



女人的品味 与经典生活

*Woman's Taste
And Classical Life*

罗丹 / 编著

有暇的日子，独自品上一杯红茶，缕缕的茶香，
透过这午后的阳光，飘在书房桌前，像这积淀的日子，
醇厚而又芳香，细细的、氤氲上升的茶香，轻轻地舒展着，
像女人的心情，淡淡地散开又复合，许久久……

地震出版社



女人的品味 与经典生活

*Woman's Taste
And Classical Life*

罗丹 / 编著

地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人的品味与经典生活/罗丹编著. —北京:地震出版社, 2006.5
ISBN 7-5028-2842-7

I.女... II.罗... III.女性—修养—通俗读物 IV.B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 021595 号

地震版 XT200600042

女人的品味与经典生活

罗 丹 编著

责任编辑:宋炳忠

责任校对:樊 钰

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467991

总编室:68462709 68423029

传真:68467972

E-mail:seis@ht.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:三河市九洲财鑫印刷有限公司

版(印)次:2006年5月第一版 2006年5月第一次印刷

开本:787×1092 1/16

字数:180千字

印张:14

印数:00001—15000

书号:ISBN 7-5028-2842-7/Z·423 (3494)

定价:26.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)



前言

午后慵懒的阳光透过纱幔洒在屋内，微风缓缓吹入，那盆大芭蕉的叶子轻轻舞动着……

有暇的日子，独自品上一杯红茶，缕缕的茶香，透过这午后的阳光，飘在书房桌前，像百年陈酿，醇厚而又芳香，细细的、氤氲上升的茶香，轻轻地舒展着，像女人的心情，淡淡地散开又复合，许久许久……

古人云茶要品，这生活何尝不是。

生活是真实且平淡的，它就像一杯白开水，无色无味。生活亦是虚幻与浪漫的，它就像一个美梦，甜蜜而温馨。生活是快乐且幸福的，它有如故友重逢，千言万语诉不尽那份心情。生活亦是痛苦与无奈的，它有如恋爱时的一次分手，劳燕纷飞、悲悲凄凄、割舍不清。生活里有鲜花、喜悦与祝福，也有泪水、忧愁与孤独。

生活是要品的，最初的感觉也许很苦，但会越品越甜！

品味生活，需要你用时间与智慧去研习，需要你用经验与学识去领悟它带给你的快乐与悠闲。

品味生活，是从欣赏一幅画中，品出画中的滋味与情怀；

是从吟咏一首诗中，品出诗中的浓情与韵律；是从一杯清茶中，品出茶的起源出处，品出生活的平淡芬芳；是从把玩一件文物中，品出它的不菲价值与文化底蕴，品出生活的清雅幽香。

懂得生活的女人是有情调的女人。她知道诗情画意的意境每天都会有。月光如水处，凝思琢磨，生活中很多不经意的意境就会飘然而至，美得诱人，贴得舒心。

懂得品味生活的女人是成熟的女人。生活的历练造就了她成熟的风韵。岁月犹如流水，荡涤去的是张扬的光芒和起落的尘埃，留下的是洞察世情后不动声色的冰雪聪明。从容优雅的举止中，不经意地散发出成熟女人特有的性感和芬芳，这是一种由内到外散发的芬芳，从心灵深处源源溢出，芳香沁人。

懂得享受生活的女人是自信的女人。她晶亮的眸子里闪烁着智慧的光芒，她自然的微笑里包含着对自己的欣赏。她懂得如何将物质消费变成一种彻底的精神享受；她懂得在辛苦与忙碌中调试出一份宁静，甘美的心境；她懂得在工作中如何收放自如，乐观向上；她懂得如何在生活中有品有位，真诚善良；她自尊自信，但决不狂妄自大。

懂得生活的女人是美丽的女人。当爱意在女人的心灵中生根的时候，当生命在女人圣洁的体内孕育的时候，当女人在窗前辉映出读书的剪影时，当女人在忙碌中流泻出宁静时，当女人看水中落叶的孤独时，当女人欣赏枫叶红透的情怀时，女人是美丽的。

