




Beautiful

磁力女人来自于神
富于情调与韵致

燕 萍 / 著

磁力女人

魅力女人复合美修练

Magnetic Woman

光明日报出版社

魅力女人

魅力女人复合美修炼

燕萍 ● 著

宿春礼

原媛 ● 编译

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

磁力女人 / 燕萍著 宿春礼编. —北京: 光明日报出版社, 2004. 1

(魅力女性丛书)

ISBN 7-80145-851-6

I. 魅… II. ①燕… ②宿… 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 000976 号

光明日报出版社发行

(北京永安路 106 号)

邮编: 100050

电话: 63082436

全国新华书店经销

北京市顺义富各庄福利印刷厂

880mm × 1230mm 大 32 开本 8.25 印张 159 千字

2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 次印刷

印数: 00001-10000

ISBN 7-80145-851-6/I

定价: 20.00 元

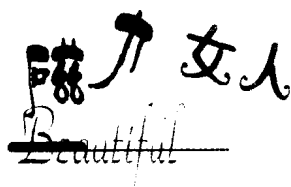


前言

女性的磁力无所不在，无时不在，千姿百态，美不胜收。大家闺秀，潇洒飘逸，落落大方。小家碧玉，玲珑剔透，娇美可人。现代女性的磁力，是其个性和气质的表现，它使女人得到自信，得到意想不到的好运；使这个世界生机盎然，爱意弥漫。不敢想像，假如这个世界没有女人，假如世界上的女人失去磁力，这个世界将怎样黯然失色。

科技以更快的速度改变着我们的生活，未来的世纪将是知识经济的时代。那些旧观念、旧意识，虽不会像潮汐一样在黎明退去，但它只能无力地絮叨着旧时的风光。时代转换了女性的角色，新时代的女性不愿再做男性世界的花瓶，她们张扬个性与独立精神，建立本体的审美及价值观，在乎内心的真正需求与感受。可以期望，新世纪里的磁力女人将以自身具备的丰富才情与智慧，摆脱旧时代留在女性身上的依赖与从属的阴影，更轻松地享受生活。





现代女性对于美的占有欲，已经超过历史上男人对女人的占有欲；女人作为一种美丽动物，构成一种强势存在，时尚女性渴望与美丽融为一体，成为美丽的代言人甚至垄断者。这的确是一个盛产美女的五彩缤纷的时代，影视、杂志、T型舞台直至办公室里、楼道里，到处都忽闪着红唇皓齿，美女熙熙攘攘一望无际，而现代女性也的确在社会文明的发展和进步中获取了比历史上任何时期都更多的实现自我的机会。

成为美丽、健康、时尚而智慧的女人是每个女性对于幸福的目标。于是有了诸多的“魔鬼身材雕塑法”、“女人的22条天规”等各种给女人的谆谆教诲。翻阅这些就连书籍本身都散发出脂粉香气和有着线条触感的出版物时，令人感觉到女性的光芒已经辉映在文明的阶梯上，照耀着人类的进步和上升。

但是，磁力女人仅仅拥有这些是不够的，真正的磁力女人更注重的是内在气质的提升，修炼的是一种风情，而不单单是停留在表层上的肤浅的性感。性感女人来自形，风情女人来自神；性感女人富于性感与肉感，风情女人富于情调与韵致。风情女人有耐看更耐读的眼睛，那种至真至纯的风情让人备感可人可心。风情女人不张扬，不浮躁。风情是一种风韵与情致，



与生俱来，展露更需天赋。“你想成为一个磁力女人吗？”如果拿这个问题去问每个女人，回答一定是肯定和明确的。事实上这个“想”字并不像所回答的那么简单和轻松。女人们在回答这个问题时，潜意识里形成的磁力的标准多是天生的，比如美丽的眼睛，迷人的形体，柔滑的肌肤……这些上帝赐予的东西可以归类为漂亮和美丽。漂亮和美丽可以构成磁力的一个部分，不过女性的磁力却握在你的手中，你可以掌握和提升它。因此，本书所谈到的磁力是一种复合的美，是可以通过修炼提升的美，而不是漂亮和美丽，它是任何一个女人都可以争取和拥有的。

笔 者

2004年2月





目 录

一、女人是尤物 / 1

- ◆ 十种最有磁力的女人 / 1
- ◆ 环肥燕瘦，各领风骚 / 16
- ◆ 男人眼中的磁力女人 / 24
- ◆ 媚——女性美的极致 / 28

二、磁力是炼出来的 / 39

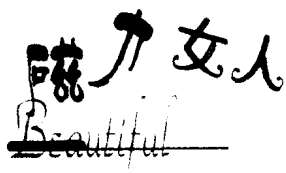
- ◆ 磁力：三分天注定，七分靠修炼 / 39
- ◆ 她是一只有七条命的猫 / 42
- ◆ 柔美叛逆的王妃 / 48
- ◆ 舞蹈之王：爱莎多娜·邓肯 / 58

