

魅力女人

受用一生的 处世智慧全集

假如你要寻找成功处世的捷径，本书将给你一个简单易行的蓝本；
假如你要寻找一份事业成功的喜悦，本书同样为你提供有价值的参考；
假如你要寻找浪漫四溢的生活，本
魅力，你值得拥有
书心遂愿。

胡郁◎编著



化学工业出版社

魅力女人

受用一生的 处世智慧全集

胡郁◎编著



化学工业出版社

· 北京 ·

懂得处世之道的女性能轻松惬意地面对生活，在对待工作、情感、家庭中的各种问题时会游刃有余，这不仅是女人的自信，也是女人魅力的体现。以一种高尚的人格做人，一种独特的魅力处世，不仅需要知识，更需要修养和智慧。本书将告诉你怎样修炼魅力，提升处世智慧，用真诚和自信获得健康和谐的人际关系和家庭幸福。希望在本书的陪伴下，你能在人生的舞台上成为主角，在平淡的生活中点石成金，让每一天都精彩无限。

图书在版编目（CIP）数据

魅力女人受用一生的处世智慧 / 胡郁编著.
北京：化学工业出版社，2014.5
ISBN 978-7-122-20069-3

I. ①魅… II. ①胡… III. ①女性—人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核子（2014）第049648号

责任编辑：蔡大东
责任校对：战河红

文字编辑：王丹娜
装帧设计：史利平

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码：100011）
印 装：化学工业出版社印刷厂
710 mm×1000 mm 1/16 印张 16 字数 300 千字
2014年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：35.00元