生活是要品的，这就是为什么有人喜欢品茶、品酒、品咖啡，当你细细品味的时候，一定会发现当匆匆掠过时不能发现的美丽。

目 录



第一章：TASTING LIFE 感悟生活

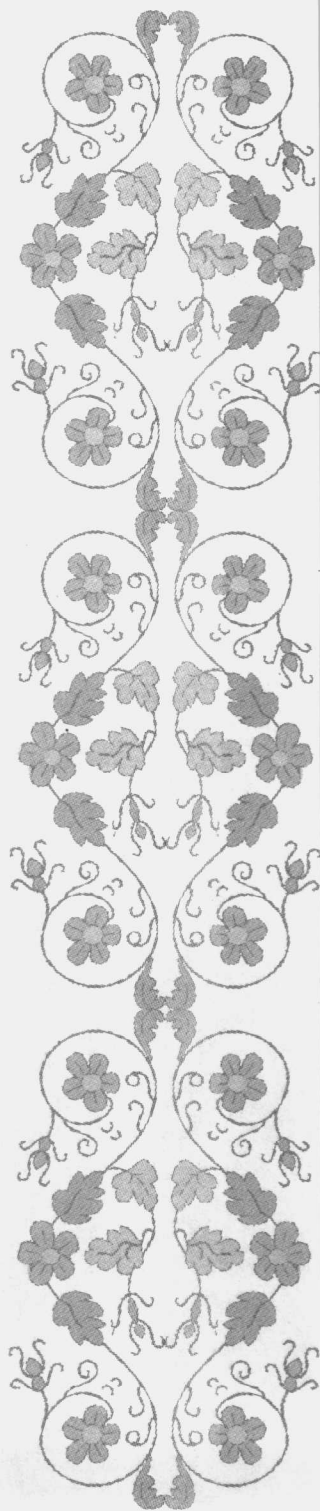
米兰·昆德拉在小说里说过著名的一句话：人活一次不算数。他的意思是说，因为人生无法预演，那么，把握物质还是把握精神，应该流浪还是应该驻留，人永远不知道自己正在过的是否真的是自己想要的生活。

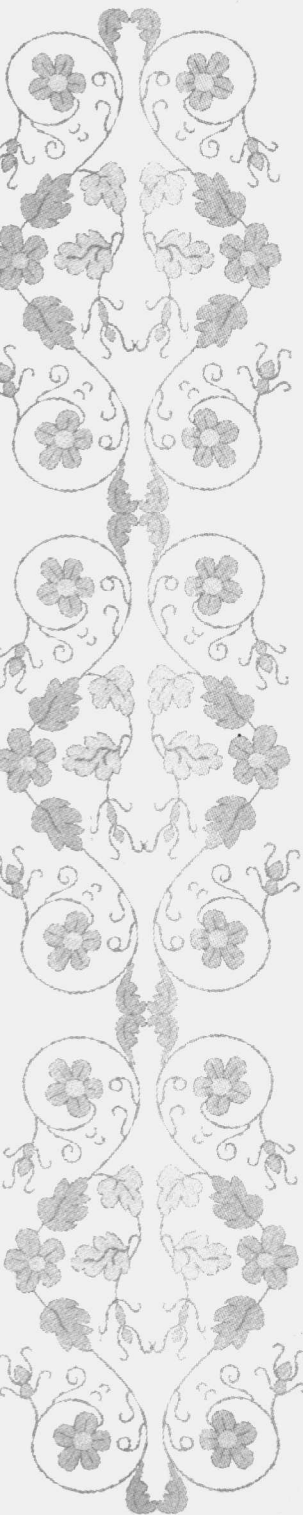
女人，要懂得品味生活 /3

焕然脱俗的气质，自信飞扬的神采 /5

与快乐女人相遇 /8

纵然经风历雨，依然信步人生 /12





第二章: SENTIMENTAL WOMAN DATING LIFE 情调女人, 约会生活

女人的情调来自于生命原动力的涓涓细流, 是温馨宁静的氛围, 是坚强而又柔韧的情感张力。女人的情调会给沉闷的生活平添几分浪漫; 给苍凉带来些微绿色; 给麻木带来灵动; 给沮丧带来激情; 给干涩带来滋润。

