

如何塑造独特的自己

女人因为味道灵动而让人流连，
因为味道独特而成就完美。

味道女人

Temperaments of Women

张宁○编著



Temperaments of Women

味道女人

张宁 编著

 金城出版社
GOLD WALL PRESS



图书在版编目(CIP)数据

味道女人：如何塑造独特的自己/张宁编著. —北京：
金城出版社，2007. 1

ISBN 978-7-80084-925-1

I. 味... II. 张... III. 女性-修养-通俗读物
IV. R825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第160374号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街11区37号楼 100013)

<http://www.jccb.com.cn>

电话：84254364(发行部) 64228516(总编室) 64210080(编辑部)

北京市通县蓝华印刷厂印刷

665×910 1/16 15印张 200千字

2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

ISBN 978-7-80084-925-1

定价：23.80元



前言

在强调自我、展现个性的当代社会，经常会听到男人对女人这样的评判：“嗯，这个女人很有点味道。”一向挑剔的“钻石王老五”被友人质问：“你究竟要选什么样的女人做妻子呢？”他沉思说：“要有点‘味道’的。”

味道？这是一个很虚无缥缈的标准，世间的女人有很多种，但“有味道”和“没味道”却区别了两类素质的女人。所谓“味道”，其实就是一种人格、一种文化修养、一种品位，一种格调甚至是一种美好情趣的外在体现。

“味道”是一种内在品质，同时又需要以外在形式作为依托。女人爱美虽然不错，然而往往因美得不恰到好处而让人觉得味道索然。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。”

一直以来，对于女人是否有“味道”的评判似乎总落在男人的身上，但是真正能做到懂得、欣赏和品味女人的男人又有几个呢？所以不妨让女人自身来评判一下自己更为直观。

女人的味道是女人独具的根本属性，即女人的“自然性”！男人一旦谈起女人的味道时，势必要与性感、妩媚、风情万种这些及其世俗的感观联系在一起。今天的女性自我塑造的能力已经不同往昔了，以前的传统规范已经不能完全满足女人自我意识的蓬勃发展，女人的“味道”该有它新的内涵和外延了！

特意编撰了这本小书，由表及里详细地阐释作为一个新时代的女人，应该怎样自己的人生、充实自己的内心、展示自己的禀赋以及承担自己的责任。本书意在帮助天下女人挖掘专属于自己的“味道”，以强者的美丽与豁达去面对一切。

1/ 前言

禅味： 淡定女人的清雅之味

- 2/ 不要让金钱诱惑你沾染上铜臭的味道
- 4/ 淡定是女人本色的味道
- 6/ 女人真正的味道源自气质
- 9/ 温柔的自信
- 11/ 坚强的女人更被欣赏
- 12/ 心态决定命运
- 15/ 面对失败时的微笑反省

美味： 美丽女人的果香之味

- 20/ 恰到好处的妆容是女人“味道”之所在
- 23/ 有“味道”的女人量体裁衣
- 26/ 女人味需要慢慢烹调
- 28/ 三大秘籍提升你的女人味
- 29/ 美丽的女人对衰老说“不”
- 32/ 健康的生活决定你的美丽是否永恒
- 35/ 幽香一缕，做味道十足的女人

趣味： 气质女人的书香之味

- 40/ 滤去浮躁品茶之情
- 42/ 读书的女人最美丽
- 44/ 电影：倾听心灵的声音
- 49/ 与旗袍热恋塑造心灵的古典美
- 51/ 香醇红酒：神秘女人的资本
- 53/ 情趣塑造精品女人
- 56/ 浓香女人浓香咖啡

韵味： 优雅女人的迷人之味

- 60/ 优雅姿态成就有“味道”的女人
- 62/ 学会制怒的艺术修养自己
- 66/ 拒绝垃圾午餐修炼迷人女性
- 69/ 得体的表达比美丽的容颜更重要
- 71/ 塑造21世纪新新女性
- 76/ 优雅魅力——润物细无声
- 79/ 聪明女人保鲜美丽

意味： 高贵女人的成功之味

- 84/ 在双重角色中做一个好女人
- 88/ 成功女人应该具备的优秀品质
- 90/ 经济上的独立让你获得人格独立
- 92/ 八大职场细节尽显你的女人味
- 96/ 能让你在职场脱颖而出的七大心理素质
- 98/ 坚韧是女人的骄傲
- 100/ 你善于结交朋友吗