版权所有 违者必究



目录

魅力篇 001

◎魅力，你值得拥有 001

Part 1 风格魅力，提升你的品位

◎魅力女人健康秘籍 004

◎选择服饰的学问 006

◎养护好你的冰肌玉肤 009

◎职场女性护肤必读 011

◎闻香识女人 013

◎打造魅力电眼 016

Part 2 气质魅力，永恒的诱惑 019

◎关于人生的经典问题 020

◎培养自己完整的人格 022

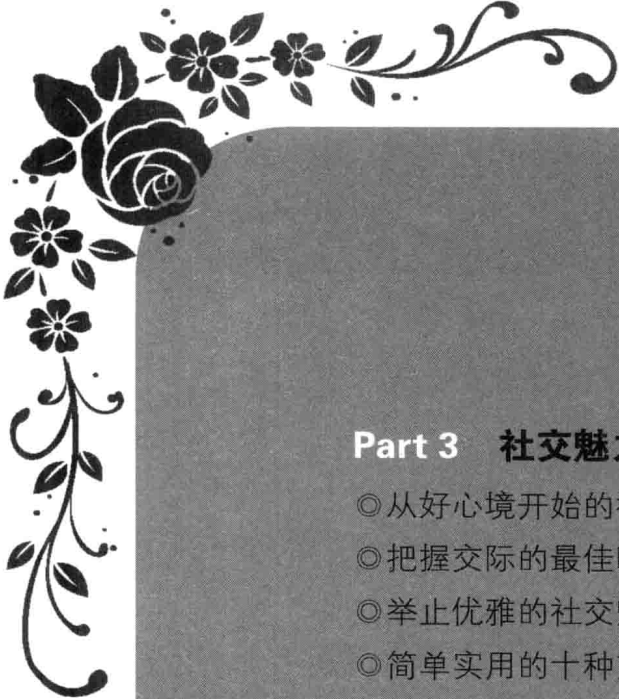
◎乐观面对生活 025

◎克服惰性 027

◎自卑与超越 030

◎学会理解 032





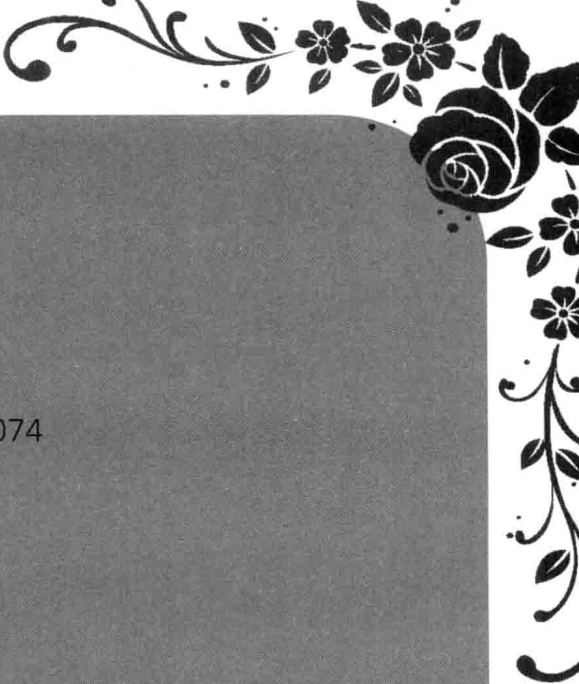
Part 3 社交魅力, 尽展女性风采 035

- ◎从好心境开始的社交 036
- ◎把握交际的最佳时间 038
- ◎举止优雅的社交魅力 041
- ◎简单实用的十种交流技巧 042
- ◎成功交际的口才基础 043
- ◎社交场合中的八点禁忌 046
- ◎女白领人见人爱的法宝 047
- ◎与人为乐的交际术 049
- ◎安慰、说服、拒绝的技巧 051

Part 4 情商魅力, 你的自信源泉 055

- ◎表情透视 056
- ◎拒绝孤独 057
- ◎抵制你的沮丧 059
- ◎消除你心中的敌意 060
- ◎走出情商误区 062
- ◎让情商弥补智商的不足 068
- ◎健康人格的两种标准 073





