



有魅力的 Attractive

许多外貌并不诱人的女人却充满魅力，这个秘密就在于她们具有精神魅力。思想的纯洁、感情的丰富，能以新的方式显示出女性美，使她的面庞、眼睛、声音充满活力。如果一个女人具备贤淑的气质，多读书、多欣赏艺术、多思考，对生活乐观、对生命有信心，心地善良、关怀别人、自爱而有尊严，这样的人，就是不化妆也会魅力四射。

◇有魅力的女人永远光彩照人

魅力到底是什么？并不是每个女人都能说清楚。是“美目盼兮，巧笑倩兮”，千娇百媚的回眸一笑；是“千呼万唤始出来，犹抱琵琶半遮面”的娇羞；是“在天愿做比翼鸟，在地愿为连理枝”的一片痴心；是“春风十里扬州路，卷上珠帘总不如”的丰姿；是“却嫌脂粉污颜色，淡扫蛾眉朝至暮”的任性和自信；是蒙娜·丽莎神秘的微笑；是玛丽莲·梦露迷人的神韵；是撒切尔夫人内涵丰富的目光；是索菲亚·罗兰性感的嘴唇；是女飞人乔依娜闯线时满脸的笑意……

魅力无所不在，无时不在，千姿百态，美不胜收。大家闺秀，潇洒飘逸，落落大方。小家碧玉，玲珑剔透，娇美可人。现代女性的魅力，风格迥异，是其个性和气质的表现，大可不必东施效颦，强求一律。魅力是学不来、偷不走的，它就在女人身上，魅力是一种创造，而不是上帝的恩赐。它是一种高层次的美，比一切外在的美更有生命力，让人一见难忘，回味无穷。魅力有如春风、夏雨、秋色、冬雪，于人于己，受益无穷。

魅力使女人得到自信，得到意想不到的好运。女人的魅力使这个世界生机盎然，爱意弥漫。不敢想象，假如这个世界没有女人，假如世界上的女人没有魅力，这个世界将怎样黯然失色。

魅力是一种美，但这种美不仅仅是漂亮。漂亮和美是完全不同的概念。有太多只漂亮而不美的女人，在男人的眼中，她们谈不上有魅力。

女人的魅力很多会来自她的外表，这包括她的容貌身材、衣着打扮、言谈举止（甚至声音、语调、表情、姿态）等

等，这些构成所谓的气质和风度。天生丽质的人可能有许多优势，在此基础上加上合体的装束、优雅的姿态、可爱的表情、生动的语言等等，那么美丽的总分会很高。

一个天生不够漂亮的女人，如果努力修养其他气质因素，也可以成为很有吸引力的女人，甚至随着年龄的增长而更有魅力，更受人喜爱。比如，有一个著名的电视节目主持人，她决不算漂亮，而且不年轻，但她靠语言的魅力、性格魅力、智慧的魅力、才华的魅力等，使她的节目有很高的收视率。我想她也给许多并不漂亮的女人，带来了希望与自信，因为自信也是一个女人魅力的重要内在因素。

魅力会使年龄变化。许多女人在年轻时还清纯可爱，年纪稍大就变得俗不可耐，让人不想多看一眼。所以，年轻的女孩如果仅仅是单纯可爱，就还称不上有女人的魅力。这就像路边的小野花，盛开时还好看，一旦干枯或蒙上灰尘时就毫不起眼。但是，有些花是可以在含苞时、盛开时，甚至干枯时都很美的，比如玫瑰花，在干枯后颜色褪尽时仍然散发芬芳。我曾经认识一位女教师，就是这一类女人。见到她时，她已经是一位老人，但她的谈吐、她的表情，甚至她身上每一个毛孔都散发着一种成熟女人不可抵挡的魅力。有魅力的女人，不仅对男人有吸引力，对女人同样也有吸引力。

一个聪明的女人，应该知道如何通过展现自己各方面的优点，来构成一个有魅力的整体，从而使自己的魅力总分更高。虽然，这是很难的一种能力。只有努力提升自己、完美自己，才能让心理永远年轻，让丰韵永远存在，让魅力永远光彩照人。

