

The Charm of WOMAN

天 质 魅 力 本 色

完 美 女 人 资 本

女人^的魅力



时代文艺出版社

女性之约：天质魅力

魅力对于女人来说是一种与生俱来的永恒诱惑，倘若只允许女人们爱一种东西，绝大多数女人都会选择魅力。

女人只有两种美，一种外在美，一种内在美。外在美使人悦目，内在美令人赏心。聪明的女人不仅借助化妆品和服饰装点自己，同时更注重内在美对周围人的影响。

如果说男人最能打动女人心的品质是体贴，那么女人最能打动男人心的品质就是风情了。一个具有风情的女人一定包含了她的品位、学养、形体等内涵，甚至可以细到她的眼神、神态、香水味道、口红的色彩等等细节透出的风情信息。在现代社会竞争压力日趋激烈的环境里，风情是一种成熟，而浪漫则是一份逃出世俗的勇气。因此，拥有风情和浪漫气质的女人应该是成熟的宽容和纯真的心态。

随着岁月的流逝，女人总会失去往日的风采，而性感所产生的魅力，更为深沉和久远，性感是女人永恒的美，是女人的一种微妙的美的韵律。

女人可以不美丽，但谁都很难容忍自己的不理智和愚蠢，因为那是标志着女人品位的丧失；品位于女人是一种永恒的哲学，无论这个地球上的时尚怎么变，所有的女人不应当为追求时尚而丧失自我品位。身为一个女人，选择时尚是一种能力，倘若能创造时尚你便成为经典。

女人需要有一种让人仰慕的高贵气息。这容易使人联想起17、18世纪的英国上流社会那些穿着华丽、仪态万方的贵太太们。



再看看街头上那些穿金戴银所谓的“高贵”女人，用钱堆出来的一身“贵”气仍然让人有一种空洞的感觉。其实，真正高贵本质的含义是拥有一份清闲的生活状态、深厚的文化修养和对是非风清云淡的淡然心境。

要做一个有魅力的女人，就要在人际交往上做到收放自如、张弛有度。因此，亲和力与距离美在人际交往中就更具美学价值了。亲和力是人际交往中最具魅力的柔性艺术，它既包括女人的内在品质——真诚、善良、平和、旷达、直率、幽默、高雅、博学及善解人意，也包括女人的外在品质——精神饱满、气宇轩昂、风度翩翩、妙语连珠、谈吐得当等。

女人的肉体是具体的，同时也是轻盈的，所以气质让女人厚重起来，让人们在欣赏女人时怀着一种敬畏，一种仰视。

现代社会的快速发展，造就了女人作为社会角色的多变性。她们有时温柔似水，有时狂放不羁，有时是甜蜜的伴侣，有时是办公室里板着面孔的女主管。很难简单地用“好”和“坏”这样绝对的字眼来形容她们，因为她们就像一个矛盾的统一体，光怪陆离却又和谐至极。

新世纪的女人们面对这样一个更文明、更发达、更广阔的世界，她们并不想掠夺男人的权位和成功，而宁愿把他们看作兄弟和朋友，共同面对各种各样的生存困境和极限挑战，作为自然而生长，作为智者去认识，作为主人而歌唱。

21世纪的女人，比以往任何时代的女人都充满了自信、勇气和挑战，她们敢于选择自己的生活，有新型的价值观念、家庭道德观念及行为方式；她们渴望成功，挑战成功，直至牵手成功，因为她们是充满智慧的新女性。同时，在事业上有所成就的同时，她们追求经济独立，实现了或正在实践着自己的理想。她们都受过良好的教育，都是热爱生活并且能很好地享受生活的女人。

与成功男人相比，女人更要处处充满魅力和精彩。



目 录

A 女人韵味:女人受益终身的温情资本

- 女人味:女人的芬芳精神 / 2
- 从女人的情趣体会女人味 / 6
- 男人眼中的女人味 / 9
- 女人失去女人味的认识误区 / 12
- 温柔是一种本能魅力 / 15
- 女人媚气的雅俗观 / 23
- 羞色与真情并举的女人味 / 28
- 打造女人味的红粉兵法 / 35
- 穿出你的女人味 / 44
- 女人味简易化妆的要点 / 48

