

# 做最好的女人

◎女人一生不可丢失的43种优秀品质  
Be the excellent woman

江芸◎编著

好女人的分量来自于她的

三分恬淡，五分执著，两袖慈爱，一路欢歌。

好女人是一本值得男人品读一生的书。

读好女人，做最好的女人。

心随书动◎阅读自如



中国妇女出版社

# 做最好的女人

◎女人一生不可丢失的43种优秀品质◎

Be the excellent woman

好女人的分量来自于她的

三分恬淡，五分执著，两袖慈爱，一路欢歌。

读好女人，做最好的女人。  
好女人是一本值得男人品读一生的书，

江芸◎编著

中国妇女出版社



**图书在版编目(CIP)数据**

做最好的女人：女人一生不可丢失的43种优秀品质 / 江芸编著. —北京：中国妇女出版社，2006.2

ISBN7-80203-255-5

I. 做... II. 江... 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144636号

做最好的女人：女人一生不可丢失的43种优秀品质

---

作 者：江芸 编著

责任编辑：朱婷婷

封面设计：虚竹堂

出版发行：中国妇女出版社

地 址：北京东城区史家胡同甲24号

邮政编码：100010

电 话：(010)65133160(发行部) (010)65133161(邮购)

网 址：[www.womenbooks.com.cn](http://www.womenbooks.com.cn)

经 销：各地新华书店

印 刷：中青印刷厂

开 本：640 × 960 1/16

印 张：13.5

字 数：120千字

版 次：2006年2月第1版

印 次：2006年2月第1次

书 号：ISBN 7-80203-255-5

定 价：20.00元

---

版权所有 侵权必究（如有印装错误，请与发行部联系）

序

## ——致女人

对于好女人来说——

当男人是一头好斗的公牛时，她是杰出的斗牛士；

当男人是一匹奔腾的骏马时，她是出色的骑手；

当男人是一片宁静的湖泊时，她是水边的风景；

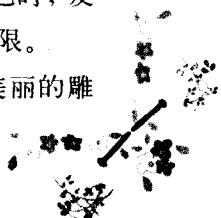
当男人是一只翱翔的海燕时，她是翅膀上的羽毛……

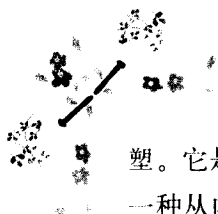
男人总有办法让我们感到自己是所有女人中最特别的一位，是世界上最美丽的生命。那种真诚的微笑和会心的眼神足以让任何女人自觉与众不同。

其实，在人生的舞台上，不论扮演何种角色，人人都希望自己能像一块磁石，把周围的人牢牢吸住，而女人尤其如此。让人喜欢，让人欣赏，拥有自己独特的魅力就像一个美好的梦，蛊惑着每一个女人。

为了使自己变得富有魅力，我们曾试过亮丽的妆容、穿过华美的服饰，但当我们换下它们站在镜前审视自己时，发现自己仍然是原来的自己，并没有因此变得魅力无限。

魅力不是一张漂亮的糖纸，魅力更像是一尊美丽的雕





塑。它是由自信、幽默、宽容、丰厚一点点雕琢成的，那是一种从内心深处发出的灿烂光芒。

外貌的美丑，头脑的智愚，不是鉴定一个好女人的标准，且女人与好女人之间更不能划等号。好女人更像一杯茶，让人品味到美、让人冷静理智、让人慰藉滋润……

贤惠的女人如早茶，是一天必需的进餐。就像一个家庭中不可缺的温暖，很真实。

漂亮而又浪漫的女人如下午茶，要有一份好心情去品味。窗外是淡淡的阳光和如流的人群，漂亮的女人悠闲而优雅，纤指把盏，享受生活的华彩乐段。

会安排生活的女人如晚茶，既懂得自律又善于营造情调。忙碌了一天，她们在幽暗的灯下展现自己的另一面，如慵懒的猫般放松。

最可悲的女人也许如隔夜茶。她们将自己泡入一杯忘情水中，茶叶在热烈的舒展之后是无尽的冷落，有如一现的昙花。自古多少女人重蹈覆辙，从深宫后院的嫔妃到痴情的现代都市女人，她们用一刹那的浓酳换取过后的清寂。茶叶在冰冷的杯中呈现绝望的姿态，昭示女人永恒的悲剧。

