

女人味是一个概念，也是一种视角，它为女人呈现出更加广阔的生活空间，也使女人「美丽」的内涵变得更为具体、更为深远。

万剑琴 / 编著

最美女人味

女人风韵长存的秘密

世界上没有丑女人，只有不懂得如何使自己美丽起来的女人。
女人长得不漂亮不是自己的过错；没有韵味就肯定是自己的问题。

Zuimei Norenwei

女人味是女人至高无上的风韵，女人味总是与高贵、温馨、精美的气质联系在一起，女人味是一件华丽的饰物，一分优雅的心情，一种高尚的生活，一种永不退色的魅力……

中国华侨出版社



万剑琴 / 编著

最美女人味

女人味是一个概念，也是一种视角，它为女人呈现出更加广阔的生活空间，也使女人「美丽」的内涵变得更为具体、更为深远。

女人风韵长存的秘密

Zuimei Norenwei

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

最女人味/万剑琴编著.-北京:中国华侨出版社,2006.6

ISBN 7-80222-101-3

I.最... II.万... III.女性-修养 IV.B825

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第037219号

●最女人味——女人风韵长存的秘密

作 者:万剑琴

责任编辑:蓝子

策 划:万剑声

版式设计:丽泰图文设计工作室/桃子

经 销:新华书店

开 本:640×960毫米 1/16开 印张/16.5 字数/220千字

印 刷:中国电影出版社印刷厂

版 次:2006年6月第1版 2006年6月第1次印刷

书 号:ISBN 7-80222-101-3/G·88

定 价:24.80元

中国华侨出版社 北京市安定路20号院3号楼 邮编:100029

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:64439708



量身定做“女人味”



※ 女人味是一个概念，也是一种视角，它为女人呈现出更加广阔的生活空间，也使女人“美丽”的内涵变得更为具体、更为深远。

※ 女人的风韵是一道不事张扬的风景，永远都是让男人回味无穷的不解之谜。

※ 女人都希望自己是美丽的，追逐美丽是女人生命中自动自发的目标和任务，而美丽是个既具体又抽象的概念，许多女人追逐一生也终不得要领。其实，女人美丽的核心是女人味，抓住这一根本去做文章，“美丽”就将成为一件理性而具有可操作性的事情，人人都能使自己美丽。

※ 女人味是女人至尊无上的风韵，女人味总是与高贵、温馨、精美的气质联系在一起，女人味是一件华丽的饰物，一分优雅的心情，一种高尚的生活，一种永不退色的魅力……

※ 世界上没有丑女人，只有不懂得如何使自己美丽起来的女人。美丽的女人都是“妆扮”出来的，恰到好处的“妆扮”让女人光芒四射，却又不留痕迹，如天然去雕饰的“出水芙蓉”。

※ 女人长得不漂亮不是自己的过错；没有韵味就肯定是自己的问题。

最美女人味——女人风韵长存的秘密

Qing Mei Ni Ren Wei

- 第一章** 温柔似水：风卷云舒的阴柔之美
- 第二章** 宽容博爱：升华的女人味
- 第三章** 性感妩媚：从“骨子里”散发出来的尊贵
- 第四章** 风姿绰约：女人味是“妆”出来的
- 第五章** 谈吐优雅：“说”出你的品位与风采
- 第六章** 博学多才：女人美丽一生的资本
- 第七章** 彰显个性：闪亮自己，照亮别人
- 第八章** 自信自主：让自己掌管自己的光辉
- 第九章** 母性关怀：永不退色的终极魅力

第一章

温柔似水：风卷云舒的阴柔之美



温柔是女人最动人的特征之一。女人是水做的，水做的女人有着温软如玉的个性。温柔的女人是纯粹的女人，也是最有女人味的女人。

1. 温柔花开香满天 /012
2. 女人可以不漂亮，不可以不温柔 /015
3. 柔情似水的女人最动人心魄 /018
4. 善良升华女人温柔的气质 /020
5. 羞涩——最是那一低头的温柔 /022
6. 脱尘去“俗”的淑女 /025
7. 最让男人放不下的，是善解人意的女人 /028
8. 淡淡的忧郁和哀愁 /031
9. 女人“河东狮吼”，男人躲避不及 /034
10. 男人心目中的理想老婆 /037



