



高爽/编著

女人天生应该活在被宠爱的天地里。

女人受宠一生的 十种资本

幸福自在地活在宠爱的包围中

 中国纺织出版社

高爽/编著

女人天生应该活在被宠爱的天地里。

女人受宠一生的 十种资本

幸福自在地活在宠爱的包围中

 中国纺织出版社

内 容 提 要

女人需要宠爱天经地义,就像花儿需要阳光,鱼儿需要水一样。每个女人,内心深处都渴望得到宠爱:孩童时渴望得到父母的呵护,恋爱时渴望得到男友的宠溺,结婚后渴望老公对自己娇宠如初并且永远死心塌地;此外,还渴望得到朋友的关怀与爱护,同事领导的照顾等。可以说,绝大多数女人都免不了这种特有的心理。本书从10个方面对于女人如何受宠进行了阐述,具有很强的可读性和实用性。相信女性朋友能从中受益匪浅。

图书在版编目(CIP)数据

女人受宠一生的十种资本 / 高爽编著. —北京: 中国纺织出版社, 2009. 9

ISBN 978-7-5064-5766-8

I. 女 II. 高 III. 女性—人生哲学—通俗读物 IV. B821-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 108002 号

策划编辑: 曲小月 责任编辑: 林少波 陈芳
责任印刷: 周强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

三河市文通印刷装订有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年9月第1版第1次印刷

开本: 1/16 印张: 16

字数: 180千字 定价: 26.80

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

这个世界是由男人和女人组成的，老天赐予男人以强大来征服这个世界，而对柔弱女子则赐予万千宠爱，尤其是男人的呵护宠爱。强大的男人有时候不会在敌人面前臣服，却会拜倒在一个女人的石榴裙下，对她百依百顺。这便是靓丽才女的独特优势。被宠爱的女人更有女人味，更能享受到做女人的乐趣，更有做女人的感觉。

女人需要宠爱天经地义，就像花儿需要阳光，鱼儿需要水一样。每个女人内心深处都渴望得到宠爱：小时候渴望得到父母的呵护，恋爱时渴望得到男友的宠溺，结婚后渴望得到老公的娇宠；此外，还渴望得到朋友的关怀爱护与同事领导的照顾等。可以说，无论多好强的女人都免不了会有这样的心理。

每一个女人都需要被宠爱，并且希望一生受宠。而对于懂得宠爱女人的男人来说，受他宠爱的女人可以将平凡的男人点石成金，可以让男人觉得此生无憾，进而燃烧激情，让整个世界都变得灿烂美丽。

那么，怎样才能成为集万千宠爱于一身的女人，尤其是得到男人的宠爱呢？众所周知，青春最终会成为漫漫人生的过客，随着岁月褶皱的加深，愈加浓郁和芬芳的只有让女人受用一生的资本：时尚、魅力、自信、修养、品位、健康、家庭……每一个女人都应该把自己历练得魅力迷人。优雅的举止，高雅的气质，迷人的风情，良好的素养，美好的品格……把这些资本发挥到极致，把自己的特质淋漓尽致地展现出来。

这样的女人将会受宠一生，她们或许并不前卫，但一定有着属于自己的时尚；她们不一定拥有美丽的脸庞和傲人的身材，然而得体的妆容、曼妙的身姿、搭配得当的服饰总是让她们显得那么优雅迷人、魅力四射；她们或许并不富有，或许也没有非凡的业绩，但是她们自信、平和、从容、恬淡，平凡之中蕴含着别样的智慧，在自己的舞台和世界里尽情展现自己的美丽。

每一个女人都是世界独一无二的绝唱，没有谁能够替代谁。女人如花，女人如茶，女人如诗，芬芳摇曳的香雅永远让人迷醉。每一个女人都有足够的理由得到宠爱，得到世界上最美好的情感。她们的眼睛里闪烁着温暖的爱的光芒，她们的眼睛透射着美的气息。她们是凡间的天使，是魅力女神，她们值得被男人捧在手心，当作宝贝宠爱一生。