大多数的女人虽不尽美，却也自有味道，当品茶人轻扣茶碗，总有香气沁人心脾，条条微痕，久而不散，让人有说

不尽的满足，此时，茶有茶的悠然，人有人的快意，女人有女人的柔媚，男人有男人的畅快，人生也平生多少得意！

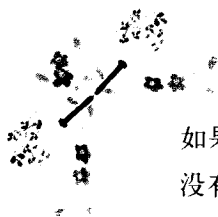
生活也如品茶，总是有着些许遗憾，女人亦然。毕竟一杯茶想出落得天姿国色也并非易事。天地哺育才得精华，巧手采摘是为幸运，炒制精细成其风骨，还少不得要有瓷细胎薄的茶具，甘甜宜人的水质，始得修成正果。茶如灵魂，淡白如纸，关键看你怎样用心思去对待。

一壶好茶只有遇到知味的品茶人，才能心满意足。遗憾的是，这世间真正懂得静心品茶的人有几个呢？会喝的人多，会品的人却少，大多不过是“暴殄天物”。女人无奈地在水中将红颜漂成苍白，太多的好茶却只是在水一方，试问活在世间的女子，几人才会有这般好的福分，遇上那知茶、懂茶的知音，世上也因此不免会留下几多悲剧了。不过女人终究不是茶，他们还可以自己打造气质、创造机会、营造气氛，让自己的馥郁为人所知。女人如茶，我却唯愿女人做一棵茶树，把那嫩芽和鲜花永远挂在树上，等待有人能读懂自己的花语，摘下焙炼成极品，做一生的守候。

面对自己所爱的人，现代女性，是该默默祝福然后悄悄走开，还是热烈大胆地追求自己的幸福？

如果只是默默祝福，心爱的他是否知道？

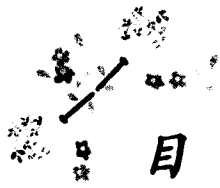




如果只会悄悄走开，心爱的他是否懂得珍惜？

没有人强迫我们一定要成为男人心目中的好女人，但是同样是做女人，何不做优秀的女人？让世界更精彩，让自身更完美，让流动的人群因你的存在而多一道靓丽的风景线，让一颗疲惫的心因为你而找到舒适的港湾。而首先要做的，就是改变自己，而不是改变别人。所以，聪明的女人应该懂得如何张扬自己的爱情，更该学会如何让心爱的男子珍惜自己的付出。

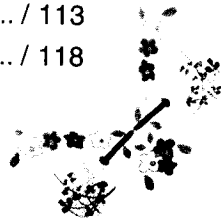
不论你生活在地球上的哪个角落，有一杯茶和一本书陪伴的漫漫长夜，都会在有意无意间让纷繁复杂的生命变得淡然安适。我们的胸怀可能不够宽广，我们的关怀和情爱可能不够细致，但我们依然在体验着生活的诸多滋味。



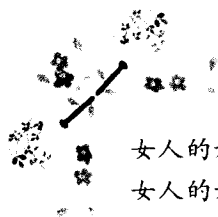
## 目 录

---

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 女人的好品质之——雅致 ..... | / 001 |
| 女人的好品质之——善良 ..... | / 013 |
| 女人的好品质之——坚强 ..... | / 020 |
| 女人的好品质之——宽容 ..... | / 025 |
| 女人的好品质之——浪漫 ..... | / 033 |
| 女人的好品质之——自信 ..... | / 040 |
| 女人的好品质之——自立 ..... | / 045 |
| 女人的好品质之——自强 ..... | / 053 |
| 女人的好品质之——自爱 ..... | / 061 |
| 女人的好品质之——自尊 ..... | / 072 |
| 女人的好品质之——信任 ..... | / 075 |
| 女人的好品质之——尊重 ..... | / 080 |
| 女人的好品质之——勤奋 ..... | / 085 |
| 女人的好品质之——情趣 ..... | / 089 |
| 女人的好品质之——调皮 ..... | / 094 |
| 女人的好品质之——温柔 ..... | / 097 |
| 女人的好品质之——愉悦 ..... | / 103 |
| 女人的好品质之——诙谐 ..... | / 106 |
| 女人的好品质之——诚信 ..... | / 110 |
| 女人的好品质之——成熟 ..... | / 113 |
| 女人的好品质之——性感 ..... | / 118 |

