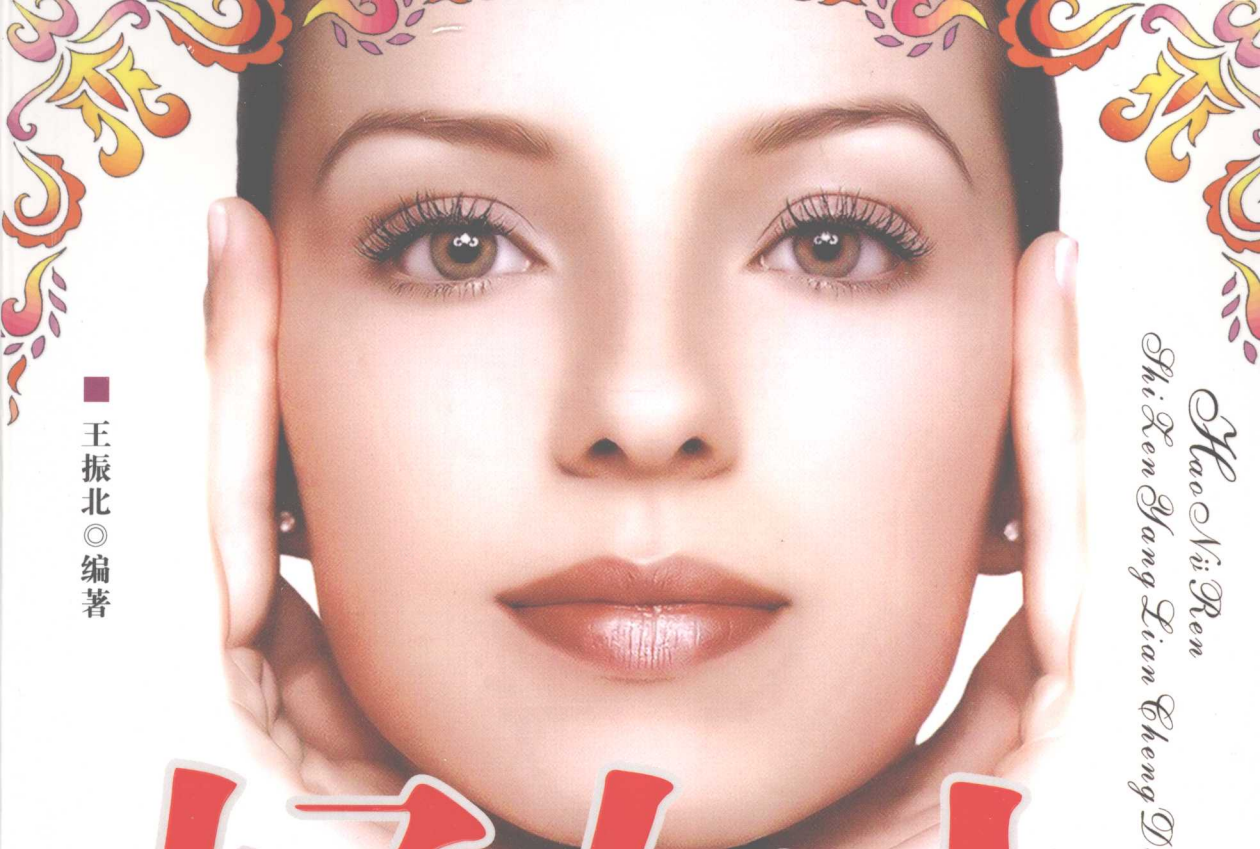




Wang Zhen Bei
Shi Ren Shang Lian Cheng De

■ 王振北◎编著

好女人

是怎样

炼成的

「女人魅力何來」

一个女人要想魅力经久不衰，经得起男人考验与欣赏的
长久目光，就要做一个理解男人也了解自己的女人。

天津科学技术出版社



王振北◎编著

好女人 是怎样 炼成的

「女人魅力何來」

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好女人是怎样炼成的：女人魅力何来 / 王振北编著. —天津：

天津科学技术出版社，2009.3

ISBN 978-7-5308-5062-6

I. 好... 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 (2009) 第 033554 号

责任编辑：刘丽燕

责任印制：白彦生

天津科学技术出版社出版、

出版人：胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332398 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址：www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京中印联印务有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 20 字数 300 000

