



魅力女人 修炼真经

于彤♥编著



YZLI0890117599

MEILI NVREN DE XIULIAN ZHENJING

日范儿时尚达人讲述超实用修炼技巧!

 华中科技大学出版社
Huazhong University of Science & Technology Press



魅力女人 优雅真经



YZLI0890117599

日范儿时尚达人讲述超实用修炼技巧!

于彤 ♥ 编著

 华中科技大学出版社
Huazhong University of Science & Technology Press

中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

魅力女人修炼真经/于彤 编著. —武汉:华中科技大学出版社,2011.2

ISBN 978-7-5609-6622-9

I. 魅… II. 于… III. 女性-修养-通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 193449 号

魅力女人修炼真经

于彤 编著

策划编辑:郝婷婷

责任编辑:郝婷婷

封面设计:北京天宇行文化发展有限责任公司

责任校对:孙倩

责任监印:熊庆玉

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)87556096 (010)84533149

印刷:湖北新华印务有限公司

开本:710mm×1000mm 1/16

印张:13

字数:180千字

版次:2011年2月第1版第1次印刷

定价:26.80元



本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究



前言

魅力女人 修炼真经

随着时间的推移，终日奔波在繁琐的生活和工作中的女性朋友们，昔日的窈窕身材可能会因为长时间的放置而走样，光滑的皮肤也会因为年龄的增长刻上岁月的痕迹。经常听到周围有人用“女人三十豆腐渣”、“黄脸婆”等不礼貌的词语来形容女人，很是让人气愤，却也感到无奈。确实很多人认为时间是女人最大的敌人，无论是已婚女人还是那些大龄剩女，每个人都逃脱不了岁月的蹉跎。但是在我周围有一些出色的女性朋友，无论年龄大小，无论是家庭专职主妇还是女性职业者，无论是安静贤惠的温柔女人还是性感迷人的美丽女人，她们都有着看似相同的共性：魅力女人。

有魅力的女人，内心是宽容平和的，举止从容，知道用恬静的微笑去坦然面对生活的得与失。有魅力的女人会让人心情舒畅，懂得体察他人的内心，理解对方的心意，懂得感恩知足，热爱生活。我经常观察各行各业中的有魅力的女性朋友，她们身上所具备的良好气质，日常的举止言行，驾驭工作的方式方法，无论从内在，还是外在，哪怕是不起眼的小细节都会对我有所启示。同她们一起交谈或工作，能让我学到良好的礼节修养，严谨的处事态度，还有女人的自强与温柔。无论国籍年龄，无论职业相貌，这些出色的女性像是一座座挖不尽的宝矿，吸引我不停地想要继续开采。因为从她们那里学到的不仅是工作生活的方式方法，还有做人的道理和生活的真谛。

聪明的女人懂得坦然接受时光给予自己的丰富阅历和财富，打造优雅的自己。当然每个女人都会经历不同的人生，多少都会影响自己的人生观和价值观。你想

要成为什么样的女人呢？是事业有成，独挡一面的强势女人？还是贤良淑德，悉心顾家的温柔女人？或者是潇洒奢华的贵妇人？还是独逸清雅的世外高人？无论你有什么职业，无论你受过何种程度的教育，都可修身养性将自己塑造成为一个魅力女人。

本书以怎样做个魅力四射的女人为出发点，围绕女性朋友们的自我改善和自我提高的问题，以设问的方式让大家更深刻地了解自我，挖掘自身潜在的能量，从而展现出女人最善良、最优雅、最知性的一面。在这本书里，提出了很多引导性的问题，然而对于问题并没有给出答案。之所以这样做，是因为答案并不是特定的，每一个人心中的答案都不一定相同。大家可以把书中的修炼课程看做自己的心理医生或是一面镜子，先看清自己最真实的一面，然后根据各个法则的主旨来进行自我调整和改变，希望大家找到真正合乎自己的魅力女人形象。

CONTENTS

目录

修炼法则一 设计一个闪光的人生计划 /1

- 方法一 “俯瞰”人生之路 4
- 方法二 感受过去，了解现在 9
- 方法三 人生是由自己把握和选择的 17
- 方法四 价值即为闪光的秘方
——女人应该具备的价值观 22
- 方法五 为自己的人生量体裁衣 26
- 方法六 善于发现机遇 31

