

晴时◎编著

ATTRACTIVE
WOMEN



魅力 女性的气质 修炼课

魅力女性是如何炼成的？

她们美丽又迷人，她们自爱也爱人。
她们敢做自己，在人生的舞台上光荣绽放。
她们，活成了女孩儿心目中的女神……

SPM

南方出版传媒
广东人民出版社



魅力 女性的气质 修炼课

晴时◎编著

ATTRACTIVE
WOMEN

SPM

南方出版传媒

广东经济出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

魅力女性的气质修炼课 / 晴时编著. — 广州:广东经济出版社, 2017. 6
ISBN 978-7-5454-5434-5

I. ①魅… II. ①晴… III. ①女性—气质—通俗读物 IV. ①B848.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第099357号

出版 发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路11号11~12楼)
经销	全国新华书店
印刷	北京盛兰兄弟印刷装订有限公司 (北京市大兴区黄鹅路西临89号)
开本	880毫米×1230毫米 1/32
印张	7.25
字数	174 000
版次	2017年6月第1版
印次	2017年6月第1次
书号	ISBN 978-7-5454-5434-5
定价	39.80元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

广东经济出版社常年法律顾问:何剑桥律师

• 版权所有 翻版必究 •

前言

有人说，21 世纪是女人的世纪。在这个世界上，越来越多的女人登上了社会大舞台，扮演着各种各样的角色。她们在自己的人生中、在社会上，寻找着属于自己的位置，她们努力的过程或追求的结果，已深深刻上了属于她们的独有烙印。

有人说，她们是如此独特，这种独特里蕴藏的是智慧，是美貌，是野心，是优雅……

但这都不够准确，其实，真正独特的，是一种精神。这种精神里包含着永远尊重自我，永远不言放弃，永远积聚能量。这种精神让人认识到，女人也能成为这个世界的中流砥柱，她们不但能用魅力来感染世人，更能用智慧与才干来征服世界。

她们的美丽、她们的智慧、她们的人生态度、她们的思维方式，是值得每一位女性学习的典范。

她们在认识到女性资本的同时，充分运用了这些资本，并给自己的人生带来了新的机遇和施展才华的空间，用自己无往不胜的独特优势，活出了让世人瞩目的、个性飞扬的人生。

人物简介

她出身平民家庭，却走进了王室，实现了人生的大逆转。

她向人们展示了一个不懈努力的成功范本，她的故事激励着无数女性。

她是时尚偶像，无论走到哪里，都会成为万众瞩目的焦点，凡是她穿过的服装品牌，都会在整个英国，甚至全世界畅销。

她是一个称职的王妃，她成功地向人们展示了皇室的优雅，使英国皇室的支持率创下历史新高。

她是一个幸福的女人，她拥有深爱她的丈夫，拥有可爱的儿女，拥有幸福温馨的家庭。

无论哪种角色，她都会尽自己所能将其扮演得淋漓尽致。从灰姑娘到耀眼的王妃，她始终优雅美丽地在人生舞台上翩翩起舞。

01

凯特·米德尔顿

从灰姑娘到耀眼的王妃

她是出生于平民家庭的王妃，她也是万众瞩目的时尚偶像，她更是一个合格的妻子和一位称职的母亲。无论哪种角色，她都尽自己所能做到最好。她是凯特·米德尔顿。

黯淡无光的丑小鸭岁月 /003

青春校园里，从邂逅到相知 /006

一波三折的爱情马拉松 /009

平民姑娘也能当好王妃 /013

02

苏菲·玛索

倾倒众生的“法兰西之吻”

她美丽而性感，她独立又任性。她虽然早早成名，却始终忠于内心的真实。她拥有倾世容颜，然而她征服世界的武器却是她的实力。她是苏菲·玛索，欧洲人心驰神往的“法式玫瑰”。

- 14岁，人生的转折点 /019
与祖拉斯基的18年爱情长跑 /022
上帝眷顾的女人 /025



可可·香奈儿

从贫穷的孤儿到时尚教母

如果你知道香奈儿这个品牌，你一定听说过可可·香奈儿。这个开创香奈儿品牌的女人，用她的头脑和双手，发起了一场女性着装的时尚革命，她带来的不仅是女性身体的解放，更是女性精神上的独立与自由。

- 悲苦的童年岁月 /033
情感世界的沉浮与悲喜 /036
她是时尚的代名词 /039
迎来事业的“第二春” /041



杰奎琳·肯尼迪

为自己而活的总统夫人

她没有倾城的美貌，却以熠熠闪光的个人魅力征服了美国人；她没有显赫的出身，却以优雅的气质和独立的个性，赢得了世人的仰慕。杰奎琳·肯尼迪用她的一生告诉我们：女人，有权利为了自己而活着。

