

枫丹◎编著

女味

女人是什么？女人是男人世界里的七彩晴空，是漫漫长夜里皎洁的月光和神秘美丽的星空，没有女人就没有万家灯火，就没有温馨的家。

女人的“味道”，说白了就是一种人格、一种文化修养、一种品味，一种美好情趣的外在表现，当然，也涵盖着许多其它方面。

女人味，在气质上是以娇弱和我见犹怜为核心内容的，它要显出你是一个弱小动物，从而激起雄性的保护欲。一个女人如果从气势上超过了男人，其女人味就自然消失。

中国物资出版社

枫丹◎编著

女味

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人味 / 枫丹编著. —北京: 中国物资出版社, 2005.11
ISBN 7-5047-2451-3

I. 女… II. 枫… III. 女性 - 修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 126577 号

责任编辑 康书民
责任印制 方鹏远
责任校对 王 莉

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮编: 100834

全国新华书店经销

利森达印务有限公司印刷

开本: 640 × 960mm 1/16 印张: 23.25 字数: 240 千字

2005 年 11 月第 1 版 2005 年 11 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-5047-2451-3/B · 0065

定价: 32.00 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

前言

美，是女人最大的梦想，也是女人一生的追求。若问什么才是女人真正的美？答案只有一个，那就是：女人味。21世纪让女性拥有了更自由的生活空间，拥有了更广阔的表演舞台。今天，每个与时俱进的现代女性，都以张扬个性和时尚的方式，演绎着各具特色的美丽。然而，女人味却渐渐从她们的身上消失。或许有种种原因和理由，但人们不禁会问：失去女人味，女人还是真正的女人吗？

不可否认，现代女性都有着自己的理想追求，有着自己的生活选择。没有人反对这种追求和这种选择。但现实让我们看到的却是：工作强化、生活简化、形象中性化、举止男性化的“四化”女性却比比皆是。也许有人喜欢让野蛮泼辣代替小鸟依人，愿意让强悍刁蛮取代小家碧玉。但当女人的本色渐渐躲藏在各种现代元素之后，女人味就会日渐稀缺，甚至要被人们遗忘。这令人无法不作这样的思考：生活若缺少了女人味，还会有今天这样多姿多彩吗？女人若是都像男人，生活还会是如此美丽吗？！

女人味，是专属于女人，能够充分表现女性特征的素质、性情及品行；女人味，是女人固有的自然属性，是让女人成其为女



人的特有魅力。

看看那些最有魅力的女人吧，她们无一例外地都是最具女人味的女人。因为女人味才是真正的女性美，才使得女性的形象更美丽，女性的人生更精彩。

人们有理由羡慕那些出色的女人，因为她们集中代表了女性所有的优点，代表了女性本色的魅力。人们更有理由赞美那些有女人味的魅力女人，因为她们证明了现代女性应该怎样书写自己的人生，怎样创造女人的美丽。她们是最会生活、最懂自我的聪明女人，她们无疑也是最有女人味的幸福女人。

女人总是以女人的方式改变着世界，美化着生活，拯救着男人。这就是女性的本色——女人味。当我们看到了太多的人生风景线后，谁都会由衷地赞叹那些以魅力征服世界的女人，那些以美丽净化灵魂生活的女人，那些以人格感动他人的女人，那些以爱心创造奇迹的女人，这些都是人们眼中最美的、最有魅力的、最有女人味的女人。本书从女性的视角，诠释了女人味对现代女性的人生意义，揭示了女性美丽的奥秘在于充分表现出女人的本色。以女人私房话的形式，从各个方面介绍了让女人味更鲜明，让女人更有魅力的修炼途径。道理浅显易懂，方法简单实用，事例精彩感人，不失为一部现代女性生活的有益参考读物。

无论历史以怎样的加速度向前滚进，无论时代以怎样的快节奏发生变化，男人还是男人，女人还是女人，虽然时代不同了，男女依然不一样。女人味是女人的资本，她让女性人生更精彩，让女性生活更幸福。每个女人当好好珍视、善待这一美丽、幸福的人生资本。





上篇 女人的独特魅力在于有女人味

一、失去女人味，女人还是真正的女人吗

女人味，是专属于女人的、能够充分表现女性特征的素质、性情及品行。女人味，是女人固有的自然属性，是让女人成其为女人的特有魅力。失去女人味，女人就失去了美丽的资本，就已不再是真正的女人。

做女人，当然需要女人味十足

1. 男人最欣赏女人的是什么..... 4
2. 女人的魅力在于有女人味..... 6
3. 时代不同了，男女依然不一样..... 8
4. 男人眼中的新鲜女人味..... 9
5. 评价女人最有资格的是男人..... 11
6. 女人味能使女人魅力永存..... 13