2009 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定价：33.00 元



魅力女人的修炼心经

好女人的标准是什么？也许一千个人有一千种答案。在每个人眼里，好女人都有自己的标准，但可以肯定的是：好女人一定是有魅力的女人！

魅力是一个令人怦然心动的字眼！

一个充满魅力的女人，她有着百合一般的清香淡雅，有着菊花一般的优雅与恬静，有着莲花一般的淡心素容。魅力女人如茶，让人品尝过后留下无尽的芬芳；魅力女人如酒，让人品尝过后留下无尽思念；魅力女人如书，让人读过之后久久回味……

魅力女人是四季怡人的风景，她的美丽妆容，她的明朗智慧，她的温柔如水，都构成了风景中一幅幅动人的图画，那是让人眼前一亮的青山绿水，那是让人忘却烦恼的空谷幽兰。魅力女人如夜色中缓缓流淌的琴音，让人心旷神怡，让人陶醉流连。魅力女人也许不是光芒四射的，但她是动人的；魅力女人也许不是漂亮的，但她让人心动。

魅力女人才是真正的好女人。女人练就魅力的过程，也就是





好女人是怎样炼成的



女人魅力何来

成为好女人的过程。也许，你会因为自己容貌平庸而叹息，也许你会因为岁月带走了青春而伤感，其实，根本无须担忧这些，真正的魅力与年龄无关，与岁月无关，与皱纹无关，与容貌无关。这种魅力是一种修养，一种格调，一种气质，一种风情……

魅力不是与生俱来的，而是通过不断的修炼完成的。那么，究竟怎样才能成为一个魅力女人，一个好女人呢？这正是本书要讲的内容。

魅力不是某一个方面出色，而是各种素质、修养的统一。一个女人长得漂亮不一定有魅力，一个女人有能力也不一定有魅力，一个女人会打扮也不一定有魅力……魅力是内外兼修的结果。本书正是从内在、外在两个方面完成造就一个魅力女人的过程。

本书内容全面丰富，语言清新明快，侧重实用。我们希望您能通过本书的知识，学会怎样“打扮”自己的心灵，怎样“装饰”自己的外表，学会怎样做一个魅力女人，成为一个好女人。

上帝给每个人的积分是有限的，但你完全可以将它伸展成无限！上帝把美丽的权力握在手里，但他也发给每个女人一把魅力的钥匙。只要通过自己一点点的积累、完成，你的魅力分数就会越来越高，你的人气指数也会越来越旺。

美丽有限，魅力无限！祝愿每一个女人都能成为魅力女人！

第一章

美丽心情

——魅力女人从“心”开始

一个女人的美并不局限于五官搭配，更主要的是她的心态。

如果一个女人的心情是灰色的、忧郁的，再昂贵的化妆品也掩饰不住她满脸的愁云，再高超的美容师也无法抚平她紧锁的眉头；反之，心情是快乐的、流畅的，即使素面朝天，也会散发出独特的魅力。



- 1 魅力源于美丽心情 (2)
- 2 敞开一扇窗，让阳光温润你的心 (5)
- 3 发现生活美好的一面 (8)
- 4 自信是女人最好的饰物 (11)
- 5 给自己的心灵留点空间 (15)
- 6 保持童心，让魅力常在 (18)
- 7 学会感恩，体会生命的美好 (21)
- 8 平常心让女人学会珍惜眼前的幸福 (24)



录



女人魅力何来





第二章

独特的个性

——打造独特的魅力

众星朗朗，不如皓月独明；塔灯层层，不如暗处一灯。有魅力的女人可以是妩媚的、温柔的，也可以是性感的、时尚的，她们有着独特的个性。随波逐流，只能使女人庸俗老套；一枝独秀，才能展现出女人与众不同的风采。一个有个性的女人，不必有闭月羞花之貌，也不必有沉鱼落雁之容，就可以显出别具一格的美，给人不同凡响、不可抵御的魅力。



- 1 女人有个性才有魅力 (28)
- 2 学会满足，勇敢地接受自己 (31)
- 3 不要刻意追求完美 (35)
- 4 做独特的，才是出众的 (38)
- 5 千万别踩着别人的脚印走 (41)
- 6 做一个一枝独秀的典雅女人 (44)
- 7 不要丢掉女性化本色 (47)
- 8 坚守个性，让自己与众不同 (50)

