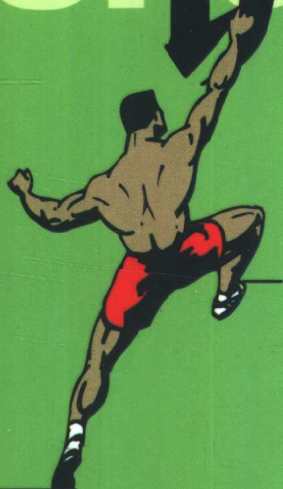




# 魅力 How to become charming 训练

关彤 编著



- 详细研究男性十大魅力类型
- 详细研究女性十大魅力类型
- 详细指明你需要训练的各种魅力因素
- 给你在典型场合施展魅力的贴心建议

南海出版公司

# 魅力训练

关彤·著



*How To Be  
Charming*

南海出版公司

2003·海口

## 图书在版编目(CIP)数据

魅力训练/关彤编著.—2版.—海口:南海出版公司,2003.1  
ISBN 7-5442-0340-9

I.魅... II.关... III.个人—修养 IV.B825  
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 065782 号

MEILI XUNLIAN

## 魅力训练

---

编 著 关 彤  
责任编辑 张爱国 张建军  
封面设计 蒋宏工作室  
出版发行 南海出版公司 电话(0898)65350227  
公司地址 海口市蓝天路友利园大厦 B 座 3 楼 邮编 570202  
经 销 新华书店  
印 刷 北京金马印刷厂  
开 本 850×1168 毫米 1/32  
印 张 9.5  
字 数 180 千字  
版 次 2003 年 1 月第 2 版 2003 年 1 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 7-5442-0340-9/B·30  
定 价 16.00 元

---

南海版图书 版权所有 盗版必究



## 前 言

什么是魅力？怎样才能有魅力？

魅力是一种吸引人的力量，具有这种力量的人能够吸引别人，让别人希望与他交往，喜欢与他交往，并且在交往的过程中双方都获得一种愉悦的感觉。因此，具有魅力，几乎是每一个青年人的愿望。

但我们同时发现，我们经常碰见的许多人不具有魅力，甚至是具有一种斥力，我们非但没有与他交往的愿望，反而希望能够摆脱他，远离他。我们自己在某些场合，面对某些人，可能也碰到过类似的情况。这令我们感到非常苦恼。

那么，究竟怎样才能获得魅力呢？

我们先研究一下魅力从哪里来。我们发现，一个人有魅力，主要是因为他在以下这几个方面有突出表现，并且在日常工作与生活中善于运用。这几个方面是：

形象：包括容貌、服饰、清洁、化妆等方面。

谈吐：包括日常说话与正式演讲。

风度：各种青年人最希望具备的风度。

气质：气质与风度是魅力的核心。形象、谈吐与才艺，都是为了形成特定的风度与气质。

才艺：各种有自己特色的才能与技艺。

这些因素是魅力的源泉，只有在这些因素中的一个或几个方面具有突出的个人优势，一个人才有可能在别人眼中是个有魅力的人。



在本书的第一部分,即导论部分,我们详细研究了男性与女性的十种常见的魅力类型,请你看一看,你希望自己具有哪一类型的魅力?你的各方面潜质能够使你具有哪一类型的魅力?做好选择,然后按照书中其他部分指出的相关方法,对自己的魅力因素进行训练。

我们在本书的上部中,集中讨论了形成魅力的因素,详细指明了青年人怎样才能具备这些魅力因素。

在本书的下部中,我们讨论了魅力在社会中的具体应用,主要讨论了四种典型情况,即求职应聘、办公室、社交与面对异性。我们给了读者一些比较详细的建议,操作性很强,有明确的指导性,希望能对读者有帮助。

我们相信,不久,你就会具备你想要的魅力。

# 目 录

## 导 论

### 男 性 魅 力 十 大 类 型

- 雄才大略/3
- 温和儒雅/5
- 精明干练/7
- 成熟稳重/9
- 侠骨柔肠/11
- 豪爽耿直/12
- 狂狷不羁/14
- 阳光男孩/16
- 另类之酷/18
- 才气逼人/20