第二章

宽容博爱：升华的女人味



有女人味的女人懂得怎样爱自己，更懂得怎样用爱己心去爱别人。如果说一颗温柔善良的心可以升华女人的女人味，那么大方、宽容以及孝顺会把你的女人味洒遍每一个角落。

1. 宽容是一条通向轻松生活的大道 /043
2. 天使之心重于天使的面孔 /045
3. 理解对方，凡事不要斤斤计较 /046
4. 仇恨增一分，皱纹添一根 /049
5. 以宽人之心宽己 /053
6. 心存感恩之情的女人最美 /057
7. 孝敬父母无亲疏之别 /059



第三章

性感妩媚：从“骨子里”散发出来的尊贵

性感的女人并不一定都有女人味，但有女人味的女人一定性感。这种性感是一种由内而外所展现出来的气质，优雅而随意。性感不是暴露，更不是放纵，它是一种有分寸的美丽。妩媚到骨子里的性感让女人魅力无限。

1. 性感是女人从“骨子里”散发出来的气质 /064
2. 性感妩媚贵在含蓄表现 /068
3. 性感，让女人更女人 /072
4. 举手投足见风情 /076
5. 性感的表达基于对性感的理解 /078
6. 女人的S形体情结 /081
7. 回眸一笑的女人味 /085
8. 眼似秋波，风情万种 /088



第四章

风姿绰约：女人味是“妆”出来的



俗话说：“三分妆容，七分打扮。”世界上没有丑女人，只有不会打扮的女人。好女人都是“妆”出来的，得体的“妆”扮让女人光芒四射，却又不留痕迹，如天然去雕饰的“出水芙蓉”。

1. 千姿百媚来自华彩霓裳 /092
2. 尤物女人的穿着攻略 /095
3. 选购服装十大要点 /097
4. 掩饰缺陷的着装障眼法 /101
5. 内衣——女人的第二肌肤 /104
6. 粉领上班族的时尚真谛 /106
7. 似隐似现，朦胧含蓄人最美 /108
8. 女人味是“妆”出来的 /110
9. 唇情蜜语诉衷肠 /113
10. 娥眉：女人味的亮点 /116
11. 造就女人味的饰物 /118
12. 化妆新概念 /121
13. 如何从细节上体现女人味 /124
14. 女人美容禁忌 /128
15. 白领丽人的快速化妆法 /131

第五章

谈吐优雅：“说”出你的品位与风采



有人说一个人的声音是她的第二张脸，其实不尽使然。人的声音是天生的，不易改变的，然而她的谈吐却是后天培养的。如果说一个女人的声音不够优雅不是错，那么一个女人的谈吐不够优雅则绝对是她对自己太随意了。

1. 做一个舌绽莲花的女人 /135
2. 动听的声音体现女人味 /136
3. 女性日常交谈实用技巧 /138
4. 白领丽人的语言误区 /142
5. 礼貌用语是深入交谈的开始 /144
6. 站在对方立场，说服更具“杀伤力” /147
7. 女人的唠叨是男人心中永远的痛 /151

第六章

博学多才：女人美丽一生的资本



世界上没有不老的女人，只有“不贬值”的女人。尽管岁月会在女人的脸上刻下一道道皱纹；但同时它也会使女人成熟，别具风韵。最终令一个女人闪耀的还是她的思想，而不是她的容貌。有思想的女人是一朵常开不败的花。

1. 让女人不老的秘密是女人的底蕴 /154
2. 以书为镜，可以省内心 /156
3. 不要在E时代止步 /159
4. 学到老，美到老 /161
5. 感性、理性、知性三性合一 /165
6. 高情商的女人魅力最持久 /167
7. 做一个高雅的知性女人 /169
8. 腹有诗书气自华 /172
9. 学习并快乐着 /174

