

中国女性形象塑造备读手册

温馨女人

从容 温馨过一生

温馨是女人与生俱来的财富

温馨是和谐人生的天空和土地

温馨是恬淡幸福的平常心

温馨是男人渴望追逐实现的
人生之梦

温馨是女人无私的给予

温馨绽放出生活无处不在的芬芳
温柔婉约 令人迷醉

温馨女人本身就是从容人生的女人

温馨女人的天姿气质

是她善待人生的选择

哪里有温馨女人哪里的季节
就充满了阳光和温暖。

方华 / 著

时代文艺出版社

中国女性形象塑造备读手册

温馨女人

从容 温馨过一生

方华 / 著

时代文艺出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

温馨女人 / 方华著. —长春: 时代文艺出版社,
2005. 12

ISBN 7 - 5387 - 2052 - 9

I. 温... II. 方... III. 女性—生活—知识
IV. Z228. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 135033 号

温馨女人

出 版	时代文艺出版社
地 址	长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021
电 话	总编办: 0431 - 5638648 发行科: 0431 - 5677782
网 址	www.shidaichina.com
印 刷	北京民族印刷厂
发 行	时代文艺出版社
开 本	640 × 960 毫米 1/16
字 数	242 千字
印 张	16
版 次	2006 年 1 月第 1 版
印 次	2006 年 1 月第 1 次印刷
定 价	24.00 元

版权所有 翻印必究



目 录

Gentle and Fragrant Woman

温馨情爱

- 温馨万种的女人 / 3
- 性感的温馨女人 / 5
- 温馨浪漫的故事 / 7
- 做一个温馨的恋人 / 9
 - 了解男人 / 10
- 温馨 15 招摆平男人 / 13
- 风花雪月不是爱 / 17
- 白领女性为何缺爱 / 20
- 给热恋女人的温馨忠告 / 21
 - 面对无望的爱情 / 22
- 中国人的浪漫 / 25
- 营造一个温馨的小巢 / 27
- 给温馨女人的忠告 / 29
- 温馨女人最想要什么 / 34
- 温馨女人的幸福梦想 / 36
- 幸福原来如此简单 / 37

- 点击温馨女人一生的关键词 / 38
- 温馨女人的 10 原则 / 41
- 温馨简单生活 / 43
- 温馨女人的幸福观 / 45
- 心累人才累 / 48
- 警惕幸福麻痹症 / 50
- 那一夜的风情 / 51
- 温馨情爱保鲜招数 / 53

温情婚姻

- 男人一生中的女人们 / 56
- 男人是否最怕被爱套牢 / 58
- 温馨女人如何爱一个好男人 / 61
- 征服男人的温馨忠告 / 63
- 丈夫为什么都不说话 / 64
- 温馨妻子的语言沟通术 / 66
- 温馨婚姻不是做秀 / 69
- 温馨婚姻的“共享”原理 / 71
- 距离美学与吵架艺术 / 73
- 温馨婚姻是一条弯道 / 75
- 如何让男人乖乖就范 / 77
- 慧眼识破外遇征兆 / 81
- 男人为何越轨 / 83
- 婚姻中的补偿心理 / 85
- 婚姻的幼稚病 / 88
- 温馨妻子的必修功课 / 90

温馨性爱

- 做一个温馨女人 / 94
- 温馨的男人味与女人味 / 96
- 温馨女人的完美性爱秘诀 / 98
- 走出性生活的误区 / 102
- 女人情和男人性 / 105
- 温馨性想象 / 108
- 透视女性的自慰心理 / 114
- 克服女性屈辱感 / 117
- 不合谐的性与婚外恋 / 125
- 选择安全实效的避孕方法 / 130
- 温馨呵护爱侣 / 132
- 温馨性格与性爱 / 137
- 双面夏娃 / 140
- 解析男性的雅努斯心态 / 157
- 夫妻敌意与性障碍 / 160
- 矛盾夫妻的温馨性调解 / 164

形象塑造

- 做个温馨的魅力女人 / 168
- 塑造温馨妆容的八字箴言 / 171
- 温馨与性感 / 172
- 超速美肤小秘方 / 174
- 好习惯成就完美肌肤 / 177
- 温馨与美丽 / 179

- 爱上苗条身材 / 181
- 越吃越瘦 / 183
- 温馨女人如何塑造好身材 / 184
- 根据脸型装扮自己 / 186
- 14招成就温馨容颜 / 189
- 四季色彩打造百分百魅力女人 / 191
- 温馨电眼八注意 / 193
- 十二星座温馨美容设计 / 195

