

37°女人最美丽

都市新女性的 魅力修炼法则

陶岑子◎著

不温不火的37°女人，
是每个女人的梦想，是每个男人的期望。



 吉林出版集团
 北方妇女儿童出版社

31°女人最美丽

都市新女性的
魅力修炼法则

陶芩子◎著

 吉林出版集团

 北方妇女儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

37° 女人最美丽：都市新女性的魅力修炼法则 / 陶
芩子著. — 长春：北方妇女儿童出版社，2011.4

ISBN 978-7-5385-5434-2

I. ①3… II. ①陶… 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(2011)第032939号

37° 女人最美丽：都市新女性的魅力修炼法则

作 者 陶芩子
出 版 人 李文学
责任编辑 李少伟 张晓峰
装帧设计 彭阳
开 本 880mm×1230mm 1/32
字 数 210千字
印 张 9
版 次 2011年5月第1版
印 次 2011年5月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
北方妇女儿童出版社
发 行 北方妇女儿童出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编：130021
电 话 总编办：0431-85644803
发行科：0431-85640624
网 址 <http://www.bfes.cn>
印 刷 北京慧美印刷有限公司

ISBN 978-7-5385-5434-2 定价：28.00元
版权所有 侵权必究 举报电话：0431-85644803

前言

Preface

时常有女孩问，男人到底喜欢什么类型什么气质的女人？我只能说萝卜青菜各有所爱。那么，到底有没有一种女人会让男人至死不渝、死心塌地地喜欢着呢？答案也是肯定的，那就是 37° 女人。这种女人就算与男人远隔九百六十万平方公里，就算绕地球一圈那么远，男人也会翻山越岭跋山涉水地去追寻。只要她在人间，再遥远的距离对男人来说都不是问题，哪怕再辛苦，他也觉得幸福。更重要的是，即使女人与她们交往，也会被她的快乐、积极健康向上的心态所感染。她们未必会是女人中的极品，但是男人娶了她们会感到很舒心、省心、放心；女人与她们交了朋友，会感到开心、安心，便会交心。

这种女人柔美得像一幅工笔画，从气场上绝不拒人于千里之外。她们独立自主、有创意、有爱心、不物质，充满激情却不激越，为人处世理性却不冷漠，温柔却不软弱，自信而不自负，幽默却不夸张，要强却不逞强，聪明但不精明。她们上得厅堂下得厨房，该温柔时温柔，该取悦自己就取悦自己，绝不委屈自己，该要强时就要强，一切的角色都能拿捏得恰到好处。

37° 女人不一定拥有 100% 的美貌，但她拥有 90% 的才情、聪慧、温柔贤惠、健康、自信以及 50% 的可爱与高贵。她们有自己倾心的

事业，也有自己倾心的感情。她们不仅敬业，更精业；她们不仅有爱，更懂得如何去爱。

她们的美丽绝不靠尖厉的嗓门哗众取宠，也绝不靠怪异的着装弄潮。她们的智慧与自信是所向无敌的魅力与魔力。她们平凡而不平庸，低调而不颓废。她们体贴温柔，洁净温暖；不温不火，不左不右。

看到这儿你或许会说：姐姐，这种女人真存在？

那……当然喽。

只是 37° 女人不是娘胎里生下来就有的，她们是在成长中逐渐修炼而成的。

你想想，人家梅超风的九阴白骨爪也不是一天两天练成的。她既需要时间又需要秘籍，更需要她的坚持不懈、执著、忘我精神。所以，本书分别从 37° 女人的十个方面着手，来打通你的任督二脉。即：容貌、性格、恋爱、婚姻、事业、健康、理财、交际、口才、幸福。然后通过每个章节中的事例和口诀，告诉你如何才能真正修炼成一个完美的 37° 女人，以及做到什么境界才是 37° 女人的典范。

当然，要练到“九九八十一层”，这需要一定的时间和技巧，更需要你有一定的悟性哦！别一不小心走火入魔，可就是姐姐我的错啦。

我相信，但凡女人，都渴望自己外表永远年轻漂亮，青春无敌，最好永远魅力四射光彩照人；做人做事永远游刃有余如鱼得水；恋爱永远甜甜蜜蜜；婚姻幸福长久；事业风生水起；身体健健康康；金钱最好多多益善……所以，如果以上几条你的选项不多于四个，建议你还是看看这本书，就算不能让你马上“药”到病除，至少能提高你的免疫力，起到强心健体的作用。女人嘛，还是对自己狠点，不要知难而退。