浓情干邑, 幽幽醇香 /17

爱上西餐的感觉 /22

享受歌剧, 让欣赏成为一种生活姿态 /27

养宠物让女人认识世界 /32

一杯咖啡, 品味浓香 /35

邂逅爱情 /39

第三章: CHEWING LEISURE 品味悠闲

琴键上, 透着光彩绘的玻璃窗, 顺着琴声方向, 看见蔷薇依附在十八世纪的油画上……不远地方, 有人在吟唱……

聆听属于你的协奏曲, 描绘在钢琴键上那舞动的旋律, 时而简约、时而繁琐。清淡、沉稳, 在花花世界中展现你独有的气息。

无论是工作, 还是约会、旅行, 随时随地享受着那种随心所欲的舒适……

高尔夫的优雅与激情 /43

收藏的乐趣 /46

SPA让身、心、灵完全获得释放 /49

越弯曲, 越活力 /52

忙里偷闲下午茶 /56

第四章: ALLURING CATE MAKE EVERYONE'S MIND DISTURBED

美食诱人,谁不动心

洁净的陶瓷或是古朴的陶泥制品的器皿里,感觉精心摆设的美食,光是用眼凝视就能察觉到食物调配的美味。选择一种美食,仿佛就是选择一种生活的方式。不经意间,让我们的生活“味浓情更浓”。

品赏古今五大名宴 /61

我为吃狂:中国各地名吃 /63

燕窝:养颜极品 /65

美味之精典——法国鹅肝 /69

享受异域美食 /71

靓汤:让女人神采飞扬 /74

第五章: DEFINING COMFORT 定义舒适

女人的家,要有一种非常饱满和特制的装置艺术——阳光。

一个美丽的家,背后定有一位肯花心思的女主人,用她细腻多思的女人心,装点着恬静安然的港湾。

家,就算空间再狭小,如果你懂得享受,懂得布置,也就不会淡漠你与家人的快乐和情趣。一盆绿叶,几枝青柳,安静时分,买一包香草,随意放在角落,让香气弥漫房间,生活就因它而更惬意。