修炼法则二 接受原原本本的自己 /35

- 方法一 由里到外地重新认识自己 37
- 方法二 把握自己的角色 43
- 方法三 本色的自己 50
- 方法四 谦虚与自信并存 54
- 方法五 女人的“缺陷美” 60

修炼法则三 美丽与知性并存 /65

- 方法一 打造自己的美丽 67
- 方法二 女人的魅力 73
- 方法三 追求完美的爱情 77
- 方法四 闪闪惹人爱 82

- 方法五 礼仪的养成 86
方法六 调整自己的心态 88

修炼法则四 享受生活 / 93

- 方法一 审美的艺术性 96
方法二 优雅的生活格调 98
方法三 健康的饮食习惯 107
方法四 友情是生活的一部分 110

修炼法则五 保持童心的宽容女人 / 113

- 方法一 女人要保持一颗童心 115
方法二 宽容的女人最幸福 119

修炼法则六 真正有面子的道歉 / 125

- 方法一 学会说对不起 127
方法二 加深信赖关系的道歉方法 132
方法三 道歉是提升自我气度 135
方法四 适合的距离不会模糊自己的视线 143

修炼法则七 倾听与表达 / 145

- 方法一 学会倾听 148
方法二 好口才才是后天养成的 156
方法三 创造和谐的对话环境 159
方法四 拒绝的方法 163
方法五 批评也要讲究技巧 167



修炼法则八 神奇的鼓励法 /173

- 方法一 发现别人的闪光点 175
- 方法二 魅力女人要学会赞扬 177
- 方法三 更要注意称赞方式 182

修炼法则九 遇见未来的自己 /187

- 方法一 自己将来的样子 190
- 方法二 “还想再去的商店” 191
- 方法三 经营“自己的商店” 192

结束语 /193




The background of the page is a light, elegant design featuring a large, flowing swirl that frames the central text. This swirl is composed of thin, grey lines and is adorned with various decorative elements: stylized flowers of different sizes, some with detailed petals and centers, and small, delicate butterflies. The overall aesthetic is soft and artistic, typical of a book cover or a decorative endpaper.

修炼法则一

设计一个闪光的人生计划

在忙碌了一天之后为自己冲了一杯热腾腾的拿铁，深吸这浓郁的香气，瞬间赶走了一天的慵懒。使我想到了时尚华丽的服饰，阳光微风的海边沙滩，玫瑰精油的香薰按摩，忙碌充实的高跟鞋职场，温馨浪漫的情人约会，还有其乐无穷的育儿养女等等。所有的这些都会让我觉得女人，天生就受到上帝的恩惠，可以尝试和体验这么多丰富的生活和经历；可以憧憬和享受那么多美丽的画面和事物。能够拥有它们的女人将会是如何的幸福与惬意啊？不，或者说所有的女人都值得拥有它们，所有的女人都应该是生活在幸福与惬意之中的。只不过幸福与惬意的生活不是所有女人都能感受得到的，只有把自己从头到脚，从里到外变成一位散发无穷魅力的女性才能完全领悟到女人的真谛。仿佛杯子里的拿铁，从研磨咖啡豆开始就散发出诱人的可可香，高温蒸汽让它变得温暖而芬芳，无论是润滑的口感，酸涩的微甘，还是冷却后的凝苦，哪一次的啜饮都让人迷醉，欲罢不能。

那么，现在让我们拿出自己的一点时间，RELAX，从“俯瞰”人生开始，回顾那些自己经历过的人和事，为成为魅力女人踏出坚强的第一步吧。



方法一 “俯瞰”人生之路

有些职业女性朋友经常会抱怨：“终日奔波在职场和家庭中，让我觉得每天的生活总是很忙碌和无聊，没有单身时候的自由和轻松。”我想问：“平日里会为自己留出一个人独处的时间，学着感受生活，客观地审视自己，冷静地思考问题了吗？”