第三章

气 质

——彰显女人的神韵

气质是女人的经典品牌。相对美丽的容貌而言，气质是文化底蕴、素质修养的升华，它是厚重的、内涵的。气质是女人征服世界的利器，就如同一座光秃秃的山上有了水就会生长植物一样。一个女人只要插上了气质的翅膀，就会立刻神采飞扬、明眸顾盼、楚楚动人。



- 1 女人美在气质 (54)
- 2 好形象是美丽气质的代言人 (57)
- 3 展现迷人的优雅 (60)
- 4 让女人味给你的魅力保鲜 (63)
- 5 淡然的女人让人回味 (66)
- 6 性感是女人的特殊气质 (69)
- 7 女人不可丢失母性情怀 (72)
- 8 女人要学会高贵 (76)



女
人
魅
力
何
来



第四章

修养

——永不凋零的美丽

明眸皓齿、花容月貌的美女，如果没有修养，这种漂亮有时会让人感到俗不可耐；而有修养的女人，则举止优雅得体，言语文明，懂得礼仪，这样的女性往往具有一种从心灵深处源源溢出的摄人心魄的魅力。



- 1 修养是女人的核心装扮 (80)
- 2 先有人格魅力，才有容颜魅力 (82)
- 3 善心是女人最有效的营养液 (85)
- 4 做个谦逊的女人 (88)
- 5 女人不是弱者 (91)
- 6 做一支风雨中的铿锵玫瑰 (94)
- 7 用理智拉住情绪化的“闸门” (97)
- 8 远离忌妒，自在平和 (100)

第五章

浪漫情调

——秀出女人的妩媚

浪漫情调是一种美丽的象征。作为女人，外表漂亮固然好，但外表的漂亮并不是构成美丽的唯一条件，而那种在情调上让人回味无穷的美，才是对“美丽”二字意义上的补充。

浪漫使女人更加美丽可爱。当女人浪漫的时候，必然敏感娇柔，而内心里那朦胧的感动，会让她的思想也因此惶惑。当这种心情从她的明眸中一览无余地展现时，对于男人来说，就是致命的诱惑。



- 1 浪漫的女人别有情趣 (104)
- 2 羞涩朦胧的女人韵味十足 (107)
- 3 如水的目光千娇百媚 (110)
- 4 “梨花带雨”也是一种情调 (113)
- 5 点燃温柔的灯 (116)
- 6 “撒娇”释放女人的娇憨可爱 (119)
- 7 用音乐滋养女人的心灵 (122)
- 8 风情让女人韵味十足 (125)



录



女人魅力何来



第六章

仪 态

——女人的风情尽在其中

身为女人，漂亮优雅当然很有必要去表现，但这并不是我们的终点，我们还要借助仪态的辐射光芒，充分发挥自身能量、影响和价值，从而提升气韵、潜能及精神状态，与现实环境相容，达到更好的生存质量和更为和谐的生命形态。



- 1 礼仪让女人气度不凡 (128)
- 2 多一分微笑，多一分美丽 (130)
- 3 做一个仪态端庄的淑女 (133)
- 4 举手投足尽显风情 (136)
- 5 “走”出你的韵味 (139)
- 6 纤腰秀出你的风韵 (142)
- 7 塑造迷人的身材 (145)
- 8 别让小动作毁了你的形象 (148)

第七章

时尚得体的着装

——穿出你的风采

“女人总是缺少一件衣裳”，从这句话我们就能看出女人对于服装的热爱了。服装作为一种文化，构筑着一种形态的美；服装作为社会心理的立体反映，又营造着一种通过意境和韵味表现的状态美。选择合适的服装，会为女人多添一分妩媚与风韵。



- 1 佛靠金装，人靠衣装 (152)
- 2 时尚是女人一生的追求 (155)
- 3 穿出属于自己的风格 (159)
- 4 搭配好，才是穿得好 (162)
- 5 内衣是着装的重要部分 (165)
- 6 配饰要有画龙点睛的作用 (168)
- 7 美丽从一双鞋开始 (171)
- 8 着装要加上流行元素 (174)