二、不要放弃本色：女人忌讳男性化

当野蛮女友大行其道，中性化、男性化的女人比比皆是，女人的本色渐渐躲藏在各种现代元素之后，男女的性别差异



已日渐模糊。人们怀疑，生活还会泛出美丽吗？！

是女人，就要像个女人样

1. 女人应保持女性特有的温柔 18
2. 事业型的女人不要太过强悍..... 19
3. 女人的男性化不可取..... 21
4. 不要怕被指责“好性感”..... 23
5. “妻管严”式老婆做不得..... 26
6. 暴脾气的女人不可为..... 28

三、最具女人味的中外魅力女人

最有魅力的女人是最具女人味的女人。最会生活、最懂自我的现代女性，她们无疑也是最有女人味的幸福女人。

女人味，让女性人生更精彩

1. 靳羽西：魅力从何而来..... 32
2. 郑明明：带来美丽的天使..... 35
3. 吕淑珍：以高尚人格感动人的女人..... 41
4. 苏珊：心胸豁达的幸福女人..... 44





下篇 女人:如何培育你的女人味

一、情调:女人味的梦幻外衣

每个女人都钟爱情调,并乐于设计情调,因为她们有着先天制造情调的资本,那就是女性的温柔与风情,女性的本色与魅力。

情调优雅,从容人生

- 1.具有情调的女人最可爱..... 48
- 2.高雅的情趣衬托女人的情调..... 50
- 3.巧用昵称提升温柔情调..... 54
- 4.明媚眼神展示你的风情万种..... 56
- 5.制造神秘感,增加恋爱情调..... 58
- 6.家居装饰展示女人浪漫情调..... 62
- 7.让音乐充满女人的生活..... 67
- 8.运动为女人的情调增添光彩..... 70
- 9.调情是女人情调生活的组成部分..... 73
- 10.妙在调情与情调之间..... 76
- 11.女人情调三要素:媚气、媚态与媚姿..... 78



12.情调误区:藏在化妆背后的女人..... 82

情调女人立照

卡米拉:不美丽也能风情万种..... 84

多梦西:给爱情放个假..... 87

夏岚:让盆景增添家居情调..... 92

二、柔情:女人味的幽香甜酒

没有柔情的女人,犹如一杯白开水。女人的柔情,不仅为男人创造了生活中的香甜,更为女人自己创造了幸福。

柔情是女人的本色

- 1.柔情的女人最富有女人味..... 96
- 2.女性之美就美在似水柔情..... 100
- 3.女人的温柔是一种美德..... 102
- 4.温柔女人的必备要素..... 105
- 5.柔情似水:适当撒娇的女人很可爱..... 105
- 6.江南女子:温柔多情会撒娇..... 111
- 7.亲吻你的情人:永远做柔情女人..... 113
- 8.羞怯朦胧的迷人色彩展示你的柔情..... 116
- 9.浪漫内衣体现着女人的柔情..... 121
- 10.会爱的女人最具有柔情魅力..... 124
- 11.拥有柔美声音,做柔情女人..... 127



12.善解人意的妻子更有女人味..... 130

13.柔中有刚的女人更动人..... 133

柔情女人立照

日本女人:如此温柔..... 134

可颖:一个善解人意的的女人..... 138

林梓楠:坚强与温柔塑造的现代女人 141

三、爱心:女人味的内在灵魂

女人的美丽来自心中,来自爱。是爱让女人包容天下,是爱让女人无私奉献,是爱让女人母仪天下,是爱让女人无比美丽。

爱心让女人更美丽

1.懂得爱的女人最幸福..... 146

2.充满爱心的女人最有品位..... 149

3.爱就是生活的心情..... 152

4.做一个永存仁爱之心的女人..... 158

5.富有同情心是女人的高尚情操..... 160

爱心女人立照

戴安娜:受到世人爱戴的王妃..... 164

特蕾莎修女:充满爱心的指路人..... 166



四、宽容:女人味的高尚内质

宽容是一种美德。女人必须学会宽容,并把它作为自己高尚的内质来培育和发扬。有了这一内质,女人的幸福就在其中了。

女人应该学会宽容

- 1.宽容是最高贵的美德之一..... 176
- 2.宽容能使女人人格升华..... 178
- 3.宽容的女人拥有一颗善良的心..... 180
- 4.宽容的女人应掌握忍让之术..... 182
- 5.丈夫不忠,妻子切忌陷入误区..... 184
- 6.放男人一马,说不定他会回头..... 187

