



生存智慧系列



魅力女人 的十大法则

魅力是可以不断修炼，不断获得的，每个女人的确可以今天比昨天，明天比今天更有魅力。重要的是你是否知道塑造魅力的法则，不断学习提升魅力的方法，并将提升魅力作为生活的一个重要内容。

本书凝练了做一个魅力女人必须要遵循的十大法则，奉献给那些真正想要由内而外地改变自己，提升自我魅力，永远散发着魅力气息的女人们。

王君之 编著



中国轻工业出版社
CHINA LIGHT INDUSTRY PRESS



生 存 智 慧 系 列



魅力女人 的 则

王君之 编著

图书在版编目(CIP)数据

魅力女人的十大法则/王君之编著. —北京:
民族出版社, 2005. 01

ISBN 7-105-06737-3

I. 魅... II. 王... 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 138579 号

魅力女人的十大法则

策 划	张义军
编 著	王君之
责任编辑	张义军
出版发行	民族出版社
地 址	北京市安定门外和平里北街 14 号
邮政编码	100013
印 刷	迪鑫印刷厂印刷
版 次	2005 年 1 月第一版
印 次	2005 年 1 月第一次印刷
开 本	大 32 开
印 张	8.625
字 数	194 千字
书 号	ISBN 7-105-06737-3/B·289(汉 119)
定 价	16.00 元

版权所有,翻印必究

(投稿热线:010-64299507;发行部电话:010-64211734)



前言

 外一家女性杂志曾对 50 名女性进行了为期 3 年的跟踪调查，意在通过对她们工作、家庭、人际、仪表、心理等方面的自我改变统计这些改变对她们的自我魅力指数变化的影响，结果 3 年后，她们的形象和气质都发生了不同的变化，有些女性的变化甚至超乎想象。那些 3 年中刻意于魅力修炼的女性的魅力指数明显高于其他女性，另外，注重内在变化的女性其魅力指数又较那些把更多时间花在仪表修饰方面的女性要高。这一结果告诉我们，魅力的确是可以不断修炼、不断获得的，每个女人的确可以今天比昨天，明天比今天更有魅力。而重要的是你是否知道魅力的重要性，不断学习提升魅力的方法，并将提升魅力作为生活的一个重要内容。

本书凝练了做一个魅力女人必须要遵循的十大法则，奉献给那些真正想要由内而外地改变自己，提升自我魅力，永远散发着魅力气息的女人们。这十大法则是：



①要幸福快乐过一生，就必须先喜爱自己和满意自己。

②锻造你美好的性情，让你周围的人也如你一般呈现出人性的高贵和美丽，沐浴更多的幸福和美好。

③每一次跌倒，每一道伤口，都是弥足珍贵的经历，创伤加深你的认识，挫折纠正你的错误，痛苦清醒你的感知，使你有再次创造幸福生活的可能。

④对于女人来说，爱人也许是一件最困难却最重要的工作，对于爱情，女人要有勇于放弃又不懈追求的精神。

⑤加强对知识的学习和占有，已成为女性生命中极端重要的事情。只有知识才能把贫穷、愚昧、无知等等从你身上根除，并从根本上给你以提携和支持。

⑥事业是生命的支撑和需要，它不仅给女性带来物质的满足和精神的独立，更给女性的生活注入企望、目标和梦想。女人也可以没有事业地活着，但要真正地活着、快乐地活着，就必须有事业的支撑。

⑦积极的人际关系是保证女人生活质量的基本元素。人际关系的品质，就是女人生活的品质。因为分享快乐，则快乐成倍；分享痛苦，则痛苦减半；分享问题，则问题舒解。

⑧太多的女人被潮流主宰，而走进了一个依赖他人标准安排自己生活的年代，而这直接导致生活品质的下降。人最终是要很自然的生活，这需要女

人对时尚要有自己的评判。

⑨健康远不只是无疾痛，它是生命活力、精彩、趣味的源泉和总和，疾病是不健康生活方式的产物，了解并遵循自然法则去生活会使女人更富有生机与活力，拥有更幸福的人生。

⑩在全球化的今天，女性要学会把各种先进的思想文化变成自己的福祉。对落后文化的顺从是灾难性的抉择，你的信条会束缚你，让你成为无幸福可言的芸芸众生。

愿渴望魅力的女人们，真正懂得魅力，爱上魅力，学习魅力，即刻开始修炼魅力。



法则一 对自我的肯定与尊重

接受自己，珍爱自己，并从中获得乐趣，是构筑人生所有幸福和快乐的基础。如果你不爱自己、憎恶自己，对自己不满，你将终生不会快乐和幸福。要幸福快乐过一生，就必须先爱自己满意自己。

