

羽茜 编著
新疆人民出版社

献给女性最好的礼物
畅销书
chengxiaoshu
100%

一本现代女性老练而成功的秘笈
一本富有魅力的读物
一本

一本帮助女性找到自尊、自信、自重、重塑自我生活的教科书

丽人修炼

内涵篇

为工作而生活，为生活而工作。唯有能“心随意转”，才能乐在工作，享受生活。

羽茜
编著

丽人修炼

内涵篇

新疆人民出版社

责任编辑:范勇胜 版式设计:杨璐璐
技术设计:谢 东 绘图:张雨春 何 丽

图书在版编目(CIP)数据

丽人修炼/羽茜编著. —乌鲁木齐:新疆
人民出版社, 2004. 3

ISBN 7 - 228 - 08670 - 8

I . 丽… II . 羽… III . 女性—修养—通俗读物

IV . B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 016180 号

丽 人 修 炼

羽 茜 编著

新疆人民出版社出版发行

(乌鲁木齐市解放南路 348 号邮编 830001)

四川五洲彩印有限责任公司印刷

880 × 1230 毫米 32 开本 17 印张 350 千字

2004 年 4 月第一版 2004 年 4 月第一次印刷

印数 1 - 7000

ISBN 7 - 228 - 08670 - 8 定价:32.00 元

(全二册 本册 16.00 元)

序 言

塑造完美自我,做快乐女人

《丽人修炼》丛书是为现代都市女性量身定做的秘密武器。本丛书的宗旨是:塑造完美的自我,同时获得生活的最大快乐!

所以,本丛书从内涵到外延,提倡女人既要拥有美好而快乐的心灵,还应该有人人看得见的魅力,只有这样才能在纷繁复杂的生活中游刃有余。相信您在阅读完本书后,会有相当的收获。

真正有魅力的女人不是天生的,而是后天造就的。万物皆有一个近乎完美的境界,人的人格和魅力也是如此,正是这种日臻完美的追求,才能体现出我们对生命的无比热爱和珍视。

作为现代女性,我们今天所拥有的机会和自由绝非以往的女性所能企及,那么,还等什么?

现在就开始行动吧——把自己打造成为一个富有魅力的快乐女人,用独特的魅力去赢得我们想要的一切——事业、爱情、和谐的人际关系。

更重要的是,我们还要赢得轻松、赢得坦然、赢得优雅、赢得高尚而美好的生活品质!

这是一个崇尚个性的时代,人人都希望在学习中的各

个方面尽展风采，本书将引导您如何成功地塑造自我，正确地施展您的魅力，如何以健康、积极的态度去对待工作、对待朋友、对待爱情，从而避免您陷入世俗的漩涡，助您早日到达理想的彼岸。

值得强调的是，本书的目的是与您分享有关女人的思想，从而激发您自己对生活的领悟。本书针对女性实际，从几个方面，分门别类较为全面的介绍了女性魅力修养不可或缺的一些方面，颇具参考价值。

在书中，我们还特意精心为您选择了一些故事和古今中外的事例，相信在快乐品味之中，您定然会有属于自己的感悟；当然了，丽人修炼除了自身“感悟”以外，“修炼心法”也是必不可少的，因此在每一章的最后，我们提供了一些言简意赅、切实有效的法则，以供您借鉴。不过千万要注意：只会背诵口诀是没用的噢，丽人修炼的关键是要实践，还要持之以恒。

如果您学会了在温婉的时刻仍保持自己独立的个性，赢得众人欣赏的目光；在奋斗的过程中充分利用自己的优势，取得事业上的骄人的成绩；稍为施展魅力就能捕获男人迷惘的心灵，尽情享受爱情的浪漫；而且这一境界又是在您红颜未老之际达到的，那么毫无疑问，您就是新时代中一株最为迷人的奇葩。

“我们没有时间和别的女人玩争夺男人的古老游戏，我们女人要成为自己。”

——凯西·雷恩

“一切的改变都源自于心灵。”