成功丽人

- 职场女性的26个温馨字母 / 200
- 了解你的温馨气质与个性 / 203
- 点击温馨丽人求职关键词 / 207
- 如何使你套住老板非你不用 / 209
- 温馨职场丽人修身手册 / 211
- 温馨化解心理压力 / 213
- 温馨女人的职场缺陷 / 214
- 10句话让你轻松遨游职场 / 217
- 享受温馨生活 / 219
- 温馨女人如何预防职业枯竭症 / 223
- 温馨女人的养心之道 / 231
- 办公室里讨人喜欢的温馨原则 / 233
- 温馨女人消费大体检 / 234
- 温馨女人的职场幸福妙招 / 235
- 与星座同事温馨相处 / 239
- 办公室里的温馨健身术 / 244

溫馨女人

浪漫情愛



Gentle and Fragrant Woman

G

中国女性正在觉醒和解放中，年轻女性对生活的理解过于浪漫、浮躁、不切实际。女人存在的另外一个问题是，搞不清电视电影小说中浪漫故事与现实生活的实际距离，搞不清真正的平平淡淡从从容容对生活的意味。她们不知道浪漫其实只是生命中的一个瞬间，如同一颗尘埃在飞扬起来之后注定要再次落向大地。换言之，她们不知道真正的幸福是什么，不知道怎样才能拥有幸福的人生。

环境是杯子，女人是水，在不同的杯子里水有不同的形状，从一个环境到另一个环境，女人会产生质的变化。

在特定的环境里，女人要比男人稳定得多，她们的心里大都不能同时装下两个人，所以她们总是搞不明白，男人怎么会既爱这个又爱那个。其实男人的感情是分层次的，比如，不得不爱的，最爱的，次爱的等等。

在择偶时，女人考虑的永远是男人的身外之物，而男人考虑的多是女人本身具有的东西。就像每年都要流行新的服装款式和颜色一样，每个时代，女人都有不同的择偶标准。而男人的择偶标准也像他们的服饰一样单调，无非是长相如何？身段如何？性情如何？在一个狼群里，所有的雌性都臣服于那只头狼，这是它们进化的本能，而女人对男人的高要求或许也是社会进步的动力。

男人心中的圣母往往是在热恋时狠狠踹了他一脚的女人，而女人最恨此时抛弃她的男人。失恋后，只要能顶过头几天，几场痛快淋漓的哭泣之后，女人大都会淡忘往事，并能迅速地接受新的感情。

女人的心像闸门，打开时汹涌澎湃，关闭后滴水不见。而失恋的男人往往会不断地追思与玩味曾经的拥有，并加以美化和升华。他们许多美好的东西常常会转移到那个他们得不到的女人身上。

女人治疗伤痛的方式如同植物一样，坏掉的就让它死去，旁边很快就会长出新的枝芽。而男人疗伤的方式像动物，肢体上注定要留下疤痕。

男人的美，
美在深度和真诚；
女人的美，
美在风度和表情。



温馨万种的女人

纵观国内外时尚杂志封面，几乎千篇一律都采用美人像。细细看去，有的颇觉一般，形象并不漂亮，眼神也很空洞，只是穿着比较时尚；有的虽堪称绝代佳人，但形神之间，总感觉缺了点什么，她只是美，却少了撩人的情韵，难以给人深刻的震撼；有的虽则形象平平，但细品之下颇觉她女人味十足，让人过目不忘，一招一式皆风情。

温馨是一种女人的韵味。它与女人的性感有联系，但有差别。两者的差别在于：温馨女人来自神，性感女人来自形；温馨女人富于情调与韵致，性感女人多于性与肉感。

魔鬼身材

造物主的杰作，让人惊叹的花姿蝶影。但它不是人造的硕胸、肥臀和蜂腰组成的性感。她的肢体语言不会作放浪的暗示，却对女人的韵味把握得恰如其分。即使她不动不摇，依然如春光乍泻，读上去像一首风情诗。

天使笑容

她笑起来像天使。不会淫笑、狂笑，而是娇嗔地笑，带一点点女人的矜持，带一点诱惑。

服饰

不求性感，但求情调。不追寻品位格调，却醉心于女人的韵味。她也

穿丝袜，但在她看来，黑色的网眼袜过于性感招摇；她更倾向选肉色或藕色丝袜，那可以使她的修腿更迷人，她腿上的风情更显得含蓄与收敛。

眼神

春色荡漾，勾人魂魄，但绝不狂野。读得出明媚、却不滞涩。眼神里读得出风情万种。

音色

充满磁感，悦耳动听。但闻其声，足以让人想入非非。即使嗲，也不让人感到妖冶；适度缠绵，不会使人犯腻。

香水

她不想选用更典雅的香水，也不想选用过于强烈、性感的香型。她愿意在香氛中存在，而且这芳香又比较迷人，那她便是一首风情小诗，足以引起别人注意，阅读她使人感到别有韵味。