编著者

2009年6月

目 录

第一章：时尚资本，点燃男人宠你的渴望

- 时尚，开不败的花 /2
- 时尚，性感的诠释 /5
- 服饰搭配引舞自己的时尚哲学 /11
- 时尚彩妆，妆出千娇百媚万种风情 /24
- 培养内涵，女人一生的时尚 /28

第二章：魅力资本，占尽三千宠爱

- 插上魅力的翅膀轻舞飞扬 /32
- 举手投足尽显风雅魅力 /35
- 餐桌礼仪展现风姿魅力 /40
- 聪敏幽默，凸显女人情怀 /43
- 使世界灿烂的是女人的微笑 /45
- 女人花，绽放个性尽情摇曳 /49
- 口吐莲花，魅力四射 /54
- 做一朵风情款款的解语花 /66
- 让他人如沐春风 /68

第三章：自信资本，让他人不敢不宠的底牌

- 自信是最美的花瓣 / 72
- 女人的智慧宝藏 / 77
- 内外皆秀，美丽受宠到永远 / 81
- 做一个热情的玫瑰女人 / 84
- 梦想：女人高飞的灵魂 / 93
- 把握命运的金钥匙 / 95
- 释放自我，真我风采最动人 / 97

第四章：修养资本，令女人受宠有加

- 美好品格散发独特人格魅力 / 102
- 懂得赞美，赢得更多宠爱 / 103
- 谦逊若水，静如处子 / 110
- 尊重他，让他感到自己的重要性 / 112

第五章：品位资本，男人无法不心疼

- 书香女人慧婉若诗 / 120
- 温柔的女人最可人 / 123
- 淡然如菊女人香 / 129
- 得体妆容展现女人的味道 / 132
- 动感发型：飘逸最美的旋律 / 136
- 香水使女人更女人 / 141

第六章：独立资本，男人眼中的最美

- 独立是一种美德 / 150
- 人生一定要有成功的信念 / 153
- 没有人是你的万能靠山 / 156
- 不要做男人的“旧衣服” / 159
- 女性理财的误区 / 161
- 独立不等于强硬 / 163

第七章：善良资本，女人是爱的天使

- 当爱的天使 / 168
- 鼓励的力量 / 170
- 富有同情心 / 176
- 学会宽容 / 177

第八章：角色资本，家人的宠爱最温馨

- 好女人就是一个好家庭 / 182
- 温柔贤惠好妻子 / 187
- 送给父母的爱 / 190
- 把握婆媳相处之道 / 194
- 关爱你的孩子 / 197
- 与亲友的礼尚往来 / 199
- 送给爱人的礼物 / 202
- 距离：永久感情的黏合剂 / 205

第九章：健康资本，让男人宠你到永远

时尚健康的运动：瑜伽 / 208

秀发展露风情 / 214

健康美丽始于足下 / 220

女性生殖健康不容忽视 / 223

美丽人生五大守则 / 226

第十章：自我资本，善待自己每一天

快乐的女人还需要别人宠吗 / 230

葆有一颗感恩的心 / 232

学会享受孤独 / 234

善待自己的真爱，享受幸福 / 235

女人，请善待自己 / 237

热爱生活，生活处处皆乐趣 / 241

参考文献 / 245

{第一章}
时尚资本，点燃男人
宠你的渴望

Shouchor

时尚，开不败的花

时尚是一朵开不败的花，一个时尚的女人就是一道吸引别人眼球的优美风景，令人赏心悦目，心旷神怡。

那么，到底什么是时尚呢？是巴黎米兰时装周每季发布的新品，还是东京街头女生的潮流装扮？其实，时尚并非遥不可及，高不可攀，时

尚一直都在你身边，如同云淡风轻，如同艳阳明丽，如同细雨后田野散发的幽幽清香，如同黄昏时天边夺目的晚霞，令你无法抓住却又能感受得到。没有人能够真正说清什么是时尚，但随心就好、随意就好，时尚应该是为我们的生活而生的，时尚的本质就是生活。

