

林颖 林聪 编著

魅力女人

GLAMOUR WOMAN

先出你自己 风韵楚楚！
温柔的女性最动人！
中国青年出版社

☆ 1. 1997年12月11日，在俄罗斯首都莫斯科，俄罗斯总统叶利钦在克里姆林宫正式签署了一项法律，将俄罗斯国家名称改为俄罗斯联邦，国徽改为双头鹰，国旗改为白、蓝、红三色横条旗。

[illegible]

★ *Ally: The Story of a Boy Who Saved the World* by David Almond

Figure 1 consists of two scatter plots. The left plot shows a positive correlation between the number of children and the number of mothers, with a regression line indicating a positive slope. The right plot shows a negative correlation between the number of children and the number of mothers, with a regression line indicating a negative slope.

魅力女人
GLAMOUR WOMAN

◎ 林颖 林聪 编著

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目 (CIP) 数据

魅力·女人/林颖, 林聪编著. —北京: 中国青年出版社,
2002

ISBN 7-5006-4624-0

I. 魅... II. ①林... ②林... III. 女性-修养
IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 082322 号

*

中国青年出版社 出版 发行

社址: 北京东四 12 条 21 号 邮政编码: 100708

网址: [www. cyp. com. cn](http://www.cyp.com.cn)

编辑部电话: (010) 64033813 发行部电话: (010) 64010813

中国铁道出版社印刷厂印刷 新华书店经销

*

850×1168 1/32 8 印张 2 插页 141 千字

2002 年 1 月北京第 1 版 2002 年 1 月北京第 1 次印刷

印数: 1—8000 册 定价: 14.00 元

本图书如有印装质量问题, 请与出版处联系调换

联系电话: (010)64033570

目 录

第一编 女人是一道亮丽的风景线

魅力为何物/3

你也可以做个魅力女人/6

亮出你自己/9

魅力不神秘 你行我也行/12

释放自己/15

抬头挺胸气自华/18

风韵楚楚/21

什么样的女人最美/24

第二编 培养高雅气质 塑造迷人魅力

塑造迷人的个性/29

有女人味儿/32

点燃你的热忱/35

控制和调节情绪/38

告别忧伤/41

不要发火/44

女人的风采/47

怎样保持女性的风度/50

第三编 扮美是女人的天性

了解一点儿肌肤常识/55

鉴别一下自己的肌肤类型/58

测试一下自己的皮肤年龄/60

皮肤的保养/64

如何保持皮肤玉洁冰清/67

洗脸也有讲究/70

四季的皮肤保养/73

② 魅力女人

不同年龄段的皮肤保养/76
影响皮肤状态的因素/78
基础护肤品/84
常用化妆品/89
日常淡妆/92
眼部化妆/96
嘴唇化妆/99
优雅要诀/101
发型衬得芳容娇/103
头发的养护/105
手的修饰/107

第四编 穿戴出自己的风采

人靠衣装马靠鞍/111
添置衣服的诀窍/114
最基本的服装配置/117
色彩搭配的最佳选择/121
使你匀称的服装穿着/123
佩戴饰物少而俏/126
香水宜人要妙用/129

第五编 女性健与美

女性美/133

塑造健美的体型/137

保持标准体重/141

减肥有方/144

形体锻炼简单易行/148

保持女性的姿态美/154

轻松消除疲劳 保持青春活力/158

第六编 女人处世的技巧

经常微笑是友善的表示/163

自尊自重是女性魅力的根本/165

温柔的女性最可人/167

学会说话/170

眼睛也可以会“说话”/175

体贴会让你人气急升/177

不要陷进是是非非/179

注意应有的礼仪/183

巧妙摆脱男性的纠缠/187

第七编 爱是一首永恒的歌

- 初恋时要把握住自己/193
- 保持爱情的恒温/196
- 不要“挑花眼”/199
- 摆脱单相思/202
- 恋爱时不要当“第三者”/204
- 走出失恋的阴影/207
- 爱你,但请等到新婚之夜/211
- 建立理想的夫妻关系/216
- 保持爱情常新/221
- “第三者”插足怎么办/224
- 防止婚外恋情的产生/226
- 避免“妻管严”/231
- 走出离婚的阴影/236
- 克服再婚的心理障碍/239
- 爱,让家庭和睦快乐/242

