



做女人的艺术

THE ART FOR BEING FEMALE 思远/编著

中国致公出版社

本书以如何做女人为主题，教你做一个好女人的方法、技巧和手段，相信读完之后你将豁然开朗，你的生活也会变得更加美满。

做女人的 艺术

THE ART FOR BEING FEMALE 思

远 / 编著

中国致公出版社

江苏工业学院图书馆
藏书章



图书在版编目 (CIP) 数据

做女人的艺术 / 思远编著. — 北京: 中国致公出版社,
2006. 1

ISBN 7 - 80179 - 466 - 4

I. 做… II. 思… III. 女性—修养—通俗读物
IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 123963 号

做女人的艺术

编 著 者: 思远

责任编辑: 刘秦

出版发行: 中国致公出版社

(北京市西城区太平桥大街 4 号 电话 66168543 邮编 100034)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 香河闻泰印刷包装有限公司

开 本: 680 × 940 1/16 开

印 张: 20.5

字 数: 260 千字

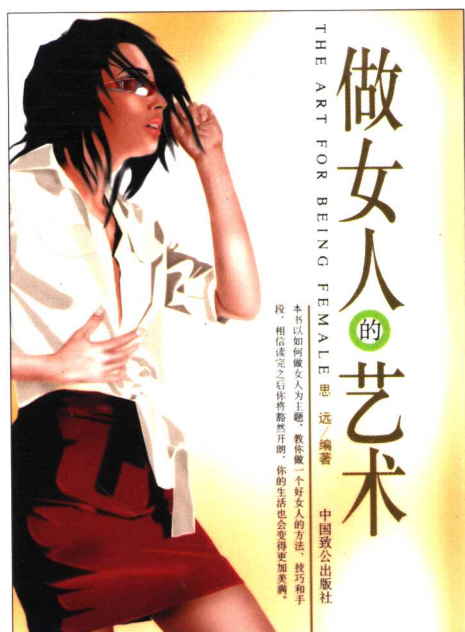
版 次: 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

ISBN7 - 80179 - 466 - 4 定价: 26.80 元

版权所有 翻印必究

一个女人过着什么样的生活，能否幸福，
就看你懂不懂如何做女人。





责任编辑：刘 秦

前言

前

言

影星刘晓庆曾说道：“做女人难，做名女人更难。”其实，做女人难不难，关键看女人您怎么做，看您是否掌握了做女人的艺术。几年前，美丽而又不幸的黛安娜王妃在一次车祸中香消玉殒，人们都怀疑与她的婚外情有关。在“卡拉米事件”之后，黛安娜王妃与记者诺顿合作出版了《黛安娜：她真实的故事》坦言自己蒙受的屈辱，使查尔斯恼羞成怒；黛安娜投入保镖巴里的怀抱，以寻求一个“可以给她依靠的肩膀”，更使得他们的婚姻走到了尽头，戴安娜也最终丧命。很多人都说：如果戴妃懂一些做女人的艺术，能少一些冲动，多一些忍耐，也许她就不会死于非命，和查尔斯王子也许还会破镜重圆。

有关克林顿的性绯闻被曝光以后，希拉里成为美国人甚至全世界人的笑柄，成为众人同情的“怨妇”和受害者。希拉里曾经表示，当丈夫承认婚外情的时候，她第一反应是“恨不得拧断他的脖子”。但作为女人，她真心希望能和心爱的人“一起变老”。希拉里没有想到报复，而是认真和克林顿沟通，共同寻求渡过婚姻暗礁的“良方”，结果达到了良好效果，两人最终“用爱情、信任和共同度过的时光重建家庭”，成为令世人羡慕的美满夫妻。

同一类型的婚外情，造就了两个女人完全不同的命运，这是因为她们运用了不同的处事技巧，做女人的艺术。

现代女性，尤其是年轻女性，在家庭和社会中的地位不断提高，发挥着越来越重要的作用，女人不再处于从属地位，女性的命运把握在自己手中。一个女人过着什么样的生活，能否幸福，就看您懂不懂如何做女人。



做女人的艺术

从做女人的角度，大致可以把女人分为三类：一类女人改变男人，二类女人顺从男人，三类女人麻烦男人。可以说，在不知不觉中让男人为自己而改变，是做女人的最高艺术。但是，改变男人并不是通过指手画脚、絮絮叨叨来改变的，而是要有自己的付出。您应该让自己时时刻刻都是一个对他有吸引力的女人，可以不漂亮，但是不可以不可爱；可以有话就直说，甚至于争吵，但不可以不温柔；可以有自己的社交圈子，但不可以和别的男人关系暧昧……付出是“拴住”男人的最好手段，只要真心投入，总能换来成果。