◎维护稳定的亲情关系 074

◎职场成功靠情商 077

处世智慧篇 079

◎做个优秀的人际专家 079

Part 5 寻找一个支点,用处世智慧改变命运 081

◎巧答问题,做自己的职场新闻发言人 082

◎自己不争气,贵人躲不及 086

◎在坏上司的阴影里华丽逆袭 089

◎轻松玩转礼物,变身温柔的感情捕手 093

◎对抗依赖综合征,把握朋友不流失 096

◎搞定座位哲学,做职场礼仪达人 100

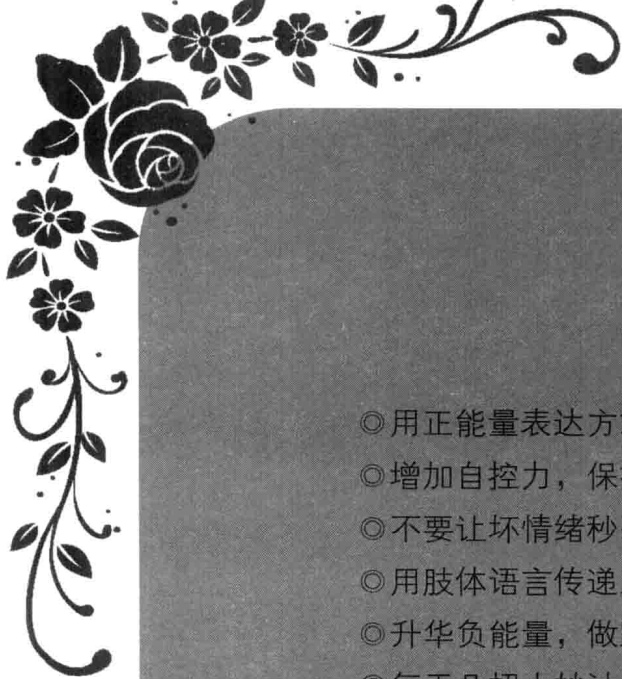
◎职场丽人,改变自己还是改变环境? 103

Part 6 增强你的气场,正能量运用法则 107

◎释放正能量,好运挡不住 108

◎做个坚韧的正面能量姐 111

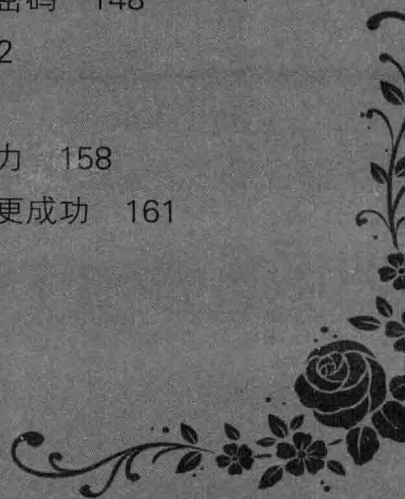


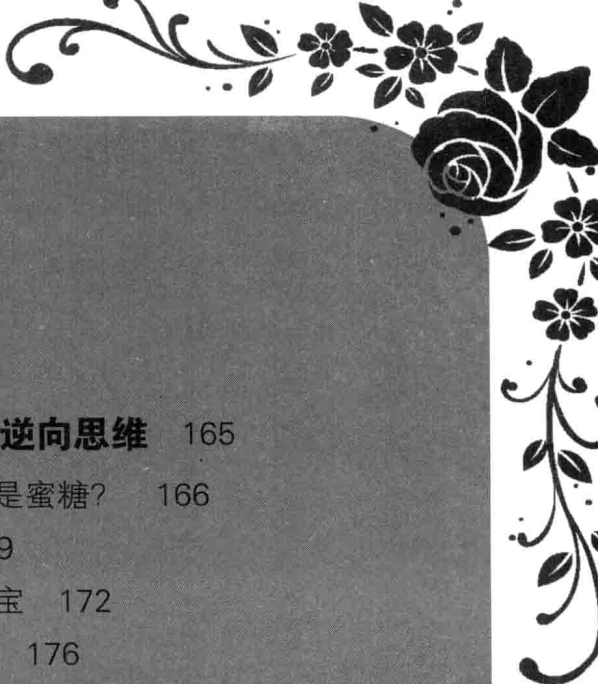


- ◎用正能量表达方式给自己加分 114
- ◎增加自控力，保持正能量 117
- ◎不要让坏情绪秒杀掉好人缘 121
- ◎用肢体语言传递正能量 124
- ◎升华负能量，做跳起的弹簧 127
- ◎每天几招小妙计，轻松摄入新鲜正能量 131
- ◎正能量朋友加，负能量朋友减 134

Part 7 好女人都想拥有的超能力 137

- ◎善于察言观色，拥有好运吸引力 138
- ◎职场需要钝感力 142
- ◎善辨微表情，读心自轻松 145
- ◎做个演讲达人，把握职场升职密码 148
- ◎打造亲和力，催旺好人气 152
- ◎养成魅力“好声音” 155
- ◎甩掉性感，得体着装就是生产力 158
- ◎点菜是一种能力，会点菜让你更成功 161

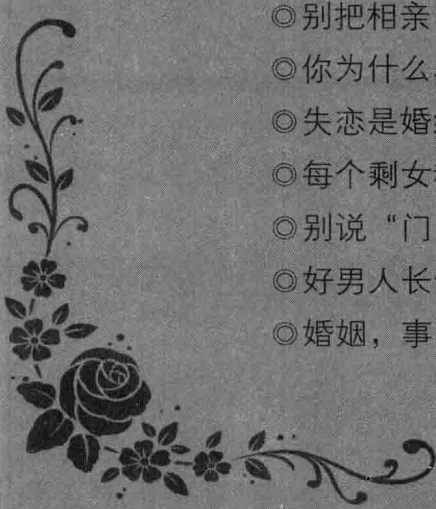




Part 8 人际交往中的逆向思维 165

- ◎餐桌话题，职场毒药还是蜜糖？ 166
- ◎真正的强大是柔弱 169
- ◎批评是贵人赠送的无价宝 172
- ◎谁说争辩一定要伤和气 176
- ◎说“不”的女人更有魅力 179
- ◎远亲不如近邻，近邻亦有尺度 183
- ◎身处困境，善用“一次性”人际关系 186
- ◎网络时代，良师益友若比邻 189