熟味： 知性女人的格调之味

- 106/ 提升女人味的32本书
- 108/ 保持你对世界的好奇心
- 110/ 香熏SPA释放你的压力
- 113/ 音乐就是女人的味道
- 115/ 瑜伽：健康的生活哲学
- 119/ 与文化靠近，提升自己的品位

香味： 成熟女人的智慧之味

- 122/ 做一个高贵典雅的女人
- 125/ 如何展现女人的风姿
- 127/ 成熟女人如何社交
- 130/ 驾驭资本，直面别致的诱惑
- 132/ 以积极的心态善待生命
- 134/ 巧构人脉机智处世
- 138/ 掌握自己命运的女人
- 142/ 战胜自己才能战胜别人

甜味： 魅力女人的温柔之味

- 148/ 魅力女人的十大特质
- 152/ 提升内在品质挑战魅力极限
- 155/ 认清自己的红颜资本
- 157/ 个性社交，打造“万人迷”
- 160/ 气质魅力滋养你的心灵

回味： 自信女人的聪慧之味

- 164/ 认识情绪的软肋 微笑战胜困难
- 167/ OL保健手册：远离办公室病
- 169/ 什么样的女人最受欢迎
- 171/ 做一个优雅动人的女人
- 173/ 职场金领的处世技巧

风味： 成功女人的财商之味

- 178/ 做一个永不言败的女人
- 181/ 成功社交的智慧
- 183/ 女人成功的五大障碍
- 186/ 女性如何理财最优化
- 189/ 坚强女人容易成功
- 191/ 待人宽厚，远离敌意

情味： 可爱女人的浪漫之味

- 196/ 一见钟情是一柄双刃剑
- 198/ 不要让爱成为迷恋？
- 201/ 女人做一根独立的肋骨
- 203/ 解码独身族白领
- 206/ 你要敢于对他说“不”
- 208/ 女人的爱情标准

滋味： 完美女人的浓香之味

- 212/ 结婚后为他修炼优雅女人味
- 214/ 放弃有时也是一种美德
- 216/ 人生是一条完美的情感链条
- 218/ 精致女人是一道风景
- 220/ 尽享心灵沟通的快乐
- 223/ 永远不要怨天尤人
- 227/ 因自信而美丽的女人

1 禅味： 淡定女人的清雅之味

伟大的历史哲学家汤因比认为，人类最不可思议之处就是，在生物圈的所有居民中，只有人类同时又是另一个王国——非物质的、无形的精神王国的居民。人类作为一种身心合一的生物，不应该谋求成为物质的主人，而是在精神上掌握自身。

不要让金钱诱惑你沾染上铜臭的味道

金钱对于人的意义是什么？如果拿这个问题去问100个人，大概会得到101种答案：别墅、名车；欧洲旅游、孩子留学费用；权力、自由或者安全感，甚至对某些人而言，金钱可能就是他们快乐的源泉。人们对钱的态度，其实与赚多赚少关系不大，起决定性影响的应该是个性、家庭背景等因素。非常多的男性自认为天生数学好，懂得理财，不放心让太太管钱，但凡家中用钱之大事一定要自己来做决定。而钱在这个时候，往往充当了夫妻冲突的导火索。心理学家分析，金钱对每个人的意义是不同的，不同的人对金钱的态度不同与他花钱的方式无关，而是跟其对金钱的意义理解有关。例如：妻子喜欢随心所欲地花钱，只要是喜欢的东西就要往家里搬，丈夫却像一个守财奴；或者丈夫觉得投资股票非常好，妻子却只愿意把钱存到定期的存折里，远离风险；丈夫做财务决定时通常是果断甚至冲动的，妻子却可能优柔寡断，不到最后关头都下不了决心。

这时，女性一定要构建自己的理性思维，弄明白金钱对自己而言到底意味着什么。香港名艺人钟镇涛和前妻章小蕙的财产恩怨、破产纠纷曾经被媒体炒得轰

轰烈烈，很多人好奇与感慨，夫妻之间的财务到底应该如何梳理，才能在爱情亲情消失时，不上演那出经典的财怨情仇剧。

金钱观的形成和花钱的方式大多取决于个体的早期经验，父母如何掌管金钱，往往深刻影响子女成长之后的理财倾向，所以，很多人对钱的怪癖、偏见或信念是根深蒂固、死不思改的。