◇优美的风度是一种魅力

虽然前英国王妃戴安娜容貌姣好、身材修长、服饰得体，一直为众多女性羡慕、赞叹、渴求；但年过花甲的撒切尔夫人，同样以成熟干练的政治家素养和外交家风度活跃在世界政治舞台上，给无数男性、女性都留下了更为鲜明、更为深刻的印象。风度美是一个人精神状态、个性气质、品德情趣、文化素养、生活习惯等心灵美的外在表现，是长期社会生活中形成的好的性格和气质的自然流露，它较之外表美更含蓄蕴藉，更能够显现一个人的精神。要培养良好的社交形象，就必须努力追求风度美。一个人的风度包括以下几方面：

（1）气质美

气质是一种精神因素的外部体现。如果一个人具有一定的文化教养、理想抱负、情感个性等等，就更能显示出“气质美”。

（2）语言美

语言是人的力量的统帅，是表现人的风度的重要载体和手段，它能塑造人的各种不同风度，而风度又能使语言的色彩和力量得到极大发挥。所谓语言美，主要指说话文雅、用字恰当、口气和蔼热情、措词委婉贴切、态度诚恳谦逊、尊重别人。

语言风度是一个人内在气质的言语表现，是其涵养的外化。一个人风度翩翩，会使她具有强烈的人际吸引力，使人仰慕不已。使自己的语言具有风度，是塑造语言形象的重要途径。

风度是一种品格和教养的体现，培养语言风度，首先要提高思想修养。此外，要使语言风度与自己的性格特征相吻合。风度是一种性格特征表现，各种不同的风度增添了人们交际时的靓丽风采。正如卡耐基所说：“不要模仿别人。让我们发现自我，秉持本色。”

（3）行为美

在公共场合，除仪态端庄大方外，还必须讲文明、懂礼貌、热心维护社会主义公德。如不随地吐痰，不乱扔果皮及其他脏物，以维护公共卫生；不大声喧哗、拥挤，以维护公共秩序；在乘车、购物、看电影、游览名胜古迹时，都要注意行为美。在平时待人接物上应热情随和。人们总是喜欢那些谦虚谨慎、举止能顺乎自然的人。

那么，一个 30 岁的女人该怎样培养优美的风度呢？

（1）从锻造美好的心灵开始

一个人潜藏于内心深处的灵魂境界（诸如人格、人品、情操、格调）的高低，可以直接影响到一个人的风度。培养风度，先要培养人格。为人正直、坦率、表里一致、恪守信用，这是最基本的。此外，人品的好坏直接影响人的风度。人品包括责任感、任务感、集体感、荣誉感、知耻心等。人格和人品都是精神美的体现。

（2）培养聪明才干

古人说：“腹有诗书气自华”，一个有深厚教养和坚定信念的人，自然能体现出非常吸引人的美的风度来。你应在培养聪明才智方面多下功夫，只有如此，才能使你的风度充满智慧的光环，显示经久不衰的魅力。

（3）认识自身个性与社会角色的关系

由于个人的个性是由许多复杂因素共同作用形成的，会体现出不同的个性。个性不同，风度迥异。培养风度美，不是要强求个人改变原有的个性和气质，将人套入一个刻

板的模式中去，而是引导人们依据自身的个性和气质特征扬长补短，塑造具有鲜明个性特征的风度美。另一方面，每个人置身于特定的社会环境，而不是在“真空”中生活，每个人的个性、气质都是在其与之相联系的人与人的社会关系中体现出来的。人在不同的人际关系中，充当着不同的社会角色，而不同的环境、场合、气氛，对人的个性、气质也有着严格的限制、不同的要求，并不是由着个性任意表现的。如严肃的场合，需要有严肃的风度；轻松愉快的气氛中，需要有活泼幽默的风度；对老人要有比较稳重的风度；对孩子应有亲昵的风度……种种交往关系、场合决定风度的不同要求。因而，一个人在复杂的社会环境中是多角色的，充当什么样的社会角色，就应有什么样的风度要求去表现，否则便会丑态百出，贻笑大方。