简约,就是一种提炼 /81

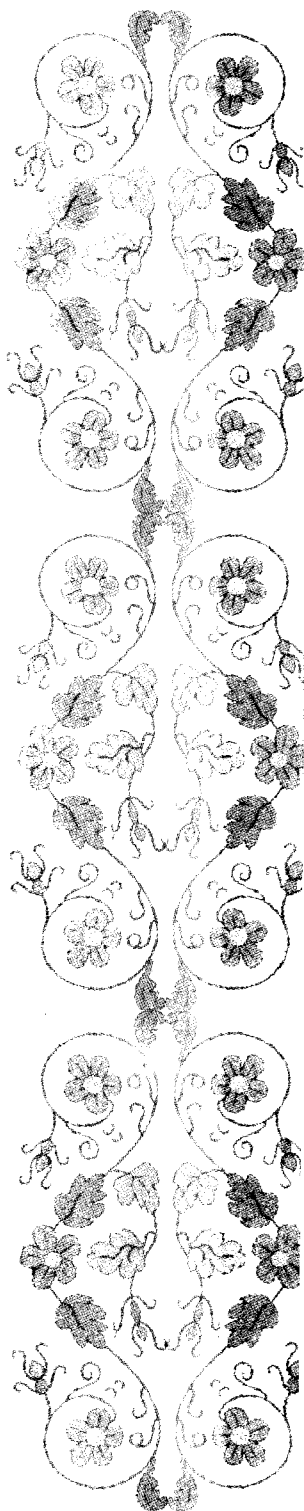
看厨房,便知道主人的生活品位 /85

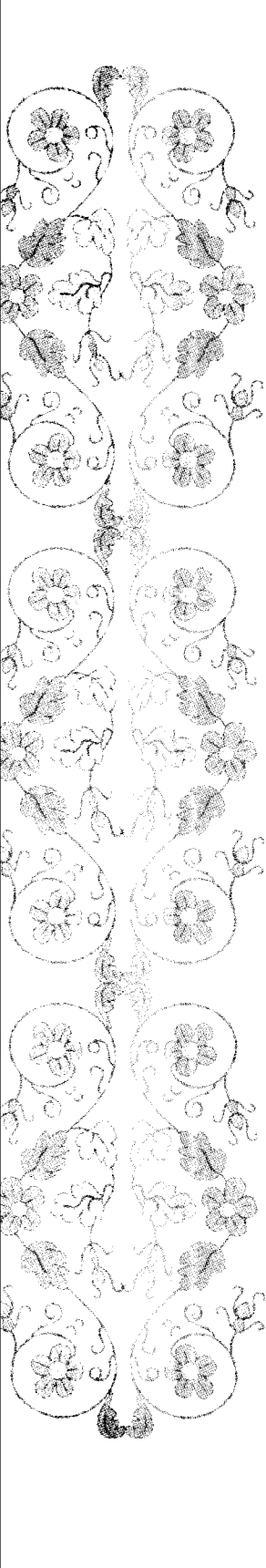
散落在角落的精灵——家居中的小饰品 /88

巧妙布局打造舒适家居 /91

我的“浴望”我的浴室 /94

给家居平添生趣的绿色植物 /98





第六章:ARISTOCRATIC TASTE SUPERLATIVE LUXURY 贵族品味,极致奢华

奢侈的东西似乎很矛盾,让人仿佛坐翘翘板,一忽儿势利得让人害怕,一忽儿美妙得让人心颤。它们的性格和状态也许要听命于主人的调遣。

优雅而不沉醉,诱惑而不邪恶——钻石·女人 /103

腕上奢华,记录你的精彩瞬间 /108

华贵·性感·时尚——法国高级时装 /114

世界上公认的五大顶尖名牌“朝圣地” /117

第七章:THE MAKE UP——粉淡浓红

深红激情,淡粉幻想。

红色包含着热烈、神秘、性感,也只有气质高雅的女人才能真正享受红色,红色抹在她们的身上,展现的是高贵。

粉色是成熟幸福女人的颜色,而粉色的性感中有一种纯情。

香水媚惑,经典女人味 /123

世界名牌化妆品的看家宝 /128

如繁花般绚烂——色彩与服装 /133

甜蜜的诱惑,内衣风情 /137

水晶鞋的故事 /140

放飞美丽心情:画一个完美彩妆吧 /142

第八章: ORNAMENT MAKES WOMEN SAPIDITY 饰品丰满了女人的味道

别致、精巧,仅一件就足以吸引所有视线……

每一件首饰,都见证了妳从懵懂女孩到妩媚女人的转变,那是一个女人的童话。在你的 magic touch 下,它们似乎失去了物质的属性……那是一种眼光,或者一种心情。

