

· 女性新主张 ·

Zuo Zuiyou Meili
de
Nuren

做最有魅力的女人

为你扫除求魅力而不得的烦恼
送你一把开启“魅力之门”的金钥匙

白马 编著



- ▶ 魅力是女人永不消失的美丽
- ▶ 魅力女人像一杯醇厚的葡萄酒
令人微醺微醉，回味无穷

中国三峡出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做最有魅力的女人/白马编著. —北京:中国三峡出版社, 2003.9

ISBN 7-80099-756-1

I. 做... II. 白... III. 女性-成功心理学

IV. B848.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第062807号

中国三峡出版社出版发行

(北京市海淀区太平路23号院12号楼 100036)

电话:(010)68218553 51933037

51933087(二编室)

<http://www.e-zgsx.com>

E-mail: sanxiaz@sina.com

天津市凯旭印刷厂印刷 新华书店经销

2003年9月第1版 2003年9月第1次印刷

开本: 850×1168毫米 1/32 印张: 7.625

字数: 170千字 印数: 1—8000册

ISBN7-80099-756-1/C·82 定价: 15.00元

前言

魅力女人是我们这个时代最靓丽的女主角，她们是大众瞩目的焦点，她们是男人为之倾倒的心灵偶像。

没有一个女人不希望自己魅力四射，可偏偏有些女人拥挤在“魅力”的门口为无法进入而一筹莫展。她们确实想尽了办法，妄想用昂贵的化妆品和五颜六色的时髦衣服来装扮出自己的魅力，结果发现，这一切努力都是徒劳的，自己并没有因此变得富有魅力。于是她们陷入了焦虑难奈、痛苦不堪之中。

当你有幸拿起这本书的时候，眼前一定会豁然一亮，这本书将为你扫去求魅力而不可得的心灵阴霾，并送给你一把打开“魅力之门”的金钥匙。

魅力女人并不是天生的，而是后天自我培养所致。

本书参考了中外许多女性问题研究专家和心理

前言

专家的意见,以分析女人的气质类型为起点,告诉你怎样找出自身与众不同的吸引力,怎样提高自身修养水平,怎样拥有高贵的品格,直到让你成为一个极富魅力的成功女性。

这是一个全新的角度,你将在本书中找到你身上已经具备的魅力潜质。阅读过程中,你将发现你与积极进取的埃娃·庇隆、爱心无限的特里萨、毅力坚强的海伦有着何其相似的性格和特质。你一定会纳闷,为什么以前没有发现呢?

本书也许不能创造“魅力”本身,但可以帮你将自身的魅力因素全部挖掘出来,重新整合。当你以恬静的心情仔细地看到最后一页的时候,你肯定已经是魅力女人了。

如果不信,那就请试一试吧。

目 录

1 与众不同的吸引力……………/1

- 认识你的气质类型……………/3
- 塑造一个独特的你……………/19
- 不可丢弃的“女人味”……………/31
- 让你的声音美妙动听……………/41

2 有信心，你就是美丽的……………/51

- 信心能够充分展示女性魅力……………/53
- 适合女性提高自信心的方法……………/59
- 克服女人常有的焦虑……………/77

目录

- 3 有修养的女人是一朵长开不败的花...../95**
有素质的女人是男人心目中高贵的女人...../97
塑造淑女形象...../105
欣赏他人、建立良好的人际环境...../113
善于运用社交语言...../126
- 4 内心宁静让女人永远美丽...../147**
恬静是女人美的源泉...../149
用爱心拥抱世界...../154

坦率可以赢得所有人的心……………/165

品味人生的逆境……………/172

以积极的方式对待生活……………/184

5 女人从品格中散发出

独特魅力……………/199

怀有一颗真诚的心……………/201

宽恕使你的魅力升华……………/205

自爱让你敲开魅力之门……………/209

善良的女人最美……………/216

女性

新主张

目录

6 成功的女性更具魅力……………221

不断追求的生活态度……………/223

事业生活可以兼得……………/227



1 NUXINGXINZHUZHANG

与众不同的 吸引力

容貌是上天的赐予，美丑是无法改变的，而魅力——这一内在的美丽是可以获取的，它平等地摆在每个女人面前，只要从发扬自己的个性优势入手，就一定将自己塑造成独一无二的魅力女人。



认识你的气质类型

女人的魅力源于女人的气质。气质是人的个性结构的核心部分，它是人生而有之的。“气质”一词本身是个心理学概念，它指的是一个人典型的、稳定的心理特征。西方心理学家按照古希腊医生希波克拉底提出的学说，把人的气质分为四种基本类型：多血质、粘液质、胆汁质和抑郁质。看一看，你属于哪一种。