夫妻之间要有良好的沟通，不要让疑问闷在心里，出现分歧要随时化解，该让步的时候要让步，不能让步的时候也要注意自己的表达方式，不要让矛盾持续到第二天。男人都是很要面子的，尽量为他“争脸”，说话、做事要给他留下台阶；该管的地方要管，但是不要凌驾于他之上；有外人在的时候，注意家丑不可外扬。两个人的生活，浪漫和惊喜无疑是最好的添加剂，一个会制造浪漫和惊喜的女人绝对是所有男人眼中的宝。在付出的同时，您需要学会和他保持一定的距离，需要记住您还是一个自由人。太黏着他，也许他会烦的，您要让他时时想着您，这样才能全面抓住他的心。当然，提高自己的品味和修养无疑是最重要的方面。“打铁需要自身硬，”一个横来直去的泼妇，即使付出再多，也很难获得男人的青睐。没有男人不喜欢淑女，没有男人不需要温柔，没有男人不希望自己的妻子多一些灵气；没有男人会喜欢您疑神疑鬼，没有男人会喜欢您心胸狭窄，没有男人会喜欢您虚情假意……

女人不是男人的附属品，女人的幸福应该把握在自己手里，掌握了做女人的艺术，也就掌握了做幸福女人的捷径。本书以如何做女人为主题，教您做一个好女人的方法、技巧和手段，相信读完之后您将豁然开朗，您的生活也会变得更加美满。

编著者

目 录



目

录



第一章 吸引力比什么都重要

一个聪明的女人,应该知道如何通过展现自己各方面的优点,让自己魅力四射,成为一个对男人具有诱惑力的人。当然,这是有一定难度的。但是,只要你努力提升自己、完善自己,让自己永远年轻,让丰韵永远存在,让魅力永远光彩照人,你就会成为一个永远具有吸引力的女人。

- 第一节 每天都让自己是最漂亮的 (2)
- 第二节 绝对不能做“火药桶” (9)
- 第三节 唠唠叨叨是做女人的大忌 (12)
- 第四节 赞美男人要讲究技巧 (17)
- 第五节 学会赢得男人的注意力 (23)



第二章 沟通是男女交往的润滑剂

沟通,必须从心开始。男女在交流中双双互动,你中有我,我中有你,相互恩泽,相互启发,共同享受!冷战是夫妻感情的天敌,如果你真心爱他,就尽量不要为小事赌气,不要因冷战伤感情。



- 第一节 掌握表达的技巧 (32)
- 第二节 学会适时沉默 (42)
- 第三节 与男人吵架有学问 (45)
- 第四节 不要让争吵过夜 (54)
- 第五节 夫妻间的沟通艺术 (58)



第三章 一定要给男人留面子

女人要学会不断给丈夫留面子,从而也使自己学会了宽容大度。其实,给爱人留面子就是给婚姻留下更多的缓冲地带,让男人更潇洒阳刚,自己也显得更温柔体贴,从而可以让婚姻多一分美满,少一些遗憾。

- 第一节 女人一定要有热情 (66)
- 第二节 说话做事要巧留余地 (72)
- 第三节 “妻不管”就是管得好 (77)
- 第四节 不能凌驾于男人之上 (88)
- 第五节 给男人留面子是大事 (91)



第四章 时常给男人一些惊喜

一个聪明的女人,无论在婚前、婚后千万不要自甘平庸;即使真的平庸也要把自己当成一座财物丰富的“宝藏”,让男人时不时地获得挖到宝贝的意外惊喜,也就心甘情愿地采取些浪漫手段来“笼络”女人心。



第一节	把制造浪漫当大事抓	(98)
第二节	抓住男人的胃就能抓住男人的心	(106)
第三节	为男人解忧愁的几种方法	(111)
第四节	尽量做到体贴入微	(115)

目



第五章 保持自己的独立性

女人在享受生活的同时,应该不断地培养自己独立的生活能力,不要凡事都依靠男人。如果有实力,就一定要有自己独立的事业,独立的经济来源,这样两人之间才会有真正的平等。只有在精神和经济上独立的女人,才会是永远幸福的女人。

