



资本就是本钱,拥有了“魅力”这个本钱,
你就会在人生的道路上信步向前,
踏坎坷崎岖之路如履平坦大道!
愿你永远拥有“魅力”这个骄傲的资本!
愿你永远令人羡慕,愿你永远“魅力”无穷!



欧阳家悦◎编著

魅力资本

—如何拥有魅力并永久保持魅力的真知灼见

Meiliziben

Ruhe yongyou meili
Bing yongjiu baochi
Meili de zhenzhizhuojian

北京工业大学出版社

魅力资本

—如何拥有魅力并永久保持魅力的真知灼见

Meiliziben

Ruhe yongyou meili
Bing yongjiu baochi
Meili de zhenzhizhuojian

欧阳家悦◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

魅力资本/欧阳家悦编著. —北京:北京工业大学出版社, 2006. 12
ISBN 7 - 5639 - 1725 - X

I. 魅... II. 欧... III. 个人—修养—通俗读物 IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 130648 号

魅力资本

欧阳家悦 编著

*

北京工业大学出版社出版发行

邮编: 100022 电话: (010) 67392308

各地新华书店经销

北京雨田海润印刷有限公司印刷

*

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

787mm × 1092mm 16 开本 20 印张 377 千字

ISBN 7 - 5639 - 1725 - X/B · 44

定价: 29.80 元

Preface

前言



前
言

今天，魅力正在成为越来越重要的一种无形力量，它像一道光环，护卫着一个人赢得成功和影响力。魅力已经成为一项重要指标，越是有魅力的人，越受到欢迎。

然而，魅力却十分神秘，它究竟来自哪里？人们争论不休。不少人也为此苦恼，有的朋友有许多的优点，却自认是一个不漂亮、没有魅力、不讨人喜欢的人物，为自己缺乏魅力而怨天尤人。

著名魅力使者靳羽西曾说：“魅力不是名人的专利，魅力是属于每一个人的。魅力也不能和金钱权势联系在一起，无论你从事何种职业、何等年龄，哪怕你是社会中最普通的一员，你也可以有魅力。”她说得很好！“魅力是属于每一个人的”值得我们深思。

然而，魅力的得来却不是一天两天的事，魅力是高素质男性和女性的终生课题，需要时间和心血去培养，就像在矿山里寻找钻石，你必须先探测出钻石在哪里，接着才可以瞄准目标，奋力挖掘。

而人生也像钻石一样，必须透过长时间的挖掘、费尽心力的琢磨，经历苦苦的等待，最后那晶莹耀目的钻石，令人惊叹。每一个人都有机会成为一颗钻石，关键只在你有没有认清自己，你愿不愿意活得精彩，即使可能备尝艰辛。

本书所述的魅力资本就是试图帮你寻找琢磨那灿烂的钻石，而开发和积累你多方面的魅力资本，尤其是内在的魅力——人格和气质。

一个靓女俊男有俊美的容貌、适中的身材、优雅的姿势、动听的语言和得体的服饰，都是能吸引和迷惑人的。但这种外表的美总是肤浅而短暂的，并非是魅力的决定因素，魅力应是优美的外在和内在的统一，这种统一产生的力量方具吸引力。

1



人格和气质之美便是沁入骨髓而散发出来的魅力。在现实生活中，有相当数量的人只注意穿着打扮，并不怎么注意自己的人格和气质是否给人以美感。而人格、气质给人的美感是不受年纪、服饰和打扮局限的。许多人并不是靓女俊男，但在他们的身上却洋溢着夺人的气质美：认真，执著，聪慧，敏锐。这是真正的气质美，是和谐统一的美。著名演员濮存昕说过：“风度美是外在美和内在美的完美统一。如果把外在美比成形色俱佳的花朵，把内在美比成花儿飘逸出的诱人芳香，那么风度美就是形、色、香三位一体的鲜花。”

