魅力女人的十大法则

主编

出版社

需要全本请访问 www.ertongbo



前　言

国外一家女性杂志曾对 绿园名女性进行了为期 猿年的跟踪调查，意在通过对她们工作、家庭、人际、仪表、心理等方面的自我改变统计这些改变对她们的自我魅力指数变化的影响，结果 猿年后，她们的形象和气质都发生了不同的变化，有些女性的变化甚至超乎想象。那些 猿年中刻意于魅力修炼的女性的魅力指数明显高于其他女性，另外，注重内在变化的女性其魅力指数又较那些把更多时间花在仪表修饰方面的女性要高。这一结果告诉我们，魅力的确是可以不断修炼、不断获得的，每个女人的确可以今天比昨天，明天比今天更有魅力。而重要的是你是否知道魅力的重要性，不断学习提升魅力的方法，并将提升魅力作为生活的一个重要内容。

本书凝练了做一个魅力女人必须要遵循的十大法则，奉献给那些真正想要由内而外地改变自己，提升自我魅力，永远散发着魅力气息的女人们。这十大法则是：

①要幸福快乐过一生，就必须先喜爱自己和满意自己。

②锻造你美好的性情，让你周围的人也如你一般呈现出人性的高贵和美丽，沐浴更多的幸福和美好。

③每一次跌倒，每一道伤口，都是弥足珍贵的经历，创伤加深你的认识，挫折纠正你的错误，痛苦清醒你的感知，使你有再次创造幸福生活的可能。

④对于女人来说，爱人也许是一件最困难却最重要的工作，对于爱情，女人要有勇于放弃又不懈追求的精神。

⑤加强对知识的学习和占有，已成为女性生命中极端重要的事情。只有知识才能把贫穷、愚昧、无知等等从你身上根除，并从根本上给你以提携和支持。

⑥事业是生命的支撑和需要，它不仅给女性带来物质的满足和精神的独立，更给女性的生活注入企望、目标和梦想。女人也可以没有事业地活着，但要真正地活着、快乐地活着，就必须有事业的支撑。

⑦积极的人际关系是保证女人生活质量的基本元素。人际关系的品质，就是女人生活的品质。因为分享快乐，则快乐成倍；分享痛苦，则痛苦减半；分享问题，则问题舒解。

⑧太多的女人被潮流主宰，而走进了一个依赖他人标准安排自己生活的年代，而这直接导致生活品质的下降。人最终是要很自然的生活，这需要女

人对时尚要有自己的评判。

⑨健康远不只是无疾痛，它是生命活力、精彩、趣味的源泉和总和，疾病是不健康生活方式的产物，了解并遵循自然法则去生活会使女人更富有生机与活力，拥有更幸福的人生。

⑩在全球化的今天，女性要学会把各种先进的思想文化变成自己的福祉。对落后文化的顺从是灾难性的抉择，你的信条会束缚你，让你成为无幸福可言的芸芸众生。

愿渴望魅力的女人们，真正懂得魅力，爱上魅力，学习魅力，即刻开始修炼魅力。

目

录



法则一 对自我的肯定与尊重

接受自己，珍爱自己，并从中获得乐趣，是构筑人生所有幸福和快乐的基础。如果你不爱自己、憎恶自己，对自己不满，你将终生不会快乐和幸福。要幸福快乐过一生，就必须先爱自己满意自己。

◆幸福感受从接受自己开始 [illegible]

◆细看否定自我的 [illegible]个变身 [illegible]

怨天尤人 [illegible]

吹毛求疵 [illegible]

孤僻自闭 [illegible]

放任自流 [illegible]

愁眉不展 [illegible]

自私贪婪 [illegible]

优柔寡断 [illegible]

需要全本请访问 www.ertongbo

虚假掩饰 辕园
顾影自怜 辕园
自杀了事 辕园

◆从内心开启幸福之门 辕员
了解自己独一无二的真实 辕园
丢弃完美接受自己 辕装
用正面的问题发现自己 辕缘
改变心像重塑自己 辕远
有意识地接受正面信息 辕愿
用积极的暗示美化自己 辕恕

法则二　对性情的自我修炼

人与人的交流实际就是彼此性格性情的交流，别人是你的镜子，不管你从别人身上看到什么，无论是好是坏，上演的东西都是我们创造并投射上去的。锻造你美好的性情，不仅使他人身上的问题减少和消失，更让他人也如你一般呈现出人性的高贵和美丽，让你周围的人和你自己沐浴更多的幸福和美好。