也许随着年龄的增大，女人更加害怕孤单和寂寞，所以把生活安排得紧凑而充实；也许太过理智和独立的女人，总是喜欢一个人安静地独处，所以不经意又丢失了很多人生中的乐趣。每个人都有自己的人生理想，实现它是需要知识的积累，机缘的安排，贵人的提拔等等各个方面的因素。但是追求完美的人生最重要的首先是学会从整体上规划自己的人生轨迹。

人生旅程中我们不可能总是在一条笔直平坦的道路上前进，也不可能永远在没有分岔和拐弯的高速上奔驰。回想一下我们自己已经走过的人生之路吧。是不是曾经站在有很多分叉的路口不知所措？是不是在遇到崎岖不平时颠簸时忐忑不安？是不是经常会迷路或半途而废，放弃原来的初衷？这正是本书引导课程的第一步，请放轻松，尝试一下“分身术”，用现在的自己与过去的自己相比较，俯瞰人生吧。



俯瞰人生

(所谓俯瞰就是从高处向下看，在整体上着眼)

我们可以选择在一个秋高气爽早晨，亦可以选择在细雨蒙蒙的傍晚，只要你处在安静平和的状态，那么就可以开始了。试着站在自己家的阳台或是办公楼的楼顶上，向低处眺望。

*你的周围都有什么呢？

*此时的你是怎样的表情？

此时此刻，可以轻阖双眼，也可以站在窗边眺望天空，想象自己是一只自由翱翔的鸟儿，飞翔在广阔的天空，俯视地上的万物；或者回首曾经走过的人生之路，将自己想象成一部无声电影的主人公，在电影里演绎着悲欢离合、酸甜苦辣；回想那些与自己擦肩而过的一张张陌生或熟悉的面孔。

毋庸置疑，人生长河中散落着各种各样的片断，很多时候，我们选择了不伤害自己或怜爱自己的方式，可是这是否真得适合自己呢？有没有曾经因为年少懵懂而迷失了方向，有没有曾经因为顽固无知而伤害了爱你和关心你的人，又有没有因为一时懦弱而后悔至今呢？也许有时候我们会觉得那个时候的一句话或一件事让自己成长了不少。俯瞰自己曾经经历过的，成长了的那些轨迹，就会发现现在的一些烦人琐事，根本不值得一提。

以我为例，如果尝试着去俯瞰自己的人生，经常会回想起在日本勤工俭学的留学生活，历历在目的景象总是让我回忆起那时的艰辛。但是细想下来，当时的

辛苦完全没有白费，每一次的经历都是对自己人生的历练；每一次收获都是对自己努力的勉励和鼓舞。一旦想起这些，我就会觉得非常的欣慰和快乐，即便今后遇到再大的困难，我都觉得没什么解决不了的。在国外一个人都可以坚强地生存应对下来，更何況在自己的祖国呢？

“俯瞰”这种转换视觉角度的方法，有助于了解自己的优缺点，释放压力，为今后的人生规划做出明智的选择。它不单纯是将自己定位在一个高度，更重要的是将自己的思维方式定义到一种更宽更深的境界。所以让我们学会用一颗平静的心，俯瞰周围的环境，审视自己的态度，体会自己的内心吧。

站在高处，俯瞰万物，开阔的视野会让自己的思路也变得宽阔起来。你也许会发现一直想不通的问题，霍然间就不解而破。还有那些错综复杂，千变万化的思绪，瞬时就变得单纯而明快起来。我们经历过的是非善恶，人情冷暖，世态炎凉，往往都是因为身处其中，难以立时察觉。设若身在高处，回看人间万象，自然能了然于胸。





运用五官去感受

女人是感性的主体，可能因为一句话，一个动作就触及我们敏感的神经末梢，使自己无故伤感。如果你是一个这样的女子，请重新综合运用自己的感官来感受事物吧。

*静下心来，让我们仔细聆听周围的声音！

*假如把一件事情比作颜色的话，你将用哪种颜色来形容它呢？

*想到一件事的时候身体所感觉到的温度，会产生怎样的变化呢？

*回忆起某件事情的时候，心情是否有不同的变化？

试着为自己设问以上几个问题，然后将这些感觉，通过文字、颜色或是图画等任何方式具体地表现出来。将看到的东西一点点收纳到自己的视野中，悉心地从各个角度去观察，去感悟和体会，不知不觉中你也会对自己有更深刻的理解和认识。

