

自我



塑造增添魅力

八大秘诀

ZIWOSUZAOZENG TIAN MEILI
ZBADAMIJUE

何金俊◎编著

只要灵活运用书中提供的方法，进行不断地修炼，您就可以成为一个最有魅力的人。



华文出版社
Sinoculture

自我



塑造增添魅力

八大秘诀

ZIWOZAOZENG TIAN MEILI
BADA MIJUE

何金俊◎编著

B825

H180



华文出版社
Sinoculture

图书在版编目(CIP)数据

自我塑造增添魅力八大秘诀/何金俊编著, —北京:
华文出版社, 2003. 11

ISBN 7 - 5075 - 1598 - 2

I. 自… II. 何… III. 个人 - 休养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 105648 号

责任校对 吴素莲

华 文 出 版 社 出 版

(邮编 100800 北京西城区府右街 135 号)

网址: <http://www.hwbs.com.cn>

网络实名名称: 华文出版社

电子信箱: hwbs@263.net

电话: (010)83086663 (010)83086853

新 华 书 店 经 销

深泽县印刷厂印刷

850 毫米×1168 毫米 32 开本 10 印张 175 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

×

印数: 0001 - 6000 册

定价: 16.00 元



前言

在现代社会中，人们都追求美，希望自己风度翩翩，气质不凡。风度是美好的言谈、举止和姿态。它是一个人气质的言语表现，是一个人涵养的“外化”。是一个人控制、掌握、表现情绪的能力。有涵养的人善于控制自己，喜而不得意忘形，悲也能镇定自若：怒而不暴跳如雷，惊却能声色不露。能做到猛虎行于前、泰山崩于后而不惊，善于应付语言交际中的各种突发事件。

其实，风度也是魅力的展现，更是一个人的技术经验丰富与否、心理体验成熟与否的综合反应。文雅的教育、坚毅的意志、渊博的学识、脱俗的才华、从容的胆识……所有这一切都能使人放射出魅力的光辉。无论对于社会、对于朋友的接触，要能够使人们满意你，很重要的是基于你与人谈天的印象之中。多听妙语，多说妙语，对你的魅力大有裨益，沟通的舞台也会无限延伸。

本书集当代社会学、心理学、行为学和成功学的优秀成果于一体，教你如何在领导面前展示魅力，如何在下属面前展示魅力，如何在同事面前展示魅力，如何在朋友面前展示魅力，如何在爱人面前展示魅力，如何表现出气质美，只要您能灵活运用书中提供的方法、技巧和手段进行不断地修炼，您就可以成为一个最有魅力的人！



QAL60/57



(8)		(1)
(15)		(1)
(18)		(3)
(20)		(5)
(21)		(8)
(22)		(10)
(40)		(15)
(40)		(17)
(40)		(18)
(40)		(19)
(40)		(23)
(40)		(26)
(40)		(30)
(40)		(32)
(40)		(34)
(40)		(35)
(40)		(38)
(40)		(43)
(40)		(45)



姿态	(48)
介绍的艺术	(52)
握手与拥抱	(54)
给自己一个“出彩”的机会	(56)
目光	(57)
身体语言	(59)

二、在公共场合展示魅力	(64)
平易近人的姿势	(64)
怎样与人愉快交往	(67)
用言行提升魅力的5大要领	(69)
微笑在办事中有独特的魅力	(72)
在公关活动中巧用风趣幽默	(74)
在工作中的风趣幽默	(76)
人际交往中的风趣愉快	(78)
恋爱、婚姻、家庭中的风趣幽默	(79)
经济生活中的风趣幽默	(82)
克服怯场心理	(84)
增强自制力控制愤怒	(85)
控制冷场	(86)
怎样避免搅场	(87)
如何应付责难	(89)
在社交中展示良好的风度	(91)

三、在领导面前展示魅力	(94)
主动承担分外的工作	(94)
在工作中发展自己	(96)



积极向上司报告工作	(100)
独当一面要的学问	(102)
要争取到第一线工作	(104)
追求有效率的作风	(105)
越怕的事情就越要去做	(105)
盯住事业的要点不放	(107)
接受挑战增加新工作的创意	(109)
学会亲近权威	(111)
对待上司布置的任务	(113)
做事要灵活	(114)
怎样赢得上司赏识	(116)
展现才华的 8 大谋略	(119)
把自己的优点推销给领导	(123)
让领导优先提拔你	(126)
做个让领导放心的好白领	(132)
四、在下属面前展示魅力	(136)
全方位树立领导权威	(136)
正确看待和运用民意票数	(139)
高姿态地起用尖子人才	(141)
掌握不可重用的 6 种人	(143)
掌握可以雇用的 4 种人	(145)
如何给下属创造施展的空间	(146)
封官要把握好玄机	(149)
巧用下属的短处	(151)
给下属以必要的庇护	(153)
给人才表现的机会	(154)



