

<<做最好的自己>>

图书基本信息

书名：<<做最好的自己>>

13位ISBN编号：9787200068535

10位ISBN编号：7200068535

出版时间：2008-3

出版时间：北京出版社

作者：任月圆 编

页数：237

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<做最好的自己>>

### 内容概要

人们往往给缺乏风情的女人出难题，却给风情万种的女人让开道。

身为女人的你一定不能忘记上天赋予你的温柔和婉约：你可以有自己的事业，可以经济独立，可以有自己的思想和见解，但也要当一个有血有肉有女人味的女人。

本书共分三篇：第1篇，第三只眼——透视女人；第2篇，现在开始——自我改变；第3篇，魅力女人——展露风情。

<<做最好的自己>>

书籍目录

前言：女人魅力：——一种与生俱来的力量引子 我和苏珊玩的游戏第1篇 第三只眼——透视女人  
什么是女人的味道 揭开风情的面纱 一个真女人 男人来自火星，女人来自金星 女人风情，不仅是男人的期待 为什么要当个风情女人 风情万种，是一种生命状态 风情女人，美满一生 风情女人VS爱情 风情女人VS婚姻 风情女人VS家庭 风情女人VS事业 风情女人VS人际 什么样的女人能够风情万种 风情VS美丽的外表 风情VS充足的金钱 风情VS天性里的“女人” 第2篇 现在开始——自我改变 自我分析，自我判断 洞穿你的8道题 女人风情从哪里开始 詹妮弗的故事 秘密交流：“我”和内心“真我” 制订你的“风晴计划” 10个步骤VS风情女人的资本 “假装直到拥有”理论 “演练”10个步骤 Step 1：复活心底的“女人” Step 2：热恋你的身体 Step 3：穿出舒适、性感和“我”的气质 Step 4：让睫毛为妆增色 Step 5：配饰清单 Step 6：精心调制女人香——“你真好闻！” Step 7：快乐、热情、自信 Step 8：别让指尖泄露自己 Step 9：魔力声音 Step 10：触摸“性”福第3篇 魅力女人——展露风情 宣告：“我是魅力女人” 串起智慧小珍珠 你——是你自身的幸福 有你的指尖，旋转世界 做自己的“变际花” 编织你的咒语 现在出发，享受丰盈与充裕的盛宴后记 苏珊后来的改变

## &lt;&lt;做最好的自己&gt;&gt;

## 章节摘录

第1篇 第三只眼——透视女人 什么是女人的味道 简言之，就是女人的风情。

可是什么是女人的风情呢？

这个问题可真难回答，你的脑子里会一下子涌出很多个答案，可是哪个答案好像都对，哪个又好像都不全对。

这种感觉就像我要你描述一个女人的气质，你告诉我“只可意会，不可言传”。

如果你实在找不出清晰的答案，就不要苦思冥想了，现在跟随着我一步步的提示，来一起揭开女人风情的面纱吧。

揭开风情的面纱 女人的风情决不是化妆品和时髦衣服那么简单。

——艾可可·芭拉特 当你翻开夏奈尔的时装目录，一行字映入你的眼帘：“设计师们从普罗旺斯的阳光下采来灵感，在今夏的裙装中加入了梦幻般的元素，他们利用轻质的面料，选择轻灵的色彩，点缀轻盈的小花。

这种裙装，不论是在夏夜的狂野舞会还是在海滨的度假胜地，都让穿着它的你——风情无限。

”当你看到彩妆潮流先锋美宝莲今年秋季的广告牌，上面写着一句很顺口的话：“打造你与众不同的自我妆容，‘炫’出你艳惊四座的风情。

”当你去参加“维多利亚的秘密”内衣展示会，所有的宣传彩页则不遗余力地向你鼓吹：“女性的女人味与美是用贴身的内衣来表达的，维多利亚的秘密今夏推出‘致命诱惑’系列，让你散发似火的热带风情……”而此时，那些绚丽多姿、做工精美的内衣和泳衣也仿佛在倾诉女人与生俱来的柔腻与性感。

裙装、彩妆、内衣、泳衣，这就是女人的风情吗？

我们再接着看下去。

蒂娜和温迪是两个互不相识的女人，这一天她们同时被邀请去参加一场派对。

在与女主人寒暄之后，她们环视四周，发现没有自己熟悉的人。

蒂娜迅速调整了她的战略，她走到一群人旁边，微笑着聆听他们的高谈阔论，在“主要发言人”停顿时乘机加了几句赞同的话。

而温迪选择走向房间角落的沙发，坐在那里，无聊地喝着一杯鸡尾酒，等着人上前跟自己搭讪，可是没有人；于是她觉得派对一点点意思也没有，中途便向女主人推说头痛，快快地走了。

