

—你也可以成为万人迷

女人因 可爱而美丽

◆高洁 著

中国旅游出版社

——你也可以成为万人迷

女人因 可爱而美丽

◆高洁 著

中国旅游出版社

25

图书在版编目 (CIP) 数据

女人因可爱而美丽/高洁著. —北京:
中国旅游出版社, 2006. 6
ISBN 7-5032-2376-6
I. 女... II. 高... III. 女性—修养 IV. B825
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 055970 号

书名: 女人因可爱而美丽

著 者 高 洁

责任编辑 高 瑞

出版发行 中国旅游出版社

地 址 北京建国门内大街甲 9 号 邮编 100005

经 销 新华书店

印 刷 三河市九洲印刷有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 10.5 印张

字 数 220 千字

版 次 2006 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 2 次印刷

定 价 27 元

序

“可爱”一词与其说是形容词，不如说是动词，因为可爱是做出来的，是用行为表现出来的。

可爱的女人肯定具备了所有女性的优良品质，待人接物，举手投足，一定是宽容优雅、诚恳热情，以自己女性特有的情怀给这个世界增添一份真、善、美。

红颜知己之所以可爱，是因为她可以在精神上理解男人在这个世界上奋斗的酸甜苦辣，男人可以向她倾诉心中的孤独、苦闷，在人生失意的时候，抚慰你身心的伤口，安慰你疲惫的心灵。

贤妻良母之所以可爱，是因为她可以与你同舟共济、相濡以沫，与你一同分担生活的艰辛、生命的重负。男人可以在她这里找到避难的港湾，使生命的航船能够得到休整。

女人的可爱是相对男人而言的，女为悦己者容，女为男人而可爱而美丽。温柔也好、坚忍也好、善良也好，都是为了互补男人的刚强、脆弱、冷漠。《圣经》里说女人是由男人的肋骨做的，而现实生活中，每个男人都是由女人创造的。好男人必须经由两个女人来共同完成，一个是母亲，另一个是情人或妻子。

高 洁

2007 年 3 月



目 录

女人最独特的财富：性格魅力	(1)
1. 女人的微笑是天下最美的表情	(3)
2. 柔情似水的女人最诱人	(6)
3. 坚强——用心的力量来为自己打气	(8)
4. 嫉妒展现女人另类魅力	(10)
5. 散发出现代女性的自信与优雅	(12)
6. 心灵鲜活剂——保持优质的心理状态	(15)
7. 男人眼中女人的弱点	(17)
8. 幽默为魅力女人锦上添花	(20)
9. 性格类型测试	(22)
女人最容易把握的财富：社交场——女人展示魅力的最好舞台	(27)
1. 蓝颜知己是女人的财富	(29)
2. 成功打造人际关系网	(32)
3. 女人与女人相处的艺术	(35)
4. 与男人交往要适度	(38)
5. “做人”的智慧	(40)
6. 与陌生人相处的诀窍	(42)
7. 致命的 22 个社交小缺点	(45)
8. 社交能力测试你是个善于社交的女人吗？	(47)
女人最直接的财富：青春易逝魅力不变	(51)

