

Attractive Female Practicing Lesson

魅力女性修炼课01

春光课堂

娄勤 编著

艳若桃花的脸，
摇曳如柳的身材，
这些都不是一个女人
倾倒众生的资本。

真正的魅力仿佛春光，
真正的魅力仿佛阳光，
不经意间让人沉迷，
不经意间让人珍惜。



魅力不是遥不可及的，每个女人天生都有这样的潜质，只是大多数人自己扼杀了它，忽视了它，我们需要在这个浮躁的时代寻找这种美与魅。而这部书就是让女人重新激活自己天性的宝典。

Attractive Female Practicing Lesson

H / U / B / L

娄勤 编著

 中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

春光课堂 / 娄勤编著. — 北京: 中国言实出版社,
2015.2

(魅力女性修炼课; 1)

ISBN 978-7-5171-1025-5

I. ①春… II. ①娄… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第301295号

责任编辑: 马晓冉

出版发行

中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编: 100101

电 话: 64924716 (发行部) 64924735 (邮 购)

64924880 (总编室) 52837041 (编辑部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销

新华书店

印 刷

三河市龙大印装有限公司

版 次

2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

规 格

787毫米×1092毫米 1/32 6.75印张

字 数

177千字

定 价

25.80元 ISBN 978-7-5171-1025-5

前言

PREFACE

这个世界原本只是一片黑白，只是因为有了女人才有了色彩。她们把人类的关系变得更加复杂和精彩，她们把人间的风景点缀得更加灿烂和繁华，从一定程度上讲，女人代表的是这个世界的善，是这个世界的美。

女人本来就应该是璀璨如花的，她们可以娇柔却不故作，她们可以风情万种却不媚俗；女人本来就应该是静默如水的，她们可以清澈却不简单，她们可以洞悉万千却不冷漠。

袅袅婷婷又姿态万千的女人，总是所有人眼中的焦点，这种能力就源自于女人们本身的魅力。很多人都认为，一个女人吸引他人的最根本就是美貌，其实不然，女人的美不一定要源自于表面之美，很多时候更源自是一种味道，一种让人心仪的味道。古往今来许多青史留名的知名女性都不见得是倾国倾城的美人，但她们却能

让男人冲冠一怒为红颜，因为她们身上有一种别人没有的光芒，这种光芒闪耀的是智慧，闪耀的是美丽，它能够将女人身上的特质迸发出来，让女人更有女人味，这就是“春光”。

春光不是女人乍泄的诱惑，而是发自内心的真诚与温柔，用这些内里的精神感化自己的躯体，让自己从里到外得到升华，如同凤凰涅槃一般，你的身上也就有了自己专属的光芒。我们都知道，现代社会让很多人的生活都产生了很大的变化，女人们在这个崭新的时代中也有了各种各样不同的烦恼，我们身边太多的女性朋友都在抱怨生活，甚至在咒骂人生，这样的她自然不可能拥有快乐和幸福，而一个没有幸福和爱的女人更谈不上漂亮和美丽。所以，一个女人要想让自己充满魅力，就需要从自己的内心着手，而不是从外表动刀，内秀之心可以影响外貌，但外貌之美却无法改变内心。

自身素质的修炼和培养对于女人来说十分重要，对于自身幸福的追求和保护也十分重要。修炼气质远远比磨砺外貌更有效，当你的气质充满了韵味和优雅，那么你的姿容也必然是美丽端庄的。

每一个女人都是一部难解的书籍，她可能是如诗歌一般的娇俏可人，也可能是如哲学一般的睿智从

容，你自己的这部书需要你自己去充满智慧的填充。而你现在所读的这本书正是面向大多数女性的美丽人生宝典，我们要告诉你的是，不仅要从小貌的雕琢做起，更重要的是从内心里修炼，让自己的智慧充分地驾驭自己，让自己掌控自己的美丽，让自己掌控自己的人生。