第 一 编

女人是一道亮丽的 风景线

魅力为何物

“魅力”一词,对许多人来说并不陌生。在日常生活中,你们很容易就能说出身边某某人有魅力,某某人没有魅力。如果问一下为什么,你也许会说:“因为她长得漂亮。”她也许会说:“因为她长得好看。”而他又可能会认为:“她活泼可爱。”答案肯定是五花八门的。

现在请问,你认为魅力到底是什么样的一种东西呢?

有人曾经对 2000 多人做过一次调查,问她们如何理解“魅力”,得到的回答是各不相同的。显然,要想解释清楚魅力这两个字确实很不容易。正如同人们说不清什么是幸福一样,我们也很难给魅力下一个确切的定义。

我们可以这么说,魅力实际上是一种无形的吸引力。它是心理与社会的相统一的影响体,是人类社会中各种交往活动不可缺少的条件,也是由心理

的、社会的、文化的、习惯经验的等诸多因素相融合的统一体,并在人际联系和人际交往中得以充分地表现。

不错,一个相貌美丽的女人是有魅力的,因为这往往给人以深刻的第一印象;一个打扮得体的女人是有魅力的,因为这可以表现出她的品味;一个活泼风趣的女人是有魅力的,因为与她相处会很愉快。同样,一个体形有致的女人是有魅力的,一个温柔贤慧的女人是有魅力的,一个事业有成的女人也是有魅力的……这些说法都是对的。但这些都只是魅力的一部分而决非它的全部。

魅力包含着深厚而丰富的心理内容,是一种人格特征,是人们心理机制与外部行为的完美统一,是人的最佳心理形态,也是人际间关于你我他评价的唯一的标准。

对魅力的塑造和向往,也可以说是人类对于美、对于文明的一种需求和向往。爱美之心,人皆有之。文明不仅是衡量一个民族、一个国家发达程度的标志,更是测评一个群体或一个个体的素质的重要参数。

在你与他人的交往过程中,魅力是构成人际吸引和增强人际识别的基本要素。凡是你以为是成功的人际交往活动,其中必定有着魅力的特殊作用,双方各自特有的魅力使你们之间形成了积极的人际互动,从而使得你与对方相互感染、相互吸引、相互接受。任何缺少魅力的人际交往,都不可能构成良好

的人际关系。

中国是一个有着五千年文明史的礼仪之邦,但在不少现代中国女性的生活观念中,魅力仍然是一个陌生的概念,甚至在许多情况下还会把魅力推之于生活大门之外。虽然现在人们的物质生活越来越丰富,各种装饰越来越讲究,但真正懂得魅力、重视魅力培养的人却不多。在许多人的认识习惯和行为方式中,魅力几乎等于零。这种现象应该引起我们的注意。

作为一个现代女性,有必要而且必须增强提高女性个人魅力的自觉性。现代社会生活是多姿多彩的,只有争取做一个有魅力的现代女人,才有可能在社会纷繁的人际活动中获得成功。

实际上,魅力也并不是一种遥不可及的梦想。我们每一个人都可以做一个有魅力的人,只不过我们必须首先懂得一些基本原则和行为规范,学会尊重自己和尊重他人,学会怎样与别人相处,形成自己的一种处世方式。有了这种根基,你才有可能成为一个有品味、有风度、有修养、有魅力的现代女性。任何一个人的魅力都首先应该来自于她个人所具备的优秀品质。