- 在家庭战争的硝烟中成长 /047

稍纵即逝的青涩爱情 /049

与约翰·肯尼迪相识相恋 /050

白宫生活的苦与乐 /053

告别伤心，继续向前 /056



伊莎多拉·邓肯

用灵魂跳舞的舞台精灵

在伊莎多拉·邓肯身上，同时汇聚着多种身份——一个从贫寒家庭中走出来的女孩儿，一个时刻舞动着的阿佛罗狄忒，一个挑战传统艺术的革命者，一个现代舞的开创者。她终其一生都在追逐两样东西：舞蹈与爱情。

邓肯的舞蹈学校 /063

那些为梦想漂泊的日子 /065

为爱而活 /068

与叶赛宁的爱情悲歌 /071



麦当娜·西科尼

流行音乐时代的永恒星光

她说过许多离经叛道的话，做了很多惊世骇俗的事，走了一条与众不同的路，写下一个世人皆知的名字——麦当娜。她有美貌，有才华，有智慧，更有男人般的雄心和意志，她注定会成为一个人传奇的女人！

- 戛然而止的幸福时光 /077
遇到生命中的“伯乐” /079
她的爱情里，他们只是过客 /082
《贝隆夫人》让她重生 /084

07

奥莉娅娜·法拉奇

“世界第一女记者”

她以尖锐、犀利的采访风格和独具个性的文学创作而著称，曾两次获得圣·文森特新闻奖、一次获得班卡瑞拉畅销书作者奖。她就是奥莉娅娜·法拉奇，人称“新闻采访女王”，是“即使面对上帝也从不妥协的女人”。

- 一记耳光，让她记住要坚强 /091
踏上新闻舞台，初露锋芒 /093
新闻界的风云人物 /095
野玫瑰的爱与痛 /099

08

玛格丽特·杜拉斯

穿越百年的法国“情人”

百分之一百的惊世骇俗，百分之二百的离经叛道，百分之三百的特立独行。杜拉斯是一个符号、一个经典，还是一种品位？或许都不是，她只是她自己。

- 爱恨交织的童年时光 /107
情窦初开岁月里的“中国情人” /109
风花雪月的爱情 /111
写作是生命中唯一存在的事 /115



J.K. 罗琳

全世界最会讲故事的人

说J.K. 罗琳是全世界最会讲故事的人，没有人会反对。她用奇妙的想象力和生花的妙笔，让成千上万的人们，为一个戴着黑框眼镜、勇敢善良的小男孩的命运而着迷和沉醉。而她自己的故事，也与哈利·波特的故事一样精彩。

- 从小爱编故事的小女孩 /123
人生的低谷期 /126
《哈利·波特》的艰难问世 /127
跻身于国际畅销书作家之列 /131



戴安娜王妃

永不凋零的“英格兰玫瑰”

说戴安娜是一个时代的灵魂人物之一，也并不为过。她的美不仅体现在她出众的外貌上，更发自她美好的内心。她的一颦一笑、一举一动，都会掀起滔天巨浪，让那些追随她、爱慕她的人，都随之心潮起伏。

- “白雪公主”的苦涩童年 /137
与王子的邂逅 /139
婚姻围城里的悲与欢 /141
把爱洒向人间 /144



艾薇塔·贝隆

阿根廷，请别为我哭泣

这位阿根廷历史上最美丽又最传奇的第一夫人，虽然曾经历过黑暗的少年时光，但她从没有因此消沉，她用她执着的勇气和坚定的信念，绽放成了一朵最美的玫瑰，火红、耀眼，却也有着顽强的刺。

- 艰辛黑暗的少女时代 /151
勇敢为阿根廷人发声 /154
珠联璧合的最佳搭档 /156
女人也可以有当副总统的梦想 /159
再见阿根廷，请别为我哭泣 /161



奥黛丽·赫本

飘落凡间的美丽天使

她是自然与美的化身：她的面庞是那么纯洁无瑕，她的笑容是那么温和迷人，她的神情是那么优雅大方。她影响并改变了半个多世纪以来人类的审美与时尚潮流，她是无数人心目中的美丽精灵——奥黛丽·赫本。

破碎的芭蕾梦 /167

从《罗马假日》踏上成功起点 /169

登上电影生涯的巅峰 /172

天使也曾为情所困 /173



奥普拉·温弗瑞

“征服”美国的脱口秀女王

从一个悲惨的黑人穷女孩到众人艳羡的亿万富翁，不是命运的恩赐，而是她努力打拼的结果。因为她的不懈奋斗，她的人生才与众不同。她是奥普拉·温弗瑞，是“美国电视脱口秀女王”，更是一个“美国奇迹”。

苦难中挣扎的童年 /181

小试牛刀，初显身手 /184

奥普拉主持时代的到来 /185

用大爱来回报社会 /188



弗洛伦斯·南丁格尔

用爱温暖世界的白衣天使

她本该过着养尊处优的生活，但是因为爱，她毅然选择了当时社会上最让人嗤之以鼻的职业——护士。正是这份大爱，温暖了整个世界，也让无数人因此被拯救——身体，甚至灵魂。南丁格尔，人们将会永远怀念她。