天性

她相信温馨风情是与生俱来的，展露风情更需要天赋。卖弄风情，只会是蹩脚的表演。温馨风情需要自然地流露。在调制温馨风情的过程中，因天性使然，她永远是个天才的调酒师，色泽品味俱佳，不会失手，更不会不到位。

修养

她相信修养与天性是小鸟的两只翅膀，共同展翅才能在风情世界里飞翔。缺失天性万万不能，有天性而无悟性同样不能。悟性的一半来自修养。它需要修炼学识，修炼人格、修炼文化，真正地理解女人风情的本质，张扬得有板有眼，敛放得当。把女人生命中美好的娇艳释放出来，又不走火入魔地使自己沦落于卖弄。

身份

女人可以扮演多种身份。每一种身份，都可对应风情的浓度。当她成为恋人时，她可以有西施般的风情；当她成为妻子时，她便有娇妻般的情怀；当她成为母亲时，她的风情就比较成熟，更具有慈母情怀；当她半老徐娘时，她虽然风韵犹存，但毕竟经历了太多的人生沧桑，温馨风情也就变得醇厚、浓重，充满质感起来。这是温馨风情的四季风景；是主流社会设定的文化公式。

说到底，温馨风情是一种风韵与情致。风情是女人特有的风景。温馨

不等于性感，温馨不等于漂亮女人，它潜藏于女性流动的本质之中。一句话，温馨女人，是最有内心风景的女人。

性感的温馨女人

性感究竟是什么？这不仅是男人的话题也是女人的话题。“性感是一种气质”，社会都很认同这种美，女人也可以主动、也可以狂野、也可以热情，这样的女人反而更具女人味。

汉代兴瘦，唐朝慕胖，美的标准是“风水轮流转”，以纤瘦为荣的日子已成为过去，取而代之的是健康和丰润；温柔贤淑也不再是好女人的惟一标准，个性丰富的女人一样受到宠爱，而且，这是性感中的性感，女人中的女人。

我曾经问一个老抱怨自己单身生活不快乐的朋友：“你究竟要选什么样的女人做妻子呢？”他爽快地说：“要有点‘味道’的。”

所谓“味道”，就是一种人格、一种文化修养、一种品位、一种美好情趣的外在表现，当然，也还涵盖着其它方面。

“味道”是一种内在品质，它需要以形式为依托，比如说，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”，然而往往因美得不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，尽管抹了一脸高档的化妆品，其结果也只能使稚嫩老化，满脸的沧桑欲盖弥彰。其实，“恰到好处”正是这“味道”之所在。

再说穿衣。大小须量体，款式要适当，现在有人说，街上流行“丑女人”，指的是一部分女人盲目追求时髦、高档，失去应有的特色。试想，满大街的女人都穿一样款式的时装，尽管是高价从精品屋购得，那也是很倒人胃口的，无所谓有“味道”了。

所以说，有“味道”的女人慧眼识珠，无“味道”的女人鱼目混珠。培根说：“美不在颜色艳丽而在面目端正，又不尽在面目端正，而又在举止文雅合度。”

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，在人群中传东道西且

永无倦色，好像博学多才，实则冥顽不灵。

另外一类，只知衣食父母、丈夫孩子，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。时下不是常有一些妇人怨言声声：“我为他放弃自己正在进修的学业，一心理家，一心照顾孩子，早上能让他清爽地出门，晚上家里有桌热气腾腾的可口饭菜等着他，孩子帮他养得那么胖……我哪点对不起他了？你看，我牺牲了我的娱乐时间，我的兴趣爱好，甚至舍弃了我的事业，这缺少心肺的居然还要跟我离婚！”

而男人的说法是：“我不想她一天‘三转’——围着我转、围着孩子转、围着锅台转，她应该舍弃‘保姆’的角色，回到以前善打扮、善交际、有自己个性的时代去，我不是嫌她老了，只是觉得彼此间已没什么可以沟通的了。”

此类女人也属于“味道”不足者，可见，“味道”还深含着文化情趣。

男人聚集在一起时，话题谈着谈着就谈到了女人。这一“雅兴”亘古未变。哥儿们谈的重点是：做女人要有女人味。那么男人定义的女人味是什么呢？

不管你是白领还是蓝领，待字闺中也好，初为人妻也罢，作为女人的你，永远不要大大咧咧，风风火火。要记住，凡事有度，矜持永远是最高品位。

外表漂亮的女人不一定有味，温馨的女人却一定很美。因为她懂得“万绿丛中一点红，动人春色不须多”的规则，具有以少胜多的智慧；凭借一举一动，一言一语，一颦一笑之优势，尽现至善至美。