人格和魅力的魅力犹如资本，人人都可以开发、修炼。

资本就是本钱，做生意有了本钱就能赚钱，赚大钱，甚至发财。人拥有了“魅力”这个本钱，就会在自己的人生道路上信步向前，踏坎坷崎岖之路如履平坦大道。

本书并非是常见的指导人如何穿着打扮的书，如何赢得美丽并因此征服异性的书，而是力求科学地解开魅力之谜，逐个分析形成魅力的源泉和各种因素、指数，指导人们如何开发原有的魅力资源，不断地提升修炼个人的魅力。

愿你永远令人羡慕，愿你永远拥有“魅力”这个骄傲的资本！

愿你永远魅力无穷！

Contents

目录



第1章 魅力之谜	(1)
一、我们心中的魅力形象	(3)
二、魅力的外在特征和外在吸引力	(17)
三、魅力的内在特征和内在吸引力	(29)
第2章 魅力资本之一：人格	(51)
一、人格的本质特征	(53)
二、人格魅力的起点——自立、自强	(69)
三、人格魅力之本——诚信	(75)
四、人格魅力的光辉	(84)
第3章 魅力资本之二：气质	(93)
一、气质的本质	(95)
二、多血质人——生机勃勃、气象万千的春天	(108)
三、胆汁质人——夏日里的一团火	(114)
四、抑郁质的人——萧瑟的秋风秋雨	(120)
五、黏液质人——冰冷沉寂的严冬	(127)
六、追求、打造色彩绚丽的魅力气质	(133)
第4章 气质来自完美的个性	(147)
一、人的魅力就是个性魅力	(149)
二、如何开发你的魅力	(159)



第5章 魅力来自风度	(169)
一、风度的特质.....	(171)
二、魅力男人的风度.....	(181)
三、魅力女人的风度.....	(190)
四、高雅风度范例.....	(204)
第6章 魅力来自知性	(213)
一、知性魅力的特征.....	(215)
二、要做知识渊博、气质高贵的男人.....	(221)
三、做智慧美女.....	(227)
四、做知性男人、女人都要读书.....	(236)
第7章 魅力来自感情世界	(249)
一、男人的感情魅力.....	(251)
二、女人的红颜魅力.....	(261)
三、魅力女性感情曲折经历.....	(275)
第8章 魅力来自健康	(287)
一、健康：魅力和成功的基石.....	(289)
二、精神健康的人越活越年轻.....	(295)
三、做一个情绪健康的人.....	(302)
四、强健的体魄，健康的幸福.....	(309)



魅力资本
Meilinziben

第1章
魅力之谜





我们心中的魅力形象

1. 谁最有魅力

作为一个现代人，我们面对的环境十分复杂。人人都在参与竞争，盼望自己脱颖而出，赢得更多人的认同与支持，但却往往难以如愿，过得很平凡。

因为有星星可以仰望，这世界才有梦想、色彩和光亮。每个人的心中都有几颗星星，指引我们方向，带给我们快乐，点燃起希望的火花。

你喜欢谁？是银幕上的大英雄成龙，还是国际影星巩俐？你又羡慕谁呢？是有钱的大企业家，还是位居万人之上的总统？

这些都是有魅力的人，他们似乎不像我们这么平凡、低微、不快乐，他们都是天上的星星，自顾自发散出迷人的光芒。仔细想想，有魅力的人物为什么与众不同，其中道理并不深奥。

有一种人，他们多半是大人物，而所谓大人物，就是有钱、有权、有名、有影响力的人。

一方面，这些大人物一定在各行各业中，拥有相当的成就。我们羡慕他们能建立起庞大的企业王国，能一举赢得世界瞩目的诺贝尔奖，能写下传世的不朽巨著，这些成就正是我们日夜向往的，可惜我们太平凡，也许一生也无法触及这样灿烂辉煌的成就。