女人可爱不美丽

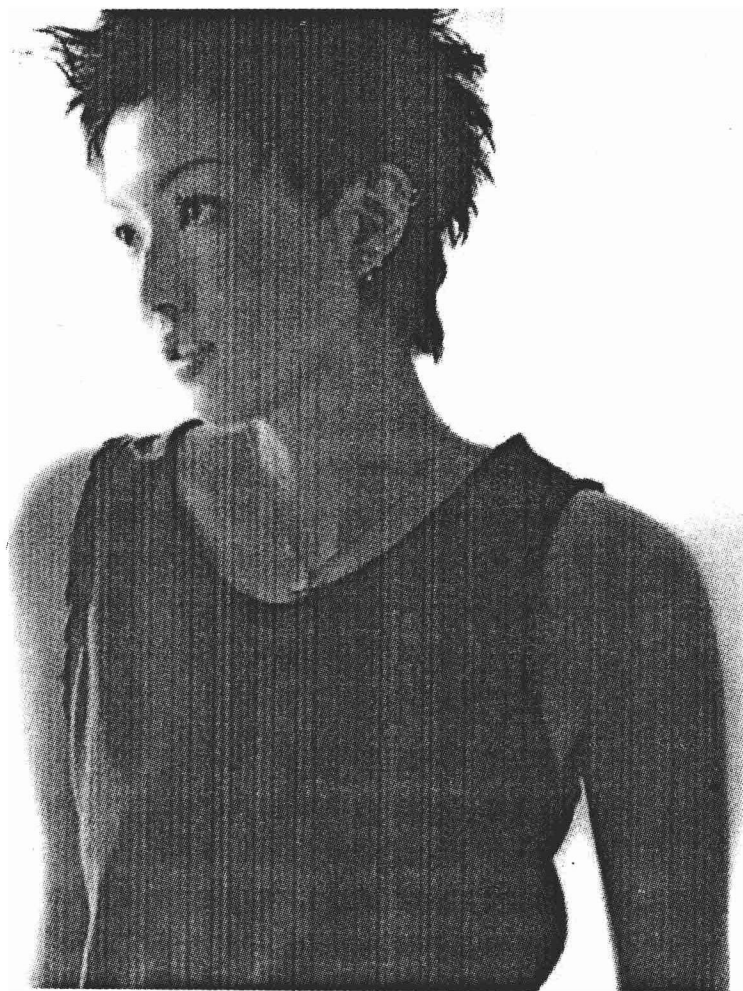
1. 媚眼如丝	(53)
2. 魅力女人的 7 种武器	(56)
3. 气质是征服一切的魅力	(59)
4. 十足女人味	(62)
5. 羞涩, 最令人心动的情绪	(65)
6. 性感女人	(68)
7. 香水让女人更有味道	(72)
8. 魅力指数测试	(76)
女人最可靠的财富: 傲人才智永恒魅力	(79)
1. 做一个聪慧迷人的知识女性	(81)
2. “七情”成就女人	(84)
3. 14 种情绪左右着女人的成功	(88)
4. 做个“有城府”的女主管	(91)
5. 女人成功的 10 项秘诀	(95)
6. 与人斗其乐无穷	(97)
7. 情绪类型测试	(101)
女人最值得拥有的财富: 魅力女人品味生活	(105)
1. 快乐女人享受生活	(107)
2. 读书的女人永远美丽	(110)
3. 小资女人 7 要素	(113)
4. 优雅的女人	(116)
5. 品味喝酒的女人	(119)
6. 幸福女人的心理处方	(122)
7. 女性成熟程度测试	(125)
女人最看重的财富: 女人的魅力在家庭中最大程度的展现	(129)
1. 红杏出墙怎么办?	(131)
2. 恋爱中的女人必读	(133)

女人可爱而美丽

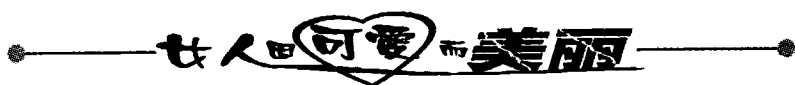
3. 什么样的女人最易被男人爱	(136)
4. 如何选择丈夫	(138)
5. 会爱的女人	(141)
6. 经营幸福婚姻的秘方	(144)
7. 吸引力测试你是个好的情人吗?	(147)
女人不该放弃的财富：做一枝盛开在职场中的玫瑰	(149)
1. 女性最赚钱的 9 大职业	(151)
2. 优秀职业女性必备 7 要素	(155)
3. 生完孩子的女人快速投入职场有 6 招	(158)
4. 白领佳人亮丽装扮	(162)
5. 职业女性与上司相处的艺术	(165)
6. 职场玫瑰保鲜法	(167)
7. 测试一下你的公关能力	(169)
做最好的女人：不可丢失的美好品质	(171)
女人的美好品质——雅致	(173)
女人的美好品质——善良	(182)
女人的美好品质——坚强	(187)
女人的美好品质——宽容	(191)
女人的美好品质——浪漫	(197)
女人的美好品质——自信	(202)
女人的美好品质——自立	(206)
女人的美好品质——自强	(212)
女人的美好品质——自爱	(218)
女人的美好品质——自尊	(226)
女人的美好品质——信任	(228)
女人的美好品质——尊重	(232)
女人的美好品质——勤奋	(236)
女人的美好品质——情趣	(238)