◆ 幸福感受从接受自己开始 / 3

◆ 细看否定自我的 10 个变身 / 6

怨天尤人 / 6

吹毛求疵 / 7

孤僻自闭 / 8

放任自流 / 8

愁眉不展 / 9

自私贪婪 / 9

优柔寡断 / 9



虚假掩饰 / 10

顾影自怜 / 10

自杀了事 / 10

◆从内心开启幸福之门 / 11

了解自己独一无二的真实 / 12

丢弃完美接受自己 / 13

用正面的问题发现自己 / 15

改变心像重塑自己 / 16

有意识地接受正面信息 / 18

用积极的暗示美化自己 / 19

法则二 对性情的自我修炼

人与人的交流实际就是彼此性格性情的交流，别人是你的镜子，不管你从别人身上看到什么，无论是好是坏，上演的东西都是我们创造并投射上去的。锻造你美好的性情，不仅使他人身上的问题减少和消失，更让他人也如你一般呈现出人性的高贵和美丽，让你周围的人和你自己沐浴更多的幸福和美好。

◆破解女人的个性密码 / 23

女人的气质与个性 / 23

女人的喜好与个性 / 25

女人需要完善的10种个性 / 28

◆打造阳光女人的 6 大妙方 / 32

- 不为小事烦忧 / 32
- 不为打翻的牛奶哭泣 / 34
- 不要过分追求完美 / 35
- 换个角度思考问题 / 37
- 平衡心态 / 38
- 养成快乐的习惯 / 41

◆塑造迷人个性的 5 种方案 / 43

- 温柔可人 / 43
- 乐观自信 / 45
- 通情达理 / 47
- 自尊自爱 / 49
- 善于自控 / 50

法则三 对创伤的自我愈合

挫折和创伤是女人生命的一部分，每一次畏惧，每一回跌倒，每一道伤口，都是弥足珍贵的经历，创伤加深你的认识，挫折纠正你的错误，痛苦清醒你的感知，但也只有当你能愈合你的伤口时，你才能真正地起步，你才能变得真实、强大、独立，也才有再次创造幸福生活的可能。

◆创伤提升你的人生 / 55

- 创伤孕育成功的种子 / 55



创伤磨练坚毅的意志 / 58

创伤培育超凡的能力 / 59

◆战胜挫折的妙方 / 61

摆脱挫折的3帖良方 / 61

走出逆境4步法 / 64

抗击挫折的5件武器 / 69

◆让创伤自愈的良药 / 76

宽恕 / 76

忘却 / 78

自我疗法 / 79

法则四 对爱情的不懈追求

爱是人类的核心需求，爱是生命的目的和意义，爱是生命的最大福祉，没有爱，生命将变得空洞、苍白。对于女人来说，爱人也许是一件最困难且最重要的工作，其他一切工作只不过是成就它而已。对于爱情，女人要有勇于放弃，又不懈追求的精神。

◆睁开双眼谈恋爱 / 85

10种男人不能爱 / 86

了解男人：四“看”四“听” / 88

如何吸引你心仪的男人 / 89

◆永远相爱的 8 条法则 / 92

以尊重培育爱 / 93

以体贴呵护爱 / 95

以赞美滋养爱 / 96

以宽容润滑爱 / 98

以沟通传递爱 / 100

以空间留住爱 / 101

以性爱丰富爱 / 103

以浪漫保鲜爱 / 104

◆警惕爱情的蛀虫 / 107

法则五 对知识的学习和占有

竞争的加剧，就业谋生发展的白热化较量，其实质就是知识的比拼较量。一个被时代淘汰、一个时时被生存限制打压、生命和意识总是处于挣扎状态的女性又能有多少幸福可言呢？只有知识才能把贫穷、愚昧、无知、限制等等从你身上根除，并从根本上给你提携和支持。

◆知识：女人内在的力量 / 111

知识让女人更美丽 / 112

知识让女人更聪慧 / 113

知识改变女人的命运 / 113

◆在生活中打造知识女性 / 115



以兴趣为师 / 116

善用零碎时间 / 117

创建家庭书屋 / 118

寻找移动书房 / 119

打破篱笆墙 / 120

善读“无字之书” / 121

解读经典名著 / 123

做永远的学生 / 126

◆知识女性与职业选择 / 127

女性职业选择测试 / 128

适合女性的传统职业 / 129

适合女性的新兴行业 / 131

法则六 对事业的用心打造

事业是生命的支撑和需要，它不仅给女性带来物质的满足，更带给女性精神的独立。人们总以为舒适和豪华富裕是幸福快乐的基本要求，然而事实上，真正会让我们感觉幸福快乐的却是某些能激起我们热情的东西。通过对事业及理想的追求，我们的精神有了寄托，生命更充实，也更有成就感。