女  
性  
魅  
力  
十  
大  
类  
型

温柔可爱/23

清纯浪漫/25

贤妻良母/28

朴素自然/31

开朗活泼/33

干练智慧/36

独立健美/38

成熟性感/40

新潮另类/43

才女/46

**从头到脚保持清洁 / 53**

你不一定会收拾自己的头发 / 53

洗脸的难点 / 60

鼻子会不会成为问题 / 63

胡须的清洁 / 64

口腔还是嘴巴，反正都一样 / 65

最容易弄脏的手 / 70

到底几天洗一次澡 / 72

脚：洗还是不洗，是一个问题 / 73

服装鞋袜的整洁 / 74

**美化你的形象元素 / 77**

美容化妆基本知识 / 77

美化你的头发 / 89

眉毛的修饰技巧 / 98

修饰你的眼睛 / 101

处理你那不理想的鼻子 / 107

化妆出迷人的嘴唇 / 107

让手变得更美 / 110

皮肤 / 114

健康、优美的体形 / 115

美化你的双脚 / 119

**恰当的穿着 / 123**



到什么场合穿什么衣服/123  
究竟怎样穿西装/128  
怎样穿中山装/133  
怎样穿唐装/134  
怎样穿裙子/135  
怎样穿牛仔装/136  
怎样穿旗袍/137  
关于穿衣的悄悄话:怎样穿内衣/138  
帽子的配戴/139  
围巾/141  
手套的学问/143  
鞋袜的选择/145  
着装的禁忌/147