外行领导内行的诀窍	(155)
最佳的授权方法	(157)
谨防下属越权	(161)
恩威并施的驭人绝招	(162)
调动下属的工作热情	(164)
用竞争激发员工的积极性	(169)
表扬下属的方法	(171)
对待有过失的人才	(173)
如何防止干部落选	(175)

五、在同事面前展示魅力

让同事喜欢你的 7 个简单技巧	(177)
八种受白领女性欢迎的男同事	(182)
对不同类型的同事采取不同的策略	(183)
从容地面对新单位的“老圈子”	(186)
宽容是与同事交往的润滑剂	(188)
与同事交往中应注意的 10 个问题	(190)
与同事保持最美的距离	(193)
处理与同事之间的合作关系	(195)
学会与有棱角的同事打交道	(197)
对付各种打小报告的同事	(198)
应付排挤你的同事	(201)
处理同事办事的拖拉	(203)
妥善处理同事和你争功劳	(204)
彻底化解同事之间的矛盾	(206)
向同事说“NO”	(208)



六、在朋友亲戚面前展示魅力	(211)
结交朋友的 5 项规则	(211)
如何获得朋友的好感	(213)
与朋友相互拜访的要领	(217)
朋友需要互相帮助	(219)
别让钱财问题横在朋友之间	(221)
要为感情开个“账户”	(224)
善于与他人沟通	(226)
如何勇于接受批评	(231)
富有人性广结善缘	(232)
在与朋友共事中赢得魅力	(233)
绕开与朋友交往的 11 大误区	(236)
注意和同学培养、联络感情	(241)
充分重视老乡的作用	(243)
与邻居搞好关系	(244)
在平常注意保持密切的亲戚关系	(246)
七、在情爱面前展示魅力	(249)
分清友情和爱情	(249)
爱需要勇敢地表白	(251)
恋爱充满含蓄美	(253)
初恋形象塑造法	(256)
让对方觉得你“有格调”	(257)
恋人矛盾化解法	(259)
不一定要事事顺着女友的心	(260)
在恋爱中适当保持理智	(262)
恋爱中打电话不遭人厌烦的 3 大要领	(265)





在生活中经常赞美你的爱人 (266)



善待男人赢得丈夫的爱 (267)



对方有了外遇也不能冲动 (273)



婚姻美满的 10 个技巧 (275)



维持良好夫妻关系的秘诀 (279)



夫妻间积极化解矛盾的技巧 (287)



八、在不怀好意的人面前展示魅力 (289)



遇到有意刁难时不妨针锋相对 (289)



以攻为守化敌为友 (290)



制服傲慢对手 3 法 (291)



不属于自己的切莫强求 (292)

消除敌对情绪的窍门 (293)

哪些形象不会受欺侮 (294)

化解人与人之间的冲突 (296)

对付坏人的 4 大杀手锏 (298)

警惕真诚的大敌 (301)

友情突然升温要小心 (308)

避免被人欺负的 4 个方法 (310)



一、塑造成功形象展示魅力

女性美的标准

标准的女性是以眼睛有神为美。活泼可爱、呆、含情脉脉的女性目光，对于男性具有勾魂销魄个一平似个的魅力。杨贵妃“回眸一笑百媚生，六宫粉黛不随来”就是女性眼睛魅力的生动写照。尽管眼睛有丹凤眼、环眼、大眼、小眼等各种形态，目光有神却是眼睛美丽的基本要素。炯炯有神、有神的目光，显露了活的心灵的丰富的精神内涵。如果能在眼珠上形成一个特殊的亮点，那会更加增添女性的妩媚。此外，眼皮活泼，眼球由于凹下去很深，再加上双眼皮和密长整齐

的睫毛，这些便构成美丽的大眼睛了。

1. 额头以平整为美
女性与男性一样，都要求有平整的额头，既不能太向前突出，一般也不宜太高。额骨发育必须充分，给人以一种健康而有生气的感觉。额上带刘海发的女性，由于其额头显得低垂，因而显示出一种隽秀的魅力。如果额头上





