

炮制万人迷

——成为一个风情万种的女人

秋 爽 编著

中国国际广播出版社

目 录

第一章 万人迷的塑造

- 气质 * / 3
- 气质是与生俱来的吗? * / 8
- 气质可以改变 * / 10
- 了解你的气质类型 * / 12
- 气质美表现在哪些方面 * / 16
- 如何体现女性的气质魅力 * / 18
- 最具吸引力的女性气质 * / 21
- 女人,让气质使你更加楚楚动人 * / 22

第二章 你可以风情万种

- 把最好的气质写在脸上 * / 27
- 皮肤是反映气质的一面镜子 * / 41
- 对女性美容有益的食品 * / 43
- 让你的气质和秀发一起飘起来 * / 49
- 别忘了呵护颈部 * / 59
- 注意你的背部曲线 * / 60
- 以内养外,美食也能美腿 * / 61
- 内衣,女人的第二肌肤 * / 64
- 好的着装更能体现你的气质 * / 66
- 做个性感脱俗的美人 * / 74

- 最佳快速化妆法 * /76
- 化妆不可忽视的细节 * /78
- 展现肌肤的自然质感 * /79
- 构筑衣装的意境与韵味 * /81
- 朦胧含蓄是一种诱人的美 * /83
- 时尚是一条流动的河 * /85

第三章 能说会道让人迷

- 塑造出声音的美感 * /91
- 让礼貌用语时刻在唇边盛开 * /93
- 办公室里,有话好好说 * /95
- 做一个能说会道的女人 * /97
- 好的身体姿态使语言锦上添花 * /99
- 幽默的女人最受欢迎 * /101
- 闲聊也是一种艺术 * /105
- 成功说服有学问 * /108

第四章 淑慧适度招人爱

- 现代礼仪的黄金原则 * /115
- 礼仪修养的方法 * /117
- 女士着装礼仪 * /118
- 怎样佩戴饰物 * /119
- 规范你的姿势 * /120
- 馈赠的时机与场合 * /123
- 礼品的选择 * /124
- 送花有学问 * /126
- 待客与作客 * /128

- 常用社交礼仪 * /133
- 求职面试礼仪 * /145
- 办公室女性必知礼仪 * /146

第五章 应变有度魅力无穷

- 交际人生,难得是真诚 * /151
- 初涉人际关系的注意要点 * /154
- 如何赢得对方的信任 * /158
- 关于交际语言的合理运用 * /163
- 如何应对人际关系中的问题 * /167
- 怎样与上司相处 * /169
- 交际中的穿着打扮 * /172
- 10 种简单实用的交流技巧 * /174
- 像爱自己那样去爱别人 * /175
- 微笑是一首最动人的诗 * /177
- 容忍他人是一种美德 * /178
- 寻找和肯定别人的价值 * /179
- 相信对方也会喜欢你 * /180
- 努力使谈话进行得轻松愉快 * /181
- 学会感谢 * /184
- 不要随便倾诉苦难 * /185
- 营造一个良好的心境 * /187
- 选择最佳的交际时机 * /188
- 社交场合中的 18 点禁忌 * /191

第六章 健康是漂亮之本

- 健康是现代女性美的根本 * /197

- 无病无痛就是健康吗 * /198
- 当代女性健康的标准是什么 * /199
- 女性怎样自我测定健康状况 * /200
- 体育锻炼对女性有哪些奇妙的功效 * /202
- 怎样锻炼才能达到最佳健身效果 * /204
- 女性健美的标准 * /206
- 职业女性应选择哪些健美的锻炼 * /210
- 正常女性的心理特征有哪些 * /211
- 女性心理健康的标准如何 * /213
- 如何面对挫折 * /220
- 对女性保健有影响的食品 * /225
- 排除毒素一身轻松 * /237

第七章 善解风情最可爱

- 女人,认识你自己 * /245
- 除去内心的杂草 * /246
- 读懂方与圆的生存智慧 * /248
- 明白得与失的人生哲理 * /250
- 理解人生选择的逆向思维 * /252
- 熟知少劳多获的心理秘诀 * /254
- 智慧是女人内在的力量 * /263
- 你潜在的天分究竟有多高 * /265
- 做一个聪慧迷人的知识女性 * /269
- 知识女性的优势行业 * /271
- 坐拥书城,塑造优雅人生 * /274
- 成功女人必读的 10 个心智故事 * /277