永远的天使：秀兰·邓波儿 / 69

三、自信最是真美人 / 75

- ◆ 我比西施健康，何必效颦 / 75
- ◆ 挽着自己的臂膀上路 / 76
- ◆ 要自信，要说不 / 82





◆ 摆脱不合理的想法 / 88

◆ 告诉自己，你一定行 / 94

四、时尚的音符在跳动 / 97

◆ 红唇一点露天机 / 97

◆ 女人香，女人命 / 105

◆ 你的星座，你的金装 / 113

◆ 饰物也关情 / 127

◆ 自由流浪的高贵小资 / 138

五、仪态万方做女人 / 145

◆ 盯住她的眼睛 / 145

◆ 声音是女人裸露的灵魂 / 149

◆ 走姿里的玄机 / 152

◆ 举手投足皆是戏 / 156

◆ 无泪不女人 / 160

六、磁在职场 / 165

◆ 不见黛玉，这是一个宝钗时代 / 165

◆ 她怕入错行 / 167

◆ 才气 + 美貌：凤凰卫视的美女主播 / 173

◆ 靳羽西：女性美的使者 / 178

◆ 刚柔并济，长袖善舞 / 182

七、磁力女人明眸善睐 / 189



- ◆ 爱我先商量 /189
- ◆ 爱情的蜜与毒 /190
- ◆ 跳出浪漫主义的陷阱 /194
- ◆ 陈香梅与陈纳德:传奇异国之恋 /197
- ◆ 三毛与荷西:浪漫撒哈拉之恋 /201

八、磁力性感宣言 /209

- ◆ 爱, 在性中检验 /209
- ◆ 虚掩的卧室之门 /213
- ◆ 曼妙女人, 一“露”走好 /217
- ◆ 性感小猫: 玛丽莲·梦露 /223
- ◆ 本能的冲动: 莎朗·斯通 /226

九、才情女子, 磁力永驻 /231

- ◆ 红颜易逝, 智慧长存 /231
- ◆ 悉心度过每一天 /233
- ◆ 优雅地变老 /236
- ◆ 近代第一才女: 林徽因 /239
- ◆ 寂寞精灵张爱玲 /245





一、女人是尤物

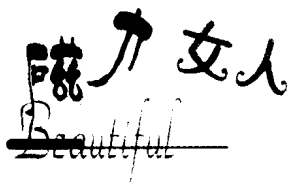
十种最有磁力的女人

卡耐基夫人在《写给女人》一书中将女人分为三种类型：支配型女人、自我埋没型女人和不参与型女人。

支配型女人总是处于支配地位，喜欢并享受支配别人的乐趣。她惧怕感到孤独无助或处于被支配地位。她把自己看做是非常能干的人，而且轻易就可以胜任领导工作。经过一定程度上的精心组织，她通常有着旺盛的精力和高效率，她需要成功并需要感到超群出众。但是，这种超级好胜者，无论自觉或不自觉，都必须时时与人竞争，以维持这种优越的地位并避免自惭形秽。只有当她处于支配或控制地位时，她才会感到安全。她可以通过掌握一个家庭、组织、公司、晚会，或其他什么，来达到这种目的。

不过，因为她需要去支配，所以她经常操纵别人；因为她需要去支配，所以她无法容忍被指责。她





必须正确，即使她受到批评，或者感到了孤独和软弱，她也要千方百计加以否认。

支配型女人好胜心强，竞争性强，但同时也有强烈的自我怀疑感，而这种缺乏自信的感觉驱使她在任何时候都必须高人一等。如果处于失败的地位，她的自尊心就会受到强烈的损伤，这是她的自豪感的丧失，这种丧失将她迅速推入抑郁的深渊。

自我埋没型的女人常使自己处于对别人服从的地位，甚至会对自己处于领导地位感到非常不自在。

从孩提时期起她就被教育要“乖”和“听话”，顶嘴是绝对不允许的。于是她就尽力把自己培养成别人所期望的那样：宽宏大量、慷慨无私、谦虚顺从、活泼可爱和圣洁无瑕。这些无形中又成了她给自己确定的规矩。由于她认为要感到安全就得服从，就得按别人期望的那样表现，她逐渐把所有的带强迫性的规矩都归结在“一切为了爱”的旗帜之下。

她生活中最重要的事情就是去“爱”和为他人服务。正因为如此，她的一切都以她所爱的人和为之服务的人的满足为转移。她的自尊心因而也是完全建立在他人承认的基础之上的。她如此卖力地让自己受人爱戴，所有人当然都会对她有好感。她的需求带有如此



强迫自己的特点，以至于就是在指示女佣人或秘书做事时，她也会感到不安和内疚。

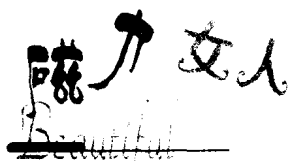
日常生活中，她在为自己提出要求后，总是会感到抱歉。她不但不维护自己的权利，而且还会觉得表达自己的观点是很冒昧的。