你也可以做个魅力女人

生活中需要魅力,这已成为许多当代女性的共识。一般说来,有魅力的人通常是一个很受欢迎的人,是一个很多人都愿意见到的人。而我们却总是觉得生活中的自己是一个普普通通的平常人,虽然常常羡慕别人的魅力,但却想不到自己也可以成为别人眼中富有魅力的女人。

想一想,你是不是时常觉得自己不够好、不如别人聪明、不如人家有钱、没有别人长得好看,总觉得自己比别人矮一头,有时候甚至觉得自己是否该戴一顶隐身帽才好。当有人注意到你并夸奖你的某方面长处时,你还会觉得挺难为情,因为在你的内心深处你是颇为怀疑自己的。你被困在了自己主观臆造的弱点上,而且你还能毫不犹豫地举出许多例证,比如曾经在什么地方遭人拒绝、被人忽视、不被人爱等等。真是好灰心呀。

难道魅力就真的只有少数幸运儿有,而我们平

常的女性就没有吗？完全错误！

也许确实有些人不必做什么特别的努力就具有魅力，因为她们天生丽质，当她们还是个孩子时就人见人爱，长大后更是一路顺风畅通无阻。但其他人也不必气馁，只要你做出努力，你也可以魅力十足。

王女士，35岁，是一家女性杂志的编辑，严格说来，她并不比其他女士漂亮，长得也就是一个普通人，但不管她出现在什么地方，她总能成为人们注意力集中的中心，男士们总是围着她转，对她感兴趣的女士们也千方百计总想成为她的朋友。为什么呢？王女士的魅力就在于她的热情；她的充满活力和她对人的坦诚和真心。

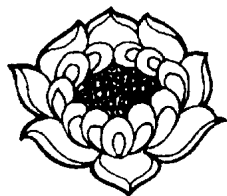
而在一家广告公司工作的李小姐则要逊色得多了。虽然她长得可以说是挺好看的，她的上司也常夸她的工作干得踏实，但每当有升迁的机会，别人总是排在她的前面。她很生气，去找上司理论，结果被告知她还不够出众，也就是说她的魅力不如别人。究其原因就在于李小姐为人一向比较低调，害怕自我标榜，于是那些总能发挥积极作用的人就总是跑到前头去了。

事实说明，魅力不是天生的，魅力是可以培养的。我们不必羡慕别人的魅力，因为我们每个人身上都蕴藏着魅力，问题只在于我们如何把它积极发挥出来。遗憾的是，我们中的大多数人（其中不乏有对生活充满信心的，也有在工作中取得了骄人成绩的）还没有认识到这一点，您对自己有怀疑，更不知

道该怎样做才能更好。

正是基于这种现状,为帮助广大女性读者增强魅力意识,增加吸引力,更多地被人重视,本书着重介绍有关女性魅力的方方面面的许多具体知识,告诉她们应该怎样根据自身的条件积极改造自己,让自己成为一个十足的魅力女人。

我向您保证,您确实是一个魅力女人!



亮出你自己

有一次,我有机会听一位知名的女作家做讲演。做讲演的人总是希望有人配合自己,于是她问在座的有多少人有过写作的经历,可是没有一个人响应。但我知道,其实我们当中许多人包括我自己平时都是写过一些小作品的,可是出于怕被提问或者害羞内向等原因,大家都沉默着。

女作家沉吟了一下,说我先讲个故事给你们听:我刚到美国读书的时候,大学里经常请各类知名专家或高级管理人员来讲演,每次开讲前,我发现我周围的同学总是事先拿一张硬纸,中间对折一下,再用极其醒目的颜色的笔大大地写上自己的名字,然后放在座位上,于是当讲演者需要听众的响应时,他就可以直接看名字叫人。我开始很不理解,便问旁边的同学,她笑着告诉我,讲演的人都是一流的人物,他们就意味着机会。当你的回答令他满意甚至吃惊时,很有可能就暗示着他会给你提供更多的机会。