——作者

目录

MULU

序言

塑造完美自我,做快乐女人/1

第一章 气质篇

第一节 你曾经迷倒过谁? /2

◎高雅气质,男女“通吃”/2

◎美学气质——爱就好/4

◎最具吸引力的女性气质是什么? /5

第二节 气质:像雾像雨又像风/7

◎气质是雾、是雨、还是风/7

◎谁说风雨抓不住/11

第三节 品味气质/13

◎当沧桑变成了美丽——不老的曼玉/13

◎气质女人恒久优雅——兰珍珍/15

第四节 修炼一:气质相伴,美丽一生/17

◎口诀一:接受自己/17

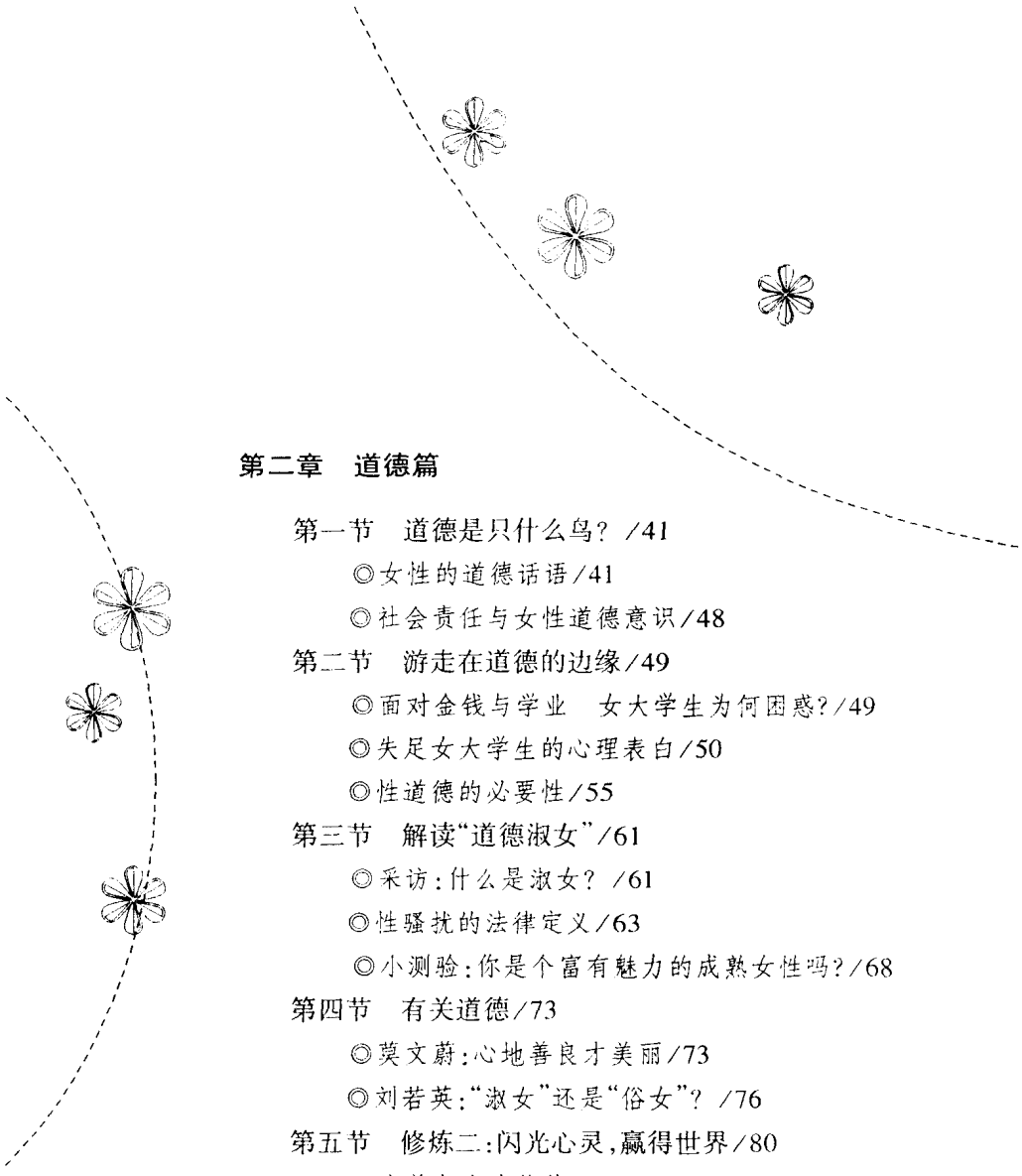
◎口诀二:做一个有品位的人/19

◎口诀三:时刻保持彬彬有礼/22

◎口诀四:控制自己的情绪/26

◎口诀五:保持适度的深不可测/28

◎口诀六:驱除自卑,建立自信/31



第二章 道德篇

第一节 道德是只什么鸟? /41

- ◎女性的道德话语 /41
- ◎社会责任与女性道德意识 /48

第二节 游走在道德的边缘 /49

- ◎面对金钱与学业 女大学生为何困惑? /49
- ◎失足女大学生的心理表白 /50
- ◎性道德的必要性 /55

第三节 解读“道德淑女” /61

- ◎采访:什么是淑女? /61
- ◎性骚扰的法律定义 /63
- ◎小测验:你是个富有魅力的成熟女性吗? /68

第四节 有关道德 /73

- ◎莫文蔚:心地善良才美丽 /73
- ◎刘若英:“淑女”还是“俗女”? /76

第五节 修炼二:闪光心灵,赢得世界 /80

- ◎审美与自我价值 /80

第三章 艺术篇

第一节 你从远古走来 /85



第二节 女人是一门艺术/87

◎暴露,是一门艺术/87

◎爱是一门艺术/89