琥珀之美,传达岁月奇迹 /149

丝巾飘飘 /152

女人的手袋——尽显华丽与妩媚 /155

珍珠:诠释着女人的典雅与高贵 /158

饰品搭配:让优雅与冶艳交融 /164

第九章: ENJOYING FLOWER ON THE WEEKEND 周末,静听花开

午后的阳光,暖洋洋地刚刚好。

午后的心情,不松也不紧。

也许享受着美味的甜品,也许等待着周末的约会……

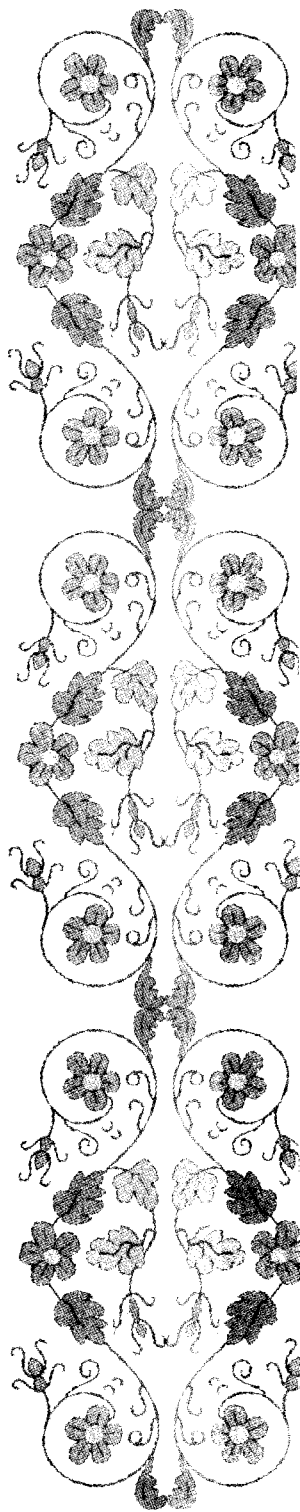
随意休闲的装扮,清新明亮的色彩,那种翩然而至的轻盈,走在午后暖洋洋的阳光里,享受着短暂假日的妩媚时刻。