CONTENTS

目 录

春光课堂

前言 / 1

C 第1章
hapter 01

自然真诚的温暖之光

- 一、自然来自安宁的内心/1
- 二、真诚需要洁净的品质/4
- 三、充满爱心的女人最光彩/8
- 四、做工作圈、朋友圈里的第一知音/11
- 五、谦虚是永远不要卸掉的品质/14
- 六、女人，你的名字叫温暖/18



C 第2章 Chapter 02

矜持贤淑的安定之光

- 一、一切从停止抱怨开始/23
- 二、一切从理解他人做起/26
- 三、礼貌是打开世界的通行证/29
- 四、无需招摇自然香/33
- 五、女人的身价要靠自己经营/37
- 六、精于理财善于自立/44
- 七、做好贤内助/48
- 八、独特的性格是美丽的基础/53

C 第3章 Chapter 03

时尚精致的美丽之光

- 一、美若桃李的秘密/57
- 二、化平淡为惊艳/61
- 三、举手投足显魅力/64
- 四、变幻衣装显个性/67
- 五、如何搭配香水首饰/70
- 六、精致的相处法则/74

C 第4章 Chapter 04

豁达善良的快乐之光

- 一、快乐使生活更缤纷/81
- 二、宽容使生活更轻松/84
- 三、每天给自己留点时间/88
- 四、每天交给他人的时间/90
- 五、挫折来临怎么办/93
- 六、幸福和真爱永远眷顾着你/96
- 七、享受每一个平凡的日子/101



C 第5章 chapter 05

丰富沉稳的优雅之光

- 一、抛开那些让人讨厌的嫉妒/105
- 二、不要只做华而不实的花瓶/110
- 三、勤劳会让自己更沉稳/113
- 四、无需展现“真性情”/116
- 五、如何化尴尬为优雅/120
- 六、善于聆听善于沉淀/123
- 七、保持健康留住优雅/126

C 第6章 chapter 06

坦然平和的宁静之光

- 一、心境淡泊必然远离烦恼/133
- 二、时刻谨记知足者常乐/137
- 三、学会为自己减压/142
- 四、宁静的女人是离幸福最近的女人/147
- 五、得到与失去的不同意义/150
- 六、太阳照常升起/153

C 第7章 chapter 07

聪慧清醒的智慧之光

- 一、常伴书香气自华/157
- 二、不靠运气靠才气/161
- 三、聪慧的女人才是女神/164
- 四、良好的修养才是更高的诱惑/167
- 五、进退有度会让你无往不利/170
- 六、智慧会使你的人生变得厚重/172



第8章 Chapter 08

风情万种的魅力之光

- 一、集理性感性知性于一身/177
- 二、气质永远比脸蛋重要/180
- 三、那不可说的——羞涩/185
- 四、言语得体比红酒更香醇/189
- 五、举止有礼让人更仰慕/193
- 六、矜持与风情结合/198
- 七、拥有优雅的神韵/201



1

第一章 自然真诚的温暖之光

一、自然来自安宁的内心

自然与美丽，从来就不是对立的两面，美丽并不是一定来自浓妆艳抹，更多时候是源自自然安宁的状态，这种美丽才会更长久地让人心仪，让人难忘。可要想时刻展示自然的状态，就需要女人对自己有着强烈的自信，因为自信是带来自然和美丽的最大资本。

虽然美丽是一个抽象的概念，是难以捕捉的，且每个人对于美丽的解读都不同，但总有一种美丽是可以让人感受到春风拂面的，就像在女人眼里，神秘的男人魅力无穷，他们的沉默寡言更能激起女人的好奇心一样。在男人眼里，女人的吸引力也绝不仅仅来自于美貌。当你向往拥有惹人的性感并为之努力时，当你为了达到完美身材花费大把时间时，当你无休止地打量自己的穿着或发型时，你或许觉得自己已经有了足够的魅力去吸引异性，而事实上，你并