另一方面，我们常常听闻大人物的传奇故事，也知道他们为了如今的成就，付出诸多苦辛，他们的毅力、坚持与奉献，都是寻常人望尘莫



及的。他们就像神一样，具有神奇的力量，能完成我们无力完成的事业，令我们油然而生出敬仰钦佩的心情。

还有一种人，不一定是大人物，却也魅力十足，那就是能让我们快乐、讨我们开心的人。

美丽的明星、荧屏上的喜剧角色、热情奔放的年轻人，都能轻易吸引我们。他们未必有伟大的成就，或是令人钦佩的毅力和恒心，但是，不可否认，他们拥有另一种稀罕的特质——知道怎么样才能受人欢迎。

受人欢迎不是一件容易的事，至少不是每个人都可以做到的。而那些看来自然而然就令人喜欢的人物，在他们的背后，一样经过不为人知的磨炼，方能造就看似浑然天成的迷人风采。

受欢迎的人未必是赫赫有名的公众人物，在我们身边不乏散发着魅力的平凡人。街道里热心的老奶奶，传达室倔犟、可爱的大爷，办公室里总是笑眯眯的秘书小姐，这些人好像是阴雨天里乍现的阳光，让人忍不住想亲近他们，享受片刻的温暖。

大人物、小人物、平凡人物，都是生活中的形象，然而谁最有魅力呢？

每个人的心中，都有自己的答案。

你的心目中，总也有几个魅力形象吧！他们是谁？他们又凭什么牵动你的心灵呢？

找到魅力形象，就找到了魅力的来源。想想看，他们吸引你的特质是什么？是显赫的成就、不懈的坚持、无悔的追求，还是从容自在的神采、积极乐观的心态，以及坦荡荡的宽大胸襟？

这些明显的特质，也是你塑造自己魅力的基础。

不要怕去观察和学习有魅力的人物，不论是大人物还是小人物，我们都能从他们身上挖掘到丰富的宝藏。

现在，再想一想，谁是有魅力的人物？

你想到的可能都是别人的名字。不过，也许有一天，你的名字也会浮现在别人的心头。

每个人都在寻找自己的舞台，你也可以成为有魅力的人物，你相信吗？

2. 魅力同神秘同在

在日常生活中，常可见魅力这个词，如某某很有魅力，或这个舞蹈

充满了艺术魅力。人们似乎明白了它的大概意思，但是往往难以用准确的语言概括其含义，甚至各有各的理解。真要弄清其内涵，却是不容易的，这个词的背后藏着许多学问，可以说魅力本身就是一个难解的谜。

形象魅力是什么？谁也无法一言以蔽之。

人们迷恋着魅力，人们寻求着魅力，然而，它却忽隐忽现，若即若离，是那么扑朔迷离；就像不可捉摸的精灵，变幻着各种姿态，时而飘零，时而隐匿；跟一些人契合，跟一些人决绝……

从语词上探源，“魅力”隐含着一种超自然的神秘，它本来似乎与魔怪精灵有缘。

在汉语中“（魑）魅”是古代传说里的山泽鬼怪。孙绰《游天台山赋》中就说到“始经魑魅之涂（途），卒践无人之境。”鲍照著名的《芜城赋》描写了荒芜的广陵城的景象，写道：“木魅山鬼，野鼠城狐，风噪雨啸，昏见晨趋。”说山鬼精怪野鼠城狐在早晚之时风雨之中号叫呼啸。可见，魅这种传说中的山鬼是出没于荒凉之境，是神秘的、令人恐怖。既然如此，魅是同神秘、恐怖联系在一起的，哪里谈得上美丽可爱？其实不尽然。且看诗人屈原笔下的“山鬼”：