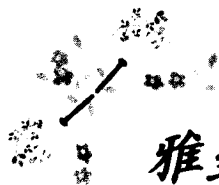






|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 女人的好品质之——娇媚 .....     | 123 |
| 女人的好品质之——满足 .....     | 127 |
| 女人的好品质之——健康 .....     | 131 |
| 女人的好品质之——体贴 .....     | 138 |
| 女人的好品质之——品位 .....     | 144 |
| 女人的好品质之——勇敢 .....     | 148 |
| 女人的好品质之——格调 .....     | 152 |
| 女人的好品质之——美丽 .....     | 155 |
| 女人的好品质之——精明 .....     | 160 |
| 女人的好品质之——理解 .....     | 164 |
| 女人的好品质之——聪明 .....     | 167 |
| 女人的好品质之——可爱 .....     | 171 |
| 女人的好品质之——纯真 .....     | 176 |
| 女人的好品质之——从容 .....     | 179 |
| 女人的好品质之——学会放弃 .....   | 182 |
| 女人的好品质之——矜持羞涩 .....   | 187 |
| 女人的好品质之——善解人意 .....   | 190 |
| 女人的好品质之——快乐的笑容 .....  | 193 |
| 女人的好品质之——传情的眼神 .....  | 196 |
| 女人的好品质之——爽朗的个性 .....  | 198 |
| 女人的好品质之——宽阔的视野 .....  | 201 |
| 女人的好品质之——注重生活品质 ..... | 203 |





## 雅致

雅致的女人于平凡中让人品出不凡的味道，像大师细腻的水墨画：含蓄、清雅而有气韵。远远看过去并没有多余的颜色，却将清清楚楚的写意泼进人的心里，一眼扫过想忘都忘不掉。

女人的雅致是风景、是韵味、是风范。

女人的雅致如同清清的山泉，虽是淡淡的，仔细回味却口唇留香。

女人的雅致永远独善其身，不随波逐流，亦不超前、亦不落伍。

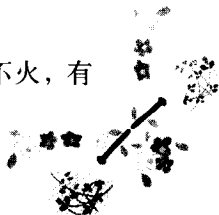
女人的雅致永远删繁就简，即便衣着并不昂贵，也能穿出靓丽。

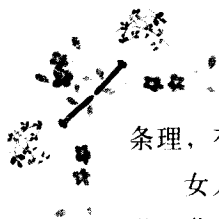
女人的雅致是素面也好，淡妆也好，总是会以真实的自我示人。

女人的雅致在女人的眼睛里，目光清且柔、真且纯，不斜、不飘忽，眼睛即是心。

女人的雅致在女人的性格里，开朗却不放纵，温柔却不矫情，婉约却不暧昧。

女人的雅致在女人的嗓音里，不急不躁、不温不火，有





条理，有内容。

女人的雅致是深藏在大山深处的美丽玉石，要经过多少道工序，要匠人下多少功夫方能雕琢出来，而雕琢雅致的人就是女人自己。

记得西蒙·波娃曾说过一句让女人自豪的话，“我们不是生为女人，而是要做女人”，而我们不但要做一个女人，还要做个优雅的女人。优雅的女人，以此为准则，不管是在街上、咖啡厅、机场、酒吧、办公室，都要十足像个女人，24小时都是不折不扣的女人，随时都够美丽。

世界上的女人都是美丽的。有人说：“如果真有那么一个女人，浑身上下一点儿美好的地方都找不出来的话，那她一定不懂什么是爱，或是得不到别人的爱。”即使长相再平庸的女人，她也有美丽的时候，那也许就是一种别样的优雅。

雅致的女人不一定出众，但受人尊敬和爱戴。“不为物累，不为欲伤”。

但优雅是什么呢？是STARBUCKS里喝着卡布奇诺的时尚女人，是酒吧里品着红酒百媚横生的娇柔女人，还是无意中一种淡定的沉思，蓦然间一个善意的眼神，回首时一脸浅酌的笑容？

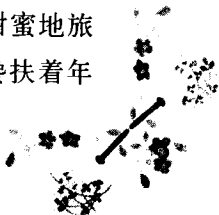
优雅是一种味道，由内而外散发着迷人的芳香，言语中尽是撩人的思绪，举手投足间显露着成熟女人曼妙的气息。

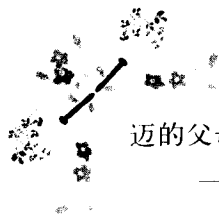
优雅不是先天的，它是悬浮于物质表面的一种气度的展示。自信的女人常常带给人一种知性的美，这是后天的塑就，更是优雅的源泉。而优雅的女人都有着共同的品质，那就是善良。善良是一种天性，而“女人最大的美丽是善良”，这种描述没有过多的期许，简洁直接，不容得半点疑虑。有一颗善良的心，有一份良好的修养，这是一个优雅女人最简单的素养。