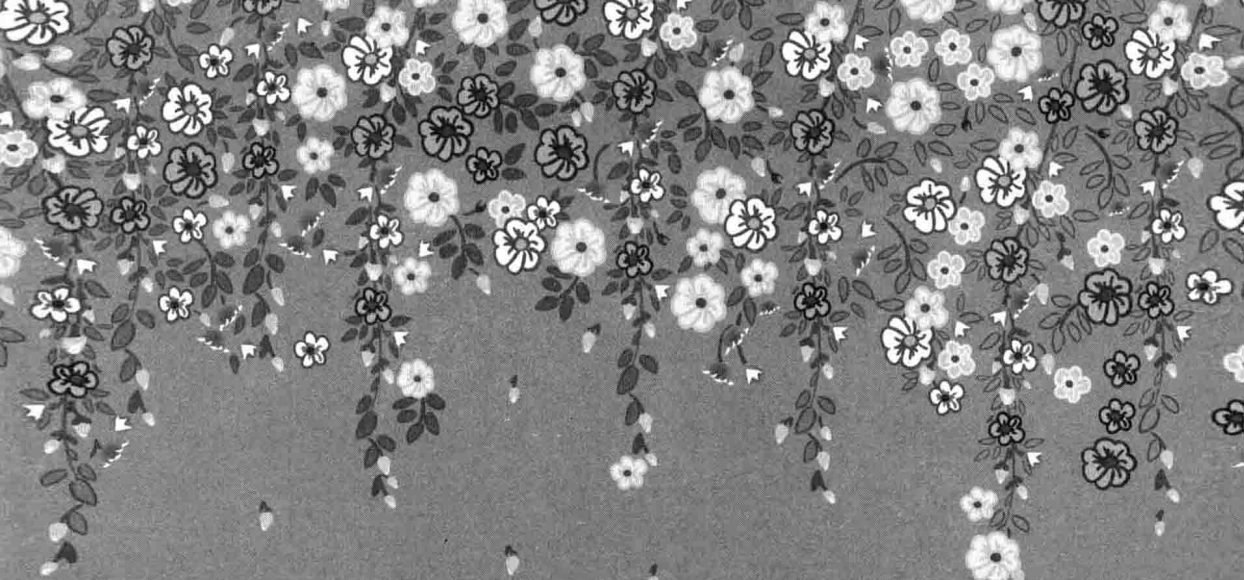
Part 9 剩女时代，果断捕获他的心 193

- ◎把电视相亲节目当成精彩的函授课程 194
 - ◎别把相亲当回事儿 196
 - ◎你为什么单身至今？ 199
 - ◎失恋是婚纱上的一个线头 203
 - ◎每个剩女都有一颗恨嫁的心 206
 - ◎别说“门当户对”的坏话 209
 - ◎好男人长什么样？ 211
 - ◎婚姻，事关女人的幸福 215
- 

**Part 10 婚姻是人际关系学终极课程，
完美通关获幸福 219**

- ◎别忘了把爱告诉他 220
- ◎亲爱的，你需要什么？ 223
- ◎不做怨妇，爱情中没有牺牲 226
- ◎你在为什么蹂躏感情 230
- ◎学会分享，学会爱 233
- ◎让争吵带领婚姻进入成熟 236
- ◎选择不说是因为爱 239
- ◎聪明女人，做婆媳矛盾的终结者 243

后记 设计美好人生 247



魅力篇

魅力，你值得拥有

英国作家巴里说：“魅力不是一张漂亮的糖纸，魅力仿佛是盛开在女人身上的花朵。有了它，别的都可以不要；没有它，任何修饰都无济于事。”在人生的舞台上，不论扮演何种角色，人人都希望自己能像一块磁石，把周围的人牢牢吸住，而女人尤其如此。让人喜欢，让人欣赏——魅力像一个美好的梦，蛊惑着每一个女人。在本篇中，作者通过解读日常生活的种种细节和方式，来解答“什么样的女人最有魅力”这一困惑女性的永恒话题。