第八章 温情的女人让人怜

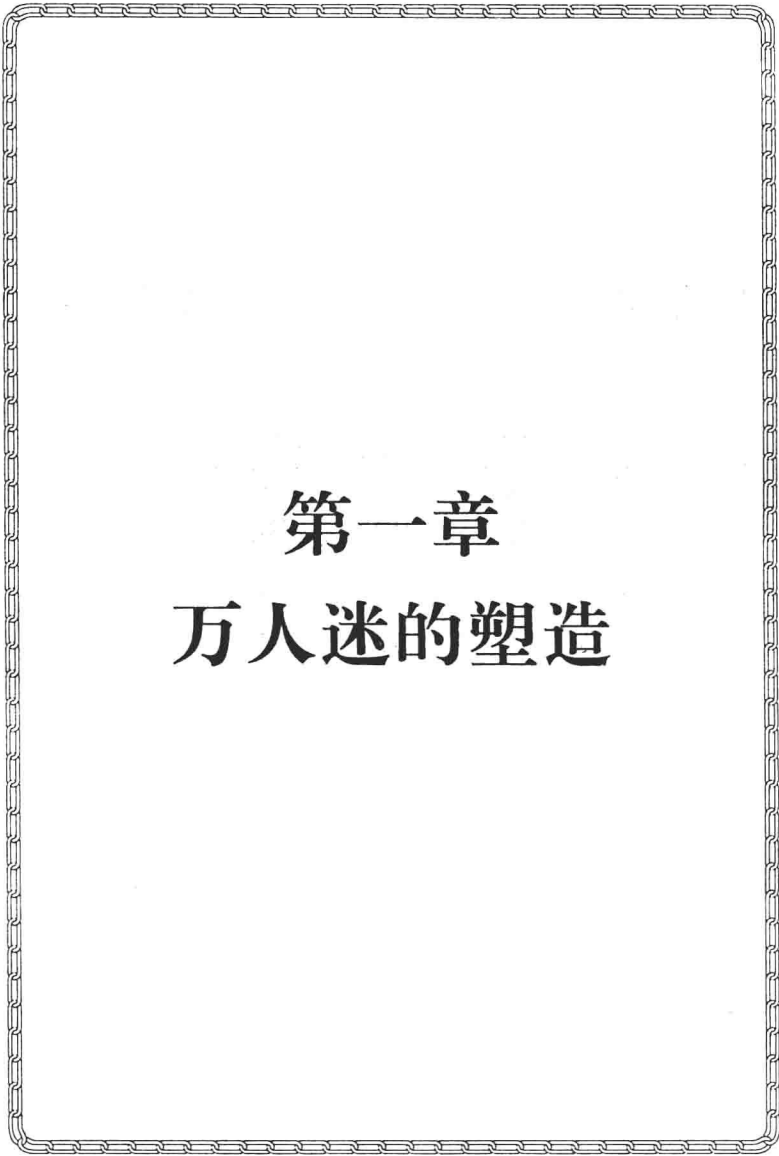
- 爱情测验:打开心里的秘密 * /291
- 如何征服心仪的男人 * /293
- 什么样的男人不能嫁 * /296
- 不爱时学会说“不” * /301
- 辨别 8 种虚假的爱 * /305
- 聪明女人不做事 * /310
- 恋爱中女性如何巧用颜色 * /311
- 走近婚姻的 7 种考查 * /313
- 夫妻恩爱 10 戒 * /319
- 女性婚恋的 10 大忠告 * /320
- 永恒相爱的 10 大法则 * /322
- 造成婚姻破裂的 6 大误区 * /332
- 如何治愈丈夫外遇的致命伤 * /335
- 如何正确对待失恋 * /338
- 使你性感迷人的 16 个妙方 * /341
- 做个调情高手:施小爱得大爱 * /346
- 常用 40 种爱情激活素 * /352