插花:美丽女人必修课 /169

亲近自然,拥抱阳光 /172

让我们一起去 SHOPPING 吧 /176

下厨:轻松打点曼妙美味 /179



第十章：FREEDOM·STYLE·ENTHUSIASM

自由·时尚·激情

烂漫的季节，性感的胭脂红，在惬意的放纵里，让蠢蠢欲动的心，尽情释放吧！

夜晚，吸取繁星璀璨，将它折射其中，与晚礼服交相辉映。在热情的都市，这一刻，闪耀最好。

越“野”越美丽 /183

风情万种的社交生活 /186

我的 PUB 生活 /190

如何做自在的网络女人 /193

一生中应该去的 49 个地方 /196

第十一章：CULTURE 修养

一个有修养的女人静若幽兰，芬芳四溢。

一个有修养的女人，知性而温婉，有似水的柔情，如夏花般绽放。

一个有修养的女人不会随着岁月流逝而渐失光泽，而会越发显得耀眼迷人。

腹有诗书气自华 /201

心灵的修养 /204

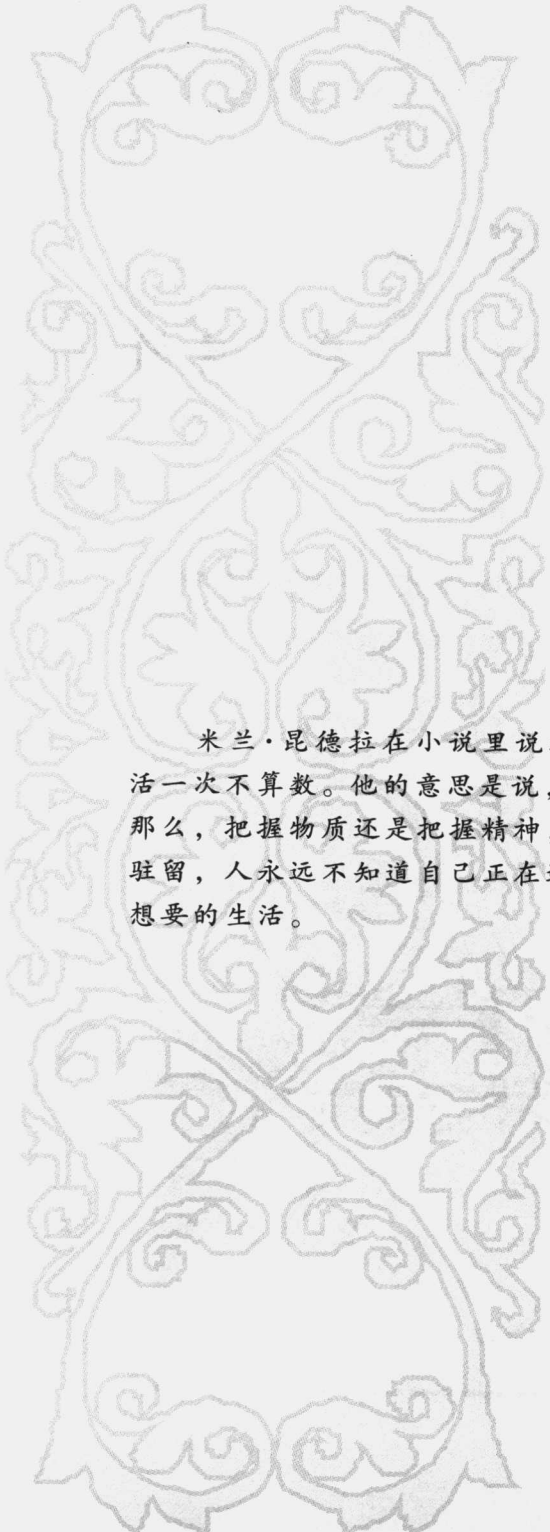
怡情养性尽在音乐中 /206

永远得体而优雅的女人 /210

第一章

TASTING LIFE 感悟生活





2 米兰·昆德拉在小说里说过著名的一句话：人活一次不算数。他的意思是说，因为人生无法预演，那么，把握物质还是把握精神，应该流浪还是应该驻留，人永远不知道自己正在过的是否真的是自己想要的生活。



女人，要懂得品味生活

生活，如一杯绿茶，虽然很淡，却总有丝丝的清香。茶，需要慢慢品味，生活亦然。

生活是要品的，就像有人喜欢品茶、品酒、品咖啡，当你细细品味的时候，你会发现当匆匆掠过时不能发现的美丽。

你见过吗？年轻的母亲带着幼小的孩子数着路边的电线杆，亲密的伙伴带着画夹记录身边的美景，年老的伴侣拉着手看着天边的夕阳。这，很平淡，却很美。美好的一瞬定格在生活的空间，常常会令人特别感动。其实，这都是生活的真实片断啊，只要你时时关心，生活从不缺美的。

早晨，从梦中醒来。你看那从东方升起的可爱的太阳，看看沐浴在朝阳下的一切，它很美，这就是生活。父母一句关切的话语，好友一声真诚的问候，老师一番谆谆的教导，它很美，这也是生活。跌倒后的爬起，失败后的振奋，艰辛的汗，苦涩的泪，这也很美啊！这还是生活。

懂得生活的人，就是懂得品味生活的人。生活就是一个百味瓶，甜酸苦辣样样有，同样的事，不同的人品出不同的味儿，就看我们用什么样的心态去承受，什么样的心境去感受和体味，什么样的角度去看待。

在竞争激烈的环境下，为了业绩，他无法不劳碌奔走，为了目标他定要计划周全；为了完成任务，他得忍辱负重，顾全大局。他背负着很多责任，他活着并不仅仅是为了他自己。但



女人

品味与经典生活
Women's Taste and Classical Life

是，他累了，总懂得为自己觅一方静土，定下神来，让自己脑袋停止一切工作与思考，把令人窒息的数字抛到九霄云外，端上一杯茶，悠然半躺，相拥伴侣讲他们的恋事，计划他们的将来，甚至海阔天空胡乱圈画不切实际的幻想世界。一切都回归到最简单纯朴中去，他变得很可爱，很天真。这时，他品出的是艰苦中饱含的甘味，清香。这就是懂得生活。