魅力不是一张漂亮的糖纸，而更像是一尊美丽的雕塑。它是由自信、幽默、宽容、内涵一点点地雕琢成的。那是一种从内心深处发出的灿烂光芒。

魅力与年龄无关，与相貌无关，与金钱无关。

魅力女人有独立的个性，能不断丰富自己的内涵；能靠不断学习，掌握各种技能，提高自己的生活品位。“腹有诗书气自华”，她能让自己的智慧闪烁在言谈举止之间。

魅力女人衣着得体，焕发迷人的风采。她懂得什么场合穿什么衣服。什么



时候该休闲些，什么时候该庄重些，她心知肚明。她也懂得如何搭配衣服的颜色，“色不过三”，总能保持和谐的着装魅力。

魅力女人事业有成，又能营造家庭的温馨美满；是丈夫的贤内助，是子女的良师益友。她懂得保持温柔的品性，善解人意，能以柔克刚，化解家庭中的不和谐。

魅力女人能保持格调，崇尚风骨。她不会满身珠光宝气招摇过市，不会把指甲涂抹成猩红色，更不会在迷情的葡萄酒杯里失态。她把高尚的情操视为一种修养，她既是自己的主宰，又是男人的偶像。

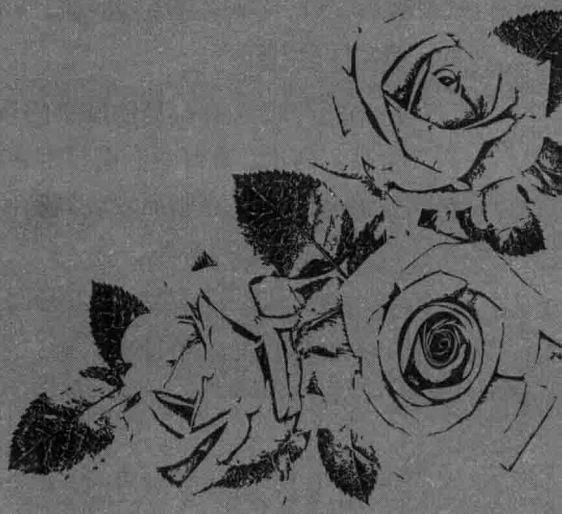
聪明的女人可以不漂亮，但不能没有魅力。因为漂亮只能天生，魅力可以修成。女人举手投足之间的魅力，是作为女人的最高境界。它囊括了知性、宽容、温柔、时尚、精致、独立、智慧、贤淑等元素，这些都来源于心灵的灿烂。

拥有魅力并不难，只要你拥有一分天姿、四分自信、五分智慧，魅力将永远与你同行。本篇凝练了作为魅力女人在生活中各个方面应该注意的细则，奉献给那些真正想要由内而外地改变自己、提升自我魅力的女性朋友们。

Part 1

风格魅力， 提升你的品位

个性至上，是引领当代女性重塑自我的核心内容。通过流行信息的引导，众多女性对若干反传统的健身美容新概念有了新解：靠自我的训练与充实，以求气质与风度的和谐，充分展现自身的魅力。当我们剖析这些魅力女性为何能有如此的影响力时会发现，她们的魅力是由丰富多样的技巧所构成的。





魅力女人健康秘籍

如果给一个爱美的女人500块钱，让她买两样东西维护自己的“面子工程”，一样是化妆品，一样是可以保养自身的食品。你说这个钱应该怎样分配？

恐怕大多数爱美的女人会用450块钱来买化妆品，而用剩余的50块钱买吃的——有可能是方便面，还有可能是面包。

据统计，全球每年用在化妆品上的花费高达300亿美元，人们称化妆品是“罐子里的希望工程”。可是罐子里到底有没有希望呢？答案是：“罐子里有希望，但没有指望。”因为人的老化是受基因控制的，这个过程往往是不可逆的。

犹如鲜花需要阳光、空气、水和肥沃的土壤一样，对于一个美丽的女人，90%的养护来自内部。一个善于给自己补充营养的女人才保持新鲜的活力，才能最大限度地减缓衰老。

让我们再回到刚才的500块钱。如果我们用450块钱来调养身心，50块钱用在脸上，那效果就大不一样了。女人需要充足的营养和睡眠、良好的心情、适当的运动，才有可能保持持久的魅力。

魅力食谱

应当适当摄入有益身体健康的食品，为便于记忆，我们把它们叫作“四高”食品：高水、高纤维、高维生素和高抗氧化剂。包括水果、蔬菜、瓜类、鱼肉及海植物类、豆制品、乳制品（脱脂、加酶、发酵过的较好）、各种坚果、籽类、五谷杂粮等等。