但是有许多女人容易被时尚潮流所束缚，主要是受以下心理因素的影响：

女人喜欢跟风或随大流，容易陷入盲目追求时尚潮流的误





区；

每个女人都想行走在时尚的前沿，领先甚至远远超越其他同性，喜欢被人夸奖，被人赞美，天生有一种强烈的表现欲；

如果跟不上时代潮流的话，她就会有一种莫名的自卑感、失落感。

“乱花渐欲迷人眼”的时尚流行经过了千百年的花开花谢以后，如今已经趋向成熟。在现代社会，时尚元素正不断朝着多元化的方向发展，不同个性、不同品位的女人都有着自己特有的时尚，不再盲目跟随潮流，而是根据自身特点对时尚进行有甄别的选择。

女人对时尚总是会表现出一种如露遇莲花、鱼遇清水般的亲切自如感。伫立在时尚前沿的女性，她们本身就是时尚的代表，是城市流行的风向标，她们引导着时尚消费，展示着时尚之美。

时尚女性的三大美丽宣言

时尚开启着新的生活方式，它积极引导每个人用色彩丰富自己和点缀自己：积极鼓励每个人大声说出自己的主张，大步迈向自己的道路，大胆亮出自己独有的风格，因此，时尚不仅是一种潮流，更是一个人的独有魅力的展现。



美丽宣言1：漂亮的天敌就是看到另外一个自己

通常时尚的女性对自己的最大要求就是，一定要和别人不一样。漂亮好比自己穿鞋子，只要自己看着顺眼，穿着舒服就行。漂亮是一种感觉。可对于追逐时尚这类人来说，对时尚的新奇性，并不是相互追随仿效短暂的流行，而是打扮出属于自己的那份独特味道。纵然时尚千变万化，永远喜欢创造出和别人不同的自己。



美丽宣言2：没有丑女人，只有懒女人

女人是世界上最美的动物，五官上几毫米的差距并不是美丽不美丽的全部原因。一个人的气质、品位、性格等才是男人最喜爱的。一个艳丽而刻薄的刁妇，也许会引起男人们的欲望，但那仅仅是一瞬即逝的感觉。尽量提高自己的品位，花点心思把自己打扮漂亮，即使没有“悦己者”，女人也有为城市“增荣”的天职；即使身在异乡，打扮得当也会增加女人的自信和机会。

美丽宣言3：我运动，我时尚，我美丽

什么样的女人最美？答案自然有无数。美丽与漂亮是有区别的，一个女人是否美丽，也许不能全看脸蛋长得美与丑。真正的美丽，是一种光彩，是自然而然的流露，是一种扑面而来的感觉。女人不运动就过时，而运动的目的也不是“减肥”一个词就能概括的。在运动中，完善自我，



超越自我，让内在和外表的神态魅力达到完美的统一。运动的女人时时散发着美的气息。在这个世界上，生动感人的色彩是人们创造出来的，而非天然。因而，运动着的女人才时时散发出美的气息，理由只因为“我运动，我美丽”。

时尚，性感的诠释

有一种时尚美是举世公认的，那就是性感。

性感原本是个中性词，男人和女人都可用，不能简单地说它好或是不好，也不能说它一定会导致怎样的结果。但是，在现代生活中，性感已经从一种偏狭的主观印象渐渐变成女性审美领域的尺度之一。女人的性感宛如湖面散发出的柔美而魅惑的粼粼波光，秀于内而炫于外，是女性自身品位、素养、魅力的综合体现。