女人因可爱而美丽

女人的美好品质——调皮	(241)
女人的美好品质——温柔	(243)
女人的美好品质——愉悦	(247)
女人的美好品质——诙谐	(249)
女人的美好品质——诚信	(252)
女人的美好品质——成熟	(254)
女人的美好品质——娇媚	(258)
女人的美好品质——满足	(261)
女人的美好品质——健康	(263)
女人的美好品质——体贴	(268)
女人的美好品质——品位	(272)
女人的美好品质——勇敢	(275)
女人的美好品质——格调	(278)
女人的美好品质——美丽	(280)
女人的美好品质——精明	(284)
女人的美好品质——理解	(287)
女人的美好品质——聪明	(289)
女人的美好品质——可爱	(292)
女人的美好品质——纯真	(295)
女人的美好品质——从容	(297)
女人的美好品质——学会放弃	(299)
女人的美好品质——矜持羞涩	(302)
女人的美好品质——善解人意	(304)
女人的美好品质——快乐的笑容	(306)
女人的美好品质——传情的眼神	(308)
女人的美好品质——爽朗的个性	(309)
女人的美好品质——宽阔的视野	(311)
女人的美好品质——注重生活品质	(312)



女人最独特的财富：
性格魅力



1

女人的微笑是天下最美的表情

当你心情好的时候，可以大方自然地微笑；而当你心情不好的时候，更应该保持微笑，一方面是因为微笑可以为自己赢得更多的关注与掌声，你才能以最快的速度恢复心情，另一方面是希望不会因此成为污染别人情绪的凶手。

若问天底下谁的微笑最美，不必费心猜测，答案当然是女人的微笑。

女人的微笑最美、最有吸引力。当男人与女人吵架时，只要女人开始微笑，立刻就能化解敌对的气氛，让两个人的关系变得和谐而甜蜜。

当有人心情不好时，只要出现了女人的微笑，立刻就能让乌云变成彩虹，连空气都有了幸福的味道。

当有困难无法解决时，只要有女人的微笑，立刻就能让一切问题迎刃而解，再痛苦的事都会变成快乐。

微笑是快乐的最直接表现，微笑可以拉近人与人之间的距离。在一些不熟悉的场合，当别人友好地看着你时，你微微一笑，那么人与人之间的关系就不会显得紧张，反而会变得自然。这种属于淑女型的微笑，最易使人产生好感。一项调查询问数百位男士：“你

——女人可以爱而美丽——

最喜欢的女人脸部表情是什么？”答案大部分都是微笑。

津巴布韦的乔伊夫人在巴克莱银行负责公共关系，她的办公桌就放置在银行大门口内进口处的右边。她总是面带微笑，不厌其烦地解答顾客遇到的各种问题。在她的办公桌上，有一篇用镜框镶起来的题为《一个微笑》的箴言：“一个微笑不费分文但给予甚多，它使获得者富有，但并不使给予者贫穷。一个微笑只是瞬间，但有时对它的记忆却是永恒。一个微笑为家庭带来愉悦，为同事带来友情。它也能为友谊传递信息，为疲乏者带来休憩，为沮丧者带来振奋，为悲哀者带来阳光，它是大自然中消除烦恼的灵丹妙药。然而，它却买不到，借不了，偷不去。因为在被拥有之前，它对任何人都毫无价值可言。有人已疲惫得再也无法给你一个微笑，那就请你将微笑赠予他们吧，因为没有一个人比无法给予别人微笑的人更需要一个微笑了。”

确实，微笑在人们的生活中有着不可低估的力量，它可能创造人际关系的奇迹，同时也改变着你自己。

如果你要改变自己，重塑迷人的魅力，就应该从两方面着手：一是心态；二是行为。

心态，就是你对待事物的心理态度，这因人而异，有的乐观向上，有的消极悲观，你的改变就是要保持乐观向上的心态，抛弃消极悲观的心态。

你如何才能学会微笑呢？下面的经验你不妨试试：

1. 让带来轻松愉快的事情围绕着你。
2. 在办公室里摆放难忘假日的照片，或者你最喜欢的宠物的照片。这些照片可以使你从日常工作中得到片刻的休闲。
3. 消除或减少负面消息对你的影响。了解世界各地的新闻是很重要的，这样可以使你的注意力从负面消息上转移。