没有真正懂得如何驾驭魅力。

对女性来说，美和魅力是一种自然流露，并不是刻意的表现。一个相信自己足够美丽的女人，无论走到哪里都会成为人群中的一道独特风景线，笃定自然的表情，优雅安宁的举止，从外在就可以判断得出她是对生活有怎样全心全意的真诚热爱，这样的女人无疑是真正的美女。但一个不够自信的女人，她的眼神会是躲避的，她的行为很可能是浮夸的，她太想让自己那并不闪耀的外表来撑起她不够坚强的内心，可这却往往容易适得其反。

在现实生活中，我们听到过太多的女性朋友这样说道：“我要是能像某某（影视明星）一样就好了，她怎么那么漂亮，气质那么好？”这是为什么呢？因为大多数的“美丽”女人都是装裱出来的，或者说是摄影师激发了她们内心的自信，使得她更有信心来展示更真实的自己，所以万紫千红的女明星中就有了各自不同的美，这种美是表于外而秀于心的，首先来自于认可，其次再源于展现。一个勇于展现自我的人，总会让人感到闪耀，自然地展现自我，但是却无需刻意，比如利用各种现代化的整容技术和PS技术让别人看见一个外表璀璨的自己，但这种美丽是虚无的，只能暂时的以感官刺激来让人铭记，却不能弥补她内心的苍白。美是要从内至外的，而不该是由外转内。

著名主持人杨澜是许多女性的偶像，她知性温婉，端庄静雅，但是如果按照如今的选美标准来看，其实她也不算是一等一的美女，可是为什么她却让许许多多的人都不约而同地认为她那么美呢？这就是源于她自身安宁自信的特质，女人不要太过招摇和激烈，一直外求，一直强求的女人就无法正确地把自然和真实让人看到。当年进入中央电视台的时候，杨澜只是一名普通的大学生，依然还没有褪掉年轻女孩的青涩。在一同



入选的诸多竞争者中，她是平凡而又普通的，比她漂亮的人很多，比她专业技能更强的人也有不少，但她却最终脱颖而出。这是因为所有评委在谈论她的时候，都被她身上那种自然不做作、柔美有内涵的表现吸引了，她安宁的内心始终没有慌乱，没有把真实的自我掩埋起来，于是顺利地挺进了最后的决赛。她最后的竞争者是一个标准的美女，而且其他许多素质看起来也都比她优秀，不过杨澜并没有一丝慌乱，依然自然从容地第一个入场，当时很多领导和评委都已经准备好了诸多尖锐的问题，他们很想看看这块璞玉是否能够达到他们的要求。杨澜果然没有辜负他们的期望，她自信优雅地对答如流，这样的表现征服了在场的每一个人，而她的对手看到此刻如此闪耀的她，只能默默选择了退出。就这样，杨澜顺其自然地成为了《正大综艺》栏目的主持人。

自然是一种神秘而巨大的力量，这种力量无法让你无往不利，却可以让你拥有一个更加完整的自己。自然的人需要安宁的内心，如果你的内心一直不能安宁，总是像汹涌的大海，那又怎么能让游船放心的驶过呢？相信自己，放下计较，这样才能一点点的铸造一颗安宁的心，安宁并不代表消极，而是更加高级的积极。一个人如果能保持安宁的内心，那么一定需要强大的自信心，相信自我就可以轻易收获充实的生活和快乐的生命，而不相信自我就很可能一生都在虚空和痛苦之中追逐，外貌、工作、家人、生活都会成为她永远的负担，最后只能加速苍老，加速凋败。

做自己，保持自己安宁的本性是吸引力的关键。真诚地关心、倾听、安慰才能够唤起你对人的吸引；凡事不做作、不伪装，让人们看到你的活力，与朋友的友好、与家人的和睦，也都会成为吸引所有人的法宝。