◆破解女人的个性密码 辕装
女人的气质与个性 辕装
女人的喜好与个性 辕缘
女人需要完善的几种个性 辕愿

◆打造阳光女人的 远大妙方 辕赢圆
不为小事烦忧 辕赢圆
不为打翻的牛奶哭泣 辕赢源
不要过分追求完美 辕赢缘
换个角度思考问题 辕赢苑
平衡心态 辕赢愿
养成快乐的习惯 辕赢原

◆塑造迷人个性的 缘种方案 辕赢蒙
温柔可人 辕赢蒙
乐观自信 辕赢缘
通情达理 辕赢苑
自尊自爱 辕赢怨
善于自控 辕赢圆

法则三 对创伤的自我愈合

挫折和创伤是女人生命的一部分，每一次畏惧，每一回跌倒，每一道伤口，都是弥足珍贵的经历，创伤加深你的认识，挫折纠正你的错误，痛苦清醒你的感知，但也只有当你能愈合你的伤口时，你才能真正地起步，你才能变得真实、强大、独立，也才有再次创造幸福生活的可能。

◆创伤提升你的人生 辕赢缘
创伤孕育成功的种子 辕赢缘

创伤磨练坚毅的意志 辕缘愿
创伤培育超凡的能力 辕缘怨

◆战胜挫折的妙方 辕远员
摆脱挫折的猿贴良方 辕远员
走出逆境源步法 辕远源
抗击挫折的缘件武器 辕远怨

◆让创伤自愈的良药 辕苑远
宽恕 辕苑远
忘却 辕苑愿
自我疗法 辕苑怨

法则四　对爱情的不懈追求

爱是人类的核心需求，爱是生命的目的和意义，爱是生命的最大福祉，没有爱，生命将变得空洞、苍白。对于女人来说，爱人也许是一件最困难且最重要的工作，其他一切工作只不过是为了成就它而已。对于爱情，女人要有勇于放弃，又不懈追求的精神。

◆睁开双眼谈恋爱 辕愿缘
无种男人不能爱 辕愿远
了解男人：四“看”四“听” 辕愿愿
如何吸引你心仪的男人 辕愿怨

◆永远相爱的 愿条法则 辖憨圆
以尊重培育爱 辖憨猿
以体贴呵护爱 辖憨缘
以赞美滋养爱 辖憨远
以宽容润滑爱 辖憨愿
以沟通传递爱 辖无憨圆
以空间留住爱 辖无憨员
以性爱丰富爱 辖无憨猿
以浪漫保鲜爱 辖无憨源

◆警惕爱情的蛀虫 辖无无苑

法则五 对知识的学习和占有

竞争的加剧，就业谋生发展的白热化较量，其实质就是知识的比拼较量。一个被时代淘汰、一个时时被生存限制打压、生命和意识总是处于挣扎状态的女性又能有多少幸福可言呢？只有知识才能把贫穷、愚昧、无知、限制等等从你身上根除，并从根本上给你提携和支持。

◆知识：女人内在的力量 辖无无员
知识让女人更美丽 辖无无圆
知识让女人更聪慧 辖无无猿
知识改变女人的命运 辖无无猿

◆在生活中打造知识女性 辖无无缘

以兴趣为师 ……远
善用零碎时间 ……苑
创建家庭书屋 ……愿
寻找移动书房 ……恕
打破篱笆墙 ……园
善读“无字之书” ……员
解读经典名著 ……蒙
做永远的学生 ……远

◆知识女性与职业选择 ……苑
女性职业选择测试 ……愿
适合女性的传统职业 ……恕
适合女性的新兴行业 ……员

法则六　对事业的用心打造

事业是生命的支撑和需要，它不仅给女性带来物质的满足，更带给女性精神的独立。人们总以为舒适和豪华富裕是幸福快乐的基本要求，然而事实上，真正会让我们感觉幸福快乐的却是某些能激起我们热情的东西。通过对事业及理想的追求，我们的精神有了寄托，生命更充实，也更有成就感。

◆事业：女性自立自强的基石 ……缘

◆靠自己的双手撑起半边天 ……愿

两难之间的选择 精灵源
以智慧撑起半边天 精灵源

◆职业女性的自我修炼 精灵源
做一只善跑的羚羊 精灵源
把工作当作修行 精灵苑
走出僵化的思维定势 精灵怨
善用职场女性魅力 精灵缘
告别 缘种不良心理 精灵源
职场解压术 精灵愿
注意职场细节 精灵园