有几种食品要尽可能少吃。它们是碳水化合物（精面、精米），肥肉（动物油），油炸食品，经过熏、腌、泡的食品，盐，糖，咖啡或各种碳酸类饮

料，酒，含各种食品添加剂（香精、食用色素、防腐剂等）的食品。

最后，还要记住慎用各种药物，以免不经意间就损伤了肝肾功能。

充足的睡眠是减缓老化的前提

人在睡眠的时候是修复身体各种损伤的最佳时期。睡眠少，直接影响心血管功能，也会造成激素分泌和消化系统功能紊乱，导致食欲下降。在皮肤上则反映为失去弹性和光泽。

要想获得比较理想的睡眠，要注意睡前两小时不进食（可以喝水），尤其不能吃含纤维素高的食物，因为激烈的胃部活动会刺激大脑皮质，让人很难安眠；睡前一小时不做剧烈运动；睡前半小时不看过于伤感的小说或电影、电视；养成用热水泡脚、洗澡的好习惯；睡前一小时将一天所有的烦恼、困扰像关窗一样关闭；将第二天工作或上班前要拿的物品放好；睡房要保持安静；床要舒适（不太软也不太硬）；枕头不宜过高；室内空气新鲜；温度在25℃左右，有一定湿度（北方干燥地区可用加湿器）；睡衣应少、薄、软，不戴胸罩、不穿紧身衣；养成按时睡觉的习惯，睡觉时间尽可能不超过晚上12:00，保证每天8小时睡眠；缺觉时应及时补上。

运动出美人

为什么爱运动的人显得年轻？因为大量的血液循环可以保证身体各器官营养的充足供应。

人在不运动的时候，身体处在值班状况，只有1/3外周血管呈开放状态。而运动使心脏有力量、不硬化，各个脏器内能获得充分的营养；运动还可以刺激大脑皮层，使全身激素水平升高；同时身体出汗帮助排出废物，使皮肤得到净化，人的肌肉也变得有张力，看上去更有形。

那么，什么样的运动最好？事实上，适合自己的才是好的，舒缓的、有节奏的、能令人愉快的运动都是好的，那些你做起来很吃力、很勉强的运动肯定不太适合你。游泳、瑜伽、竞走、太极、舞蹈（民族舞、芭蕾、爵士舞、交际舞、自编舞）都可以。

有一个简单的公式： $170 - \text{年龄} = \text{心跳}$ 。用它可以算出运动量是否合适。每人每天都应该做至少半小时的运动，能达到微微出汗是最理想的效果。



选择服饰的学问

许多人都有过站在衣柜前却为找不到一件中意的服装而烦恼的经历，尽管衣柜里塞满了各式各样的服装。其实，人们对服装各有偏爱，问题是能否掌握选择服饰的学问，使服装的款式、颜色与自己的年龄、职业、肤色、身材等条件相得益彰，协调一致。