她走出门的时候，蒂娜正被一群人围着，如同女王一样谈笑风生，而且还不时地有人在圈子外围交头接耳地品评，给她几句赞美。

另一天，蒂娜和温迪又见面了，这次是在公园的林荫道上，她们并排走着，中间隔了2米的距离。

迎面的一个游客犹豫了2秒钟，选择了蒂娜，走向她说：“我在这里迷路了，你能告诉我出口在哪里吗？”

”蒂娜停下来给那人指路，温迪则继续前行。

谈吐有味道、让人愿意亲近，又是不是女人的风情呢？

我们再接着看下去。

蒂娜穿过公园，回到家里，丈夫正待在卧室里。

蒂娜留意到丈夫很不开心，原来刚才一场美国队对巴西队球赛中，他最喜欢的巴西队输了。

蒂娜搂住丈夫的腰，安慰他说：“亲爱的，不要生气了。

我今天烧一道你最喜欢的法式牛排好不好？”

”丈夫不说话，点头同意了。

蒂娜走出卧室，去厨房之前，她顺便把回家时脱掉的衣服丢到全自动洗衣机里，奇怪的是洗衣机不注水了。

“乔伊，你来看一下！”

”丈夫来到洗手间，看到妻子正一筹莫展，“我们的洗衣机出了点故障，如果你出差了，我只好把衣服拿到洗衣店里去洗。”

## &lt;&lt;做最好的自己&gt;&gt;

” “我来看一下，说不定不是什么大问题。

” 晚餐的时候，他们已经很开心了。

丈夫的不悦已经被成功地修好一台洗衣机的胜利冲淡了，此外还有美味的法式牛排，妻子穿着新买的很性感也很动人的睡衣。

他们边吃边计划着下周末跟朋友一起去露营。

关于露营这件事，按照她丈夫后来的话说：“我本来不想去，可是我太太偏要去，你不同意她就缠着你不放，那就去吧。

”他摊开两手，语气很无奈，可脸上的表情并不痛苦。

那么，温柔、撒娇、依赖丈夫又是不是女人的风情呢？

我们再往下看。

我小时候的邻居莱恩先生最喜欢带妻子朱利和女儿安娜出席各种社交聚会。

为什么呢？

妻子和女儿都很有魅力，都能赢得别人的赞美，作为丈夫和父亲当然很骄傲。

每一次三个人都很开心。

安娜开心的原因是：“父母不限制我接触人，因为他们知道我是一个好女孩。

”朱利开心的原因是：“每回我和安娜一起被介绍给陌生人，总会听到惊呼：‘你看起来这么年轻，真想不到你们是母女’”说真的，朱利赢得这番评价可不是别人有意的恭维，如果你见过她你也会这么认为。

我在离开家乡去读大学之前，一直认为她是我们那个城市里最有魅力的女人。

她很女性化，她的身材不完美，可她知道怎么用衣服来让自己玲珑有致；她的脸蛋不漂亮，可她知道怎么用精心的修饰和灿烂的笑容来让你觉得她很美丽；她不是很能干，可她绝对是一个称职的妻子和母亲——既是值得挚爱一生的女人，又是女儿喜爱的“大朋友”。

她用来打发时间的方式就是读读书，修整一下花园里花木，打扮一下自己和女儿，牵着家养的宠物出去散散步，跟每一个遇到的熟人打招呼。

修饰自己、关爱丈夫、照顾子女、享受生活，这又是不是女人的风情呢？

对于以上的种种，你也许会有疑问，但你绝会说这些不是女人的风情。

我想，我现在正面临着一个难题，这个难题跟保罗·福塞尔博士当年写《格调》时面临的难题一样：他当时要定义的是“什么是一个人的品位格调”，他给出的答案是：“品位格调是一个难以说清的概念，它只能从人的日常生活中表现出来。

比如一个人的穿着，家里的摆设，房子的样式和格局，开什么车，车里的装饰，平时爱喝什么，用什么杯子喝，喜欢什么休闲和运动方式，看什么电视和书，怎么说话，说什么话，等等。

”我由此得到灵感，给风情下了一个定义：“女人的风情就是女人穿衣的选择，外表的打扮和修饰，生活的情趣，待人接物的举止和谈吐的魅力等等，而这一切，都是一个女人情怀与意趣的外露。