第三节 绝世好“艺才”/94

◎爱艺术是女人的智慧之举/94

◎女性艺术/95

◎女性艺术新倾向/97

◎二十一世纪,女性艺术大师时代/102

第四节 女性艺术家的故事/105

◎民国时期的中国女性艺术家/106

◎情系女人香——潘玉良艺术作品赏析/112

第五节 修炼三:高雅情趣,神秘魅力/113

◎女人怎样才能活得“滋润”?/113

◎现代女性,为你的魅力加点分/114

◎欣赏也是一种收获/115

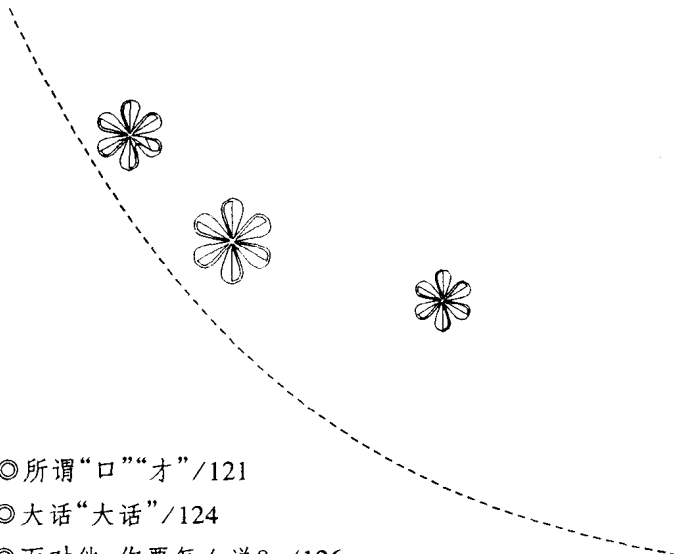
◎爱音乐的女人心有所属/116

◎爱运动的女人具有理性的美丽/117

◎女人最妙不过感性又个性/118

第四章 口才篇

第一节 你拥有多少倾心的听众?/121



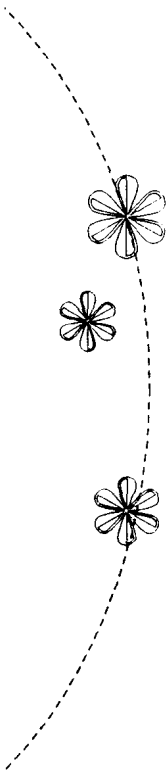
◎所谓“口”“才”/121

◎大话“大话”/124

◎面对他,你要怎么说? /126

◎善于交流的人是什么样的/131

第二节 三寸不烂之舌/132



◎让耳朵做先锋/132

◎你只会用嘴说吗? /136

◎我幽默,我存在/142

◎我是女生,会说的女生/145

◎闻者有意/147

第三节 你听她们说/150

◎善言的利智/150

◎女记者巧言劝逃犯/151

第四节 修炼四:舌绽莲花,尽显优雅/154

第五章 学识篇

第一节 都市的知性丽人/159

◎遭遇“知本经济”时代/159

◎都市的知性丽人/161

第二节 女子有才方是德/163

◎你还应该学什么? /163



◎我和 E 路有个约会 / 167

◎英语是哪根葱? / 169

◎我和专业,不得不说的故事 / 172

第三节 谁说我不会学 / 174