优雅是一种内在气质，是一种由骨子里头散发出来的生活格调，一种发自内心的品质与修养。而精致更多的是一种外在的装饰，精致并非一定要靠丰厚的物质跟金钱去堆砌，而是指在一个合适的地点穿着合适的衣服出现，合适也是一种精致美。

优雅是一种风度，也是一个人独特的风格。也许带有遗传基因的因素，更重要的是来自后天的修为，靠阅读和培养，靠不断的领悟和思考，更由生活的态度所决定。优雅是装不出来的，举手投足间的微笑也许不会出卖你，但是言谈行为和思想能决定你是否被别人认可你属于优雅一族。

我们尽可以说优雅无处不在，因为优雅在每个人眼中都是不同的美丽。一个女人，在暖暖的午后领着自己的孩子散步，这是母爱所赋予的优雅；与心爱的男人一起甜蜜地旅行，这是爱情所赋予的优雅；在暮色初临的黄昏搀扶着年





迈的父母欣赏夕阳，这是亲情所赋予的优雅。

一个女人，心静如水，弹指间刹那芳华，这是岁月的磨砺孕育出的由内及外的品位。就如《花样年华》中的张曼玉，有一点儿妖娆，一点儿含蓄，安静得如同处子，回环往复的是一颗优雅的心。她身着一身曼妙的旗袍，迈着轻盈的步伐，在巷口留一串修长的背影，昏黄街灯下一张透彻迷茫的脸，这样的场景无数次在重复，成为一种轮回，这仿佛是一种无尽的优雅，那故事又仿佛没有结局……这是电影里的优雅，张曼玉的玲珑俏丽和成熟的韵味，在场景、音乐和女人的思绪中穿梭出一道别样的风景。

一个优雅的女人，除了善良的本性，对时尚的领悟、匀称的身材、得体的服饰搭配和淡雅清新的妆容，都是必备的。优雅的女人不去追求时尚，她只管制造时尚，连设计师都常常要抄她们的街头流行。

比如两种流行的色系——翠绿和玫红，颜色大胆，倘若搭配不好，便显得庸俗无味，而这样的色系最忌讳杂色，只要稍加点白色，便可显现出其间的靓丽，优雅也可随之入味了。服饰的选择，以大方、干净、简洁为主要特色，款式上则以现代流线型风格搭配古典怀旧元素，西欧的剪裁搭配民族的点缀，在领口、袖口间作细节的处理，使整体风格凸显精致高雅。而在面料的选择上，则以60年代的大花色与现代

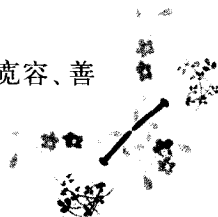
几何图形相糅合，线条上着重柔美与硬朗相融，创造出独具一格的品位。当然，好的服饰要有好衣架，匀称的身材是成功服饰的前提，而平和淡然的心态、适量的运动，多吃水果、蔬菜、保持好心情则是保持好身材的秘诀所在。

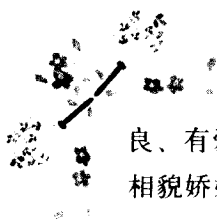
一个优雅的女人，懂得如何表现自己，成熟、优秀、文雅、娴静，各种气质与品位都可以在举手投足间得到最好的体现。优雅的女人，可以没有惊艳的容貌，但不能没有清新淡雅的妆容；可以没有模特的形体，但不能没有匀称的身材；甚至可以没有优越家境的熏陶，但绝对不能没有与世无争、不争名逐利、闲适恬淡的处世态度，不能没有忍耐、理解和宽容。

优雅的女人有一定的鉴赏生活的能力，从穿衣、饮食到起居都有独到的眼光，懂得品味生活，懂得把平淡如水的生活调剂得富于生趣。不管何时何地，懂得以宽容的心去包容，发掘出快乐的源泉。

优雅女人必定是各方面都很突出和优秀的，无论家境、相貌和个人修养都不是一般女人能望其项背的，这样的女人实属凤毛麟角。把熟知的女人筛选一下，外国影星奥黛丽·赫本、英格丽·褒曼、凯瑟琳·赫本和香港的张曼玉才是人们心目中极为优雅的女人。