Contents 目录

第一章

37°女人容貌哲学：好相貌不如味道

气质美是37°女人的魂 / 3

才情兼备的女子，魅力永恒 / 7

臭美，是热爱生活的表现 / 11

智慧女人是职场“白骨精”情场“狐狸精” / 14

女人味是长久吸引男人的魅力所在 / 17

书籍是37°女人的幸福保鲜剂 / 20

感性是37°女人最性感的风姿 / 23

没有“体香”的女人没有未来 / 26



第二章

37° 女人性格哲学：柔中有刚，刚中带柔

温柔不软弱的女人才是生活的强者 / 33

女人可以要强，但不要逞强 / 37

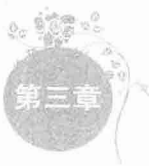
自信而不自负的女人，在职场中容易成功 / 41

理性而不冷漠的女人会幸福 / 44

男人偏爱聪明女，却厌烦精明女 / 47

婚后男人最理想的女人，独立而不偏执 / 51

女人对人热情没错，但不要激越 / 55



第三章

37° 女人恋爱哲学：系好自由与独立这根安全带

选男友就像选衣服，合适比喜欢重要 / 61

女追男必须追得有范儿 / 64

穿对属于你的Style，给未来投资 / 67

别碰已婚男人和暧昧男 / 70

爱情面前淑女OUT，不乖IN / 73

亲密有间，不做“男友控” / 76



独立和自信是女人最大的资产 / 79

分手时微笑转身，前尘一笔勾销 / 82

来找你的旧情人，未必是良人 / 85



第四章

37° 女人婚姻哲学：要做大女人也要做小女人

醋要省着吃，注意掉醋缸 / 91

娶了37° 女等于男人中奖了 / 94

不做狮女郎，做已婚“少女” / 97

“坏”女人，让老公百看不厌 / 100

婆媳不是母女关系，而是公关关系 / 103

共同的梦想，为婚姻插上幸福的翅膀 / 107

婚姻能原配千万别二手 / 110

女人幸福宝典，永远不可或缺的单身精神 / 113

揭穿血淋淋的真相那不是爱 / 116



第五章

37° 女人事业哲学：有事业心但不是工作狂

37° 女人，优雅的Office Lady / 123

工作不是真比生活的比重大 / 126

舞出最美最快乐的职场华尔兹 / 129

拥有自己的“独门绝技” / 132

爱工作，同样爱家爱自己 / 135

办公室不是浪漫的地儿 / 138



第六章

37° 女人健康哲学：身体是幸福的本钱

像对待男人一样对待高跟鞋 / 145

女人幸福需要好脸色 / 148

正确减肥，实现美丽梦想 / 151

爱护子宫，是女人的必修课 / 154

乳房漂亮与否，健康最重要 / 157

眼睛渴望“零烦恼” / 160

年轻与健康的秘密果然与运动有关 / 163





第七章

37° 女人理财哲学：女人会理财，人生更精彩

女人越早学会理财，人生越顺利 / 169

女人会赚钱，不等于就有钱 / 172

月月存，摆脱“月光”女神 / 175

精打细算，玩得开心又省钱 / 178

基金，37° 女人最好的朋友 / 181

不用再排队，巧用网银来省钱 / 184

付钱让你痛，刷卡就是阿司匹林 / 187

保险，37° 女人不可或缺的守护神 / 190



第八章

37° 女人交际哲学：晶莹明澈且光彩照人

女人善良也是一种战略 / 197

微笑，37° 女人最美的语言 / 200

面对女人的诉苦，切记不要随便支招儿 / 203

永远不要贬低女人的服饰 / 206

“精明”的标签千万别贴在脸上 / 209

心无城府的女人，会获得更多的人脉 / 213

闺蜜，37° 女人不可或缺的精神支柱 / 216

警惕蓝颜知己变“不轨分子” / 219

与好友享受快乐的家宴时光 / 222



第九章

37° 女人口才哲学：善于表达，但点到为止

内涵，让37° 女人妙语连珠 / 229

幽默，让女人的语言锦上添花 / 232

赞美，37° 女人的无上法宝 / 235

面对性骚扰，37° 女人以智取胜 / 239

含蓄，使语言表达更有魅力 / 242

激起并满足对方的需要，巧妙赢得他人心 / 245



第十章

37° 女人幸福哲学：要快乐也要性福

爱的智慧，决定女人的幸福 / 251

独特的“审美”，决定你“爱”谁 / 254

家幸福，是37° 女人的快乐之源 / 257

学会取悦自我，女人才快乐 / 260

做卡米拉，还是做戴安娜王妃 / 263

在床上，女人自信比身材更重要 / 266

亲密生活应该“精诚合作” / 269

别让闲云野鹤的性变成你的鸡肋 / 272



第一章



『37° 女人容貌哲学：好相貌不如有味道』





37° 女人无论外表漂亮与否，都会拒绝做年轻时是花瓶，中年时是醋瓶，老年时是药瓶。她们深知，女人的外表就像女人的年龄，会随着时间的流逝“唰唰唰”地衰败和上涨；女人的气质和魅力与女人的年龄、外表恰恰相反，会经流年的洗刷，逐渐变得有味道。



气质美是37° 女人的魂

“现在最吃香的女人是谁，是什么样的？”陶子对着镜子问。

“Lady Gaga 那样吗？”

“No！”魔镜一句话就否定了。

“是复出的天后王菲和那英那样的吗？”

“不是。”魔镜打了一个嗝。

陶子邪神附体：“那么，难道是芙蓉姐姐、凤姐或小月月那样的？”