- 贵族小姐的生活也有忧愁 /195
坚定方向，不惜与家人决裂 /197
战火硝烟中的“提灯女神” /199
白衣天使的执着 /202



西蒙娜·德·波伏娃

只做独立的自己

她敢于挑战传统，同时也能平静面对挑战。她创作的被誉为“女人圣经”的《第二性》，呼吁女人争取自己的社会地位，勇敢地打破了男性社会的常规思维。她是波伏娃，一个典型的奇女子。

- 优越环境滋生的叛逆性格 /209
与萨特的契约爱情 /212
终生情侣成于自由 /215
一部《第二性》掀起女权运动 /218

Kate Middleton

01

凯特·米德尔顿

从灰姑娘到耀眼的王妃



人 物 小 传

1982年1月9日，凯特·米德尔顿出生在英国的一个普通平民家庭。

2001年，进入圣安德鲁斯大学艺术系就读。

2002年，出席了一场慈善时装秀，赢得了威廉王子的青睐。

2011年4月19日，于首都伦敦威斯敏斯特教堂与威廉王子大婚。这场婚礼持续1小时15分，全球大约20亿人观看直播。

2013年7月22日，长子在伦敦圣玛丽医院出生，小王子被取名为乔治·亚历山大·路易斯。小王子是继查尔斯王储、威廉王子之后英国王位的第三顺位继承人。

2015年5月2日，顺利诞下一名女婴，为王室再添一位公主。

引语

2011年4月19日，在威斯敏斯特教堂里，威廉王子跟随着大主教一字一句地说出了一生的誓言：“我，威廉·亚瑟·菲利普·路易斯，将娶你，凯瑟琳·米德尔顿为我的合法妻子。从今以后，无论好坏，无论贫富，无论健康或是疾病，我都会爱你并珍惜你，直到死亡将我们分开。在上帝面前，我向你发誓。”顿时，教堂内外，欢呼声与掌声雷鸣，整个英国都沉浸在喜悦之中。

这一天，不只是英国人民感受到了王室婚礼的盛大与欢腾，更有全世界将近20亿人通过电视或网络直播感受到了同样的热情与喜悦。

制造这个奇迹的，不只是威廉王子，更是他的妻子凯特。

从凯特身上，人们看到了一个现实版的灰姑娘：她出身于平民家庭，虽然没有高贵的血统，却凭借着气质上的优雅时尚、性格上的成熟智慧、举止上的亲民随和，征服了王子，征服了英国人民，成为英国女性心中无与伦比的新榜样，成为最受欢迎的皇室成员之一。

2013年，凯特入选美国《时代》周刊评选的“全球百大最具影响力人物”，她受到了这样的褒扬：“出身平民的她，很快凭借王妃的影响力，引领了英国时尚的新风向，是英国乃至全球最有影响力的女性之一。”

黯淡无光的丑小鸭岁月

1982年1月9日，凯特出生在英国的一个小村庄——布拉德菲尔德桑斯安村。这是一个很普通的家庭：父亲迈克尔是英国航空公司的

飞机签派员，母亲卡罗尔曾经是一名空姐，后来为了养育孩子，成为家庭主妇。

1986年，为了让凯特接受更好的教育，父母放弃了离他们家只有一步之遥的小学，而是把她送进了更远、学费也更为昂贵的圣安德鲁斯小学。这所学校对学生的要求十分严苛，老师们要求学生时时保持优雅、得体，不厌其烦地教他们社交礼仪、帮助他们纠正口音。正是得益于这样的教导，在进入王室之后，凯特才能时时展现自己的优雅魅力。

小学时的凯特是一个运动健将，那时她担任学校的网球队队长，还曾经多次打破了学校的游泳纪录。她对曲棍球、越野跑等也怀着浓厚的兴趣，不过最擅长的还是滑雪。因此，数年后，当她应邀参加英国王室在瑞士克洛斯特斯小镇的滑雪旅行时，才会凭借着令人惊叹的滑雪技巧征服一众看客。

1995年，凯特从圣安德鲁斯小学毕业。经过慎重考虑之后，父母把她送进了唐屋中学。

唐屋中学是一所女子寄宿学校，以优异的学术成就、对体育运动以及戏剧艺术的高度重视而广为人知。凯特的父母认为这所学校非常适合热爱运动的凯特。而且，唐屋中学距离凯特家只有15分钟的路程。从各个角度来说，迈克尔和卡罗尔都有理由相信，他们为凯特选择了一所最适合的学校。

然而，在唐屋中学，凯特迎来的是人生中的一次痛苦转折。

唐屋中学一向存在着无数小圈子，“坏孩子”们拉帮结派，欺负其他善良软弱的学生。那时的凯特个子很高，但脸上因为青春期长了很多痘痘。于是，她成了这些“坏孩子”们排挤、打击的对象。在那段孤独无助的时光里，凯特曾经遭遇了无数“恐怖事件”：她的书本总