告别虚假，拥抱自然，战胜自卑和虚荣并不是难事，只要看淡一些失败和丢丑。我过去曾有一个女同学，先天有点跛脚，除了这一个缺点外，她的一切都很完美：学习成绩好，长相甜美，一直都是老师同学喜爱的对象。可慢慢长大之后，面对这无法根治的先天疾病，一向追求完美的她沉默了，闭塞了自己，甚至开始躲避人群，在她的眼中所有人都像在嘲笑她。这时她已经开始越加扭曲的自卑起来，怀疑自己，怀疑一切，曾经那个面容温婉，灿若桃李的女孩不见了，多了一个面色沉郁而又敏感神经质的人，后来她的道路如何我不清楚，因为真正的她已经在那个16岁里消失了，我们也就对她再也没了印象。林肯曾经说过这样一句话：“大多数的不可能，只是存在于人们的想象之中。”是啊，人一旦封锁了自己，不把那份自然放出来，久而久之就一定会被令人窒息的多疑和海潮般的压力拖累，直到精疲力竭，直到歇斯底里，直到自己变成所有人眼中的怨妇。

女性朋友们，相信自己，尽管让那个真实的、自然的自己走到前台来，独一无二的你才是这个世界的风景。你无须模仿，更无须怀疑，上天曾经赐予你最澄明聪慧的内心，你要做的就是把它轻轻擦拭，永远让它宁静又透亮，那么一切的困难都将在你的微笑中都会化为乌有。谁都无法完美，但却正是因为这份不完美而让每一个人都成为了神迹，无法取代的我们注定要成就无法取代的人生。温婉的女人们，你要记得，你会像一缕旖旎的春风，吹过的地方都是温暖，如果有一天你真正的让这温暖的风吹开自己的羞涩又多疑的心房，那么你就成了春天。

二、真诚需要洁净的品质

大多数的人在人生都无法做到尽善尽美，难免会遭遇挫折和



困难，但是所有的磨难都不能成为我们前进的桎梏，也不要让它成为污染的源头。女人更是需要保有这样一种美好的品质，就是千万不能让社会影响到自己，一时的磨难都不是让我们放弃真诚的理由。成功者与失败者的最大不同是，失败者会怨天尤人，把一时的不顺归结为世界的不公，然后向其最卑劣的一面倾斜，于是乎也就与成功越来越远，甚至可能误入歧途。而成功者无论多少磨难，她都会告诉自己，她还没有失败，只是现在还没成功！同时她依然保持着那个自然真诚的自我，依然向这个世界张开她热情的拥抱，洁净的品质会成为她成功和幸福的保障，这一定不会错。

现代社会的压力大，应接不暇的变化更是接踵而至，人们的心态难免跟随环境而改变，此起彼伏的有时不仅仅是心情，更是心境，一再任之，就可能导致自我的变化，这就得不偿失了。有很多女性朋友在外人看起来很幸福，事业、家庭、地位一样也不缺，但是唯独缺少一份安稳感。拥有太多，就无法真诚的敞开心扉，总是觉得太怕失去，于是就有些偏执的要紧紧抓牢，每天付出全部的精气神就只为了留住一些不敢保证的东西。因为她无法安宁，因为她不够相信这个世界，更对自己不够有信心，这就让她时时处于防范的心理而不敢真诚面对他人，每天都把自己圈在一个小小的套子里，不能挣脱，无法呼吸，直到筋疲力尽。

生活真的有这样艰难吗？女人真的如大家所说的就是操心的命吗？或许不然，太多太多的焦虑和惶恐、痛苦都不是让人焦头烂额的理由，也不能因此就封闭了自己向外展露的门窗，如果你的生活真的如你所想的那样阴云密布，那么你现在更加需要真诚的面对这个世界，让那个轻松又坚强的自己回到身体里，只有如此，阳光才会穿破一切阴霾，重新温暖你，你也可以重新温暖这个世界。