若有人兮山之阿，
被薜荔兮带女萝。
既含睇兮又宜笑，
子慕予兮善窈窕。
乘赤豹兮从文狸，
辛夷车兮结旌旗。
被石兰兮带杜衡，
折芳馨兮遗所思。

译成今诗是这样的：

仿佛有一个女子经过深山谷坳里，
披着薜荔的衣裳，系着菟丝的带子。
她秋波含情，而又嫣然浅笑，
她性情慈和，体态又那么苗条。
她驾着赤豹，文狸在后面追随。

她把辛夷作车乘，桂枝来作旌旗。
车上罩着石兰，杜衡的流苏下垂，
她折取香花打算送给她思念的人儿。

这是一个多么美丽动人的“山鬼”！不用说她“思念的人儿”，就是我们来想象一下她那“既含睇兮又宜笑”的容姿，能不为之心灵摇荡？

也许，“魅力”就源于这美丽的“山鬼”。“魅力”是美的诱惑力的极致，而且是神秘的，扑朔迷离的。

饶有趣味的是，在英语中，表意为“魅力”的，有三个词也都与“魔怪”有缘：charm，意为“魅力”、“魔力”，可作“行魔法”解，很可能“魅力”，即由神秘的魔力魔法引申而来；enchantment，意为“魅力”和“妖术”，也有“用魔法迷惑”之义；glamour，同样也是意为“魅力”、“魔力”。

不知西方的传说中是否有美丽的“山鬼（魅）”？不管有或没有，“魅力”一词所含的神秘性和诱惑性意蕴，在我国和西方却是有些相似的。

3. 迈克·杰克逊——魅力并不神秘

魅力到底是什么？

魅力是不是像电脑零件一样，可以一件件拆下来，仔细分析玩味，然后再把它一样样拼凑起来，组合成魅力这个东西？

在许多人眼中，魅力是抽象的，不可以分析，不能够解剖。有些人天生拥有它，其他人终其一生都不可能获得一丝魅力。

其实，魅力并不是什么神秘的东西，它只是一种学问、一种技能，只要努力去研究，常常去磨炼，魅力自然而然会成为你性格的一部分。在别人看来，那魅力好像是浑然天成，但是在有魅力的人心中，他明白自己下了多少苦功。



美国摇滚歌手迈克·杰克逊

美国歌星迈克·杰克逊（Michael Jackson）是很多青少年的偶像，他任何一张新唱片的推出，都会造成轰动，销售量数以百万计。而他巡回各地举行演唱会，所到之处万人空巷，任何一位明星、歌星都望尘莫及。著名影星伊丽莎白·泰勒称他是“世界最伟大的明星之一”，“巨星中的巨星”。

但是，这个人物绝非凭空出现的，他的魅力究竟来自哪里呢？追踪迈克·杰克逊的新闻人员发现，原来他私下对许多成功的艺人做过研究，像默片时代首屈一指的演员卓别林，以轻盈流畅的舞步风靡银幕的舞王弗雷亚斯坦，都是他学习的对象。伊丽莎白·泰勒说：“我觉得迈克像一张石蕊试纸，他永远试着在学。”

他反复观看这些偶像人物的影片，揣摩他们的一举一动，甚至连一些吸引人的小动作也不放过。然而，他并没有刻意去模仿任何一个人，只是把他们所有的精华都融于自己一身，再度展露出来。

这时，我们所看到的已经不是任何一位老牌大明星的再版，而是融合了全世界过去与现在第一流艺人的才艺，再以全新的方式展现，成为全世界独一无二、最有魅力的迈克·杰克逊。迈克·杰克逊实际上受到全球各年龄段人的喜爱，是种不可置信的能源，散发出不可思议的力量。

迈克·杰克逊的学习方法，为我们指出了一条道路。他的方法其实也正是所有事物演变发展的必经步骤，那就是模仿、消化与再创造。

值得谨记的是，起步要高，如果一开始就向全世界第一流的对象学习，那么自然容易熏陶出第一流的素养。更何况取法乎上，可能仅得乎中，万一取法不当，岂不是弄巧成拙吗？

如果你一向崇拜大人物、伟人、科学家、企业巨子，这些人我们平常难以接触，想要了解他们的个性、特质与成功的关键，就只有搜集他们的传记、报道、平日的言论，拿来细细咀嚼，将自己融入其中，去深刻体会他们内在的修养。