在平白单调的生活直线上，她每天从同一起点以同一速度沿直线行走到终点，日复一日，起点终点轮加往返，每天所走的路不相差 50 米，见着同样的人，做着同样的事，说着意义差不多的话，因为日子过得单调，很少感受激动、兴奋，所以一晚没梦。城中有多少人过着如此平白如开水般的日子？别人眼里她是单调一族，但她却爱从不同角度思考问题，她认识到过着单调生活的人，思想容易麻木、迟钝。所以，她要让自己善于观察与思考，善于辨别真伪正邪，了解别人的生存状况，衡量自己的生存目的。面对浮华她平和一笑，面对别人的苦难她乐于相助，面对虚伪她置于沉默。过着平凡的生活有着活跃的思想，她懂得物质是人的基本生存条件，但精神是人体的营养成分，在饱满的精神世界里，生活才有色彩和气息。她懂得如何调色生活，品出平凡中的清甜。这就是懂得生活。

生活的艺术者，通常不会顾虑太多，积极生活，问心无愧地把事情做好，只用平常心对待得失。过分的苛求就是对自己生命的压榨。





焕然脱俗的气质， 自信飞扬的神采



天生丽质，拥有美貌的女人可以是漂亮的，但未必是美丽的。因为女人的美丽不仅仅在于她的花容月貌，更重要的是她人格上的尊严，丰富知识构成的内在涵养！因为外表所谓的美丽迟早有一天会随着时光的飞逝而悄悄从身边溜走，而智慧却可以随着岁月的沉淀而越发光彩照人！

女人，因为内涵而神采飞扬，女人，因为自信而美丽！



女人应该有自己的追求

无论在工作还是生活中，女人都应该给自己树立一个目标，这个目标要高于实际，但又不是遥不可及的。有个希望和目标在前面，就会有前进的动力。当然具有前瞻性很重要，你知道你现在要做什么，将来要做什么，也许是一年的计划，也许是三五年的规划，有心的安排会使你更容易获得成功的喜悦。但是成功不一定要做到有显赫的职位，有着天文数字的年收入，只要有着自己的追求，快乐满足地生活着，这样的女性实际就是成功的。

女人一定要有自己的事业。有事业的女人会经历为理想努力，想尽办法实现预期目标的过程。但这种事业并不一定局限于一份工作，而是要有一份执着的追求。比如有的人不适宜做8小时制的工作，那么可以在其他方面发掘自己的潜

力；再比如全职太太，她和她的丈夫明确认识到确实需要一个人在家照顾孩子，那么辞去工作，把家庭经营得井井有条，也是一份需要花心思的事业。

1 女人的自信是一种发自内心的气质

写一手漂亮的字，讲一口流利的外语，唱起歌来嗓音甜美，都可以成为女性魅力的展现。这些与众不同的女性魅力，包括了一个女人的信念、学识、品德、聪慧、能力、气质等等，其中，自信是首要的。这种自信不是光靠嘴上说说的，是真正要发自内心的。它可以表现在各个方面，比如，每月拿一样薪金的女人，有自信的会贷款买车、买房。一来她可提前享受到更优质的生活，另一方面也是对自己能力的肯定，认为自己可以偿还所贷款额。当然她会认识到这其中有很大的压力，但自信会使女性把这种压力转化成动力，使之为它继续奋斗。

2 不要忽略女人自身的优势，其实女人的潜力很大

总有一个比喻，说女人是感性动物，说女性考虑问题缺少战略眼光，没有逻辑思维。如果你也拘泥于这种未必科学的思维定式中，那就会让你埋没自己的潜力。

有人说：“女人的细心、灵活、圆润都是自己的优势，千万不要忽略这些，而且经常面带微笑，你会发现自己的潜力很大。”举个简单的例子，女性在制定自己的目标时往往是虚拟的，不像男性的目标那么实际，这样她在实际中很容易灵活调整，也就更容易实现目标，获得成功。

另外，别以为女人一哭就是懦弱的表现；逛街、聊天就是无所事事、浪费时间。实际这是在缓释由工作、生活带来的压力，而且已经融入到正常的生活中了，一切是那么的自然。当她轻松过后，自然就更容易向前迈进。

女人

品味与经典生活
Woman's taste and Classical life

6