第九章 气质高雅成人迷

- 成功源于你内心的气质 * /357
- 成功女性的 10 个心理动员 * /363
- 成功女性的 10 种心理调整 * /364
- 成功之门的必备钥匙 * /368
- 增强对新环境的应变能力 * /371
- 提高你的情商 * /375

炮制万人迷

- 职业女性的自我修炼 * /378
- 女性领导应首先成为美的化身 * /381
- 成为超级女主管的成功心法 * /383
- 想做领导就别做温顺女人 * /389
- 树立最理想的领导者风范 * /391



第一章

万人迷的塑造

充分理解气质

据调查，“气质”是现代人使用频率最高的词汇之一。

“那位小姐气质真不错！”

“她其实不漂亮，可挺有气质！”

“那个女人穿得挺时髦的，可一点气质都没有！”

“你笑起来时特有气质！”

“那人穿套裙远不如穿牛仔装有气质！”

.....

看，有这么多的“气质”！

是的，关于“气质”，我们已听得太多，说得太多，想得太多，梦寐以求得太多。它令人笑，令人哭，令人自得，令人沮丧，令人恍然，令人费解……

毋庸置疑，世界上只有人类才拥有气质，只有人类才懂得欣赏气质，追求气质，塑造气质……

但它究竟为何物，却又是一个简单而又奥妙的斯芬克斯之谜，令人啼笑皆非地横亘在智慧高度发展的现代人面前。

气质，现代汉语词典上的解释是：①指人的相当稳定的个性特点，如活泼、直爽、沉静、浮躁等，是高级神经活动在人的行动上的表现；②指风格、气度。可以肯定的是，这样的解释我们仍然会不明所以。“气”在汉语中是个神秘的字眼，看不见摸不着，却又无处不在，令人无法捉摸。可是，尽管如此，在日常生活中，我们还是常说“气质好”或“气质不好”。

到底什么叫“气质好”？

到底什么叫“气质不好”？

一个文静优雅的小姐气质好，还是一个粗鲁的蛮汉气质好？

一个文静优雅的男子气质好，还是一个粗鲁的小姐气质好？

你一定说不出什么叫气质好，什么叫气质不好。可你一定张口就能说：

“文静优雅的小姐当然比粗鲁的蛮汉气质好！”

“文静优雅的男子，谈不上好气质，说不定，他是个同性恋者呢！”

“一个粗鲁的小姐？太可怕了！”

可见，你虽然答不上气质为何物，头脑中却还是有着有关它的概念的。

每个人都有属于自己的概念。

但同属一个种族、同属一个民族、同属一个国家、一个社会、同属一个文化系统，我们每个人的概念，大致总还是可以统一的。

但你就是无法把这个概念说清楚。

甚至，你也想不清楚。

林肯的气质怎么样？

戴安娜王妃的气质怎么样？

强奸犯拳王泰森的气质怎么样？

杀人狂东条英机的气质怎么样？

这些问题，要是放在一起，回答起来可真犯难啊！因为，你虽然知道强奸犯和杀人狂的气质不可能好，你虽然知道一代伟人和一代“慈善天使”的气质不可能不好，可是，在有些场合，情形却让你不得不闭了嘴。

在拳击场上，当泰森一次又一次以精湛的技巧、纯熟的动作和势不可挡的力量把对手击倒的时候，当他微笑着以胜利之王的样子出现的时候，那些狂呼乱叫的少男少女和脑袋一团糨糊的大

男大女，会认为他的气质不好吗？他们在他们的眼中，能不能完美无缺的吗——包括粗鲁野蛮的气质？

反过来，当伟大的林肯板起脸来训斥人的时候，当戴安娜王妃与她的情人之隐秘曝光的时候，有许多人面对他们的表现，也会觉得他们气质不好。

从这个角度看，气质好与不好，是与评价者的心理状态、思想观念有关的。

也就是，对气质的评价，有比较主观的、个人化的一面。

那么，它有没有客观的标准？

如果有，它到底是什么样的？

难道气质真如一首流行歌曲中所唱的那样，像雾像雨又像风吗？

《圣经·旧约》中记载着一个非常著名的故事：亚伯与该隐是同胞兄弟，后因亚伯的祭品获得了上帝的青睐，该隐便生出了嫉妒之心。在恶念的驱使之下，该隐亲手杀死了亚伯。上帝大怒，为了惩罚该隐的罪行，就在他的额上打上了记号，并判处他离开家园，终身流浪……