一般来说，女性对拥有金钱的动机包括以下几点：

1.及时行乐：对这种女人而言，人生永远充满未知，每一天的享受是最重要的，她的月薪绝不会留在户头里生利息，而一定会败在美丽的鞋、美丽的衣、美丽的一切吸引她的物质上。

2.建立安全感：她可能经历过很穷苦的日子，也可能是看透世态炎凉，认为没钱是万万不能的，孜孜以求地寻找最佳生财之道，即使不虞匮乏，还是会哭穷。

3.掌握权力：对这种女人来说，金钱就代表着“我可以做决定”，经济不能独立就必须受制于人，有钱才能巩固自尊，把自己的需求摆在第一位。最终的目标还是与第一条并轨。

4.增进关系：对这类女人而言，钱不过就是沟通的工具，驾驭金钱能够得当，可以让生活更美好，如果她中了大奖，很可能买礼物分送，并举办盛宴广邀亲友来庆贺。

有着正确金钱观的女人是善于调整金钱与爱情的混乱关系的。在婚姻里，对于“理财”这块奶酪，不要抱着去瓜分的态度，很多丈夫对妻子满脑子的金钱概念与日益膨胀的欲望，不但是很不满意甚至到了不胜其烦的境地，丈夫一肚子的苦水：“我们每天在一起的时候，难道你除了跟我说钱钱钱的，就没有别的话题可以说了吗？”妻子妥协地说：“那好吧，我们就说说洋房、宝马和钻戒……好不好？”丈夫肯定被呛得窒息！没有面包的爱情可能会黯淡无光，没有爱情的面包却更乏味，难道一定要两全其美吗？要知道，当上帝为你开启了一扇窗时，可能

就会为你关上一道门。在金钱的态度上如果是鱼和熊掌兼得的心态，会永远得不到满足，永远过得不快乐。

聪明的女人在把握金钱的同时不会沾染到那股令人作呕的铜臭味道，因为她们已经体悟到：心之欲也无涯，物之生也有涯，以有涯逐无涯，必殆。从有涯之生中悟道之无涯，心之所欲方可入广大和谐之境，发而为翱翔不尽得美妙音乐。

果味VC

对金钱的意识要淡薄，对头脑创造力的开发要努力。围绕着自己擅长的事业让思维不受拘束地展开联想，真正的财富属于那些有创意而又能把新观念迅速付诸行动的女人。

淡定是女人本色的味道

生来幸福的女人，不用放弃任何东西，而生来幸福的女人能有几人？精明的女人勇于放弃，聪明的女人乐于放弃，高明的女人善于放弃，只有沉迷于奢华物质的物质女人无法放弃，因为她那股想控制物质世界的野心太强大了。

女人要有一种淡味，那是一种淡雅，一种淡定，是一份在生活岁月的淘洗中本色的体现、是对人生的目标静静追寻的从容。詹姆斯·高登·李尔基博士说：“保持本色的问题，像历史一样古老，也像人生一样的普遍。”

女人要有独立的人格，独立的经济基础，独立的思想境界。很多女人一旦与钱沾边便失去了优雅，这是为什么呢？因为她对钱的态度不对了，赚钱的仪态和姿势也不对了，难免惹得一身铜臭，还被男人愤愤然地批判。女人可以爱钱，但是爱钱的最高境界是身上不沾铜臭味，甚至让旁人看她挣钱的过程都是一种身心的愉悦，爱钱都爱得优雅、爱得可敬，正所谓“已赚钱买花戴”。

要修炼那种淡定的味道，首先在于对自我价值的培养和重视，内敛务实，细致认真，无论哪种追求，都力求做到“从吾所好”；谈起自己的得失，始终能够做到笑看风云，从容对待。自然散发一种低调的美感，一种经历岁月的洗练之后的平静。

凡事都能够给自己一个很宽慰的答案。游玩时，朋友迟到了，猜想她家中一定突然有事情要处理；然而自己从来不曾迟过，也不能容忍自己迟到。孔子说：“己所不欲，勿施于人。”