B 风情万种:女人与众不同的情调资本

- 风情:令人神往的风韵与情致 / 57
 - 解读女人天质风情 / 62
 - 风情与媚俗的品位距离 / 68
 - 浪漫:挡不住的泉水性情 / 76
 - 女人的富有在情调的富有 / 83
 - 与男人离合的情调指南 / 87
- 

C 性感广场:女人魅力毕现的资质资本

- 性感是女人卓越的魅力 /91
- 以感性来触摸性感的脉搏 /97
- 性感:诠释女人的魅力 /102
- 真正的性感是什么 /107
- 知名女人的性感走向 /110
- 做一个性感女人的魅力要点 /114

D 时尚之树:女人与时俱进的品位资本

- 面对时尚 /124
- 追踪时尚 /127
- 新淑女的时尚艺术 /133
- 流行时尚的潮流走向 /141
- 驾驭时尚的实用方略 /144
- 要时尚更要健康 /149

E 富贵高雅:女人幸福祥和的生存资本

- 优雅:女人的天职 /154
- 女人优雅的阶梯 /159
- 女人装扮优雅的要诀 /163
- 幸福是女人一生的追求 /165
- 追求幸福与心理储备 /171
- 让爱情在婚姻中结出完美的果子 /178



F 亲和魅力:女人沟通自如的柔性资本

- 让你左右逢源的亲和力 /191
- 影响人际亲和力的障碍 /192
- 培养亲和力的处世妙方 /198
- 提高亲和力的心理素质 /205
- 体现亲和力的仪态与着装 /212
- 夫妻之间更需要亲和力 /214

G 仪态完美:女人风采袭人的形象资本

- 装扮美丽是一种境界 /227
- 珍爱你的“面子” /232
- 女性妆容的点睛妙笔 /238
- 人要衣装,佛要金装 /243
- 健美身材的美学要点 /252
- 女性健美快车 /257
- 实用美体运动方案 /264
- 别因为盲目而损害自己 /273

H 内心从容:女人个性丰盈的心理资本

- 内在美使女人充满活力 /281
 - 厚重的内涵是女人长久的魅力 /283
 - 举手投足透露出来的内在气息 /290
 - 心理个性健康体操 /302
 - 掌控健康婚恋心理 /315
- 

I 智慧心灵:女人牵手成功的才智资本

- 智慧女性是牵手成功的强者 /323
- 智慧储备与牵手成功 /330
- 职业女性的成功阶梯 /334
- 职业女性成功形象 /340
- 职场晋升的智慧术 /343
- 提升自身的领导能力 /348
- 修炼成功的心理素质 /354

J 财富随缘:女人聚财理财的财商资本

- 魅力本色就是资本本身 /363
 - 女人创造财富之路 /370
 - 职业女性与高薪 /379
 - 女性理财指南 /382
 - 现实平衡的消费理念 /387
- 

A 女人韵味： 女人受益终身的温情资本

美丽对于女人来说是一种永恒的诱惑，在这个世界上所有漂亮和不漂亮的女人名字都叫“美丽”。倘若这世界只允许女人们爱一种东西，不用举行民意测验，绝大多数女人肯定都会选择美丽。

为了美丽而拼命的女人有一种很悲壮的勇敢，看着她们那副一想到美丽就视死如归的模样，很容易让人误解为美丽对于女人无异于是一种自虐的残忍。有时候哪怕是已经很漂亮的女人，对美丽依然怀有想更美丽一些的强烈欲望。

因而在美丽中，女人一直都是一个很挑剔很用心的专家，这一点可以从女人们种种美丽的故事中得到明证。也正因为那对美丽的挑剔和用心，却物极必反出许多“美丽”得让人只看一眼就够的庸俗女人。