我们知道再名贵的菜，它本身是没有味道的。譬如：“石斑”和“桂鱼”算是名贵了吧，但在烹调的时候必须佐以姜葱



才出味哩！所以，女人也是这样，妆要淡妆，话要少说，笑要可掬，爱要执着。无论在什么样的场合，都要好好地“烹饪”自己，使自己秀色可餐，暗香浮动。前卫不是女人味，切不要以为穿上件古怪的服装就有味了。当然这也是味，但却是“怪味”。有钱的女人不一定有女人味。这样的女人铜臭有余而情调不足，情调不足则索然无味。

女人味，如果叫你真正说说其味道的内涵，大多又很难说清楚。而说不清，正是女人的娴静之味、淑然之气也。

温馨浪漫的故事

优雅女孩总是想尽办法将生活优雅化。

每天早上她踩着圆舞曲的步调，搭公车上班。

总是因为行动缓慢形成路障，而遭那些气急败坏赶路的上班女郎瞪白眼。

“我才不会像她们那样不优雅。”她如此想。

下午如果天气晴朗，紫外线和温度合适她的肌肤，她会带着小皮包到街上漫步，到她认为最优雅的咖啡馆，悠闲地喝维也纳咖啡，浪漫地读着聂鲁达情诗。她绝不会提着大包小袋辛苦的逛街购物，她鄙视那种可怜的劳动行为。千万别问她关于金钱经济的事，这方面她是绝对的无知。她喜欢过着一个人的优美生活，决不和一群女孩在公开场合聒噪、肆无忌惮地高声谈笑。“那样子太不优雅了。”她如此地想。

她也想谈恋爱，期待一个生命充满优雅的气质男孩出现。“最好是个能写情诗的男孩。”她如此地想。

她相信，完美的恋人是一对完美的对称物。

气质男孩总是想尽办法将生活气质化。

每天早上他踩着诗人的步调，搭公车上班。

总是因为行动缓慢被视为路障，而遭那些气喘如牛生怕迟到的上班男子瞪白眼。

“真没气质。”他不高兴地说。

不论他走到哪里，身边一定带着一本诗集，有时是叶慈的，有时是聂鲁达的。他迷恋普鲁斯特《追忆似水年华》里的世界。

下午如果天气晴朗，紫外线和温度合适他读诗，他会带本诗集在街上

漫步，到他认为最优雅的咖啡馆，悠闲的喝维也纳咖啡，浪漫地读着聂鲁达情诗。他喜欢过一个人的优美生活，不喜欢和一群男孩在公开场所，大口喝酒，大声叫嚣。

“太没气质了。”他如此地想。

他也想谈恋爱，期待一个生命充满优雅的女孩。

“最好她也喜欢读诗。”他如此地希望。

他相信，完美的恋人是一对完美的对称物。

在一个弥漫优雅气质的秋天午后，优雅女孩抬头看了一眼办公室窗外的天空，淡蓝色的天空抹上一丝丝细致的白云。“真是一个合适优雅的天气。”她想。于是她提个小皮包，轻盈地出了办公室。以最迷人的优美姿态漫游在快节奏的城市街头。她习惯地来到她认为最优雅的咖啡馆，选择了最容易让人发现她的优雅的位子，拿出常读的聂鲁达情诗欣赏，像19世纪挺直腰杆的窈窕淑女，轻轻地拿起咖啡温柔地喝着，展现完全的优雅。

“怎么都没有一个男孩发现我的优雅呢？”她寂寞地想着。

优雅女孩哀怨地叹了口气，这时她发现了一个气质很好的男孩坐在咖啡馆的一侧，正深情地望着她。

在一个弥漫优雅气质的秋天午后，气质男孩抬头看了一眼办公室窗外的天空，淡蓝色的天空抹上一丝丝细致的白云。

“真是一个合适气质的天气。”他想。

于是他带着本诗集，轻盈地出了办公室。以最迷人的气质姿态漫游在快节奏的城市街头。他习惯地来到他认为最气质的咖啡馆，选择了最容易让人发现他的气质的位子，拿出常读的聂鲁达情诗欣赏，像19世纪挺直腰杆的绅士，轻轻的拿起咖啡斯文地喝着，展现完全的气质。