宽容女人立照

- 贺蕾:容纳百川的胸怀..... 191
- 孟广美:率真谈宽容..... 193

五、知识:女人味的魅力源泉

女人的魅力,来自于女人的内涵与品位。这种内在的品质若没有知识与才华做基础,再漂亮的女人也很难表现出女人味的特有魅力。



知识才华是女人靓丽的风景线

- 1.知识可以提高女人的品位..... 198
- 2.读书的女人永远美丽..... 200
- 3.读书的神奇力量..... 202
- 4.读书可以陶冶女人的情操..... 206
- 5.读万卷书,行万里路..... 209
- 6.做有品位有格调女人的必读书..... 212
- 7.女人学习能力测试..... 215

知识女性立照

- 杨凤:知识使打工女成老板..... 219
- 杨澜:高素质、高品位的现代女性..... 222
- 陈嫦娟:中国电信的骄傲..... 229

六、优雅:女人味的保鲜灵药

粗俗会毁了女人的幸福。只有举止优雅的女人,才会赢得男人的尊重和爱。一个普通女人,就凭自己的优雅举止,便足以表现出女性的美丽。

优雅的性情最具女人味

- 1.优雅:彰显女人的高品位..... 234
- 2.优雅的女人体现着教养与时尚..... 239
- 3.做优雅的女人,需要沉积智慧..... 242



- 4. 女性优雅的基本要素..... 245
- 5. 培育优雅韵味, 需要一点灵气..... 249
- 6. 优雅女人懂得“回眸一笑百媚生”..... 251
- 7. 用装束体现女人的优雅个性..... 254
- 8. 翩翩起舞展现女人的优雅..... 257
- 9. 用语言展示女人的优雅..... 261

优雅女人立照

- 张曼玉: 优雅女人, 铂金气质..... 264
- 赖斯: 强势女人懂得展示优雅..... 266

七、性感: 女人味的独特体现

女人有性感, 才有女人味。性感集中体现了女人的魅力。
性感是女人味的永恒灵魂。缺乏性感的女人, 决不会使男人
心动。

女人的性感是一种独特的美

- 1. 性感是一种发自内心的活力..... 272
- 2. 性感是女人存在于骨子里的美..... 274
- 3. 性感的美和艺术的美..... 276
- 4. 肢体神韵尽显性感魅力..... 278
- 5. 着装: 搭配出性感..... 281
- 6. 化妆: 彩笔化出女人的性感..... 285
- 7. 准确把握好性感的临界点..... 288

- 8.性感女人要有分寸感..... 291
- 9.性感女人的自我修炼..... 299
- 10.性感女人的三点健身法..... 295

性感女人立照

- 颜丹晨:如此性感迷人..... 299
- 麦当娜:精神的性驱动者..... 303

八、服饰:装扮出女人的丰采

女人的迷人风采,在于她的气质与风度,在于她的形象仪表,还在于一个不可或缺的元素,那就是女人的服饰与着装。现代女性,一定穿出个性风采,穿出女性的魅力。

让服饰展示出女人的丰采

- 1.用独特着装穿出女人的个性风格..... 308
- 2.服装应与女人的脸型相映成辉..... 310
- 3.通过整体效应,美化女性的臀部..... 313
- 4.如何穿出女性修长俊美的秀腿..... 315
- 5.用着装修补身材的比例失调与低矮.....319
- 6.用色彩美营造出服装的魅力..... 322
- 7.根据季节变化给服装配色..... 330
- 8.女人不可忽视的着装附件..... 335
- 9.让首饰与时装相得益彰..... 338



10.选择适合自己脸型、肤色、发型的首饰..... 343

服饰女人立照

张惠妹:形象百变造神奇..... 348

吴雅珊:“强人”中的女人..... 352

吴士宏:自信下着装的女人..... 356



上篇

..... 女人的独特魅力在于有女人味

成为一个漂亮女人今天并不困难。做一个有女人味的女人却并不容易。能让男人心动并且欣赏的女人不一定漂亮，但一定是女人味十足的女人。

——新羽西

诚然，我们女性在和男人一样共同创造并管理着这个世界。但即使再过一万年，女人也应保持那份女性所特有的温柔妩媚，这不只是取悦于男人，也是为了证明女人自己。

——希拉里·克林顿

生为女人，当感谢上帝的恩赐。我们的形象，我们的温情，我们的细腻，我们的魅力，都让这个世界增加了色彩，增添了美丽。

——陈香梅



一、失去女人味， 女人还是真正的女人吗

女人味，是专属于女人的，她能够充分表现女性的素质、性情及品行。女人味，是女人固有的自然属性，是让女人成其为女人的特有魅力。

社会的发展，给了女性更自由的生活空间；时代的进步，更给了女性更广阔的表演舞台。与时俱进的现代女性，人人都以自己的理解和时尚的方式演绎着各具特色的美丽。然而，充满女人味的女人却渐渐淡出人们的视野。不管这是何种情结作怪，还是女性特征的进化，对此人们不禁要问：失去女人味，女人还是真正的女人吗？