可以说，丧失了女人味的女人，是一种随时随刻都能让人窒息的女人。尽管以貌取人是人类的陋习，千百年来一直为有识之士所摒弃，可对于吃饭穿衣睡觉、上班下班的凡人、俗人来说，在很多时候，对女人之美丽总保持着那样一种顽固：“最难消受美人恩”。这个“美人恩”，便是男人眼中女人的水性、女人的娇羞、女人之所以为女人的温柔以及女人敢于、善于为女人的女人味！



女人味：女人的芬芳精神

青春无法把握，失去了无须惭愧，但女人味却是一种精神，把它丢失了则全是自己的错，失去女人味的女人就像鲜花失去了香味一样可怜可悲。珍惜这份上苍赐予的华美礼物，让女人味伴随一生，应该是每个生为女人的人毕生的追求！

何谓女人“味道”

女人有很多种，但“有味道”和“没味道”却区别了两类素质的女人。生活当然要像万花筒一样丰富多彩，在气质上、精神上“有味道”的女人恐怕更受人欢迎。所谓“味道”，就是一种人格、一种文化修养、一种口味、一种美好情趣的外在表现，当然，也还涵盖着许多其他方面。

“味道”是一种内在的品质，它需要外在表现形式，譬如说，女人爱美，就是有“味道”的一个重要体现。但是，虽然说“爱美之心，人皆有之”，然而往往因不会美的恰到好处，而让人觉得味道索然。

就说化妆吧，有“味道”的女人就懂得什么时候“淡妆”什么时候“浓妆”，因为她掌握着“相宜”的尺度；而无“味道”的女人，尽管抹了一脸高档次的化妆品，其结果也只能是满脸的沧桑欲盖弥彰。其实，“恰到好处”正是这“味道”之所在。

培根说：“美不在颜色艳丽而在面目端正，又不尽在面目端正，而又在举止合度。”生活中，常见这样的女人，自然之貌无可挑剔，应属鹤立鸡群，十分醒目。然而遗憾的是，她善于摇唇鼓舌、搬弄是非，人群中传东道西永无倦色，好像博学多才，实则冥顽不灵。

此类算没有“味道”的女人，可见“味道”见之于德行之中。

另外一类，只知衣食父母、丈夫，不闻知识，不问文化，终日为生计忙碌，虽不乏贤淑，甚至可以称作富有牺牲精神，但总觉得有几分欠缺。

此类女人也属“味道”不足者，可见，“味道”还深含于文化情趣。

有许多女杰：有的貌压群芳而政绩卓然，有的虽非天姿国色，但为人谦和，才干过人，亦毫不逊色。这样的女人可称得上“味道”十足了。可见“味道”又蕴于德才之间。我很赞同作家刘心武提出的一种“富心”说，即“社会应在物质文明进步的同时，建构起新的精神文明，而个人富身的同时，亦应力求富心。”而这里所说的“味道”，正是强调“富心”之后的内容物。当然，若能秀外慧中，那味道就近乎完美了。

有“女人味”的女人秀外慧中

其实，“漂亮”是人人都可以做到的，在这个时尚社会里，你只要懂得化妆，懂得穿衣服，懂得如何使“漂亮”更显漂亮，懂得如何使“不漂亮”变成漂亮，这些外表的妆扮，几乎可以令每一个女子都成为“西施美人”

问题是除了这副美丽的躯壳外，我们还能看到什么？我们是在追求刹那间的亮丽，还是追求恒久的内在美？

林清玄说过：这个世界一切的表相都不是独立自存的，一定有它深刻的内在意义，那么，改变表相最好的方法，不是仅在表相下功夫，一定要从内在改革……化妆只是最末的一个枝节，它能改变的事实很少。

深一层的化妆是改变体质，让一个人改变生活方式，睡眠充足，比化妆有效得多。再深一层的化妆是改变气质，多读书，多欣赏艺术，多思考，对生活乐观、对生命有信心、心地善良、关怀别人、自爱而有尊严，这样的人就是不化妆也让人乐于亲近。脸上的化