◎学识的源头——学习能力 / 174

◎学习的革命教你学 / 178

◎你会不会读书——给你推荐书 / 184

第四节 修炼五:智慧人生,异彩纷呈 / 195

第六章 胸襟篇

第一节 做自信的女人 / 197

◎小测验:测测你身边的男子和女性的交往心理 / 197

◎自信在美国社会 / 198

第二节 笑天下可笑之人 / 202

◎其实心累人才累 / 202

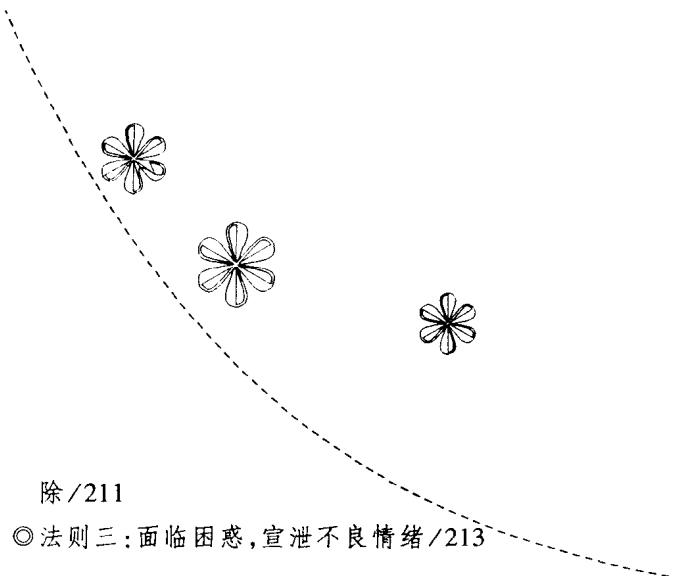
第三节 平凡女性的平凡生活 / 203

◎谁说女子不如男 / 203

第四节 修炼六:有容乃大,人生之本 / 208

◎法则一:用“心”支撑健康 / 208

◎法则二:在人生的经营过程中,善用加减乘

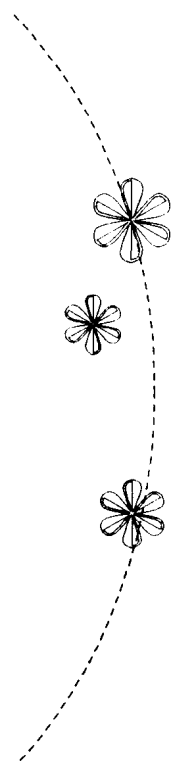


除/211

◎法则三：面临困惑，宣泄不良情绪/213

第七章 心态篇

第一节 心态是只变色龙/219



◎心态是只变色龙/219

◎你到底爱不爱我？/221

◎他过你恕/227

◎采访 E 型女人/229

第二节 女人的名字叫弱者？/236

◎女人的名字叫弱者之抑郁焦虑版/237

◎女人的名字叫弱者之情性版/241

◎女人的名字叫弱者之受害者情结/245

第三节 你在哪里找乐/247

◎我就是相信——成功的五种积极心态/247

◎快乐蜜糖/251

◎失败妈妈/253

◎平衡木/255

第四节 阳光杨澜的阳光心态/260

第五节 修炼七：心气平和，快乐本源/263

第一章 气质篇

对于每一位追求时尚魅力的现代女性来说，我们经常听到和经常说出口的赞美词是什么？可能是“漂亮”，“你今天看上去真漂亮”，“你这件衣服好漂亮噢！”“某某长得挺漂亮的……”