女
人
魅
力
何
来



第八章

靓容丽妆

——魅力女人的魔法武器

俗话说：“三分妆容，七分打扮。”世界上从来就没有丑女人，只有不会打扮的女人。靓容丽妆，离不开女人的精心“勾画”，得体的化妆技巧，让女人好似手拿魔法武器，顷刻间便打造出来一个精致丽人。



- 1 漂亮女人是“妆”出来的 (178)
- 2 嫩肤养颜，做个“水”女人 (181)
- 3 明眸顾盼，“画”出流光溢彩 (184)
- 4 美丽唇部，开在脸上的鲜花 (187)
- 5 娥眉，女人脸上的亮点 (190)
- 6 美丽女人告别“熊猫眼” (193)
- 7 颈部是女人不能忽视的特殊部位 (196)
- 8 秀发飘飘，秀出青春美态 (199)

第九章

优雅的谈吐

——说出女人的魅力

一个人如果只知道化妆打扮，而不懂得如何让自己的谈吐得体优雅，就难免落个徒有其表、令人讨厌的下场。有些女人衣着很漂亮，长得也很靓丽，可是说起话来乏味、粗俗甚至夹杂着脏话，这样的女人永远与淑女无缘，更不用说魅力了。



- 1 口吐莲花，说出女人的风采 (204)
- 2 塑造甜美的声音 (207)
- 3 把握语言的节奏 (210)
- 4 女人的语言不能缺少礼貌 (214)
- 5 会赞美的女人让人喜爱 (217)
- 6 幽默让女人别有韵味 (221)
- 7 善解人意的语言深入人心 (224)
- 8 与男人交谈有学问 (226)



女
人
魅
力
何
来



第十章

爱情

——女人最好的化妆师

爱情和女人，似乎一辈子也脱离不了干系，如果说女人是水做的，那么爱情就是香精，不同比例的水和香精，混合出不同味道的女人，成为千姿百态的风景。有了爱情的滋润，再平凡的女人也会如花般灿烂而美丽。



- 1 女人离不开爱情的滋养 (230)
- 2 学会爱与被爱 (233)
- 3 了解自己希望嫁给怎样的男人 (236)
- 4 找个心爱的男人结婚 (240)
- 5 用心经营你的婚姻 (243)
- 6 给婚姻加点罗曼蒂克 (247)
- 7 将爱大声说出口 (251)
- 8 珍惜婚姻，珍惜幸福 (254)

第十一章

智慧

——智慧让女人永不褪色

女人可以不美丽，但不能不智慧。智慧能重塑美丽，智慧能使美丽长久永恒。智慧是人生体验到极致的感悟，智慧是人生感悟到极致的平静，智慧是女人更为简单纯净的心态，智慧是女人情感的丰盈。智慧的光芒让女人绽放出美丽的光环，智慧不会因为时间而流逝，它如陈酿的酒，时间越久味道越淳美。



- 1 红颜易老，智慧长存 (258)
- 2 底蕴深厚的女人酝酿永远的花香 (261)
- 3 用书籍滋润女人的心灵 (264)
- 4 知识是女人最高雅的时装 (267)
- 5 开拓思维，智慧无处不在 (270)
- 6 女人有才华才有魅力 (272)
- 7 女人可以不漂亮，但不能不学习 (275)
- 8 永远不做笨女人 (278)



录



女
人
魅
力
何
来



第十二章

健康

——我运动，我年轻

弱不禁风的女人固然是一种风景，但比起阳光、健康的女人就有些黯然失色。什么样的女人最美丽？也许答案有很多种。不过，美丽最不可缺少的元素就是健康。健康的美才是真的美，健康会把你变成一泓泉水，清澈透明，你的生活也会因此而变得晶莹剔透。除却繁华，放下名利，只有健康才是幸福的根本。



- 1 珍爱健康，健康是快乐之源 (282)
- 2 学会呵护自己的身体 (285)
- 3 时常给自己的心灵“松绑” (288)
- 4 健康的生活方式造就健康的身体 (291)
- 5 健康饮食，吃出如花女人 (294)
- 6 安心睡个好觉 (297)
- 7 瑜伽女人，健康又美丽 (300)