还记得我曾收到花的两次情景。第一次是位男性送的一束粉玫瑰，现在还能回忆起当时自己周围仿佛是一片粉红色的海洋，脸颊红得像在发烧，闻着淡淡的玫瑰香都觉得沁人心脾，不但吃惊得说不出话来，连心跳的频率都能感觉到。原来爱情对于当时的自己来说是羞涩的，兴奋的，还有更多的不安。

第二次是过生日的时候，我所教的班里的一位男学生捧着一大束花出现在我开门的瞬间，后面的几个学生仿佛小精灵般一个一个蹦到我面前对我说

“老师，生日快乐！”我只记得当时眼睛里胀胀的，接过花束的手好热，包装纸的深紫色被花里残留的水滴包裹，“烙印”在我的手上，逗留了三个多小时才被回过神的我发现。虽然那几天在工作上有一些不太顺利的事情，但看到香水百合和大波斯菊中间夹的那张全班署名的生日卡片，还有十八九岁孩子们眼里单纯真诚的目光时，让我忽然觉得非常幸福，有了继续做教师这个职业的动力。那时泛在脸上的幸福，就如同那束花一样是五颜六色的。此时，我对自己选择这个职业的疑问和不解都烟消云散了，更加确信了自己当初为了当老师而放弃了一些东西是值得的。

如果觉得自己是敏感的女人，那就好好地运用上天给予自己的这份天赋，将自己的五官感觉随时记录下来并巧妙地赋予它们灵魂；如果觉得自己是一个不拘小节的女性，请重新审视对感觉的理解，让自己从学会触摸开始，运用五官去体会感觉，将女人的细腻淋漓尽致地发挥出来吧。这样我们就会发现，无论是怎样的女人都有自己感性的一面，她们可能常常为了工作和生活而忙碌奔波，投入了大量的精力，释放了太多的能量，以至于没有多余的心情去挖掘那些微小的平凡和感动，很多事情中蕴藏的内在意义也随之被散落和遗忘。

一缕阳光，一滴雨露，一个关心，还有世间所有蕴含着平凡和感动的点点滴滴，它们会不断积累连接成而今的成功。仿若沙滩上不起眼的小贝壳，当你弯下腰拾起它，会发现被海水冲刷过的贝壳是那么美丽精致。阳光下，壳面折射出的微光映入你的眼帘，瞬间的惊喜刺激了你的瞳孔，你眼里也一定会绽放出熠熠光芒。

方法二 感受过去，了解现在

“好好感受一下吧”“体会一下吧”诸如此类的话语经常在耳边回荡，但是又有多少人能真正的“感受自己”呢？

也许当你突然被问道：“感受过自己吗？”可能会有些不知所措。现在在为此书敲键盘的我，在最初遇到“感受一下自己吧，自己拥有一些什么呢？”诸如此类的问题时，也是颇为困惑的。甚至还会有“这样的问题，我还没有听说过呢！”的抗拒反应期。可是仔细琢磨一下，要想更加清楚地了解自己，那么倾听自己内心最真实想法是十分必要的。

能够做到毫无顾虑，完全感受到自己内心的全部并不是件容易的事。为什么会这样说呢？从我们诞生的那一瞬间开始，就被倾注了无数长辈的爱和教导，周围的生活氛围，语言环境，还有日益积累的各种经历，都仿佛一层层的面纱把我们最真实的那一面掩盖了起来。为了成为其他人所期待的自己，真正内心的想法逐渐被钝化，被模式化。如果你到现在为止，还从未正视过自己的内心，那么就请细心地、认真地，从各个角度去回答这些问题吧。就当整个世界只有你存在，你就是你，独一无二；尽情释放自己的能量，无所顾忌地点燃自己，跟着感觉走。这是你做好自己，做到一个你期望看到的自己的第一步。