妆只是化妆最后的一件小事,简单而言,三流的化妆是脸上的化妆,二流的化妆是精神的化妆,一流的化妆是生命的化妆。

当我们徜徉于现代都市中,芸芸众生一闪而过,你可能惊讶于那蓦然回首的艳丽,那魅力逼人的性感。忽然有一天,你不经意地抬头,一个婀娜多姿的女子走入你的眼帘:她健康、亮丽、神采飞扬;她成熟、自信、秀外慧中;她款款而来,举手投足之间,无不散发出一种只可意会,不可言传的韵味。

我们追求的不正是这种深层流露、内外如一的魅力神韵吗?这就是“女人味”。她就像一杯清香的茉莉花茶,令人意味深远,回味无穷。

有女人味的女子与弱质无缘,她不是林黛玉,病恹恹、意慵慵,她青春健康、肌肤红润、活力充沛,时刻让身心保持最佳状态,任何时候都光彩照人、灿烂依然。

有女人味的女子与愚昧无缘,她充满智慧,眼光精明,绝不是小女子见识。她的悟性缘于对生活、艺术的理解,她的气质缘于人格深层的自然流露。她稳重、智慧,周旋于纷纭人际之间,应付自如。

有女人味的女子是何等自信,她是春天的柳枝,外表温柔,内心坚强;她是海天中的沙鸥,一飞冲天。她执着于自我风格的体现,无论是工作、生活都自信、自尊、追求完美。

有女人味的女子是何等柔情,她爱自己,更爱他人。她是春天的雨水,润物细无声;她是秋天的和风,轻拂你的脸庞。她以女性的特有情怀,放开胸襟去拥抱整个世界。

有女人味的女子不是带刺的玫瑰,而是天上的彩霞,一抹微笑、一个眼神、一句睿智的话,都值得你回味、心醉。

读女人就好像在读美文,好的文章光芒四射,诱人阅读,好的美文,是作者心声的自然流露,她不堆砌、不雕饰,读的时候不觉得是在读文章,而是在欣赏一个有形有梦的春天。女人味也是这样

溢满四季的回声。

女人味是一种挡不住的芬芳精神

有一位旅美女作家回国后，极其鲜明的一个感觉就是国内中年女性与美国的同龄女人在外貌上绝无相提并论的余地。说得真实、通俗一点，在美国，中年女性和年轻小伙子谈恋爱的事司空见惯，而在国内，中年女性脸上早已布满了老祖母的慈祥……世上有一种斗争，虽然最终注定失败，却因精神的美丽而虽败犹荣。女人与时间的斗争便是这一种。

作为女人，没有不希望青春永驻的。但残忍的是，所有的女人，无论她有多大的雄心壮志，最终不免也要老。青春永远只是人生的美丽过客，来不及缱绻情长，便倏然离去。但所幸，还有精神，还有芬芳女人味。令人遗憾的是，现实生活中有许多女人，一到中年便万事皆休，只知道工作和家务，连最起码的打扮也不在意了。

任皮肤发黄龟裂，任头发乱成一团糟，任服装永远过时，任大腹永远便便，甚至，任嗓子粗哑，任举止粗俗，任精神荒芜……这种心灵上的皱纹比脸上的皱纹更让人痛心，好像随着青春的逝去，她的性别也随之抹去了。她不再是个女人，因为她完全失去了女人味，这是很可悲的。青春无法把握，失去了无须惭愧，但女人味却是一种精神，把它丢失了则全是自己的错！

失去女人味的女人就像鲜花失去了香味一样可怜可悲。如果说青春少女是一首浪漫的诗歌，节奏明快，旋律生辉，恰似春光明媚；那么，中年女性则应该是一篇抒情散文，情愫悠悠，蕴涵深邃，令人用心细读。“宁可抱香枝上老，不随黄叶舞秋风”。珍惜这份上苍赐予的华美礼物吧！让女人味伴随一生，应该是每个生为女人的人毕生的追求！

从女人的情趣体会女人味

音乐是女人，女人就是音乐。爱音乐的女人心有所属；爱打扮的女人不仅仅是为自己的男人，爱打扮的女人是最懂得男人心理的；世上少有爱逛街的男人，却没有不爱逛街的女人，爱逛街的女人跟美走；爱艺术的女人，令人感到浪漫，这种浪漫不是卖笑调情，而是艺术的启迪；爱运动的女人，不认为美容化妆品可以留住青春，爱运动的女人比爱化妆品的女人，更懂得形体和美；爱花是女人的天性，不爱花的女人不是具有女人味的女人。对女人来说，爱花就是爱自己。