### **合适的配饰品/149**

眼镜的讲究/149  
皮包的选用/151  
首饰的佩戴/152

### **你的气味/168**

体味的控制/168  
异响的控制/169

## **谈 吐**

### **口才的基本要素/173**

控制发音和语调/173  
提高学识水平/176  
良好的思维品质/177

心理调控能力/178  
掌握口语表达的辅助手段/180

### **演讲/183**

演讲的起步是“定位”/183  
开口之前应胸有成竹/183  
成败关键在临场发挥/187  
生活中的演讲/190

### **在交际中发挥口才——会话/195**

会话的特点/195  
会话中的正确态度/197  
几种实用的会话技巧/199

### **在实践中培养口才/206**

培养口才的途径/206  
勇于战胜自己/208  
不妨试试——介绍几种训练方法/210

## **风 度**

### **男人的风度/216**

绅士风度/217  
时尚男人/218  
学者风度/219  
风度潇洒/220

## 女人的风度/222

淑女风度/222

职业女性/223

优雅女人/224

贤妻良母/226

## 气质

男人味/230

女人味/230

高雅/231

艺术家气质/232

小资情调/233

庸俗——一定要避免/234

## 才艺

文学/236

艺术/237

运动/239

技能/240

## 下部：魅力应用

## 求职应聘

制作一份争夺眼球的简历/245

打电话时就让别人喜欢你/249

面试前的准备/250

正式面试/256

上班第一天/259

## 办公室

办公室基础魅力/262

办公化妆/264

办公室的穿衣魅力/266

同事之间的交往/269

## 社交

社交之前的准备工作/274

如何在社交中展示魅力/276

怎样成为社交明星/277

## 面对异性

对异性的基本态度/280

男性不喜欢的女性/281

男性欣赏的女性/283

女性不喜欢的男性/284

女性欣赏的男性/288

# 导 论

## 男 性 魅 力 十 大 类 型

雄才大略	温和儒雅
精明干练	成熟稳重
侠骨柔肠	豪爽耿直
狂狷不羁	阳光男孩
另类之酷	才气逼人

女  
性  
魅  
力  
十  
大  
类  
型

温柔可爱	清纯浪漫
贤妻良母	朴素自然
开朗活泼	干练智慧
独立健美	成熟性感
新潮另类	才女



# 男性魅力十大类型

## 雄才大略

### 核心魅力特点

这种人是天生的当领导的材料。

他能够吸引有水平的人与他一起为了某个较重要的目标长期奋斗,即使短期内遇到困难,也因为他人的人格魅力而不轻言放弃。

跟他在一起,使人觉得有前景。

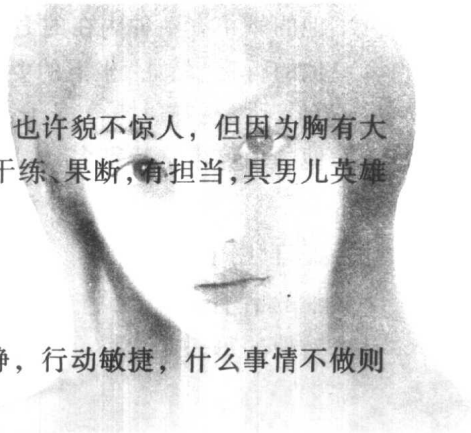
典型代表:毛泽东(中国政治家)、邓小平(中国政治家)。

### 风度特征

这种人不是特别风度翩翩,也许貌不惊人,但因为胸有大志,产生一种夺人的气魄,显得干练、果断,有担当,具男儿英雄本色。

### 气质特征

这种人的气质一般比较沉静,行动敏捷,什么事情不做则





己，要做一定要做出一个理想的结果。那种咋咋呼呼的人绝不是雄才大略的人。

他对别人的态度，并不是很严厉，有时平静的表面下蕴藏着巨大的力量，不怒自威。

## 穿衣特征

雄才大略的人穿衣一定都是比较保守的风格，他绝对不会去赶时髦，也绝对不会不注意自己的衣着，让别人产生轻视的念头。

他的衣服质地也许不是特别得好，但一定不能差；裁减一定特别合体，不合体的衣服绝对不能穿。

他不能让自己的衣服在别人心目中留下太强烈的印象。人们会因为对他的气质与风度的赞赏而谈论他的衣着，而不是因为对他的衣着印象深刻而谈论他这个人。

4

## 配饰特征

这种人很少使用配饰，即使有，也是外表很朴素的配饰，任何时髦、华丽、另类、古怪的配饰都会破坏他的形象。

## 举止特征

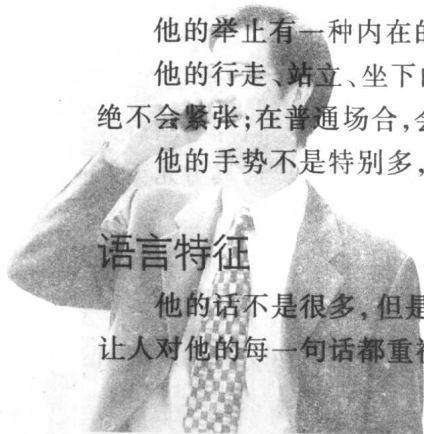
他的举止有一种内在的力量。

他的行走、站立、坐下的姿势，在重要场合，会比较紧致，但绝不会紧张；在普通场合，会比较随和，但绝不会随意、松垮。

他的手势不是特别多，但都很有力。

## 语言特征

他的话不是很多，但是很关键，很起作用。多话的人，很难让人对他的每一句话都重视起来。







说话的语气一定很坚定,语速不是很快。他会很注意自己的用词,注意自己的语气。

有时候他也会表现自己的幽默,但这种时候不多。即使表现幽默,他的幽默也不同寻常,一般都是为了某种实在的目的。他不会为了向别人表现幽默而幽默。

## 温和儒雅

### 核心魅力特点

他是一个值得大家尊敬的人,因为他温和的态度,优雅的风度,丰富的学识,即使他是高层领导,是专家教授,或者名满天下,也会让普通人觉得他平易近人,可亲可敬。

典型代表:周恩来(中国政治家)、余秋雨(中国当代学者)。

5

### 风度特征

气度雍容,态度闲雅,凡事不慌不忙,从容应对,办事井井有条,效果显著。他们的容貌也许不是特别英俊,但因为他的学识与修养,总会使自己在人群中显得鹤立鸡群。

### 气质特征

温和儒雅就是他的气质特点,对许多事情,他不会特别激动,也不会漠不关心;他不急躁,也不拖拉;他不是猛冲猛打的领袖,也不是摇旗呐喊的战士;即使别人冒犯了他,这种冒犯可能让一般人寝食难安,但他还是不动声色,仍旧专注于自己所做的事情。

