来为近十万名职业女性讲课的讲稿内容整理而成。

这二十多年来，因为工作关系，我经常与职业女性打交道，自己经营多家企业之余，也先后应邀在北京、上海、苏州、广州、惠州、佛山、深圳、长沙等地为女老板、女经理、女秘书、女白领、女模特、女公务员等举办女性专题演讲与培训，没想到每次演讲，现场居然都会座无虚席，气氛热烈，反响强烈。

也许男人的经验对女人来讲犹如一面能够看透自己前世今生的玻璃镜，女人从中才能明白：男人对女人有多么在意，女人对自己应该如何珍惜。

我一向认为，真正完美的女人不仅要外表漂亮，而且要内涵丰富，聪明大度，优雅成熟，做到时尚而不时髦，风韵而不风情，古典而不古板，随和而不随便，内敛而不内向，热情而又温柔，从容而又淡定，能够将微不足道的事做到完美无缺，将举足轻重的事做到无懈可击。

我也始终认为，女人的漂亮需要男人来评价，女人的性感需要男人来认可，女人的优雅需要男人来欣赏，女人的温柔需要男人来鼓励，女人的体面需要男人来陪衬，女人的风

韵需要男人来品味,女人的幸福需要男人来配合。

也许只有男人最清楚,女人究竟应该是什么样子。

正因如此,一直以来我都很想开办一所女子学堂,把这些经验与体会整理成一套将现代意识与传统文化兼收并蓄的适合女人修身养性的课程,帮助女性朋友提高迷人指数与人生质量。

本书既适合个人闭门自修,也适合集体现场培训,它包含了女人修身养性所涉及的七种方法共三十五小节的内容,如果你能感同身受地——照着去做,日积月累,潜移默化,相信你一定会获得意外惊喜。

修身养性之后,自然就会涉及一个问题,那就是如何经营好你自己的婚姻。的确,婚姻是一门学问,尤其是女性在婚姻中的作用与方法更值得研究与探讨,它对于构建和谐社会同样具有重要作用。所以接下来的一本书就是本书的姐妹篇《男人教女人经营婚姻的七种方法》,该课程从社会学和心理学角度为你提供非常实用的婚姻技巧,帮助你提高自己的幸福指数与婚姻质量:一是从求缘、随缘、约会、交往、同居五方面教你怎样恋爱,二是从订婚、待嫁、婚礼、蜜月、婚后五方面教你怎样婚嫁,三是从受孕、怀孕、胎教、生产、哺乳五方面教你怎样生育,四是从寻夫、相夫、驭夫、悦夫、旺夫五方面教你怎样择夫,五是从习惯、爱好、性格、教养、志向五方面教你怎样教子,六是从家务、理财、环境、人情、世故五方面教你怎样持家,七是从婚变、离婚、再婚、更年、意外五方面教你怎样应变。

如果你还有其他需要解决的问题,请别犹豫,让我知道如何才能帮助你。我的邮箱是: liaojinze@126.com

以各种方式参与本课程写作的有廖群、包璐、董春燕、陈元东、张莉、宋春霞、谢波平、王雪英、龚雪萍、聂双、陈鲜艳、阿玉芬、杭永娟、高倪平、周中胜、袁杨灏、袁国强、杨韵琴、徐开秀、张东平、陈元江、包善发、杨穗琴等数十位朋友,在此一并致谢!

请你怀着美好愉悦的心情,一起来体验这七种注定会让你受益终生的修身养性方法吧!



STEP 1 怎样漂亮

女人的漂亮讲究脱胎换骨、内外兼修。从外表做起,可以让你最先感受到自己的变化,从而坚定你把自己塑造得完美无缺的信心与决心。

◎ 塑造魔鬼身材 / 003

运动是魔鬼身材的最好塑造方式,它依靠特定的方式,通过系统持久的美体训练,重塑或者保持女人优美的体形。

◎ 培养曼妙姿态 / 007

姿态是可以通过培养让它变得美好的,改变自己那些下意识的不良动作,经常训练自己的各种姿态,使美姿融入自己的潜意识,成为自己的生活习惯,你完全可以让自己的姿态美妙无比。

◎ 创造凝玉肌肤 / 013

小心翼翼地善待自己的皮肤,因为这是老天专门为你度身定做的,是与众不同的。它像是一件极其珍贵的艺术品,一旦被破坏了,就会成为你生命中永远的痛。

Contents

目录

◎ 打扮美丽容貌 / 018

天生丽质当然值得羡慕,长相平庸也不必痛心疾首。因为美容与造型也能让你有型有款地漂亮,所有的一切都是可以用心去打扮的。

◎ 秀出迷人魅力 / 025

漂亮的女人让人赏心悦目,除了良好的生活习惯、有效的身体锻炼和精心的外貌打扮,更重要的是那种从骨子里渗出来的不可名状的感觉。一个眼神,一声话音,一种表情,都可以让人恍然如梦。