多血质的女性

多血质的女性属于敏捷好动的类型。这样的女性，在实际生活中有较强的灵活性，对外界的各种变化能够较快地适应。她们活泼、热情、喜闻乐道、善于交际，在群体生活中精神愉快、相处自然，一旦遇到尴尬场面，常能机智地摆脱窘境。在生活中能妥当地安排家务，遇事善于动脑筋、想办法、出主意。不安于陈旧的生活方式，对新事物有兴趣、了解快、掌握快。但情绪

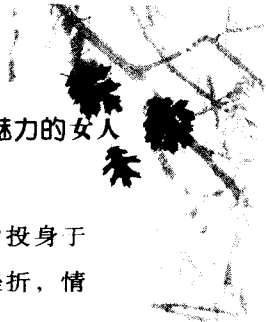
不够稳定，容易浮躁，有时出现轻诺寡信、见异思迁的行为表现。

粘液质的女性

这样的女性属于耐性强、缄默安静的类型。她们在日常生活中表现得平静而灵活性较低，反应稍迟缓，在任何环境中都能基本保持心态平衡，做事力求稳妥，好深思熟虑，一般情况下不做无把握的事，具有很强的克制能力，内心活动较隐讳，外柔内刚，与朋友交往适度，态度持重。在群体活动中不卑不亢，不爱抛头露面，办事有板有眼，有一种老练感。对家庭生活调节性很强，有条不紊，任劳任怨，敬老爱子，持之以恒。其不足之处是：过于拘谨、不善于随机应变，有墨守成规的缺陷，常常是固定性有余，灵活性不足。

胆汁质的女性

这样的女性属于兴奋而热烈的类型。她们平素有理想、讲抱负、遇事有见解、反应迅速、行为果断、言而有信、表里如一。这样的女性，无论在面部上还是体态上，都给人以热情、直爽、善于交际的良好印象。她们不愿受别人指挥，而喜欢指挥别人。办事有目标，敢于创新。但胆汁质的女性自制力较差，有时行事草率简单，使人感到鲁莽。在日常生活中，情绪变化有明显的



周期性特点，她们能以极大的热情和旺盛的精力投身于工作和家庭之中，一旦遇到逆境或受到较大的挫折，情绪也顿时变得萎靡不振、心灰意冷。

抑郁质的女性

属于抑郁质的女性，表现为呆板、羞涩。她们的行为或大或小地有些心理“紧张症”，怕强烈的刺激，如听到尖叫声、较大的震动声、看到恐怖影视镜头，甚至见到爬虫都产生紧张欲绝的反应。她们的感情细腻而脆弱，常因微不足道的小事引起情绪波动，不愿外露自己的真实情感，心里有话宁愿自言自语，也不愿向别人吐露，常生闷气，与他人交往时显得腼腆、忸怩和拘束，喜欢一个人独处取静，兴趣爱好不多。她们具有以下心理特点：很在乎别人的想法，能察觉到别人不易察觉的细小事物和细微变化。做任何事均有较强的责任心，遇事三思而后行，求稳不求快。在工作和生活中，容易出现疲倦感，对往事特别是不愉快的事喜欢回味，容易产生内疚、怯懦、自卑的心理状态。

当然，在实际生活中女性的气质，既有单型气质，也有两种或两种以上的混合气质，如：胆汁质与多血质混合型；胆汁质与粘液质混合型等等。

在日常生活中，我们不难发现这四种气质不同风格的表现。假如工作之余，一群“白领丽人”相约着去看

一场著名歌星的演唱会，可惜去晚了，被守门人拦住不让进门。此时，多血质的姑娘一看这愿望实现不了，吵也没用，很快便想从别的什么活动中去寻找乐趣；粘液质的姑娘则仍想实现看演出的愿望，便开始琢磨怎么样另寻他法入场；胆汁质的姑娘则会愤愤不已，同守门人争吵，争取要进去；而那位抑郁质的姑娘听到了不准入场，只好暗自叹气，后悔自己来晚了，并准备垂头丧气地离开。

你如果遇到了上述情况会怎么办？你是否已经判断出自己属于哪一类型了？

人的气质虽然各有不同，但气质类型本身并无好坏和善恶之分。例如一个人反应敏捷、迅速，他可能是个机智灵活的好人，也可能是个诡计多端的坏人；一个行动迟缓、很少发急的人，可能是一个运筹帷幄的将帅，也可能是一个奸诈无耻的恶魔……可以说，气质类型既不能决定一个人品质的好坏，也不能以此来判断事业的成就和价值的高低。每种气质都可以为社会做出自己的贡献。据研究，俄国的四位著名作家分别属于四种气质类型：诗人普希金是热情奔放、勇敢果断的胆汁质；作家赫尔岑是活泼好动、反应迅速的多血质；《狼与小羊》的作者、寓言文学家克雷洛夫是稳重安静、沉默寡言的粘液质；讽刺喜剧作家果戈理则是性格沉稳、行为孤独的抑郁质。虽然他们的气质不同，但都为俄国文学，乃至世界文学做出了不可磨灭的贡献。从而也用他