——女人可爱而美丽——

4. 每天在你的周围寻找幽默和欢乐。如果你遇到交通阻塞，你可以假装自己正处于电视情景剧中。使用可笑的虚构形象，看他们在你的节目里如何表演。这个练习可以让欢乐取代压力。

5. 学会对自己笑。人与人之间最难的是一个可分享的微笑——即使你是一个人微笑。一旦你学会这一点，人们将喜欢你，并与你打成一片，生活将变得更轻松。

另外，你可以通过训练来使你能够更好地掌握微笑的技巧。

每天早上起来，在化妆的时候，便可以对着镜子练习微笑，开始可能会觉得不太自然，但是一旦你能以真正乐观的心态，加上肌肉与神经的配合，一切都会显得那么天衣无缝。

同时，你可以在纸上写下一些令你快乐的事情。

比如：

今天我的上司表扬了我。

昨天我生日，朋友送了我一条很漂亮的项链。

这段时间，我减肥又有了一定成效。

今天丈夫很温柔地吻了我。

想着这些事情，你自然而然会发出会心的微笑，而这种自然的笑容更能展现你的魅力，令人倾心。

一旦你学会了微笑，并形成习惯，那么无论在什么时候你都能取得好的效果。当你心情好的时候，可以大方自然地微笑；而当你心情不好的时候，更应该保持微笑，一方面是因为微笑可以为自己赢得更多的关注与掌声，你才能以最快的速度恢复心情，另一方面也是希望自己不会因此成为污染别人情绪的凶手。



2

柔情似水的女人最诱人

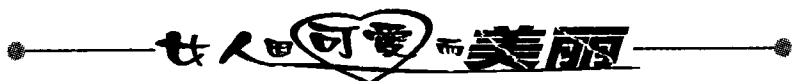
造物主赋予男性阳刚之美，而赋予女性阴柔之美。女性的似水柔情，对男性来说，是一种迷人的美，更是一种可以征服他们的力量。

《红楼梦》中贾宝玉说：“女儿是水做的骨肉……我见了女儿，我便觉清爽。”作家梅苑在“美人如水”一文中说：“女人应该如水”，女人有点似水柔情，才有女人味。可见，女性的诱人之处，正在于有似水的柔情。

造物主赋予了男性阳刚之美，而赋予了女性阴柔之美。女性的似水柔情，对男性来说，是一种迷人的美，更是一种可以征服他们的力量。

柔情似水是女性美的最基本特征，其核心是温柔。女人存在的理由就是因为她具备男人所缺乏的温柔。温柔，这是作为女人不可缺少的一种最基本也是最重要的品性。

温柔可以体现在各个方面，在女性的生活领域中处处都能见到温柔的特征。富于同情心就是女性温柔在待人处世中的集中表现，对于弱者、境遇不佳者、病人、老人、小孩，女性常常善良地帮助他们。悲剧故事常常让女性们唏嘘不已，男人们常说女人心软，眼泪不值钱，殊不知这正是女性可爱、温柔的一种表现。通情达理、



宽容、谦让、体贴、默契等等也都是女性温柔的具体表现。

女人，最能打动人的就是温柔。温柔像一只纤纤细手，知冷知热，知轻知重。只这么一抚摸，受伤的心灵就愈合了。

温柔是女人特有的武器，哪个男人不愿意被这样的武器击倒？温柔有一种绵绵的诗意，她缓缓地、轻轻地放射出来，飘到你的身旁，扩展，弥撒，将你围拢，包裹，熏醉，让你感受到一种宽松，一种归属，一种美。