◎ 从头到脚性感 / 031

STEP 2 怎样性感

性感的女人通常都懂得,要想吸引男人,除了要带给他身体上的刺激之外,更重要的是使之获得感情上的愉悦,所以性感的女人一般都风姿绰约,风情万种,性格开朗,善解人意。

女人的身体原本就是天生尤物,身体各部位各有各的精彩。拆开来分别阅读,每个都会表现出独特的

情调；搭配在一起欣赏，更有一种迷人的风情。在每个部位都用足心思，让它们生动起来，这是女人应该刻意修炼的功夫。

◎ 由内而外性感 / 041

真正的性感是从骨子里渗透出来的，由内而外，无所不在。这种独特的气质与生俱来，又经过后天所受教育与阅历的熏陶与改变，因而愈显出其成熟与精彩。

◎ 无处不在性感 / 052

天赋的性感固然迷人，用心思炮制出来的性感更令人回味。没有天生丽质并不可惜，没有魔鬼身材也不遗憾，只要用些心思，你也可以性感。

◎ 恰到好处性感 / 059

要想性感，年龄和阅历都很重要……就像穿旗袍……三十岁的女人知道什么样的款式能够恰到好处地衬托出自己的身材。着一袭无袖紧身开衩旗袍，露出雪白浑圆的香肩，丰满匀称的美腿在高高开衩中若隐若现，一切都流露出成熟迷人的风韵。

Contents

目录

◎ 关注性感细节 / 065

女人的性感是女人在每一个细节上所表现出来的魅力。妩媚时、优雅时、活泼时、冷艳时、温柔时、理智时、燃情时……所有这些看似琐碎的细节都在显现着一个女人的真正素养。



STEP 3 怎样优雅

看书也好，沉思也行，多做些养性的事情，所有能够让自己优雅起来的方法都是值得去做的。只要持之以恒，潜移默化的影响与作用一定会使别人对你刮目相看。

◎ 培养优雅性情 / 075

传统女人的怡情养性，大多都是通过做一些与女人有关的生活琐事来进行的。这种生活原质的熏陶虽然有些婆婆妈妈，但正因为其平淡，才更显示出性情炮制出来的不凡。

◎ 熏陶优雅内涵 / 081

文化熏陶对于一个女人气质的形成非常重要。任何一篇好文章，在你阅读与欣赏的过程中都会悄悄地滋润着你的心灵与智慧，潜移默化地影响着你的思维与行为。所有文化类的接触都会使女人温文尔雅，气度不凡。

优雅的气质具有先天因素,但后天生活经历的影响以及身心的修炼亦非常重要。如果你不漂亮,优雅的气质能够让你楚楚动人;如果你很漂亮,优雅的气质能够让你迷倒众生。

浸染一下宁静致远的氛围,从中潜移默化地陶冶性情,你的品位自然而然就会日益提高,你也会有独特的视角、高雅的情调和完美的鉴赏力。

女人的优雅是不经意间从仪容、神情和姿态的细节中流露出来的,它是轻松的、简朴的、自然的、真心的、宽容的、淡泊的、怀旧的。

STEP 4 怎样温柔

对男人而言,什么都能承受,什么都可以抗拒,但最经受不住的是女人的折腾,最抵挡不了的是女人的温柔。前者除非命中注定,否则一定不会心甘情愿;后者只要一朝遭遇,无论如何也会乐此不疲。

Contents

目录



◎ 适当调整心态 / 103

随着年龄的增长,女人对待男人的态度很容易从原有的温婉可人变得如狼似虎,这是由女人的生理因素所决定的。所以要想做个温柔女人,必须调整好心态,用女人的感性去享受和男人相处的整个过程。

◎ 设法改变脾气 / 115

有选择性地多吃一些有助温柔的食物,收藏一些有助温柔的玩物,摆放一些有助温柔的花草,阅读一些有助温柔的读物,使用一些有助温柔的香水……这些东西会在一定程度上改善你的脾气,提高你的温柔指数。

◎ 积极完善性格 / 122

天生丽质的女人虽然最具吸引力,然而随着交往的增多和了解的加深,真正能够长久吸引男人的还是女人的性格,因为性格支配着一个人所有的态度和行为。

◎ 努力掌握技巧 / 127

聪慧的女人不仅应该充分了解自己的生存优势,发掘自己的人生智慧,更应拥有一套达观而适用的技巧。

要想练就温柔的本事,光有温柔的天性还远远不够。有了积极的态度,再有适当的方法,做个温润如玉的女人其实很容易。



STEP 5 怎样体面

在女人的价值观里,体面无疑是最重要的。所以女人才会千方百计把生活营造得有条不紊,在把自己打点得完美无瑕时,也让自己的人生赏心悦目。

◎ 讲究衣着风格 / 143

重要的不是衣着的品位如何,而是穿衣人的品位如何。衣物只有到了懂得欣赏并且善于穿着的女人手里,才会鲜活如有生命,体现出其装扮人生的精彩。

◎ 注重配饰品位 / 150

配饰品位的高低不在于其价格的高低,而在于它们与你的整体形象是否恰到好处地相配,是否符合你超凡脱俗的品位。

Contents

目录



◎ 突出用品格调 / 157

女人的用品既是用具也是摆设,它们不仅是女人寻找与搭配了好多年之后才终于形成的生活格局,更是女人玩味了好多年之后才沉淀下来的独特格调,所以女人才会从此认准这个牌子,对它们不离不弃,与它们厮守终生。