且不论说这些赞美之词的人是出于真心还是社交应酬，被赞美者还是很受用的——毕竟我们都喜欢被别人夸奖嘛，从小就这样。但是，今天的人们可以随便自然地称你为“靓女”，夸你漂亮（以至于我们经常对此一笑了之），可是人们对于“有气质”这种赞美还是有点吝啬的。

然而大多数女人最希望听到的正是“气质好”这句话，甚至视为最高荣耀。设想哪一天我被赞美气质好，哈哈，我肯定偷偷琢磨上一整天呢——我真的那么有气质呀？这太令人鼓舞了。

当陪你逛服装店的朋友夸你穿上某件衣服很漂亮，你也许还会继续挑拣一番，而如果她说你看上去很有气质的话，我想你可能就会欢喜地拿出信用卡了。

气质是一种内在的、综合的东西。红颜易老，气质却能历久弥新，是女人征服一切的魅力法宝。天生并不漂



亮的女人，一旦插上气质的翅膀，便会立刻神采飞扬，楚楚动人起来；而如果缺乏高雅的气质，哪怕你是“天生丽质难自弃”，恐怕也很难取得太大的成功——你耐得住岁月这把刀吗？女人都怕变老，惟独拥有优雅气质的女人能够从容应对岁月的磨砺……

第一节 你曾经迷倒过谁？



高雅气质，男女“通吃”

红颜易老，气质却能历久弥新，是女人征服一切的法宝。

在和爱人一起逛街时，他的眼睛盯着路上的美女，而你的眼睛可能是盯着他的眼睛，有时候你发现迎面走来一美女，马上转头看爱人的反应，哼！如果他正盯着人家看，肯定要被狠狠地掐一把，如果他的目光在别的地方，那就是做贼心虚，还是难逃被掐的厄运。

以至于有些男士在爱人面前绝对不承认任何其他的女人是美女，即使你恩威并用也无济于事了——他知道只要一说出口，就要吃苦头的。

“异性相吸”是人类社会乃至整个生物界的客观规律，作为女人，要想运用魅力迷倒男人还是比较容



易的,但是要想“迷倒”其他女人可就太难了,因为还有另外一个规律——“同性相斥”在起作用。

如果说你可以凭借先天的好相貌迷倒一大片男人,那不算太惊奇,要使其他的女人(哪怕是一小片)赞同、接受你的魅力,这才是真正难得的本领。

其实,对于美的东西无论男人还是女人,都是喜欢的,只不过女性的审美观更加细腻一些,由于剔除了性的吸引,女人就更加看重其他女性的内在气质,粗略估计一下,有将近 70% 的女人是完美主义者,也可以说,女人更擅长挑毛病。

她唠叨丈夫这里不对那里不好,其实是想让对方改进,同样的道理,她们不肯轻易公开地赞美别的女人有气质,也是想回避对自己不完美的遗憾,其中暗含着她不肯接受自己容貌的现实。

所以,我觉得可以作个比喻:男人看女人是否有魅力愿意隔着一层纱,觉得这种神秘朦胧的美最吸引人。而女人看女人则要拿着个放大镜甚至显微镜了,特别是那些对自己不是太满意或者胸襟不开阔的女人可能更是挑剔。

哪怕让维纳斯变成个活人,还是会被挑出许多的毛病,而挑出这些不足之处的大概就是女人。

当一个美女遇到另一个美女,她们的视力会突然恢复到最好:即使离得有 5 米远可能也看得清对方脸颊上的几颗雀斑。如果男朋友或者老公夸赞某个女人美丽,恐怕他身边的这位女士就要马上掏出放大镜了:“她一点也不美,你没看见吗,她的腿好粗,双眼皮是手术做的,我看她说不定还隆了胸呢,你真是审美观有问题……”