优雅的女人也一定是好女人。安静、善解人意、宽容、善





良、有爱心是好女人不可或缺的。难以想象一个穿戴整齐、相貌娇好、看似优雅的女人在公众场合嗤鼻或与人斤斤计较。安静令人感觉神秘，使想像展开，使一切美好的意念处于萌芽状态；善解人意和宽容使女人在人群中备受欢迎，使女人更具母性的风采；而善良和有爱心是做女人起码的基本品质。

优雅的女人也许爱抽烟，喜欢一身黑。优雅的女人也许爱喝酒，但不醉。优雅的女人从不说谎，而且眼睛特别会说话，也特别真诚。优雅的女人像条鱼，游离却真实。优雅的女人是谜，越猜不透，就越想猜。

在从容言行、时尚气质的光环下，必然包容着一颗善良美好的心灵，一种淡然恬静的生活姿态。只有一个懂得爱自己的女人，才能懂得怎样去优雅，才能懂得在复杂的城市生活中，拥有一份属于自己的纯净空间和美丽心境。

这个世界正是由于有了女人的雅致，才使美具有更深刻的内涵，也使美更为精彩。雅致女人的善良是无可挑剔的，正是由于有了女人的雅致，才使善良更显示出无穷的魅力；雅致女人的真实是无可撼动的，正是由于有了女人的雅致，才使真实更让人信服。雅致，弥足珍贵的宝石和美玉，高超绝伦而高不可攀的仙境，它像海市蜃楼一样令人心驰神往，愿普天下的女人都成为雅致的女人。

每个女人都应拥有“雅致”的人生态度。

其实，男人总是很贪心，他希望你厨房里像一个主妇，在客厅里像一个贵妇，在卧室里像一个……嘿嘿，他正躲在房间里偷笑呢！

但是，不必理他！

你必须是一个举止优雅的女子，这样你才能骄傲地进入他的眼球，并打入他的大脑！

即使你的优雅最后没能使他爱上你，但你至少能赢得他的尊重。

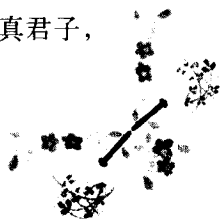
男人或许会因为感官刺激的欲望，而去“爱”一个轻浮的女子，但那只是用肉体。

他心灵的那一部分会永远怀念——你的优雅举止曾经使他怎样的心旷神怡；你的得体言语怎样让他在朋友面前挣足面子，大肆风光。

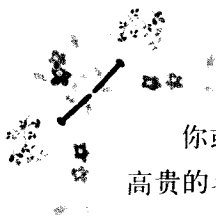
所以，你的优雅或许不能使你成为某一个男人的第一个或者最后一个女人，却一定是他心灵深处的那个女人。

何况，世上不止这一个男人。真正注定要阅读你的人出现了，为了欣赏你的优雅，天降神兵般横空出世、呼啸而来。

你或许不爱他，但你的优雅会让他像君子一样，风度翩翩地坦然面对你的拒绝。尽管骨子里他未必是一个真君子，但是你的优雅让他的劣根性在你面前动弹不得。







你或许最终爱上了他。你一贯的优雅使他也成为了一个高贵的斗士，在追求你的过程中不断和自己的阴暗面作战，并取得了最终的胜利，因此当你爱上他的时候，他不但会加倍珍惜你，更会感谢你，感谢你让他在整个追求的过程中能够保持如此高尚的品格和豁达的襟怀，他会认为是你的优雅升华了他，而轻浮的女人只会使他沉沦。

“当你爱一个人，最深可以到哪里？感觉上我对你，已经到超出想像的地方。等待呵护一朵绽开的玫瑰，有一天却要面对它会凋谢和枯萎，花自飘零，只留下一地的凄美……”

如果你爱他，请优雅，这是对他的尊重，也是对自己的爱惜。

如果他爱你，请优雅。哪怕在爱情凋谢、花瓣四散的那一刻，你的表情也应该是优雅的，这样才不辜负他曾经的一番精心呵护。

用你的优雅告诉他，你是那个值得他爱的人。摔倒的时候，你优雅的手臂值得被他搀扶；失意的时候，你优雅的目光值得让他抚慰；开心的时候，你优雅的神态值得给他欣赏。

舒展你的优雅，让这张网，温柔地、妥帖地罩上心旷神怡并且心甘情愿的他。

女人有很多种，优雅女人在女人中应该算是比较上乘