第七章

彰显个性：闪亮自己，照亮别人



生活在这个世界上，也许你与她们同沐一片阳光，追逐同一潮流。然而，不能相同的是你独一无二的个性。只有坚守自己的个性，才能唱响生命华丽的乐章。

个性就是特点，特点就是优势，优势就是力量，力量就是美。

1. 个性：彰显女人味的出发点 /179
2. 不要踩着别人的脚印走 /182
3. 坚守个性，让自己与众不同 /186
4. 做个“独特”的女人 /189
5. 对 10 种不同个性女人的忠告 /191
6. “作”也是一种个性 /195
7. 给自己留一个单独展露个性的空隙 /198
8. 创造个性鲜明的家居 /200



第八章

自信自主：让自己掌管自己的光辉



有一种色彩是用画笔描绘不出来的，有一种女人味，是做作和妆扮学不出来的，这就是女人的自信。自信是女人身上最靓丽的色彩。只要你拥有了自信，你就拥有了美丽。

1. 让女人骄傲一生的是自信 /207
2. 自信：由内而外、难以抵挡的女人味 /209
3. 自主与自信一胞相连 /212
4. 士为自信者倾倒 /214
5. 事业是女人独立的基石 /216
6. 女人 = 弱者？ /218
7. 自卑女人的生活注定不开心 /220
8. 自信是不会让女人失望的支柱 /222
9. 建立自信心的自我练习方法 /227

第九章

母性关怀：永不退色的终极魅力



鲁迅说过一句话：女人只有女儿性和母性，没有真正的妻性，妻性通常是女儿性和母性的结合。女儿性是女性的另一种气质，但女儿性太强，可能会显得黏人、烦人；只有母性，才能令女性显示出圣洁的光彩。女人味就是要体现出母性的光辉。

1. 母性是女人的天性 /233
2. 母性关怀的体现：把自己的男人当孩子 /235
3. 母性的温情——最能套住男人的红丝带 /237
4. 母性的关怀，男人刻骨铭心的享受 /239
5. 角色互换，女人母性的一种延伸 /241
6. 生还是不生，并非两难的抉择 /243
7. 母婴依恋：妈妈与孩子的零距离接触 /245
8. 我要为你做做饭，还要为你洗洗碗 /248



第一章

Zui Mei Ni Ben Wei

温柔似水：风卷云舒的阴柔之美

温柔是女人最动人的特征之一。女人是水做的，水做的女人有着温软如玉的个性。温柔的女人是纯粹的女人，也是最有女人味的女人。



1. 温柔花开香满天

人们喜欢把女人比作花朵，谁也脱不了这个俗套，花朵是自然的精灵，女性是人类的天使，一个女人，如果像花一样开放着、灿烂着，会是什么样子？一种花能够被人喜欢，这花就是美丽的；一个人能够喜欢一种花，这个人就是幸福的。女人是美丽的花朵，这朵花不仅有姣好的容颜，更有细腻的思想、优雅的语言。

每个人的灵魂深处都辟有一座花园，在这座花园里，都有一丛花在盛开着。

爱花是女人的天性许多关于美人的美丽忧伤的故事，无不与桂花、水仙、蔷薇、丁香、断肠花相关。

每一种花都代表着一种女人。

有一种女人如牡丹、芍药，雍容华贵、气质高雅、美丽超凡；丁香、兰花似的女人最惹人怜爱，柔若无骨的纤纤玉手，凝满哀怨与深情的眼，让人顿生怜惜与柔情；玫瑰般的女人爱得热烈奔放，激情如火，恨得刻骨铭心，生死两立；另有梅、菊样的女子，高风傲节、坚贞、纯洁，天生一副傲骨；再有水仙、莲花似的女子，冰清玉洁、优雅恬静；而曼陀萝、罌粟般的女子，美艳绝伦却剧毒无比……每一种花都是为一种女人而生的，女人如花花如人，或以外表见长、或以内在取胜；或以气质魅人、或以文采骄人。每一种女人都有着她独一无二的气质。而那些花以其独特的