◇不要成为魅力和化妆的奴隶

不知是人们精心炮制隆重推出，还是随心所欲不期而至，时髦总有新面孔。它以挡不住的诱惑，避不开的声势，一展魅力。

不管你的目光多么惊奇，内心多么茫然，时髦已在猝不及防中，流行成一句上口的俗语、一袭奇特的服饰，甚至是一种颇有意味的举止。

沉湎于时髦的女人不屑白眼不惧指责，不管三七二十一，大摇大摆从尘世走过；时髦要的就是自我感觉良好，玩的就是一次性心跳，也许别人直呼惨不忍睹，而人家自

己悠哉悠哉好不痛快。

追赶时髦的女人，看起来一派风度，其实她自己也觉得别扭，胃口被吊起来了，不加节制地吞吃反倒肚子不舒服，更可怕的是，总用未必适合自己的时装和未必有利于自己的模式包裹和束缚自己，究竟要把自己放逐到什么地步自己也不知道。拼命地赶时髦，把自己的本色荡涤得干干净净，好一阵云里雾里，到头来属于自己的珍爱却是一无所有。

女人为什么喜欢赶时髦？

这个问题从女性选择衣服的心态中即可找到答案。

“你眼光真不错。这正是公认的不久就要开始流行的花色哩。像您这样的身段，真是再合适没有了。”

听了这话，女性们几乎无例外地就会落入圈套。但是，这样的话对男性却往往只能发生反效果。通常男人对流行的尖端多半存犹疑态度。因此，如果对他讲：“这是本季的高级绅士服，目前订制最多的就是这个。”他说：“我也来一套吧！”这样的男人不多。

人都希望有暂时从现实逃避的期望，男人有酒精、麻将、弹子房等种种渠道，女人没有。只有追赶时髦——纵使不能穿着，就是看看也好。这也可说是女性的弱点。

近些年女人的化妆常常给人面目皆非的感觉，令人目瞪口呆。纹眉纹眼线还不算夸张，最受不了的是把睫毛涂成蓝色，将眼影打上金红色。远远一看，火眼金睛的样子如同妖魔。

还有唇膏，真不明白为什么大多数女人都把它涂得那么厚，使嘴唇看上去就像包了厚厚一层橡胶的汽车轮胎似的。略去吃饭喝水甚至接吻等诸多不便之外，这样的嘴唇也实在不好看，因为它已不是唇了。女人用这样的嘴唇给生活留下残红点点，留下一些尴尬甚至笑料。

我们并不反对化妆，而是强调自然美和女人独有的精神气质所焕发出的光辉。的确，女人良好的气质所展示给人的气息，比精巧的化妆的印象还要深刻。因为前者是一种有底蕴和内涵的美，而后者只是一种帮衬。有了前者，美的光辉才能恒久地从女人身上迸发出来。至于人为的化妆，它只能起到辅助作用。这就是为什么很多妆化得不错的女人乍一看很漂亮，再仔细看几眼却给人遗憾的感觉。

女人最好画淡淡的妆。如果眉毛生得好，就不动它一根毫毛。如果唇本来就红润丰盈，最好少用唇膏。如果气色跟五月的原野一样鲜亮，就不用胭脂。淡妆既适合家居又适合访友，它能使皮肤尽情地与阳光和微风接触，使你的唇在品尝鲜浓欲滴的草莓时不至于感觉变了味儿。

“不必去追赶时髦！”说起来容易，做起来却难。我们不知不觉都上了美的神话的当，成为魅力和化妆的奴隶。

现代女性也少有未吃过减肥之苦的人。可叹的是辛辛苦苦减去的体重，往往不知不觉又恢复起来，让我们情绪大坏，甚至会愤恨自己。然而这场减肥之战，却是一场终生的战斗。

一部小说的主人公说：“我活着的目的并非向别人出示一张漂亮的脸！”

这话说得太言简意赅了。如果女性也能够像男性一样，寻常的相貌亦会被看做是可爱正常的人，女性就解放了。



美丽的 Beautiful

在生活中 美对人们充满着魅力。真正的美 是一种体验，决非物。美不是固有的格调，亦非脸形长相。美是一种感觉，一种激情，一种爱的交流。

◇ 女人是因为可爱而美丽

“20岁的少女”、“30岁的少妇”，是充满青春活力和女性魅力的代名词，一提起它，人们便会联想到美！是啊，正值豆蔻年华的少女，哪个不喜欢美，谁不希望自己美呢？但是，什么是真正的美，怎样才算美呢？