爱音乐的女人心有所属

女人的声音轻柔、圆滑，本身就是一曲动听的音乐，所以女人的音乐细胞比男人多，这是上天赐予的，不喜欢音乐似乎是说不过去。

音乐是女人，女人就是音乐。音乐给女人以憧憬、幻想、回忆。音乐的暗示就是给女人生命的暗示。丝丝缕缕，缕缕丝丝，多少音符如潺潺的溪流，如春野的鸟，在低低地诉说女人情怀。

爱音乐的女人，灵魂被幽幽的短笛招了来，多愁善感。男人多愁善感有点神经质，怪怪的，女人则是天经地义。这种多愁善感是真实的，她掉下的泪是实在的，总能够感人。

爱听音乐的女人能得到男人的欢心，大抵就是因为显示出具有古典的忧伤的美，那只招魂的短笛将女人的魂招了来，又将男人的魂招到了女人身边，而且婚后夫妻总是和睦相爱，子女健康聪明。



爱打扮的女人最懂男人心

心理学家说：“女孩子从两周岁就开始进入无休无止的打扮时代了。因此，世界上最畅销的东西就是女人的服装，女人的化妆品和美容品。女人的裙子似乎始终是服装店老板赖以牟取暴利的热门货。”

爱打扮的女人不仅仅是为自己的男人，也有社会性目的。女人与女人之间的嫉妒，是几千年说不尽的话题，再漂亮的女人也往往要用服饰和化妆品来炫耀自己，以求与人家争艳。

当然，女人的女性美及聪明才智也是男人所关心的，但每个男人仍会为女人的美貌而倾倒和叹服。如果这世界上没有因打扮而带来的花花绿绿、五彩缤纷，世界不是太单调了吗？

女人就像春天，美丽的衣饰就像春天里的鲜花。春天没有鲜花不是春天，女人没有漂亮的衣饰就不是女人。男人口上说只是爱女人本身，其实有一部分爱是隐藏到色彩中去了，爱打扮的女人是最懂得男人心理的。

爱逛街的女人跟美走

世上少有爱逛街的男人，却没有不爱逛街的女人。

我们经常可以在电影或小说中看到这样的场景：丈夫肩上挂着、背上背着、胸前抱着大包小包的东西，神情沮丧、无可奈何地跟在妻子后面。而妻子呢，则潇潇洒洒在人群中穿梭，眼光还随时浏览着橱窗内的精品。

女人怎么会有那么多时间与金钱走街串巷逛商场呢？事实上她也未必有钱，不买，看看总可以嘛。不去逛怎么知道现在流行什么？不去逛街怎么比较哪儿的东西好和便宜？

逛街另一大乐趣，就是会发现惊奇：无论是打折拍卖讨价还价，总会有所收获。女人对衣服的色彩啦，质地啦，样式啦，皆要品



头论足一番,即使她心里非常满意,口头上亦要说“不”字,以便杀价。难怪10个男人单独买回东西,十个男人都要受到女人的批评,不是价高便是不好。虽然男人很烦跟女人逛街,但正是由于女人的逛街使她会持家,所以大抵都夫妻和睦,不会发生不和或离异。

爱艺术的女人最有气质

爱艺术的女人,令人感到浪漫。这种浪漫不是卖笑调情,而是艺术的启迪。女人学书法,不是为了像男人般要成为书法家;画点山水花鸟,不是为了做女画家;收集几幅字画,不是为了做鉴赏家。女人不像男人那样功利,她们爱艺术是感受到艺术之美,艺术中特有的灵气。

爱艺术的女人呈现出古典风味,这是很美很有情趣的。美丽的女子常见,然而众多男子都不约而同地爱慕一个女子,往往是看中了这个女子不落俗套的气质。艺术可能就是这气质的启迪源泉。