温柔是女性独有的特点，也是女性的宝贵财富。如果你希望自己更完美、更妩媚、更有魅力，你就应当保持或挖掘自己身上作为女性所具有的温柔禀赋。

在日常生活中，怎样才能让自己的表现更温柔更可爱呢？你可以从以下几个方面来培养自己温柔的性格。

1. 通情达理。这是女性温柔最好表现。温柔的女性对人一般都很宽容，她们为人谦让，对别人很体贴，凡事喜欢替别人着想，绝不会让别人难堪。

2. 富有同情心。这是女性温柔在待人处世中的集中表现。

3. 善良。对人对事都抱着好的愿望，喜欢关心和帮助别人。

4. 细致周到。让人心动的不是你做出了多么惊人的举动，更多的情况下，是你那适时地细心关怀和体贴，最能叫人怦然心动。

5. 性格柔和。不要一遇到不顺心的事情就暴跳如雷、火冒三丈。以柔克刚，才是女人的最高境界。到了这个境界，即使是百炼钢也能被你化作绕指柔。

6. 不软弱。温柔决不等于软弱。

总之，温柔可以体现在各个方面，在女性的生活领域处处都能体现出温柔的特征。



3

坚强——用心的力量来为自己打气

是的，人生不可能一帆风顺，所以打从你有自我意识的那一刻开始，你就要有一个明确的认识，那就是人的一辈子必定有风有浪，绝对不可能日日是好日、年年是好年，所以当你遇到挫折时，不要觉得惊讶和沮丧，反而应该视为当然，然后冷静地看待它、解决它。

刚出道时的刘嘉玲曾经被人歧视，被人拒之千里。就因为“以前我的广东话说不好，被人说是‘大陆妹’”。在香港娱乐圈里，“大陆妹”的称号会让人失去很多。所以，她的事业失败过，感情上受到打击，生活上经历了不幸。刘嘉玲曾说听到的嘘声多过掌声，挑剔多过赞赏。导演不看好她，同期出道的女星拿了无数影后称号后，她才以《阿飞正传》在法国拿了个影后。如果没有王家卫，刘嘉玲也许还在默默无闻地演些“俗片”；和梁朝伟的爱情马拉松，更是别人指指点点的对象，分分合合很多次。在习惯了人们的说三道四后，她选择了低调，没想到十几年前的“裸照”竟然被公开。

作个简单的换位思考，如果你是她会怎样？我想一定会哭都哭不出来，然后手足无措……可是刘嘉玲却没有，她勇敢地承认了照片上的女星正是自己。这样的勇气让圈里圈外的人都对她由衷地佩



服和欣赏。“当一个人的生命受到威胁的时候，每个人都会本能地面对并解决它，我并不是特别坚强，我只是幸运，我就好像是一朵向日葵，阴影永远在背后，我的脸向着阳光，我看每一件事都会用最简单的方法去解决复杂的问题，不过我的智慧仍然有限，仍需要吸收知识。”以前的骂声、绯闻在此刻灰飞烟灭。刘嘉玲的坚强赢得了大家的掌声，面对困难，她不是躲避退缩，而是勇敢地面对。她的形象不但没有受损，反而得到了更多人的欣赏。

是的，人生不可能一帆风顺，所以自从你有自我意识的那一刻起，你就要有一个明确的认识，那就是人的一辈子必定有风有浪，绝对不可能日日是好日、年年是好年，所以当你遇到挫折时，不要觉得惊讶和沮丧，反而应该视为当然，然后冷静地看待它、解决它。

很多女人遭逢生命的变故时，总会不停埋怨老天：“为什么是我？”“为什么我就这么倒霉？”“我为什么这么命苦？”……即使哭哑了嗓子，事情也不会无缘无故地好转，所以要坚强地面对。

碰到令人伤心的事情发生时，你第一个念头要告诉自己：“它来了！这是必经的进程，只有自己能帮助自己，所以我要勇敢面对，现在就想办法处理！”

不断用心灵的力量来为自己打气，然后要比平时更振作，才能让自己走过生命的黑暗期，迎向灿烂的光明。

遇到困难时，越是坚强的女人，越有一股让人尊敬与心疼的魅力，惟有自己的表现得更坚强，别人才能帮助你。

如果你被击倒了，只想一辈子这么赖着、等着、靠着，那么别人也只能选择让你自生自灭，是你断了自己重生的后路。