再不爱修饰的女人，都喜欢照镜子。当镜子映出自己那如花似玉的容颜时，喜悦之情不禁油然而生。是的，哪个少女不希望自己具有花容月貌，人都是爱美的。

那么，假如你没有花容月貌，不是“绝代佳人”，是不是不美呢？应该说，一般的女人都有动人之处，都是美的，问题在于你还没发现自己潜在的美。

车尔尼雪夫斯基曾经讲过一个故事：有一次，他去拜访一位多年不见的旧友，这位朋友结婚了。在茶会之间，他结识了朋友的妻子，这位年轻、美丽的主婦对他亲切而殷勤，没有一点儿矫揉造作和卖弄风情，待他像丈夫的老友。车尔尼雪夫斯基对他的旧友说：“你的太太很可爱，我并不是恭维你，她真是个美人。”可是，有一次，在一个豪华的舞会上，他又遇见这位太太。这个在穷乡僻壤长大的穷家女，完全被舞会迷住了，她的眼睛流露出对这种社交的追求和向往，但她却学着那些贵妇人的模样，故意装腔作势地说：“舞会使我厌倦了，我厌弃这上流而空虚的社交。”这种言行不一的举止，使车尔尼雪夫斯基顿然忘了她的美貌，只记得她那一副野心勃勃而矫揉造作的相貌，觉得她滑稽可笑。又过了一个月，他再去拜访这位老友，并带给他一个不幸的消息：他的工厂，他的惟一的资产遭了火灾。这位朋友顿时惊恐万状，不知所措。而这时他的

妻子却对他说：“别伤心，卖掉我们的家产，卖掉我的银器和衣物，那就够还债了。我出外可以步行，必要的时候，我可以自己弄饭。你还年轻，只要你不沮丧，将来一切都会好转的。”当她的丈夫表示过意不去时，她说：“只要你像以前一样爱我，我便像以前一样幸福了。”目睹这一幕的车尔尼雪夫斯基感动极了，觉得她是名副其实的最高尚的妇女。他说：“我顿然忘了她的美貌，高尚的、始终不渝的爱恋这一观念在她身上表现得这样多，这样强，使人不得不忘掉了其他一切。这就是所谓崇高。”

同一个人，在三个不同场合，给人三种不同的印象，起决定作用的，并不是她的外貌，因为在这样短暂的时间内，她的外貌是不会有有多大变化的，而主要是她的内心。她一度变得虚伪，而这虚伪的心灵使人感到丑恶，再美的面貌也引不起美感来。可是当她在家庭遭到变故，她丢掉虚荣，又显出穷家女纯真的本色时，她在人们的心目中，不仅是可爱，而且是崇高了。

可见，决定一个人美与否，主要不是外貌，而是心灵。一个人的外貌，姑娘们是无法选择的，而心灵的美，却可以由自己来塑造的。

一些浅薄的小伙子选择女朋友可能只注重女孩子的外貌，冷落一些不算太漂亮的姑娘。但这有什么要紧？失去这样的追求者，焉知非福！只有那些理解你的心而不注重外表的人，才值得你去爱，也才有可能获得真正的幸福。外貌的美是不长久的。歌德说得很干脆：“严格说来，美人只是在一刹那间才是美的，当这一刹那间过去以后，她就不再算得上美人了。”再美貌的女子，也无法牵住逝去的岁月，使红颜不老。而内心的美，却将随着岁月的增加，心灵的日益净化，而越加显示它的光华，受到人们的敬重。这使我们想起了托尔斯泰说过的一句话：“人并不是因为美丽而可爱，而是因为可爱而美丽。”这是正确的。

◇得体的服装会为你增添美感

一位世界著名的管理学家指出，服装是最好的名片。人与人初次交往，90%的印象来自服装。

在社会交往日益频繁的今天，人们越来越重视自己的着装，力求在某些特殊的场合因得体的服装而获得某种交际优惠。俗话说：“人靠衣裳马靠鞍。”服装的可塑性是很大的，从质地到样式，从色彩到装饰，最能体现人的“气质”。