你能用
美学的眼光
去评价气质
吗？相信你
能！

前不久在报上看到这样一桩令人啼笑皆非的事：丈夫与妻子争吵并把妻子推倒床下，造成妻子骨折住院。而双方争吵的原因是，丈夫屡次在妻子及其店员面前夸赞某位小姐漂亮。有一天他们开车路过那位美女的单位，妻子出于好奇就提议丈夫把那位小姐叫出来看看，结果这位妻子认为对方并不漂亮，说她的腿有点弯。

于是夫妻两人对关于另一个女人美不美的看法不同，吵到了动手打架的地步。且不说这件事情背后的感情纠纷，至少我们可以看出男人和女人审美角度的不同。

好在现代社会的女人不再以男人为生命的惟一依靠，我们与男人同样是社会上独立的个体。我们需要他人（包括男人和女人）的认可和赞美，惟有独具高雅的气质魅力，才能在迷倒男人的同时也迷倒其他女人，成为一个真正有魅力资本的女人。



美学气质——爱就好

气质的好坏虽然没有特定的标准，是非常主观的一个问题，有些问题要是非要给出个确切判断还真的挺难：强奸犯拳王泰森的气质怎么样？

在拳击场上，当泰森以精湛的技巧、威猛的体魄和势不可挡的气势打败对手时，曾经迷倒过多少人呢？而当他表现出粗鲁野蛮的一面时，比如在比赛中咬伤对手时，他的气质又如何？也许有的人觉得他咬人家耳朵正是天真可爱的一面呢。

尽管如此，在特定的时期和文化背景下，特别是对于女性来说，好的气质还是有一个大概的轮廓的。软弱、



幼稚、自怨自艾、暴躁、媚俗这些特点如果集中到一个长得很漂亮的女人身上，她会有好气质吗？如果你觉得我太残忍，那就加给她一个自卑又如何？肯定也没有好的气质。

现代社会的女性应该具有独立完整的自我，以坚强乐观的态度对待人生，如果缺少了这些，好的气质是很难形成的。



最具吸引力的女性气质是什么？

几乎所有的女性都渴望自己在性格和外表方面，对别人具有更大的吸引力。懂得如何去发挥自己的优点及改善自己的缺点，便可使你魅力大增。对于职业女性来说，良好的气质应该包括以下这些方面：

1. 良好的仪表

你的服饰和外在外形象表现出你对生活的态度，是热情进取还是颓废混日子；是看重自己还是对自己的好坏无所谓。要是你连脸都懒得洗，牙也懒得刷，鞋子没时间擦，你的修养就遭受到了巨大的损害，气质就别提了。

2. 自然的女人味

不要以为职业女性应突出职业性，一些书籍也不断地教导白领女人不可在办公室突出女人形象。但是，我们毕竟是女人，即使在工作中，也有必要保留女性特有的气质：温婉、高雅、聪慧，这样在男士为主的众多场合中，你就可以带去一种清新、温暖、恬淡的气氛，相信人们会欢迎你的。而那种故做豪放与粗犷，强行抹杀女性特点的做法，也许会适得其反呢。只要我们自然流露，在不影响关键不影响大体的情况下，悄悄透漏出一些女人



文雅的
举止将为你
的社交成绩
赢得非常高
的分数。



味将会令你受益匪浅。

3. 独立突出的个性

女性的美貌往往是最直接的吸引力,然而,随着交往的加深,了解的增多,真正能长久地吸引人的却是你的个性。因为这里蕴涵着你自己的特色。温柔但不木讷,天真但不幼稚,富有感情但又不会失去控制。更重要的是,不要把自己的悲欢离合委托给

别人看管。

4. 高雅的志趣

高雅的志趣会给女性之美锦上添花。每个女性所现露的气质不尽相同。但都有美丽迷人的一面。婀娜的舞姿,娴熟的演奏,充满灵气的绘画,还有女人全神贯注读书思考的样子,不都是令人欣赏的气质吗?

5. 举止优雅

你可以不 beautiful,但是你必须 graceful。走路步履轻盈,不快也不慢,快了让人觉得没有女人的细腻,慢了会显得拖拖拉拉,缺乏活力。放松你的肌肉,随时准备绽放出一个轻松的微笑,不论穿着如何,举止文雅是气质美的重要元素。