“国民女神”李冰冰出生在东北一个小镇的普通工人家

庭。师范毕业后，她被分配到当地的一所小学担任音乐教师。因为不甘于一成不变的生活，两年后，她又考上了上海戏剧学院。上戏的同学们个个都是人精，打扮得花枝招展，而李冰冰从不在意自己的穿着打扮。她很朴素，却从来都不会有自卑感，一举一动得体而大方。她觉得，读书时是不能讲究穿着打扮的，自己这样挺好。那份纯朴和实在，让她在校期间就赢得了导演和商家的喜爱，广告片约络绎不绝，还有人邀她出演电影。因为在《过年回家》中的出色表演，她被评为第13届新加坡国际电影节最佳女演员。

虽然第一次出演就获得了“影后”头衔，但最初的闪亮登场并没有给李冰冰的生活带来绚丽的色彩。之后，人们只在一些古装剧中，看到她出演的一些或漂亮伶俐或舞弄几下花拳绣腿的角色。所以，拍了多年的影视剧，她没有一部真正的代表作。为了寻求突破，她又开始尝试着去演电影，哪怕镜头不多，她也一样投入。真正深入银幕以后，她才发现自己演起电影来更有感觉，也更有兴趣。有了这种新认识后，她开始有了新的选择。

2004年末，李冰冰出演的《天下无贼》获得了好评。那一年，她获得百花奖最佳女配角的提名，有人甚至向她透露消息说，她肯定能拿奖。单纯的她信以为真，来到现场翘首期待这一幸福时刻的到来。可是，希望越大失望就越大，最终大奖竟然与她擦肩而过！颁奖嘉宾宣布结果后，这个单纯的女孩当场就在台下泪流满面。要知道，在万众瞩目的颁奖现场，明星们不管心中对得奖有多么渴望，不管结果令自己多么失望，都要表现得谦虚大度和宠辱不惊。对于李冰冰不能自控的表露，冯小刚导演曾这样评价她：“这个女孩毫不掩饰心中的委屈和对拿



奖的在乎，仅仅这件事，大家就应该知道她有多可爱。这个女孩很坦率，很性情，不阴险。”

正是因为这种真诚，让很多人都记住了这张伶俐美好的面孔。而后她在《云水谣》、《风声》中的出色表演打动了无数观众，她也因此走向了演艺生涯的巅峰。有一次在某颁奖典礼上手捧奖杯时，她激动地说了一句“领奖台上的一分钟，我走了十年”后，竟然再无一句完整的话，其欲笑却哭的表情令现场所有人都记忆深刻。随后平复下来的她说：“我的人生格言是‘能力有限，努力无限’，也许我要努力到80岁才能成为真正的好演员。不过，好演员在生活中应该忘记表演才对。作为一个艺人，我经常提醒自己：习惯了演戏，生活中千万不能忘记真诚……”

真诚的哭哭笑笑，真诚的以自己来向这个世界争取，这样的女子是最可爱的。洁净的她们没有以美貌来倚靠男人，洁净的她们也没有用心机来算计生活，所以这些女子的身上总是有那种让人一眼就铭记在心的清丽，正是因为纯净所以美丽，正是因为真诚所以成功。

在物欲横流的现代社会，如果没有一种真诚洁净的品质，那么女人是很容易迷失自我的。层出不穷的“小三”、“艳照门”、“包养”等词汇每天都在污染着我们的双眼，人一定要自制且自爱，名利金钱都是外在的，没有也一样可以生活，但是失去了真诚的自我，任由污秽冲刷掉了洁白，必将离生活越来越远，离人生正途越来越远。

每年每日，每时每刻，世界都在改变，如果我们不能以一颗真诚的心来拥抱它，来接受它，那么就无法与这个世界完美地融合。而想要成为“女人”的女人们一定要切记，你是天生的洁白，无法复制的光彩，把持住真诚，就能守得到永恒。