◎ 重视感官享受 / 162

女人对于生活中的每个细节都会努力铺陈其中的精致,尽可能充分享受感官上获得的愉悦甚至快感。凡是色香味形俱全,而且视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉、幻觉都好的东西,一个也不能少,全都想体验和享受一遍。唯如此,才不枉为人生。

◎ 强调居住情趣 / 170

人生最难得的是修炼出生存的大智慧,那是一种把握细节、营造环境的高超技巧,更是一种安居乐业、相夫教子的主妇风范。



STEP 6 怎样风韵

我有时很为女人逐渐年老色衰而感慨，但一看到那些活得潇洒自在的女人居然到老还风韵依旧，便不得不佩服风韵这种东西还有如此能耐，让女人即使满头白发，仍然还能吸引人们欣赏与敬重的目光。

◎ 丰富人生阅历 / 179

凡是经历过的事都是女人宝贵的财富，财富越多，女人就越气定神闲，从容不迫。这样的女人待人处事，那还用说？

内外兼修，洞察世事，尊重年龄，悉心保养，保持新鲜……所有这些过来人的人生经验，都是成全一个女人拥有成熟风韵的重要因素。经历过未必能感悟，能感悟未必会有用，只有发挥到淋漓尽致的程度，这些人生经验才会如酹茶般清香甘醇。

◎ 珍惜人生经验 / 185

女人成熟了才能称之为女人，否则只能叫女孩或女生。成熟是风韵女人最直观的感觉，它是女人摆脱笼中鸟、瓶中花、池中鱼、梦中人这“人生四态”后的自然境界。

◎ 展示成熟状态 / 190

Contents

目录

◎ 享受美妙感觉 / 195

每一种美妙都可以创造一段或缠绵悱恻，或荡气回肠，或令人欷歔落泪的故事。因为有了风韵在里头，这些故事便会生动许多，精彩许多，迷人许多。只要感觉到位，剩下的就看你现场发挥了。

◎ 流露无限风韵 / 200

相比风流的江湖、风骚的庸俗、风情的无奈，风韵则显得优雅许多。尤其是女人，一旦与风韵有关，不仅贵气十足、文化十足，女人味也会十足。这样做女人，那是很容易长寿的。

◎ 合理调适自己 / 207



STEP 7 怎样幸福

俗话说，女人需要养，养身，养心，养神，养性，养所有能让女人保持身心健康和滋润的东西。在夫妻生活中，调适、修炼、放纵、运用和取悦自己，是女人为自己营造幸福感的最好方式。

女人善待自己的方式就是内外兼修，整体调理，少了哪一项都会令完美中透着些遗憾，这可是男人帮不了的事情。做人最基本的本领就是自我调适。

不去想你要在什么时候达到什么样的目标,你所需要的就是让自己的心沉静下来,从生活的一点一滴中去感悟、去享受,无论过程还是结果,人生有太多经验是需要你自己去体会与发现的。

◎ 善于修炼自己 / 21

男人可以放纵自己,女人为什么不可以?而且女人一旦放纵自己,无论身心都会更加健康。让自己更加随意和随便一些,活得洒脱,才不辜负这难得一次的人生投胎。

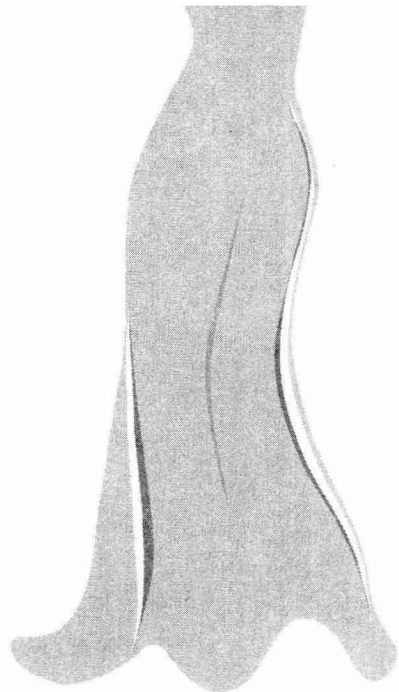
◎ 学会放纵自己 / 216

当家理财,相夫教子,经营事业,愉悦他人,贡献社会……哪一件都是做女人的本分,哪一件都需要女人用足智慧。做好了,你是贤妻良母、社会精英;做不好,对不起,你只是一个男人婆而已。

◎ 充分运用自己 / 220

提高认识,积极准备,讲究方法,善用技巧,充分享受……重要的是懂得如何在性生活中通过方法和技巧来取悦自己,尤其是满足自己的性欲,做一个身心俱佳的性福女人,并且以这样的态度为自己创造一生的幸福。

◎ 懂得取悦自己 / 226



STEP 1
怎样漂亮

女人的漂亮讲究脱胎换骨、内外兼修。从外表做起，可以让你最先感受到自己的变化，从而坚定你把自己塑造得完美无缺的信心与决心。