如果你喜欢的是大明星、公众人物、艺术家，那么一定不要错过他们的影片、表演、演说，或是任何他们出现的场合。唯有不断地观察、面对面地接触，以及亲身接触，我们才容易领悟到出色人物独有的魅力，也才容易找到真正值得学习的对象。

有时候，我们可能觉得未必需要什么偶像人物，只要能让自己更幽默一点，外表更好看一些，个性更开朗几分，相信就能增加不少魅力。

当然，还是那句老话，没有什么是天生的，我们喜欢的个性，以及

可以增加我们魅力的特质，都可以经由学习而得到。

魅力不是抽象的学问，它就在我们生活的周围，懂得随时观察、随时演练、随时创新，才是最好的学习方法。

4. 凯瑟琳·泽塔-琼斯——魅力可以清楚显现

很多人自觉毫无吸引力，在他们想来，魅力是抽象的、无法捉摸而且是与生俱来的。一个人如果是天生平凡，那么这一辈子也甭想有丑小鸭变天鹅的机会。

这样消极、退缩、宿命的观念，正确吗？

有一位美国作家曾说：“所有成功的人，都是在我们看不到的地方下工夫的人。”如果我们把成功的人努力的过程，全都呈现在人们眼前，那么也许再也不会有人盲目羡慕别人的成就，因为只有亲眼见到成功人物背后的历程，人们才会惊讶于他们付出了自己绝不肯付出的代价。

许多看似浑然天成的个性，也一样是在我们看不到的地方下过苦工夫的人，才能真正保有。

美国总统林肯天生说话有口吃，可是他自从立志要做律师之后，深深了解了口才的重要，从此每天到海边对着大海练习演讲。经过千万遍的练习，林肯不仅成为一位名声斐然的律师，而且踏入政界，成为美国有史以来最为人怀念的一位总统。现在大家提到林肯，只记得他留下脍炙人口的葛底斯堡演讲词，却绝少有人记得，他曾患有口吃，说话比一般人都差劲。不断的努力，可以使林肯得到绝佳的口才，同样的道理，魅力也需要靠后天的努力，它不是抽象的，也不是天生的。

从最表面来观察，魅力是一件可以清楚看到的東西。简单说，所有外表美好的东西，都让人喜爱。这是最浅近却也最真实的道理。

心理学家研究人们的判断力总是拿3张照片，给接受测验的人看，这3张照片中的人物，一个很美，一个很丑，还有一个长相普通。在没有任何背景资料的情况下，请受测验人选出哪一位是罪犯，绝大多数人都选丑的人，有一部分人选长相普通的人，很少人认为长得美的那位是罪犯。

可见，人们对美代表善良、代表好，有着根深蒂固的观念。

漂亮的人总是具有自然的吸引力，先入为主地给人留下好印象。人们喜欢明星，喜欢美人，喜欢所有看来漂亮的东西，无非是对美的自然



渴慕。

诗人说：“美是永恒的喜悦。”我们也可以说，美是永恒的吸引力。然而，美是从哪里来的？

这种看得见的魅力，源于看不见的心灵最深处。

美是内在的修养所显露于外的表现。一个人的内在有气度、有文化、有艺术，展现在外自然有风度、有美感、有吸引人的气质。

一个暴发户即使穿金戴玉，也未必能产生让人折服的吸引力，反而是暴露了奢华表象下的贫乏。而一个美丽的女子，如果缺少实质内涵的衬托，也很快会让人感到无味。

关于内在的修养，也算是老生常谈，似乎人人都知道这个道理。反而是外在的修饰，往往被有意无意地忽略了。古人教给我们的做人之道，多半是诚意正心，很少注意到我们的外表美丽与否。可是，迈入现代社会，人与人的接触短促而表面，如何留下深刻的第一印象，就成为大家费心的目标。