有皱纹，那是年老色衰的标志，或是内心感情不平静的反映，这对年轻人来说，是应该避免的。

2. 脸型以瓜子脸为美

女性的脸型一般有长脸形、倒三角形、四方形、圆形、三角形、鹅蛋形等6类。其中以倒三角形和鹅蛋形最好看。倒三角形，俗称瓜子脸，下巴曲线特别富有魅力。鹅蛋形即椭圆形，整个脸型像是一个大头向上、小头朝下的鹅蛋。这种脸形，下巴的曲线也比较柔和。额部比下巴略大一些，“给人一种成熟女性妩媚的魅力”。长脸形由于脸架的长度与宽度之比不是黄金分割比，显得有些不和谐，使人有一种不自然的感觉。四方形脸架的长度与宽度几乎相等，而且下巴缺乏柔美的曲线，腮腮部分特别突出，给人一种粗俗、呆板的感觉。圆脸形，俗称汤圆脸或娃娃脸，整个脸近乎一个圆。这种脸形缺少变化，给人一种缺少机敏、稚气未脱的不成熟感。三角形脸的额宽明显小于下巴的宽度，下巴曲线也比较平缓，显示不出变化与魅力。从美的角度看，具有瓜子脸和鹅蛋脸的女性，怎么打扮都有魅力，而其他脸形，则要通过化妆、发型、耳饰、项链等辅助性的手段来补救。

3. 肩膀以柔软肥圆为美

两肩的魅力看起来不及人体的其他部位重要，但因为它是人体的第一道横线，所以也很引人注目。一般来说，女性的肩膀以柔软肥圆、具有完美曲线为佳。西方的女性是十分重视两肩魅力的，这与她们经常穿着那种袒胸露肩的服装有关。在盛大的晚会上，穿上袒胸露背的晚礼服，就使得女性两肩的自然美，在闪烁的灯光和有变化的场景陪衬下，显露出西方女性特有的柔媚与艳丽。在舞池中，女性裸露的双肩自然成为众矢之的。中国女性由于文化传统排斥袒胸露背式



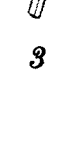
的服装，女性的双肩多遮掩在衣服里，因而对两肩的魅力也就比较忽视。现在随着人们审美观念的变化，已开始允许女性裸露两肩。中国女性双肩的魅力定会脱颖而出。

4. 乳房以饱满挺拔为美

乳房是女性魅力的一个亮点。根据某新闻媒体统计，有96%的男性会被女性高耸的乳房所吸引。在女性美中，除脸部的魅力外，最富于魅力的，非胸莫属了。女性胸部美的精华，就是线条感、流动感、性感。具有女性魅力的乳房，丰满而富有弹性，坚挺而不下垂，侧视为明显的蛇形曲线。现在国际上认为，乳房质地坚实、富有弹性、乳房外观正常悦目，颜色粉白，乳头挺出，大小正常，状如珍珠者，为魅力的标志。我国女子多为圆盘状。圆锥状乳房一般发育较小，曲线比较平缓。半球状乳房有点像红艳的苹果，线条圆润流畅。

5. 腰肢以细而有力为美

世界上一致公认女性以细腰为美，由于腰肢历来以细柔为美，故我国历史上即有“楚王好细腰，宫中多饿死”的说法。当代也不乏束腰节食以求细腰的少女。既要苗条的腰肢，又不能损害健康，这一对难解的矛盾更加尖锐。看来，舞蹈演员的形体锻炼，才是保持腰肢美丽的有效办法。



最美的女人五种

天真的女人最美丽。天真可以使人对每一个女人都以诚相待，却从不担心能否得到相同的回报。那样的感觉中一定没有私心杂念所带来的种种焦虑，如同朗朗的晴空中没有一



丝乌云。天真会把你变成一泓泉水，清澈透明，你的目光也会因此而变得晶莹明澈，顾盼流连如同涓涓清流。在你的世界里，美好将是生命的主旋律，而这一旋律将给你和你的朋友们带来纯洁无瑕的友谊和欢乐。

1. 成熟的女人最美丽

成熟了，你就懂得，付出真诚未必就能收获真心，献出友谊也许得到的却是伤心的泪滴。然而由于你成熟，所以你不会因此而气馁，因为你明白人生的道路不可能平坦，生活的意义就在于不断地去克服困难和战胜自己。经历一场风雨，实际上就是见一次世面，在那之后所感觉到的快乐将不亚于经过艰苦跋涉而登上一座山峰，在那里所领略到的风光也将是你前所未见甚至闻所未闻的。成熟的气质并不排斥天真，但成熟可以使你明了，什么时候应该纯情似水，什么时候应该含而不露。成熟的女人是天真女人的升华，因此成熟的女人便常常在不经意间流露出智慧的光芒。

2. 快乐的女人最美丽

人生多磨难。成长的艰辛，生存的不易，加上种种违反天性却又不得不遵守的规矩，构成了人生的严酷与无奈。快乐的女人懂得享受生活之美，真正理解做人的情趣与宝贵，学会快乐地去享受。快乐的女人还会成为一个快乐的源泉，她周围的人也会因她的感染而感觉到生活的美好。