“怎么都没有一个女孩发现我的气质呢？”他寂寞地想着。

气质男孩哀怨地叹了口气，这时他发现了一个优雅的女孩坐在咖啡馆的一侧，正深情地望着他。优雅女孩和气质男孩终于在同一家咖啡馆发现彼此心中最完美的另一半。

“真是一个气质男孩。”优雅女孩感叹。

“真是一个优雅女孩。”气质男孩感叹。

“啊，他正读着聂鲁达的诗。”优雅女孩惊讶着。

“啊，她也喜欢读聂鲁达的诗。”气质男孩也惊讶着。

“他一定是非常浪漫的男孩。”

“她一定是非常温柔的女孩。”

“他一定会让我的生命更优雅。”

“她一定会让我的生命更气质。”

完美的恋人是一对完美的对称物。

这一对完美的男孩、女孩，在你来我往的偷瞄、互窥中越来越加欣赏喜爱对方。

“我一定要认识他。”优雅女孩心想。

“我一定要认识她。”气质男孩心想。

二人在心灵契合的状态，一同起身走向彼此。

他们是命中注定的完美恋人。

“咦，他怎么比我矮？”优雅女孩愣住了。

“咦，她怎么是‘太平’公主？”气质男孩愣住了。

“他怎么比我瘦，发育不良的样子。”

“她怎么有黑斑和粉刺。”

“他怎么娘娘腔的。”

“她怎么有胡子。”

“他怎么有眼袋。”

“她怎么有点斗鸡眼。”

在二人认真精准的考虑后，优雅女孩和气质男孩若无其事地各自坐回原位，继续优雅、气质地喝咖啡、读情诗。

仿佛刚才的一切都没发生过。

优雅气质的秋天午后也不知情地继续着。

做一个温馨的恋人

一个男孩带着剑去行走江湖，途经乡间，救下一个被野兽围困的女孩，并得到她的爱情。

不久，男孩从远方回来。听到爱人哭泣求救，一只野兽正袭击她的家，于是他勇猛地拔剑准备刺杀野兽，此时，女孩哭着喊：“别用剑，用石头比较好。”他犹豫着，还是按她的指示用石头打死了野兽，她高兴地扑进他的怀里，但男孩觉得没有立下功劳，因为没有用自己的剑，他默默地收拾了行囊，又去远行了。

又过了些日子，男孩回来时看到一只更大的野兽又在围困女孩的家，他马上拔出剑往家冲，心里却想也许应该用石头。正在犹豫不决时，野兽向他扑来，弄伤了他的手臂，男孩被逼到墙角，犹豫地望着窗口的女孩，女孩大喊：“用木棍打它……”于是他拾起木棒与野兽搏斗。野兽死了，男孩却羞愧地拒绝了爱人的拥抱，默默离开了那个地方，他一路走着，带着无以言表的沮丧，当他听到远处的呼救声时，男子汉的责任让他又拔出了剑，但就在这时，他犹豫起来，因为不知该用剑、石头、还是木棒！如果女孩在，她会如何建议呢！但那困惑只是瞬间，急促的呼救声让他又重建起信心，找到原本的自己，拔剑扑入野兽群中，杀死了它们。

男孩再也没有回到那个女孩身边。

多年以后，当我经过了痛苦之火的锤炼和耐心之水的浸泡，才慢慢明白这个故事的真正含义，那就是充分的信任与“放手”，每个男人心中都是那个勇敢的少年，他们虽然感激你的关怀和建议，但他们更需要自信地面对生活。如果你自以为知道你所爱的人该如何，因而设法改变他，不管你原动机多么善良，都会剥夺爱人对自己生活选择和生存方式负责的权力；也许这份举动，慢慢会让男人因丧失自信心转而怀疑自己在你心目中的位置，最终悄悄离去。

其实，做一个合格和成功的温馨恋人或爱人并不简单，重要的是应随时让爱人知道，你爱他，珍惜他，尊重他，让自己与他并肩而行，走在快乐里与痛苦中，分担欢喜或眼泪。在他走过孤独和难过之后给他温柔关怀，但不要剥夺他置身静地，独立思考的权力。尽力表明你的意思并努力理解他的感受，但决不能为达到所谓的默契而让个性埋葬，当然，再相爱的人也会有矛盾，也会生气，应让他明白你在生气甚至愤怒，即使大吵一场之后再相拥着流下歉意的泪，也不会让分歧的阴郁在彼此间留下抹不去的伤痕。

你完整而坦诚地展现你的爱人，甚至那些不完美的一面，让他能真正了解你，踏实地爱你。

了解男人

如果你想恋爱了，先不要着急，了解了如下准则，或许很快能找到幸福的爱情。