暴发户式的炫耀态度固不足取，但是过分寒酸，却也同样不易赢得尊重。适度地打扮自己，视不同的场合调整自己的外在形象，才是得体而且聪明的办法。

美国总统里根是一个懂得从外表下手，增加自己魅力的聪明人物。在他担任总统期间，我们看过他在正式场合迷人的表现，但是令人印象更为深刻的，却是他穿休闲装打高尔夫，穿牛仔衣骑马奔驰时的风度翩翩。多面的形象，帮助里根塑造出他的领袖魅力。

魅力是由内而生，显现于外。人人都能看得见的外表，是展露魅力的最前线，我们千万不能轻易放过。

明星也好，领袖人物也罢，谁能留给我们漂亮的第一印象，谁就是我们学习魅力的第一个模仿对象。被称为“美国最有魅力的影星”的凯瑟琳·泽塔-琼斯的魅力是颇为典型的。

美貌是好莱坞的敲门砖。她有一头乌黑飘逸的长发，一双琥珀般迷人的眼睛，仿佛天生带着一种独特的浪漫气质。第一次出现在银幕时，她那超凡脱俗的古典气质、婀娜轻盈的脚步，使观众们有眼前一亮的感觉，好莱坞亲吻了她。

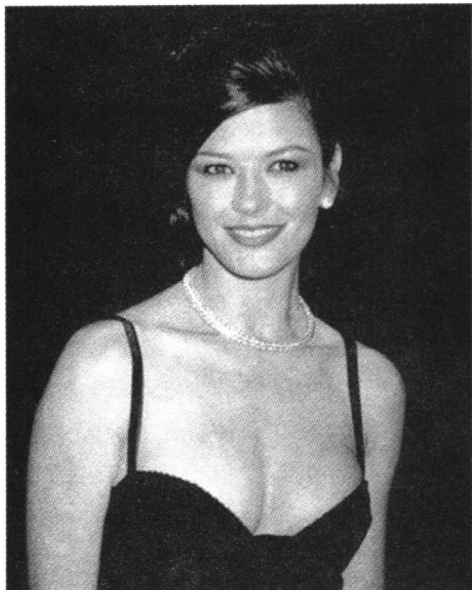
泽塔-琼斯 1969 年 9 月 25 日生于英国威尔士的斯旺西（Swansea），她是家中的独生女。父亲是威尔士人，经营一家小糖果厂，母亲是爱尔兰人，一个女裁缝。她很小的时候就在歌舞方面表现出了超人的天赋，



参加了当地天主教会的业余表演剧团，成了一名多才多艺的歌手和舞蹈演员。她演艺生涯的第一个角色是出演当地很受欢迎的孤儿安妮，那时她才11岁。

1991年，泽塔-琼斯通过出演电视连续剧《五月的花朵》中农夫的女儿而轰动英伦三岛，由此成为英国家喻户晓的超级明星。后因认识了美国著名制片人让·彼得斯而来到好莱坞发展，但泽塔-琼斯很快发现，她在英国的“超级明星地位”在好莱坞可吃不开，这里不属于她，一切只能从头开始。开始泽塔-琼斯只是在电视片领域中施展拳脚，

1994年她在CBS电视剧《国民的回归》中的表演给大家留下了深刻的印象；第二年，她又主演了曾获金球奖的微型系列剧《伟大的凯瑟琳》，



美国最有魅力的影星泽塔-琼斯



她具有超凡脱俗的美

同年又拍摄了不太引人注目的冒险电影《幻象》，开始了在好莱坞的创业。1996年泽塔-琼斯主演了电视系列片《泰坦尼克号》，片子没引起观众的关注，但却引起了大导演史蒂芬·斯皮尔伯格的注意，他认为她演技非凡，立即把她举荐给《佐罗的面具》的导演马丁·坎贝尔。而就是这部影片改变了泽塔琼斯的命运，这位来自威尔士的漂亮女人成功地进入了好莱坞。在《佐罗的面具》中，泽塔-琼斯饰演佐罗的女儿伊莲娜，与安东尼奥·班德拉斯和安东尼奥·霍普金斯演对手戏。