3. 有爱的女人最美丽

她不必特别地去做什么，只要流露出一点点真情，对人生的、对世界的、对他人的、对恋人的，一点点就行。

4. 有激情的女人最美丽

有激情的女人可以甘于过平常的日子，但不会忍受生活的始终平庸。有激情的女人能认可故事结局的平淡，但会去



渴求每一个细节的生动。女人有了激情，生命才活得精彩。

5. 善良的女人最美丽

善良的女人处处与人为善，一生对得起天地良心，有苦自己吃，有气自己受，被夸不张扬，得理还忍让，受人恩惠心不安，见人有难冲上前。善良的女人总是想着为他人排忧解难，给人送去温暖。所以善良的女人也能享受别人对她真心的尊敬、贴心的信赖、诚心的帮助和永远的怀念。

漫漫人生路，女人的美丽来源于对自己的不断塑造。你不能单纯以外表来评价一个女人，美貌和魅力永远无法画等号。遗憾的是我们常常会囿于美貌的局限。

职场女性的亮丽装扮

日常生活里，外貌的重要性比我们的想像还来得重要，职场上尤其厉害。衣着虽然仅及于表面，但却影响深远，因为人们习惯以外观度人，纵使能力是最重要的，但言谈、举止及装扮也不可轻视。

尤其是在竞争激烈、企业不景气的年代里，面对众多的求职者或员工，执事者根本没来得及看出你的能力就得进行人事决策。这时候你所展现出来的整体感就成了决定性的因素，关乎你是否能被录取、被留任，或甚至被提升。

简而言之，别人对你初步的印象，完全要由你的打扮是不是能显示出专业的形象而定。在考虑个人的穿着形象时有以下几点决定因素：

1. 找出企业形象

每家公司都有其企业形象，因此对员工的穿着也会有些





成文或不成文的规定。如果想要在公司里升迁，你就一定要了解公司的要求。观察高层同仁的穿着，然后在装扮上和公司的要求一致。也许你认为中高层主管的装扮很土，但别忘了你的品位并不代表公司的风格。尤其注意，别随便批评高层主管的打扮，小心你刻意张扬自己时髦的结果最后换来一张下岗证书。

此外，要是无法确定公司的要求为何，最保险的方法就是穿着保守一点，尤其是初来乍到之时更该如此，以免触犯禁忌而不自知。

2. 配合企业风格

成功的职业妇女都是花了许多时间才明白该具备什么样的风格。她们会选择典雅、不太流行的服饰，既不用担心年年得换新衣，也不用烦恼穿着是否不得体。

选购衣服的原则也是专业形象第一，女性气质其次。职场上，你必须在专业及女性两种角色里取得平衡，宁愿让人看起来觉得你是个精明的人，也不要让人说你是花瓶。

有些女士会细心规划自己的穿着，什么样的场合该穿什么样的衣服，都细心记录下来，以有所依循。甚至于还会排个轮值表，以免同一套衣服出现的次数过于频繁。

3. 向主管学习

一般来说，最好能以上司的穿着为榜样，先注意她穿些什么，再为自己购装。努力地向顶头上司的风格学习，是博取信任的捷径，因为上司会以为你的价值观和生活态度与她的相同，对你的看法自然会比较正面和有好感，当然她也愿意给你更多的表现机会。如此一来，别人也会因此而对你的态度大不相同，会更尊重你。换句话说，你想要获得什么样的职位，就该以那个职位该有的打扮出现，争取上级的印象

分数。

不过，请注意，千万不要走火入魔，巴结得太过于明显招摇，惹得其他同事讨厌和非议，反而让上司认为你的人际关系不好，并且失去其他同事的支持，工作起来自然十分吃力，反而有碍发展。

因此，学习上司的风格并不是和上司穿情侣装，而是“模拟”上司的着装品位。比如，如果上司喜欢穿亚麻布料的西服外套和长裤，你也可以穿着同样面料和款式的套装，只是花色不同或将长裤改成短裙。

4. 换上优雅利落的套装

套装给人的印象是井然有序，最好你也能这么穿，颜色当然还是以白、黑、褐、海蓝、灰色等基本色为主。

若嫌色彩过于单调，你不妨扎条领巾，或在套装内穿件亮眼质轻的上衣。当你脱下套装的外套时，丝质上衣显露出的高贵气质是别的衣服无法比拟的。冬天时，羊毛或丝质上衣和套装搭配起来也很好看。至于夏天，套装内配件时髦的T恤也是不错的选择。此外，购买上班时的衣服最好是以基本样式为主，颜色也大多为海蓝、灰褐、黑色、乳白、白色，偶尔可以有一两件红色。

海蓝或黑色的休闲外衣用途是最广的，加件T恤就可以上班，周末配上牛仔裤，也可显出轻松休闲的气息。

5. 什么是使男人分心的装束

(1) 换上优雅利落的套装

太过前卫的颜色如鲜绿色、橙色等，尽量少用为妙，因为这会让人分心。当然，过于性感的装扮也不宜上班穿着。

(2) 小饰品

除了服装以外，也得留意小饰品的功用。做起事来会丁