根据肤色选择服饰

巧妙地运用服装色彩，可以扬长避短，充分表现自己的“美点”而掩盖缺点，这也是衣着打扮的高招。

面色红润者，适宜穿茶绿或墨绿色衣服，不适宜穿正绿色衣服；否则会显得俗气。

面色偏黄者，适宜穿蓝色或浅蓝色上装；不适宜穿品蓝、群青、莲紫色上衣，否则会使面色显得更黄。

面色不佳者，适宜穿白色衣服，显得健康；不适宜穿青灰色、紫红色服饰，否则会显得更憔悴。

肤色黄白者，适宜穿粉红、橘红等柔和的暖色调衣服；不适宜穿绿色和浅灰色服饰，否则会显出“病容”。

肤色偏黑者，适宜穿浅色调、明亮些的衣服，如浅黄、浅粉、月白等色，可衬托出肤色的明亮感。

皮肤粗糙者，适宜穿杂色、纹理凸凹性大的衣服，如粗呢大衣等，不适合穿色彩娇嫩、纹理细密的衣服。

根据体形选择服饰

面对款式众多的服饰，要根据自身的形体条件加以选择，使服装起到扬长

避短的作用。

首先，在装扮上应尽量避免任何一种与你的脸型相同的领口或发型。

如果你是圆脸，忌穿圆领口服装，忌戴又大又圆的耳环，而应剪外轮廓较方直的发型，用头发将脸挡一部分，穿V形领、翻领和敞领服装，戴有坠饰的耳环或极小的链式耳环。

如果是方脸，应留披肩发，穿V形、勺形或翻领、敞领服装，戴有坠饰的耳环或小耳环。

如果是长脸，应穿圆领或高领口服装，比如马环衫或有帽子的上衣，将齐下巴的头发烫成团或卷，戴稍大的耳环。

其次，短颈者忌留长发，应穿敞领、翻领或低领口的上衣。粗颈者，应梳长而松软的发式，穿中式领、高领或窄而深的领的服装，戴长珠子项链和领巾。长颈者，优美的脖颈无需掩饰，倘若喜爱的话，可用足够长的头发、高领口、紧围在脖子上的项链或围巾以及宽大的耳环来做修饰。

此外，大胸者应穿敞领和低领口的上衣或宽肩上衣，系与上衣同色的细腰带。小胸者，应穿开细长缝的领口或横条纹的上衣。

短腰者，应穿使腰和臀有下垂趋势的服装，比如高腰的、有褶饰的罩衫或带有裙腰的裙子，系与上衣同色的腰带。窄臀者，应穿宽松、袋状的或在上部打褶的裙子、宽松的夹克，剪短发。宽臀者，应穿柔软合身、有竖条图案的下装，上衣和背心要长过臀围线，裙子最好有长排细扣或中央接缝。粗腿者，应穿腰围紧而下围宽松的裙子，上端打褶或直筒的裤子，也可穿长到膝盖以下的中长裤或裙裤。短腿者，应穿一色的衣服，短上衣或高腰外衣，鞋应穿中跟或高跟鞋。

特殊体形巧着装

体形特殊的人要注意着装技巧，以掩饰自己的缺点：

大腹着装法

最适合你的裙子或长裤是前面和旁边都打褶的样式。禁忌穿中间打褶的裙子或中间有扣子的裤子及裙子，同时还要注意别系宽大的腰带和穿紧身的上衣，因为这会突出你的小腹，暴露你的缺点。

肥臀着装法

一片裙或轻柔些的打褶裙比较适合臀围大的人。长裤要穿宽松些的，上衣也要宽大，这样上下身才显得协调。

平胸着装法

通过戴胸罩可加高胸部，弥补乳房发育的不足。如果你穿上宽松的上衣，有荷叶边的最好，或穿着胸前打褶的衣服，就不会影响你的体形美。需要注意的是不要穿那些突出胸部的紧身衣服。

巨胸着装法

首先要戴一件较挺括的胸罩，再配上简单而宽松的上衣，就可以使你的缺点不十分明显。最好穿开领的衣服，再戴上短项链，这样可使别人的注意力从胸部移到脸上。如果穿双排扣的夹克，或穿紧身、有前排扣的背心会使你的缺点更明显。

小臀着装法

可穿长马甲，衣服的长度要正好到臀部，另外也可穿牛仔裤。千万不要穿迷你短裤。如果把上衣塞进裙子、裤子里，也会使你的臀部稍微凸一些。

根据搭配选择服饰

在时装与自身形体协调的基础上，还要注意和其他饰物的协调组合。一身好的时装再加上漂亮的饰物做点缀，如锦上添花，但要做到画龙点睛、恰到好处。装饰物不外乎耳环、项链、手套、胸花、鞋帽、皮带、提包、头饰等。饰物的选择要从色彩、质感、形状和大小等因素来考虑，把它们和服装色彩、款式造型、面料质地相协调、匹配。同时，还应考虑到个人喜好和文化素养等因素。

最后，选择服饰还应考虑个性因素，因为现代服装除了具有实用性外，已越来越多地体现出其艺术性，服装已经成为人们进行社会交往和展示个性特征的重要手段。一身好的服饰，只有在讲求内外协调一致的整体美时，才能更加体现美，这就是穿衣的艺术性所在。