法则七 对亲朋关系的珍视

积极的人际关系是保证女性生活质量的基本元素。人际关系的品质决定生活的品质。良好的人际关系能为生活增添色彩和快乐。良好的人际关系让快乐更加快乐，让痛苦的时光更易度过。因为分享快乐，则快乐成倍；分享痛苦，则痛苦减半；分享问题，则问题舒解。

◆亲朋是人生重要的财富 精灵缘
亲朋是心灵的支点 精灵缘
亲朋是成功的助推器 精灵苑

◆增加自己的交际重量 精灵怨

需要全本请访问 www.ertongbo

塑造迷人的个性 辕责园
修饰你的外表 辕责员
规范你的举止 辕责圆
运用舌头的力量 辕责圆

◆提升交际的技巧 辕责源
抓住最初的猿分钟 辕责源
竖起你的耳朵 辕责远
挥动赞美的小旗 辕责苑
善用细节表现自我 辕责愿
以柔克刚空间无限 辕责怨
发挥幽默的力量 辕责园
微笑是永远的介绍信 辕责员

法则八　对时尚的自我评判

苍海桑田，时尚成了主题。这不是一个问题，问题是女性太容易被潮流主宰，而走进了一个依赖他人标准安排自己生活的年代，失去了自己的标准和理由，失去了对生活的真实感受，而这直接导致生活品质的下降。人最终还是要很自然的生活，这需要女性对时尚要有自己的评判。

◆追求时尚的 猿大误区 辕责苑
照单全收追时尚 辕责苑
不惜重金追时尚 辕责愿
损害健康追时尚 辕责怨

◆捧起时尚品味真经 辑录员
时尚祭坛自救方案 辑录员
注重时尚的和谐 辑录缘
剖析时尚服装潮流 辑录远
树立时尚搭配观念 辑录愿
让旧衣时尚的步骤 辑园园
时尚快速化妆的技巧 辑园员
时尚职业女性的着装宝典 辑园缘

◆体现时尚优雅的 远大佩饰 辑园远
时尚动人的手镯 辑园苑
时尚迷人的耳环 辑园愿
时尚典雅的别针 辑员园
时尚靓丽的丝巾 辑员员
时尚洒脱的手袋 辑员园
时尚醉人的香水 辑员缘

法则九 对健康的重视和维护

健康远不只是无疾痛，它是生命活力、精彩、趣味的源泉和总和，创造自身的健康活力是我们人生的要务。疾病是不健康生活方式的产物，了解并遵循自然法则去生活，不仅能最成功地规避疾痛灾难，更重要的是我们的生命会因此更富有生机和活力。

◆健康是幸福之本 辑员苑
“员’与“园的关系 辑员苑

健康是金 转园愿
健康的完美状态 转园恕

◆女性健康的隐形杀手 转园员
美丽女人的“好看不好受”转园圆
时髦女人的“风度与温度”转园装
白领丽人的“职业病”转园源
优秀女人的“高处不胜寒”转园远
勤快女人的“勤快病”转园范
情绪女人的“慢性自杀”转园愿

◆女性健康的 远大魔法 转园园
健康的基石：正确的呼吸 转园园
健康的第一秘诀：足够的营养 转园圆
健康的维他命：乐观的情绪 转园源
健康的大力神手：适当的运动 转园缘
健康的保护神：充分的休息 转园远
健康的灵丹妙药：温暖的情爱 转园愿

法则十　对文化的批判接收

每种文化都有它的糟粕和局限，它所带给女性的负面的东西不比正面的东西少。在全球化的今天，女性更要学会把各种先进的思想文化变成自己的福祉。对落后文化的顺从是灾难性的抉择，你的信条会束缚你，让你成为无幸福可言的芸芸众生。

◆关于女性气质的偏见 转到猿

◆失去自我的灾难性怪圈 转到元
被动和依赖心理 转到元
自我贬抑的习性 转到苑
缺少自由的生命 转到愿
受支配受控制的倾向 转到怨
无抱负怕成功 转到园
美貌的奴隶 转到员
爱的妄想病 转到圆
婚姻中自我的失落 转到猿

◆重建自由的心灵 转到缘
了解真知解除束缚 转到缘
对道德文化批判接受 转到元

法 则 一

对自我的肯定与尊重

接受自己、珍爱自己，并从中获得乐趣，是构筑人生所有幸福和快乐的基础。如果你不爱自己、憎恶自己，对自己不满意，你将终生不会快乐和幸福。要幸福快乐过一生，就必须先爱自己满意自己。



需要全本请访问 www.ertongbo