年轻的女性，为了达到服饰美的效果，要注意以下几个方面：

（1）掌握服饰美的核心。

服饰美的核心是表现人的美。有的年轻的女人不了解这一基本点，在服装上追求“时髦”、“高档”和“新奇”。实际上，美与这些是不成比例的。在服饰的选择上，应该充分发挥自己的优势，不要“只见衣冠不见人”；不要以艳丽的色彩掩盖了自己肌肤的本色；也不要以“奇异”的服饰遮盖了自己优美的体型。服饰的美，应为人之美服务。服饰美应该体现在与人的关系上，服饰美就是它与人构成的和谐美。这包含了两层意思：一是服饰与人身体、相貌、性格等因素的和谐；二是服饰自身的和谐，即上下装与其他穿戴的和谐。

（2）服装与年龄要和谐。

服饰美具有很强的年龄特征，这种年龄特征尽管因民族的不同而有所差别，但不同年龄要求不同的服饰，已经成为各国普遍的生活现象和文化现象。人们要根据自己的年龄特征选择适当的服装。处于青春妙龄的20岁的少女，

身材优美，体态轻盈，全身洋溢着勃勃生机。这是人一生中不可多得青春美。她们只有穿上活泼明丽、宽松利落的运动装或便装，少女的天然美、韵律美就会自然含蓄或淋漓尽致地表现出来。三四十岁的女性，从年龄角度来看，应尽量穿明朗色彩的服装，如红、金黄、翠绿等色彩跳跃性强，视野空间较广，且这些服装一般装饰性线条较多，色彩的鲜艳与多变的装饰性线条，可给人以热情、振奋的感觉，适合青年女性的性格与年龄特征。柔和性色彩的服装，如鹅黄、淡绿、血青等，色彩心理反射不太强烈，这类服装的装饰性线条不太多，尤其是大弯曲线条与图案较少，显得安定而宁静，给人以沉静、典雅之感，适于中年女性的年龄特征。凝滞性色彩的服装，如黑色、深黄、深紫等，色彩稳定性很强，光度的传导更慢，视野的心理可视性较窄，这类服装装饰性线条几乎没有，给人以庄重、严肃、质朴的感觉，较适合老年女性。

（3）服装与性格的和谐。

每个人都有自己独特的个性，在服装选择上也应考虑这一点，根据自己个性选择服装，追求服装与性格的和谐，达到内在性格与外在形式的统一。模仿不是美，拼凑不是美，时髦也不一定是美。只有当人的内在性格与外在服装的和谐一致时，人的美才能得到最充分的体现，表现出服饰的整体美，展现出美的风度。

当服装成为人的一种“强加物”时，它会破坏与肢解人的美。如旗袍给人以文静的感觉，“假小子”式的姑娘就不宜穿着。所以，在追求服饰美时要注意服装款式、色泽、质地都应与个性吻合，不可一味模仿。

（4）服装与环境的和谐。

虽然选择服装的基本出发点是突出个性、服从个性，但是在强调着装个性化的同时，还必须重视环境的因素。即在选择服饰时，应与一定场合的气氛和谐起来。如，自己

家有客人来访，作为主人，与其穿上高贵的服装笔挺地陪客，不如系上一个漂亮的围裙，做几样可口的小菜更显风采；置身于婚礼场面，陪伴新郎、新娘的人，以“绿叶”衬托主人的“红花”，肯定比喧宾夺主更令人赞赏；在劳动场合，着工装会有独特的美感；但如果典礼场面也穿工装，则会使人感到过于随便。因此，着装还要考虑与场合、氛围相统一，与生活环境相适应。

（5）服装与职业的和諧。

由于职业不同，在社会上扮演的角色不同，因此对服装有着特殊的要求。国外有人曾专门对教师的服饰进行过调查，发现教师衣服的颜色、做工、款式足以影响中学生的态度、注意力和行为方式。当一位 40 岁左右的女教师穿着色泽淡雅、质地柔软、式样简洁的服装时，常会被学生们看做是一个有权威的母亲形象；但，如果 20 岁的年轻女教师也如此穿着，就会造成难以驾驭的情况，她必须穿较严肃的服装，才能使学生信服。所以，要注意结合职业特点来着装，以显示出你的工作能力和气质风度。

◇做一个美丽的女人

除了在服装打扮方面下功夫，你还应该采取一些必要的配套行动，才能让你的美丽迷倒众人。

（1）准确地评估自己。

相信“我爱我，所以我成功”这句格言，爱自己首先是了解自己，在努力使自己完善的同时，要对自己无关大碍的弱点持有必要的包容态度，毕竟世界上从来就没有完美