” 一个真女人 再骄横的女人，在月光下也是柔情似水。

——西尔维亚·布鲁姆 风情是女人情怀与意趣的外露，为什么我要这样说呢？

现在，请别急着要答案。

让我们先一起回到20世纪60年代，美国的女权运动正轰轰烈烈上演的那个时刻，我看到女同胞们为把自己从厨房里解放出来，正喊着一个响当当的口号：“饿死那些老鼠！”

”(女人们拒绝做饭，饿死了厨房里的老鼠，其实就是“饿死男人”。

)我们再跳到10年以后的德国，柏林女权运动中女权主义者提过一个口号：“女人是不需要男人的，就像鱼不需要自行车一样。

”然而到了90年代，同样是在柏林，有一家女子婚姻介绍所，名字就叫“鱼在找它的自行车”。

随着时代的发展，女人的地位都提高了，现在我们需要把自己变得很强悍，以此来与男人竞争，而要考虑在此基础上表现出我们女人特有的温柔一面。

迪斯尼电影史上成就最高的《欢乐满人间》这部片子就反映了这个主题。

它通过一个虚构的“保姆仙女”玛丽来到人间，帮助银行家夫妇的两个孩子“克服生活的困难、重拾童年的欢乐”的故事，唤醒了终日忙于事业的母亲与儿女之间温情的心。

## &lt;&lt;做最好的自己&gt;&gt;

我这样说，希望不要遭事业心很强的你的反对，我并不是要女人回到从前的状态中去，我只是想在此表达一种观点：在女人地位已经大大改善的今天，我们应该了解自己的天性和特点，从而给这个世界增添一份独属女人的美丽风情。

我想，这样一个事实，即使是不赞同我的人都不能忽略：女人的确和男人不同。这在上帝造人时就已经注定了。

虽然我们几乎能够做男人能做的所有事情，我们还更能做男人不能做或者做不好的事情，从生儿育女到一些细致和耐心的工作，这都得利用上天赋予我们的特长：我们有男人没有的生理构造，我们的直觉比男人的直觉敏锐，我们的性情比男人的性情温柔，我们的细心和耐心都比男人的多，我们的记忆力一般来说也都比男人的强。

这些优势让我常常忍不住去想：上帝在制造男人时肯定是非常粗心的；而在造女人时，他是那么细致，他赋予女人柔美的线条、光滑的肌肤、温柔的性情和多姿多彩的意趣。

于是，女人便让整个世界多姿多彩起来。

如果你随我回到2500多年前，我们可以看到生活在爱琴海边的古希腊妇女们从指甲花的汁液里获取红色的染料，把它们精心地涂抹在嘴唇和两颊上。

当希腊文化发展达到巅峰的时候，女人们还大量地使用香水和化妆品，同时还发明了保养皮肤与指甲的绝佳方法，这都是女人爱美的表现。

这种爱美的天性几千年来都没变。

今天，生活在都市里的很多女人，即使已经拥有了上百支口红，还是会对下一支动心；她们的衣橱里即使塞满了衣服，还是觉得差了哪一件，要么就是少了一双搭配的鞋子；她们喜欢在化妆品柜台前流连，以挑剔的眼光比较一块块粉饼或研究指甲油的颜色。

她们也喜欢别人欣赏她们的美丽。

恋爱的时候，她们总是为她的“那个他”精心地打扮；她们喜欢纯白的内衣，可是为了讨他的欢心而穿上性感的睡衣；约会迟到了，她们却还不忘在路上用手指理一下头发、补一下妆；为了出席某个场合有个好形象，她们可以连续一个月节食，以便把身躯塞进修长的晚礼服里，打扮得像人鱼公主一样。

此外，她们还喜欢可爱的小玩意儿：往家中买毛毛熊的肯定是她们，在车窗上贴满粉红色基蒂猫的也是她们，采集大束野花往广口玻璃瓶里插的也是她们，自己动手把五颜六色的碎布缝成一个娃娃的也是她们。

她们更喜欢不自觉地向男人撒娇，她们会放出动听的嗓音，装出一副无助的神情，眨着一双无辜的眼睛，说出自己的难处，于是电脑工程师们会更卖力地给她们修理计算机，修完了还三番五次地保证绝对不会出故障了。

她们还喜欢哭泣，也许并不是真正伤心的事，而是看了一本小说、一场电影，被其中的情节或主人公打动。

她们还喜欢尖叫，她们怕洗澡的时候被别人偷窥、怕一个人出门遭到抢劫、怕电视里突然出现血腥的画面，有的女人甚至害怕丈夫出门，自己一个人夜里不敢入睡，她们需要男人的保护。