们的人格魅力征服了亿万读者的心。

人的气质存在着差异，女性由于后天的经历、环境及接受教育的不同，从而形成了色彩斑斓的个性：好动与安静、外倾与内向、开朗与寡言、合群与孤独、豁达与偏狭、随和与倔强、热情与冷峻、软弱与刚强、直爽与婉转等等。所以不必为与别人的气质不同而苦恼，每种气质都有它优越的一面。

早在公元前5世纪，古希腊雅典的德尔斐神庙上就镌刻着这样一句格言：认识你自己！女人只有认识了自己的气质类型，才能表现出与众不同的吸引力。气质对于女人，如同光焰对于火，火因为焰而美丽，女人因为气质而具魅力。

不同气质的女人，魅力是不同的。而聪明的女人会根据自己气质的特点，塑造自己与众不同的魅力。

多血质女性宜多些热情与赞美

人似乎总有这么一个倾向，喜欢热情的人，也喜欢被赞美。一位充满热情的女性，再加上几句赞美别人的话语，就会使她的魅力具有渗透力和感染力。这正是多血质的女性所最擅长的。她们具有“最具魅力的美德”——赞赏。在她们看来，热情藏在心里是一种浪费。

她们对他人长处、优点的由衷赞赏，体现出一种良好的观察力；一种开朗的情绪；一种宽阔的胸襟；一种

谦和的风度。所以，有人说，赞赏是最富魅力的美德。

法国有一位喜爱周游世界的女性，无论走到哪里，总要努力学一点当地的语言。她能用好几种语言说一个词——漂亮。这是一个具有魔力的词，她可以在任何地方对母亲怀里的孩子、对同路旅伴拿出的家人照片……说这个词。这个词使她获得遍及世界各地的朋友。这个词的魔力就在于它是一种赞美。

一位在美国留学回来的朋友总喜欢对人说起她在美国一家商店打工时的经历：一天下午她有点不舒服，正想请假回家休息。这时来了一位中年妇女买东西，她强打着精神为中年妇女服务，没想到这个妇女要的东西很多，不断地挑选、调换、比较，嘴里不停地问这问那。她嘴里应着，手脚不停地干着，心里却窝着一肚子火，终于，那位中年妇女满意了，一边付小费，一边说：“干得很好，你待我真是太周到了！”她霎时间觉得劳累全无，也报以微笑。她连身体不舒服也忘了，暗自感慨：几句简单的赞扬竟然这样神奇！

赞美具有神奇的魔力，但这种美德在日常生活中却常常被人们忽视。许多女性喜欢以挑剔的眼光看人，对给人阳光般温暖的赞扬之语十分吝啬。她们不知道，那么小的一笔投资，得到的报酬会如此之大。马克·吐温曾这样说过：“靠一句美好的赞扬，我能活上两个月。”既然赞美他人能表露自己的热情，还能诱发起他人的热情，何乐而不为？



当孩子带回一份好成绩单时，当疲劳的营业员耐心地为你拿货物任你挑选时，当劳累了一天的丈夫回到家中时，女性不妨献上你的热情和由衷的赞赏。

粘液质女性适当运用沉默

沉默是粘液质女性固有的特征。适当地沉默可以为粘液质女性增添几分神秘的妩媚。

人们常把沉默理解为软弱、无能、理亏，似乎只有口若悬河、滔滔不绝才是力量和才能的表现。其实，人若恰到好处地保持沉默，反倒能显示出执著、沉稳与力量。

沉默能转达无限的爱意。人们过去常认为只有连续不断的情话才能表达无尽的爱意，其实恋人之间的相对无言也可达此境界，所谓“满腹缠绵意，尽在不言中”。此时，尽管恋人心中的情感似山洪汹涌，似乎随时可决堤而出，但谁都不说一个词，因为言语在这里是多余的，它囊括不了恋人间的似水柔情，描述不出恋人间的纯真爱意，这也正所谓“对最爱的人，说的话最少。”

沉默用在人际交往中还能表现出友好与谦诚。在社会交往中，难免出现人与人之间的摩擦和冲突。比如在拥挤的公共汽车上，无意中踩到了别人的脚，对方出言不逊，有涵养的人都懂得，在这种场合下，每个人都处于浮躁的情绪环境里，话多是不利的，你此时最好的办