女性的性感，不仅仅是丰乳肥臀抛媚眼，也不是搔首弄姿、嗲音调，更不是轻浮放荡性泛滥；女性的性感不是暴露，不是生理感或



生殖感。性感不仅仅和性激素有关，更和一个人的个性素养内涵等方面有关，在体现端庄、优雅、神秘的女人味基础上有分寸地暴露才更加细腻有意境，更能令男人回味无穷。

女人的性感主要通过外表、姿态、神情、举止、语言、素养和内涵等层面体现，将女性的外在美和内在美融合为一体，不仅令男性觉得这是异性独有的姹紫嫣红与千娇百媚，更要让女性也觉得这是女人本性中独有的迷人风情。

性感女人的五大秘籍

1. 身体

(1) 身体的曲线美

男人的身体是挺拔的直线，女人的身体是流动的曲线，最能代表女性美的是身体的曲线美，这其中隐藏着神秘的性感密码。女性身体的自然曲线美首先要求身材整体比例和谐，胸丰腰细胯部大，也就是现在流行的审美标准“S”型身材。“前挺后翘、凹凸有致”已经成了男人对性感女人最直接的判断标准。

(2) 高耸的胸部

女人身体曲线美中最耀眼的亮点就是高耸的胸部，丰满、匀称、柔韧而富有弹性的乳房是女性魅力最极致的体现，令男人心跳不止、热血沸腾。

(3) 柔软的纤腰与平滑的腹部

男人通常很喜欢从后面搂住女人的腰，并喜欢抚摸女人平滑紧致的腹部，他们会被女人身体构造中跟自己最不一样的部分所吸引。柔软的纤腰是女人身体曲线美的一大特点，蕴含着丰富的静态美和动态美，洋溢着富有青春活力的健康美和弹性美。腰部美主要体现在：上接胸部，有

凹点；下接腰部，并柔和地向臀部扩张，上下呈圆滑的优美曲线。

(4) 脖颈、锁骨与肩背

细白的脖颈会让男人变成“吸血鬼”，想狠狠咬上一口。清瘦漂亮的锁骨介于下巴与胸部的山峰之间，实在令人心神荡漾。光滑、圆润、有型又不失骨感的双肩与双乳一样都是女人性感的标志，常常被看作为双乳的暗示。女人的背部，绝对是性感部位。那些穿露背晚礼服的女人，光洁平滑的美背相当吸引眼球。漂亮的背部要求皮肤要好，要有一些骨感，不可以太丰满，也不可以太过于瘦骨嶙峋。



(5) 从玉腿到脚踝

纤细玉腿惹火身材，无论着装还是裸露都对男人具有很大的诱惑力。修长的美腿使女性整体体型显得挺拔，让女性行走时摇曳生姿。性感美腿要外形修长圆润，皮肤光滑有弹性，骨骼正、直且纤细。膝盖外形要圆润，骨骼要细。脚踝要纤细、圆润、光滑，最好还能带一点轻微突出的骨感。

(6) 高翘结实的美臀

臀部是除胸部以外的第二性感部位。性感的“电臀皇后”李玟就号称拥有“中国第一美臀”而令不少男性垂涎欲滴。如果臀部不够丰满，可

以选择有矫形作用或款型很好的内衣和裤装。

(7) 头发

飘逸的长发是女人展现风情万种的性感道具，当女人的发梢丝丝缕缕地扫过男人的肌肤时，有多少根发梢便会传递多少柔情蜜意。女人的头发要整齐，有光泽感，这样才会让男人有想抚摸的冲动。而男人抚摸女人头发时，女人会感到很舒服，会像小猫咪一样温顺乖巧。

(8) 丰唇

女人的嘴唇很性感，女人接受男人的亲吻，似乎已成为男女相爱的习俗。温润丰满/娇艳欲滴的双唇，也是女性美丽的一种时尚。

2. 服饰

(1) 令人浮

想联翩的制服

护士、空姐、学生的制服等制服类名列第一，这些制服大多是端庄但又比较短窄的裙子，使女性走起路来摇曳生姿，令男人不禁想

象里面的内容，极具诱惑力。上班族女人的套装内穿上低胸内衣，隐约露出乳沟，也会逐渐成为一种时尚之美。