◆事业：女性自立自强的基石 / 135

◆靠自己的双手撑起半边天 / 138

两难之间的选择 / 138
以智慧撑起半边天 / 141

◆职业女性的自我修炼 / 144

做一只善跑的羚羊 / 144
把工作当作修行 / 147
走出僵化的思维定势 / 149
善用职场女性魅力 / 151
告别 5 种不良心理 / 154
职场解压术 / 158
注意职场细节 / 160

法则七 对亲朋关系的珍视

积极的人际关系是保证女性生活质量的基本元素。人际关系的品质决定生活的品质。良好的人际关系能为生活增添色彩和快乐。良好的人际关系让快乐更加快乐，让痛苦的时光更易度过。因为分享快乐，则快乐成倍；分享痛苦，则痛苦减半；分享问题，则问题舒解。

◆亲朋是人生重要的财富 / 165

亲朋是心灵的支点 / 165
亲朋是成功的助推器 / 167

◆增加自己的交际重量 / 169



塑造迷人的个性 / 170

修饰你的外表 / 171

规范你的举止 / 172

运用舌头的力量 / 172

◆提升交际的技巧 / 174

抓住最初的3分钟 / 174

竖起你的耳朵 / 176

挥动赞美的小旗 / 177

善用细节表现自我 / 178

以柔克刚空间无限 / 179

发挥幽默的力量 / 180

微笑是永远的介绍信 / 181

法则八 对时尚的自我评判

苍海桑田，时尚成了主题。这不是一个问题，问题是女性太容易被潮流主宰，而走进了一个依赖他人标准安排自己生活的年代，失去了自己的标准和理由，失去了对生活的真实感受，而这直接导致生活品质的下降。人最终还是要很自然的生活，这需要女性对时尚要有自己的评判。

◆追求时尚的3大误区 / 187

照单全收追时尚 / 187

不惜重金追时尚 / 188

损害健康追时尚 / 189

- ◆ **捧起时尚品味真经 / 191**
 - 时尚祭坛自救方案 / 191
 - 注重时尚的和谐 / 195
 - 剖析时尚服装潮流 / 196
 - 树立时尚搭配观念 / 198
 - 让旧衣时尚的步骤 / 200
 - 时尚快速化妆的技巧 / 201
 - 时尚职业女性的着装宝典 / 203
- ◆ **体现时尚优雅的 6 大佩饰 / 206**
 - 时尚动人的手镯 / 207
 - 时尚迷人的耳环 / 208
 - 时尚典雅的别针 / 210
 - 时尚靓丽的丝巾 / 211
 - 时尚洒脱的手袋 / 212
 - 时尚醉人的香水 / 213

法则九 对健康的重视和维护

健康远不只是无疾痛，它是生命活力、精彩、趣味的源泉和总和，创造自身的健康活力是我们人生的要务。疾病是不健康生活方式的产物，了解并遵循自然法则去生活，不仅能最成功地规避疾痛灾难，更重要的是我们的生命会因此更富有生机和活力。

- ◆ **健康是幸福之本 / 217**
 - “1”与“0”的关系 / 217



健康是金 / 218

健康的完美状态 / 219

◆女性健康的隐形杀手 / 221

美丽女人的“好看不好受” / 222

时髦女人的“风度与温度” / 223

白领丽人的“职业病” / 224

优秀女人的“高处不胜寒” / 226

勤快女人的“勤快病” / 227

情绪女人的“慢性自杀” / 228

◆女性健康的6大魔法 / 230

健康的基石：正确的呼吸 / 230

健康的第一秘诀：足够的营养 / 232

健康的维他命：乐观的情绪 / 234

健康的大力神手：适当的运动 / 235

健康的保护神：充分的休息 / 236

健康的灵丹妙药：温暖的情爱 / 238

法则十 对文化的批判接收

每种文化都有它的糟粕和局限，它所带给女性的负面的东西不比正面的东西少。在全球化的今天，女性更要学会把各种先进的思想文化变成自己的福祉。对落后文化的顺从是灾难性的抉择，你的信条会束缚你，让你成为无幸福可言的芸芸众生。

◆关于女性气质的偏见 / 243

◆失去自我的灾难性怪圈 / 246

被动和依赖心理 / 246

自我贬抑的习性 / 247

缺少自由的生命 / 248

受支配受控制的倾向 / 249

无抱负怕成功 / 250

美貌的奴隶 / 251

爱的妄想病 / 252

婚姻中自我的失落 / 253

◆重建自由的心灵 / 255

了解真知解除束缚 / 255

对道德文化批判接受 / 256