第一节	享受生活才是真正的生活	(126)
第二节	要有自己的朋友	(131)
第三节	女人要学会拒绝	(140)
第四节	独立的女人更快乐	(144)



第六章 保持适当距离才能产生美

距离是一种人际学问。如果距离太远,你会被认为太冷漠;如果距离太近,又可能招致他的腻烦。一定要学会保持恰当距离,这样才能够升华你们之间的感情。

第一节	不要把男人绑在裤腰带上	(152)
第二节	永远记住对方只是一部分	(154)



第三节 学会制造让他想您的机会 (157)



第七章 留住男人的心才是大本事

没有不重视感情的女人,有时候一个男人甚至成为女人的全部。一生不被一个男人死心塌地爱,这个女人不能被认为具备真正的幸福。女人要想得到这种幸福,就必须付出,学会理解、支持男人,甚至甘于做男人背后的一个成功的好妻子,只有这样才能拴住男人,才能获得真正的幸福。

第一节 好媳妇是好女人的代名词 (160)

第二节 抓住男人心的 10 种技巧 (170)

第三节 做成功男人背后的女人 (177)



第八章 懂得满足的女人最幸福

女人有两种,一种是懂得满足的女人,一种是永不满足的女人。懂得满足的女人,即使她本人并不漂亮,并不出众,也总会青春灿烂,光彩照人,因为懂得满足的女人才能感受到幸福;不知道满足的女人,即使相貌出众、温柔迷人,也不会得到长久的幸福,男人最终都会避而远之。所以,聪明的你一定要做一个善于满足的女人。

第一节 女人要学会宽容 (182)

第二节 给男人一些鼓励 (184)

第三节 把握好爱情 (187)

第四节 用积极的态度看待婚外恋	(192)
-----------------------	-------



第九章 不断提高自己的修养

一个真正有魅力的女人并不完全依靠外表的漂亮,更重要的是要有修养,要学会做一个淑女,要学会温柔,要培养自己的灵气,要自强、自信、有骨气。

第一节 做一个淑女并不难	(200)
第二节 “温柔杀手”绝对管用	(212)
第三节 女人不能缺少灵气	(217)
第四节 自信会让女人更美丽	(219)
第五节 放弃有时是最好的选择	(230)



第十章 懂礼仪的女人更有魅力

讲究仪表的女人往往具有高贵的气质,彬彬有礼的女人能使自身的美焕发出一种特殊的力量。一个具有优雅端正的体态,敏捷协调的动作,高尚文明的言行,适度大方的修饰,还具有本人特点仪态的魅力女人所体现的是内外美的统一。

第一节 仪态优美更显魅力	(236)
第二节 交往时谈吐要得体	(243)
第三节 接人待物有绝招	(253)
第四节 了解职场礼仪才有职场成功	(260)





第五节 打电话也有学问	(271)
-------------------	-------



第十一章 女人懂“性福”才会有幸福

有人说女人是水做的,其实女人也像花朵,需要灌溉、温暖和阳光。和谐的性生活就是浇灌这朵花的肥料。性生活作为人类传宗接代的惟一手段,千百年来,它不仅赋予夫妻生活一种浪漫甜蜜的情调,而且也滋润着夫妻之间相濡以沫的深厚情义。

第一节 女人要营造和谐性爱	(284)
第二节 做个“知性”女人	(290)
第三节 女人必须重视性保健	(300)
第四节 保持性心理健康	(306)
第五节 女人远离性骚扰的办法	(314)

第一章

吸引力比什么都重要



做有吸引力的女人要从多方面着手。首先,就是要让自己漂亮,女人的外表对男人来讲永远都是十分重要的,常言道:“只有懒女人没有丑女人。”所以,只要您用心打扮自己,总会让自己变得诱人。其次,有吸引力的女人懂得如何管好自己的嘴巴,不做“火药桶”和“絮叨婆”,不在嘴巴上招人厌烦。第三,有吸引力的女人往往会赞美他人,男人也需要女人的认可,只要您舍得自己的美言,别人才愿意和您待在一起。另外,女人应该主动改变自己的坏毛病,让自己的吸引力永不减退。



女人生性敏锐，心思细腻，天生爱美。女人是美的代言与化身，女人在认知这个世界的时候，更愿意用她母性的一面去包容一切。不管是什么年龄和季节的女人，纵然是万般的不同，却都有着一颗漂亮而纤细的心，希望自己每天都是最漂亮的，既有个性、懂时尚，又会打扮。那么漂亮女人又是怎么做的呢？