魔镜笑而不语。

陶子突然脑筋急转弯，指着自已说：“难道是我本人？”

然后又赶紧谦虚几句：“我不过就是写了几本书，接受了几次采访而已，怎么当得起……”

魔镜冷冷地说：“谢谢啊，您真有这闲心思，不如去研究一下怎么做好一个 37° 女人。这种女人永远最吃香，永远不过时。”

“哦，明白了。”

37° 女人——优雅大方、内敛稳重、温柔恬静、幽默聪慧、有修养、高情商、不自卑、不咄咄逼人、不人情世故，总之自然的气质会给人一种舒适、亲切、随和的感觉。

气质美是 37° 女人的魂。美丽的容貌只愉悦眼睛，而女人气质优雅则使灵魂入迷。气质女有多种多样，最受欢迎的还是性感型和甜美型。像人人皆知的舒淇，她的长相显然不是传统形式上的美女，却有种独特的气质，像猫一样慵懒，又充满神秘的、魅感的女人味道。她与莫文蔚一并成为现在流行的气质型性感美女。像人见人爱的台湾超级名模林志玲，不用我说，大家都知道，甜美型气质女非她莫属。她的性格更近乎于典型的 37° 女人。你看她无论何时何地都是一副如沐春风的样子，任何坏事经她一变，立马转危为安，继而变成好事。

记得台湾四十一届金马奖颁奖典礼请了她做主持，场面闷不可言。只见林美女走上台来，用她充满磁性的声音对刘德华大叔说：“可以给我一个幸福的拥抱吗？”见过大场面的刘大叔呆了呆，然后满面笑容，小心翼翼地把手放在林美女滑溜的玉背上。这不经意的举动，给闷得出油的颁奖典礼调动了气氛，同时也制造了话题。

林为什么会那么受男人喜欢，受女人羡慕，又为什么会走红？那是因为她奉送的不止是她的 1 米 75 她的 34C 她的娇嗲，还附送了她聪明她

的机智她的优雅大方她的修养她的高情商。

她甜美、性感、娇嫩、温婉，并非惊艳四射，却又普照四方。她温柔嗲嗲地微笑着把自己推到观众面前：“大家好，我是林志玲。”然后小手一摆，眼光从左到右，下面的人一个也不放过，如温暖的月光般扫过，大家都被电到了。然后她真诚地望着镜头呼吁爱——“希望今年有人能鼓起勇气来追我哦……”哪怕你的问题再刁钻，她一律兵来将挡水来土掩，不挑衅、不对抗、不妥协——“你演的小乔太高了！”“对不起，身高我真的不能克服，现在我只能告诉大家，小乔长高了。”

再比如，很多女人问及年龄都保密，因为担心自己老，尤其是三十岁的女人。但林不会，她会说：“三十岁只是个数字，你忽略它，就可以轻松面对一切。美丽需要经年月累积，累积的自信会令你更美丽。”等等。她以自己的方式活着，不后悔，不退让，不失落。

女人的漂亮往往流于表面，气质却会驻于他人的印象之中。太年轻的女人不能给人以足够的信任感，太老的女人则无法给人以梦想，而太炫目的女人又太容易遭到同类的嫉妒。唯有 37° 气质女，才可充当各种场合都适合的角色。气质是一个女人的含金量，是由外在的漂亮上升到内在美的必要条件。一个没有气质的女人可以漂亮，但绝不会有魅力。如果林志玲没有气质美，她充其量是个“花瓶”。

气质女自信、有自己的生活方式、善良、宽容。亦舒曾写过一段耐人寻味的话：“真正有气质的女人，从不炫耀她所拥有的一切。她不告诉别人她读了什么书，去过什么地方，有多少件衣裳，买过什么珠宝，因为她没有自卑感。”

表姐姗姗是电视台主持人，善良、温柔、独立、自信、时尚、优雅、迷人。想当年，追她的男人排队都排到城墙根儿底下了。幸运的表姐夫



刚好某根线与表姐来电，于是以光的速度闪婚。时至今日，已结婚七八年，彼此依旧恩爱不减当年。当然，作为年轻导演的表姐夫疼她宠她爱她对 她一心一意也不无道理。这样的女人男人不珍惜等菜呀？表姐穿的戴的用的很多都是国际名牌（当然，有时候她也会买地摊货），每年都是在全球各地飞来飞去，但她从来不在朋友面前大肆宣扬自己去过哪些地方，用某某某化妆品或穿某某某名牌。

相比而言她的那位发小（小时候因表姐溺水，此女救过表姐的命）如今小有点钱，经常在姐姐面前显摆。表妹不愤：“她干吗那么显摆自己。你不会刺激她一下？”表姐笑呵呵，不愠不火地说：“这有什么炫耀的，往往喜欢显摆什么的人，她就缺什么。再说，她是我朋友，朋友要看她优点，不要找她缺点。人要怀着一颗感恩的心。”

一个女人一旦插上了气质的翅膀，就如同山间有了水，立刻显现出灵气。气质美是举手投足之间的与众不同，让你久久难以忘怀，正如林美女和表姐一样。