淡定的女人更愿意真的喜欢上每个人，因为她们觉得天地永远是那么可爱而有魅力，那初春的嫩绿，那小桥的流水，那灵动的云朵，那飞翔的小鸟，一切都是可爱的，都可以让她微笑着相处。萨特说“他人就是地狱”，她们不觉得，她们以为他人都有是天使的时候。

美丽的女人争奇斗妍，淡定的女人会轻轻地说：“我发现每个女孩都那么美丽，都各自拥有一种特别的魅力。”她们说的是真心话，因为她们的心就像每天的晨曦刚刚洗染过一样，带着些许淡淡的喜悦，满心兴致地欣赏着经过身边的女孩，赞赏地注视着身边的世界。

希腊人的箴言是：“认识你自己。”与之表面相反的箴言——基督教的教诲是：“舍弃你自己。”佛陀的教诲是：“消灭你自己。”无论是理性认识的世俗行动，还是舍弃自身的宗教作为，其核心都是：意识到个体物质存在的有限性，进而在精神上超越它。超越的目的是为了获得心灵的平静与自由。

淡定，意味着从容，意味着有所抗争有所不争，有所为而有所不为。既不怨天尤人，也绝不自怨自艾，以真诚面对责任，以真挚亲和他人，以丰富关怀生活。

果味VC

我们每个人的个性、形象、人格都有其相应潜在的创造性，完全没有三心二意的必要，而去一味地嫉妒与猜测他人的优点。

女人真正的味道源自气质

一个真正有味道的女人源于她独特的气质。气质是一个人的内在涵养或修养的一种外在体现，是内在的不自觉地外露，不是仅做表面功夫，而胸无点墨地凭着一身华丽的衣饰装点自己。靠外表包装的女人任凭佩戴奢华美丽的珠宝也是毫无气质可言的，反而会给别人留下恶俗的印象。

可见，女性想要进一步提升自己的气质，具有出众的味道，不仅要穿着得体、言行讲究分寸，还要有意识地不断提高自己的学识、品德修养，不断地丰富自己：

1. 由于气质是一种内部修养与外在的行为、谈吐、待人接物的方式、仪态举止等因素的总和，所以优雅、大方、自然的气质会让女性与人接触时流露出舒

适、亲切和随和的感觉，有利于拉近人与人之间的陌生感和隔阂。

2. 气质不是像“东施效颦”那样生搬硬套学来的，而是长时间的有意识地自我培养出来的。作为优雅女性，话不能说太多，但绝不是“女子无才便是德”。平时要多学东西，多看书。尤其是要安排好自己的休闲时间，或习舞蹈优美体态，或喜登山锻炼身体；或学习与人交往的礼仪、接受高雅艺术的熏陶。

3. “近朱者赤，近墨者黑”和“亲君子，远小人”讲的都是同一个道理，在与气质良好、有品位、懂情趣的一些人的交流沟通中，自己的气质也会在不知不觉之中改变很多。

4. 平时要多看书，多思考。气质不是一个月两个月就可以培养出来的，也许需要一年两年甚至更长的时间。例如，一女生读完大学，四年未见的高中好友再次相聚时，大家都说她变了一个样，其实这就是校园纯净的读书生活熏陶出来的变化。有些女孩子虽然外表长得很漂亮，但一看她的眼睛，里面空洞无物，没有内涵的美是悲哀的。多读书的同时能够做到善于思考，独特的书卷气质就自然而然地流露出来了。

5. 练习芭蕾舞形体训练或者瑜伽等修体养性的一些柔软运动，对女性的气质也是非常有好处的，奥黛丽·赫本的优雅气质就是练芭蕾舞练出来，以外在挺拔的身姿展示内在不凡的气质。

6. 要有一个好的生活环境培养好的心态，以致培养出好的气质。童年不一样的环境会造出两种女人，父母的阅历、学识、对子女的教育都会对子女气质的形成有一定的影响。

7. 化妆虽然能够改变女人的容貌，但是替代不了内在修养。如果要将气质用外在的东西表现出来，那就是做作。

8. 每个女人的气质不尽相同，有张扬的，有灵性清秀的，有妩媚的，也有天生高贵的。如果没有天生就要后天培养，了解自己是哪种类型，为自己定位，从穿衣