一、漂亮女人都是有个性

所谓的个性就是个人的独有的品位和气质。譬如说：一个女人遇到任何事情，都能坦荡大方，都能相信自己能够解决好。这就不像有的女人遇到紧要的事，就会手忙脚乱，不知该怎么办。相比之下，这个女人就具有了个性魅力。同样，有的女人看上去美若天仙，但就是缺少那么一点文化品位，只能是肤浅地谈吐事理，这样就会让男人觉得您缺少内涵，不免让男人感到些许遗憾；相反您就能恰当地融入男人的世界中，并把自己的个性表现得淋漓尽致，从而赢得男人的赞美。所以说没有个性的女人，不可能成为一名真正的漂亮佳人。

个性不是一朝一夕形成的，它是从儿童时期开始，不断受到环境的影响、教育的熏陶和每个人自身的实践长期塑造而成的。个性有一定的稳定性，但不是一成不变的，生活中经历的重大事情往往给个性打上深深的烙印，环境和实践的重大转折变化也会在很大程度上改变一个人的性格。



塑造自己鲜明的个性，应当：

1. 客观地了解自己。
2. 从自己的能力出发，完善自己性格中不好的方面，要有比较强的自我控制能力。
3. 不要轻易改变自己性格中的主导方面，要保持一定的风格。
4. 同自己周围的环境有一种比较协调的关系，既不随波逐流，也不孤芳自赏。

二、漂亮女人都是时尚的

以前的好女人的标准：出得厅堂，入得厨房。而今时尚女性的新标准是什么呢？

1. 更有女人味

她们懂得生活的品位和内涵，懂得展示女人魅力，关注流行妆容与服饰，忙里偷闲寻找一份惬意或刺激。更多的这类女性将扮演“摩登主妇”这一角色。这类女性受过较高的文化教育，有自己的思想、见解；会家政、善理财；懂美学，有生活情趣。在某一阶段，她们会在事业上有所作为，将生活重心偏于工作上，而到某个特定的阶段，她们会迅速转移其重心，将其偏移到家庭中。

2. 爱情股只占 40%

爱情虽是最大的感情砝码，但还有亲情、友情和自我。她们不会像母亲那样把终身都托付给爱情，这样即使爱情股降至零，感情世界也没有破坏殆尽，毕竟还有 60% 的感情需要付出和回收。另外，爱情股东如果希望股份有所成长，不仅会苦心经营，甚至想购买其他股，这自然为爱情股创造了牛市的前景。但如果爱情股占到 80% 以上，成为绝对垄断的控股者时，它就会有恃无恐，肆意挥霍，结果是您对它过多的信任和信赖酿造



了股市大灾难。

3. 不做小鸟依人

在经济上，时尚女性不依靠任何人，花他的钱总是少了点尊严。无论自己挣多挣少，那是自己的，能享受到取得成就的满足感。在精神境界，她不是某个男人的附属品，随时跟在他的左右。她们懂得通过交友、读书、娱乐，充实自己的内心。所以，即使没有爱情的滋润，仍然活得自在而逍遥。她不为不爱自己的男人流泪，也不会因为男人的承诺而用一生去等候。她，只相信自己，不用依靠他人也能活得很好。

4. 十分柔情，十分坚韧

她们性格如铜钱，外圆内方，在柔情似水的外表下，跳动着一颗坚强的心。刻意追求女强人似的强悍，只是毫无韧性的坚硬。她会用最温柔的方法出击，争取最合理的待遇与最合适的位置。抛弃男人与爱情？那不是完整的生活，她会理性去爱，跟他约会，充分享受爱情带来的甜美，却不完全依赖爱情；不控制情感却把它向美好的目的地引导。这种尺度她会拿捏得很好，让男人亲近她，却从不敢轻视她。

5. 对事业有点野心

小女人没有真正的成功，可怜；女权者没有真正的幸福，可悲。时尚女性会努力打理事业。她们踏实、勤奋，即使只是一份工作，她们也会热忱地经营。男人会酸溜溜地说：“成功女人，情感上一定有创伤。”即使如此，她们仍然善于把挫折转化为成功的动力，至少不会一蹶不振。

6. 比以往更聪明

她们善于把握机会，懂得在什么时候要柔美、什么时候要刚毅。新女性比过去更善于用多种方式保护自己，为人处世有其原则性，即使是“王子在侧”，她们也会看他是不是够标准，