自我埋没型女性认为“利己”是错误的。她为自己买了一点东西也要感到内疚，但她为丈夫和孩子买衣服时是从不犹豫的。她从早到晚总是为了他们在忙碌。如果她反对或拒绝别人，她自己就会感到不安，这也使她自己成了别人需求的奴隶。

极端的自我埋没型女性无法享受自己做的任何事情的乐趣。这种女性面对别人的贬低和轻蔑视而不见，听而不闻，并尽力要让自己理解别人对自己的批评。她们从不武断固执，她们的温柔有时令人感到透不过气来。

不参与型女人就像未能发挥出所有潜力的学生一样，因为她对执著地追求有一种反感情绪。她会成天想入非非，比如，写出一部轰动全国的大部头小说，或者一夜之间成为一名空前成功的实业家等。但随着生活的进行，她又逐渐变得满足于无所事事，想干一番大事业的念头又烟消云散了。这种女人通常难以谈及自己。她能讨论戏剧、电影、思想和他人，但对触及





自己的思想、理想等话题总是羞于提起。

不参与型女人害怕和别人亲近，并且感到被人评论是一件很烦人的事，这种生活可以使她在自己内心享受到一种凌驾于他人之上的优越感和力量。

由于不参与型女性希望保持自己的自由，所以，她对任何形式的强制都十分敏感。她也许会把自己看做是社会上种种限制的叛逆。这种不愿接受任何强制的思想常使她变得消极被动，因为，一旦她感觉到她一定得做什么，她就会感受到内心巨大的反抗心理的压力。

以上三种分类并不是绝对的，也没有一种女性是完全的支配型、自我埋没型和不参与型的。这三种类型反映的都是女人的某些弱点。其实，每个女人都有自己的优点，都在营造属于自己的美丽。

104位受过良好教育，有品位和一定社会地位的男士评出了十种最有魅力的女人。

- 一个永远长不大、胸无城府的快乐女孩。她自然、纯真的天性影响着周围的每一个人，她热爱生活、无拘无束、随心所欲又有些漫不经心。她讨厌艰涩和故作深沉，要让她执著、沉迷于某一件事实在是太难了。

- 她是男人生活中的一道风景。她喜欢豪华、热



闹的生活，以施展她社交明星的魅力。她无需去做深沉的思考，也从不理会生活以外的东西，她为她自己而沉醉。

- 一个典型的中产阶级知识女性。她外表质朴自然，内心浪漫，与世无争，强调个性却不张扬。只有能够进入她内心的人才能真正了解她，也才能为她所欣赏。她的气质和教养是她丰富内心的流露，也是与别人拉开距离的原因。

- 理想的贤妻良母。她温柔、内敛、善解人意、安静、沉着、细腻、注重生活细节。良好的教养和优越的经济条件，使她超越了琐碎和庸俗，她从不羡慕男人和事业女性，只专心又平和地折着手里的纸鹤。

- 她像一匹难以驾驭的野马。奔放、潇洒、热烈、不羁，她让你联想起一切浓烈和快节奏的感受，她一向简洁、痛快的作风容不得半点纠缠。她的心太大也太高，于是凡俗琐事便一概被她忽略掉了，但骨子里的性感和精神上的细腻却挥之不去。

- 她是物质与精神的双重贵族。她从不因为物质的满足而放弃精神的追求，相反，是物质基础使她更有实力建构自己的精神世界。她洞悉一切的成熟，使她在亦庄亦谐中游刃有余。





- 一个如此理性的女人。她意志坚强、说一不二，喜欢把握局面，聪明而善用头脑，很少感情用事，不会因冲动而犯错。她独立而事业有成，她像男人一样活着，却懂得适度施展女性魅力。

- 一个容易满足的生活型女人。她对生活的要求并不太高，喜欢轻松、愉快、富足地活着，不愿意有压力和波澜。安于现状和乐观的天性使她能够将青春延续。她单纯而敏感，有较好的人缘。

- 她是女人中的女人。她既古典又浪漫，充满诱惑又不邪恶，美是她的理想。世俗生活离她那么遥远，仿佛她来到这个世界，只为做一个女人。

- 一个富丽堂皇的女人。她的奢华与她的高贵一样引人注目，最华丽的场合总是有她出尽风头。她喜欢那种众星捧月的感觉，她征服世界的方式是去征服男人。

迷人的女人有很多不同的种类。银幕作为一种大众传播方式，将一些很有磁力的女人放大得更加光彩照人。性感明星玛丽莲·梦露几乎是所有男人眼中的磁力女人。其实，自从电影诞生以来，尤其是20世纪30年代以后，在不同的时期，银幕上都会有不同的女性形象，她们为当时的银幕增添了光彩，同时也成为