借用这个故事，我们不妨将气质的科学定义与美学定义分别对应于亚伯与该隐。关于气质的这两种定义，可以说关系十分微妙。二者既有相同之处，又有迥然的区别。科学定义概念清晰，丁是丁，卯是卯，毫不含糊，属于心理学的范畴，我们不妨将其称为专家眼中的气质。而美学定义则要混乱复杂得多了，它来自于科学定义，但其面目大大不同于它的源头了，甚至可以说某种程度上是对科学定义的一种反叛。美学定义严格说采没有一定的规范性，它的内涵往往要受到时代、文化、流行时尚等等因素的制约。可以说，美学定义存在于每一个人的目光中，它每天都在变，就像该隐流浪在广阔的大地上一样，形迹不定，如同一具影子，似

在非在，无从捕捉。

现在我们来看看气质的科学定义。

心理学上是这么阐释气质的：

它是我们进行心理活动时或在行为方式上表现出来的强度、速度、稳定性和灵活性等动态性的心理特征。它既表现在情绪产生的快慢、情绪体验的强弱、情绪状态的稳定性及气质变化的幅度上，也表现在行为、动作和言语的速度和灵活性上。

气质类型是人生来就具有的，它仿佛使人的全部心理活动染上了独特色彩。

这独特的色彩，使内容相同的活动，显示出不同的气质。

巴甫洛夫把人的气质分为四种——

多血质

胆汁质

粘液质

抑郁质

它们的特征分别为——

多血质气质的特征是活泼、好动、敏感、反应迅速、喜欢交往、注意力容易转移、兴趣和情感易交换。

胆汁质气质的特征是直率、热情、精力旺盛、情绪易于冲动，心境交换剧烈。

粘液质气质的特征是安静、稳重、反应缓慢、沉默少言、善于忍耐、注意力稳定难以转移。

抑郁质气质的特征是孤僻、行动迟缓、情绪体验深刻，善于察觉到他人不易觉察的细节。

这已为我们通常所知。

而这四种气质类型——多血质、胆汁质、粘液质、抑郁质，是根据神经活动的这些规律来分的，是有科学依据的。

从美学的角度来定义气质的话,那么,我们所谓的气质,指的是一个人的风格、风度,以及风貌。

这是有目共睹的。

这也可以用“好看”与“不好看”来概括。

比如说,你的男朋友穿上名牌西服,你会觉得他真有气质,简直迷死人了;假如他穿上牛仔衣,你会很失望,觉得他的形象在你的眼中简直是糟透了。反之,也有可能。

如果你是位现代女性,你肯定会认为自己稍作妆饰后,比素颜朝天更有气质。这中间的奥妙在哪儿呢?恐怕你也难以说清。但你能够信心十足地回答:“好看,或不好看呗。”

确实如此,关键的问题在于,什么叫好看,什么又叫不好看?二者如何界定?

气质的美学定义在这儿幻化成了一个千面女郎,每个人都能凭借感觉窥视到她的某一面,但哪一面才是真正的她?谁能说清?也许她自己也说不清。

所谓仁者见仁、智者见智,你有你的看法,我有我的眼光,根本无法统一。

气质虽然难以捉摸,仿佛是个不解之谜,但在现代生活中,却已是家喻户晓,如同人的身高体重,每个人都在有意无意地衡量着它,评判着它,塑造着它,可以说,气质已成为现代文化生活中的一个不可或缺的部分。我们可以断言,动物,绝不会用挑剔的目光审视自己或同类的气质。气质是人类独有的,是人类文明带来的一个小礼物,装点着我们的梦,美化着我们的生活。