爱艺术的女人爱艺术的目的是自娱,而不像爱艺术的男人皆有点附庸风雅。表现在生活工作爱情上,也比较自重自尊,不容易失去属于自己的原则,在爱情世界中也不易被低俗的男人所骗,婚姻美满。

爱运动的女人具有理性的美

爱运动的女人不认为美容化妆品可以留住青春,也就是她们不认为金钱是万能的。运动比之于美容,不是一时的缺陷的掩饰,却是自然美和艺术美的长远结合。所以爱运动的女人比爱化妆品的女人,更懂得形体和美。

通过健美运动及健美操,容颜不美的女人被优美的肌肉线条掩饰了。容颜本来就不错的,腹部脂肪得到控制,乳肌前挺,大腿



匀称发达，小腿结实修长。不难想像，这样的女人多么令人心动。

所以健美留得住美丽，爱健美的女人在持之以恒和运动精神促使下，变得美丽和自信，将成为美丽的天使，幸福的宠儿。她可以无愧地说：“太阳每天都是新的。”正是这种匀称的体形使她赢得幸福，找到如意郎君。这种自信使她充满活力，工作如意，容易得到上司和同事的喜爱。

爱花的女人爱自己

美人总是与花连在一起，花即美人，美人即花。爱花是女人的天性，不爱花的女人不是具有女人味的女人。有许多关于美人的美丽忧伤的故事，桂花、水仙、蔷薇、丁香、断肠花，它们的美丽后面无不与女人相关。因此，对女人来说，爱花就是爱自己。

女人在山林间，常常漫山遍野乱跑，这摘一朵，那摘两簇，叫不出名字没有关系，自己闻一闻，还一定要问别人“香不香”？回家时用清水养在花瓶里，往往比上街买来的花更加怜惜。

花的含义多种多样，爱花的女人在男人面前提起某某花她喜欢时，就是在暗示了。譬如她说最喜欢深红的玫瑰，那就是说她爱得很深，他应该行动了。

在爱花女人的眼里，人生总是美的。但花也有凋零之时，所以有时伤感，不是为了工作，一定是为自己如花般快要凋零的青春。这种美丽的伤感是颇有成效的，许多男人当然偏爱如花的女人。想想，哪个男人不愿成为护花使者呢？

男人眼中的女人味

女人对男人有个错觉是，男人无法取悦。从女人的角度来看，男人好像期望女人无所不能。他希望她别多



话,但要有趣;要温婉甜美,但又要有男人的干练;要照顾家里和孩子,还要能外出赚钱。女人可以列出一串不平等待遇,她们觉得无法做到男人的每项要求。那么,男人究竟怎样看女人呢?他们最喜欢女人有哪些品质和特点呢?

最著男人喜欢的女人

从对许多男性朋友的调查和了解中,得出以下几条。

智慧:几乎所有的男人都说,这是极重要的一条。他们对愚蠢的女人不感兴趣,对本来精明过人,却佯装“傻气”的女人也抱有戒意。“如果她隐藏自己的思想,她也会隐藏别的东西。”一位男士说。

同时,男人对“愚蠢”和“无知”也加以区别。他们认为,无知是知识贫乏,只要头脑聪慧,可以靠求知弥补。但很少有男人愿意娶一个真正愚蠢的女人。

善良:在男人看来,一个女人是否可爱,首先在于是否善良。同善良的女人在一起,男人会感到如饮甘露。精明而不善良的女人,同美丽而不善良的女人一样,只会使男人加倍提防。

幽默:男人认为,笑是补偿和治疗生活的艰辛苦难的良药,他们因而对幽默感十分推崇。“我从心底里爱我妻子。”一位男士说,“因为不论我们身处何境,她总能让我欢笑。”“我妻子总能使我轻松愉快,情绪饱满。”另一位男士说,“自打我认识了她,我从来没有灰心丧气过。”

男人期待女人扮演的6种角色

女人对男人有个错觉是,男人无法取悦。

从女人的角度来看,男人好像期望女人无所不能。他希望她别多话,但要有趣;要温婉甜美,但又要有男人的干练;要照顾家里