她们还天生好奇，这在潘多拉打开魔盒的那一刻就证明了，更在罗得的妻子回头时得到再次的证明。

(《希腊罗马神话》中，天神普罗米修斯从天上盗取火种送给人类，人类学会了使用火，主神宙斯十分恼火，决定让灾难降临人间。

于是他用泥土制作一个女人，名叫潘多拉。

宙斯给潘多拉一个密封的盒子，叮嘱她一定不能打开，然后将她嫁给了普罗米修斯的哥哥。

潘多拉在凡间很无聊，在好奇心的驱使下打开了盒子，结果各种灾难飞了出来。

《圣经·创世纪》中，罗得是居住在多玛城里的一位君子。

由于多玛、蛾摩拉两地的人罪孽深重，上帝决定降天火毁灭他们，事前遣天使叫罗得携妻子、女儿一起出城，但“不可回头望”。

罗得的妻子按捺不住好奇心，出城之后回头望了一眼，马上变成了一根盐柱。

后来，人们就用“罗得的妻子”来比喻“好奇心太重的人”。

)但一般来说，她们的好奇可没造成这么大的后果，她们不过是喜欢打听一些事情，创造或发现一些自

## &lt;&lt;做最好的自己&gt;&gt;

己生活里原先没有的东西，或者仅仅是尝试一下。

她们骨子里是温柔的。

我还想把她们的一个重要的天性单独挑出来说，那就是她们天生的母性。

她们在还是小女孩的时候就喜欢洋娃娃，她们给洋娃娃换衣服、梳头、喂饭，很快乐地承担着“小妈妈”的角色。

当年的小女孩长大了，她们不再玩洋娃娃，可是总忍不住停下来逗一逗坐在婴儿车里、由大人推着、在路边散步的“真娃娃”。

到了生育的年龄，她们的脸上散发着母爱的光辉，就像我曾看过的一幅公益广告那样：画面上，一个女人用双手温柔地“环”住隆起的肚子，脸上的表情是将为人母的甜蜜与幸福，广告词却只有一句——整个世界都在妈妈怀里。

当她们的孩子长大，正是淘气的时候，一脸疲倦的母亲却骄傲地对人说：“你明明知道生孩子会很痛苦，养孩子也会很麻烦，可是你从来都不会后悔把他们生出来。

” 讲到这里，我们再回到刚才的那个问题：“为什么说风情是女人情怀与意趣的外露？”

” 我的答案是：正是情怀和意趣的外露，女人才有多彩的打扮、绰约的风姿；正是情怀和意趣的外露，女人才有自然灵动的眼神，娇媚温婉的举止；正是情怀和意趣的外露，女人才对生活有无尽的热爱和创造性；正是情怀和意趣的外露，女人才带动了整个世界风情万种。

反过来，有这样情怀和意趣的女人才是一个真正的女人，她没有辜负上帝把她“造为女人”的苦心，也真正品尝了作为“女人”的幸福。

男人来自火星，女人来自金星 战神和爱神，他们有着不一样的眼睛。

——让·比内 我常常感慨我生为女人是多么幸运，我在生活中展露着风情，赢得男人们的喜爱也赢得了女人们的喜爱。

有些女人也跟我有同样的感慨，她也在展露着风情，却没有达到预想的目的：不但被女人们斥为“卖弄”而被疏远，而且也没有得到男人们的喜爱。

这是什么原因呢？

让我先来插两句话，这一小节的题目取自约翰·格雷博士的两性关系名著《男人来自火星，女人来自金星》。

火星名为“玛尔斯”，代表着男战神；金星名为“维纳斯”，代表着女爱神。

在书籍的一开始，约翰描绘了一幅场景：在久远以前的某一天，火星从天文望远镜中发现金星人，他作了一趟太空之旅，飞向金星。

金星人展开双臂迎接火星星人。

他们碰撞出了火花，他们的爱隋真是不可思议，他们喜欢一起做伴、一起做事、一起分享。

接着，他们决定携手飞往地球。

在到达地球后的某一天早晨，他们醒来时同时患了健忘症，他们都忘记了自己来自不同的星球。

于是，从这一天开始，男人和女人便陷入了冲突。

<<做最好的自己>>

编辑推荐

《做最好的自己》讲述相伴女人一生的重要知识，更是让女人变得成功、迷人的智慧珍珠。



版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>