气质是与生俱来的吗？

气质是与生俱来的吗？

一个人能改变自己的气质吗？

古代的人的气质与现代的人是否一样？

一个地方的人的气质与另一个地方的人的气质有可能一样吗？

许多人都有这样的疑问。由于气质问题正随着历史的脚步而越来越引起人们的重视，人们对气质的问题也就特别关心了。他们关心气质，因为他们知道气质对于生活、对于生命的重要性。

那么，气质是不是与生俱来的？

先看美国心理学家托马斯的一段话：“在许多儿童中，这些气质的原始特征往往在随后的二十多年发展阶段中保持。”

他是针对发现了儿童天生的气质差异以后说这番话的。也就是，出生不久的儿童，他们就已经具有与别人不一样的气质了，而这种气质又将长期保持。即，这种气质特征和气质类型是相当稳定的。

而这种天生的差异与稳定性，与作为气质的生理基础的高级神经活动类型具有先天性与稳定性相联系。

也就是说，由于气质的形成有一个生理上的基础，因而，它们的形成，与他们出生时的状况，是有着紧密的联系。

婴儿刚刚出生，为什么就产生了区别呢？比如说，一个婴儿与另一个婴儿，他们的哭的方式、闹的方式，为什么是不同的？又为什么有的婴儿非常吵闹而有的则比较安静？

这个时候,作为婴儿,他们还没有受外界的种种影响,所以,他们所具有的这些气质的差异,可以说明,气质是有着先天性的因素的,是与生俱来的。它是由于人的神经系统的先天性造成的。

俄国生物学家巴甫洛夫曾长期致力于这个方面的研究。他通过对高等动物的实验发现了高级神经活动的一些特征。

他对自己得出的研究结果作报告如下:

“大脑皮层神经细胞工作能力和耐力的标志是它的兴奋与抑制过程的强度。在一定的限度以内,高等动物的条件反射和条件刺激物之间保持着强度规律,大脑皮层中发生的兴奋是与刺激物的强度相适应的。兴奋过程强的动物能够忍受强烈而持久的刺激,并形成条件反射;兴奋过程弱的动物,在刺激过强和过于持久时,难以形成条件反射,已形成的反射也会遭到抑制和破坏。”

抑制过程强的动物能忍受持续内抑制 5~10 分钟,而对抑制过程弱的动物来说,仅仅 15~30 秒的内抑制就使它难以忍受,时间稍长会引起神经的病态变化。

兴奋过程与抑制过程强度之间是不是得当,就是神经过程的平衡性。如果大体相等,那说明它们之间是平衡的;如果不相等,那就是不平衡。

它们之间的不平衡,可分为两种情况:

一种是兴奋过程相对占优势。

一种是抑制过程相对占优势。

兴奋与抑制过程相互转化的速度就是神经过程的灵活性。兴奋与抑制能够迅速地转化,那就说明它是灵活的;反之,就是不灵活的。

而我们通常所知的四种气质类型——多血质、胆汁质、粘液质、抑郁质,就是根据神经活动的这些规律来划分的。

而别的有关专家从各种不同的角度对气质所作的另外的划分方法,也都是从先天所具有的生理角度出发的。

比如,德国精神病学家与心理学家克雷奇默提出气质的体形说。这种学说是说,人的不同体形,是导致人具有不同的气质的主要原因。

这种气质的体形说,得到许多精神病医生与心理学家的接受。这说明它有它的合理性。

而美国的一个心理学家谢尔顿,从克雷奇默的成果出发,紧接着对人的体形与气质的关系作了更为深入的研究。

关于气质与人本身的生理素质的关系的学说,其实还有很多。总的来说,这些科学家的努力可以证明:人的气质,可以说是与生俱来的。

气质可以改变

那么,既然一个人的气质是与生俱来的,是不是就不可以改变了?

要是这样,那些自认为气质不好的人,岂不是要自卑一辈子了?

回答是:气质不仅受先天生理素质的影响,但同时它也受后天种种因素的影响。也就是说,人的素质,不是不可以改变的。

巴甫洛夫曾做过这样一个实验:他把饲养的8只同时出生的小狗,给予不同的生存条件。

他让其中的4只在自由条件下饲养,让它们自由地奔跑、来往、挑食,不受到任何拘束;而另外4只呢,则是关在笼子里,让它