

*meili nüren*

# 魅力女人

李 军◎编著



如何做一个有魅力的女人；女人怎样实现自己的梦想；  
如何与男性相处……事关女性日常生活，一册在手，排解万忧。

努力  
修炼  
争取拥有

北京工业大学出版社

迎刃而解

**Abstract**

1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 26

100

B 825  
42-C

*meili nüren*

# 魅力 女人

李 军◎编著

如何做一个有魅力的女人；女人怎样实现自己的梦想；  
如何与男性相处……事关女性日常生活，一册在手，排解万忧。

努力  
修炼  
争取拥有

北京工业大学出版社

-----  
**图书在版编目(CIP)数据**

魅力女人 / 李军编著. —北京: 北京工业大学出版社,  
2007.8

ISBN 978-7-5639-1804-1

I. 魅... II. 李... III. 女性—修养—通俗读物 IV.  
B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 085458 号  
-----

**魅力女人**

李军 编著

\*

北京工业大学出版社出版发行

邮编: 100022 电话: (010) 67392308

各地新华书店经销

北京金秋豪印刷有限公司印刷

\*

2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷  
787mm×1092mm 16 开 16.75 印张 185 千字

ISBN 978-7-5639-1804-1

定价: 25.00 元

## 前言

有人说女人是月亮，就应该皎洁明净，宁静安详；有人说女人是鲜花，就应该芳香四溢，楚楚动人。女人不仅要有婀娜的身姿、娇好的面容，更要有温柔的性情、聪慧的心灵、优雅的举止、迷人的声音，这才是魅力女人。

魅力不是装出来的，魅力是由内而外散发出来的迷人的气息。艳若桃李，淡若梅菊，都有一副自然的风貌，一段天然的风骨，冰清玉洁却又摄人心魄，这才是有魅力的表现。

每一位女性都渴望能够吸引别人，特别是希望能吸引异性的目光。有些女人不太善于培养吸引人的特质，可是内心又充满强烈的渴望，希望能得到别人的多情一瞥，但往往又不善于处理，反而弄巧成拙，令人大跌眼镜。比如不看自己的身材就随便摆一段“S”型的 POSE，自以为目光如电，魅力四射，却不料成了目光如刀，鬼力四射，吓得人落荒而逃。有人以为，女性能吸引人，主要在于姿色和容貌。其实并不是这样的，也许靓丽的外表是会在第一时间能吸引住许多人的目光，但这并不长久，人也有审美疲劳，如果没有长久吸引人的特质，再靓丽的外表，时间久了，人们也会视而不见的。可见，女性要能长久散发迷人的魅力，并不光在外表。举止优雅，吐气若兰，聪明贤惠，关心体贴，善解人意，这些都会大大提升你的魅力指数。

作为女人，也有一些自身的弱点。这些弱点，有些是由于个人的性格造成的，有些可能源自于女性本身的特质。比如小气，爱慕虚荣，爱吃醋，爱哭爱闹，爱感情用事等等，女人的



女·  
人·  
不·  
要·  
低·  
估·  
自·  
己·  
的·  
能·  
力·



某些弱点，制约了女人魅力的全面展示。特别是对男性而言，女性的这些弱点会大大降低她们对异性的吸引力。其实每一个女人体内都潜藏着女性魅力的独特因子，只有克服这些弱点，才能使女人变得更加光彩夺目，摄人心魄。

今天的女性，不仅入得厨房，更出得厅堂，从家庭走向社会。走向社会的女性，清新亮丽，聪慧洒脱，将魅力的因子撒向社会每一个角落，使世界充满了芬芳和温馨，使生活增添了欢歌和笑语。

女人都爱美，女人都喜欢别人说她有魅力，女人都渴望真情的拥抱，女人都希望主宰自己的明天。女人不再是恋人眼中的小女人，在职场中更是巾帼不让须眉。女人不是男人的附庸，而是支起了半边天！

女人，你的名字不再是懦弱，男人也并不比女人强。抬起头来，大大方方地做女人，才能找回你自己，才能尽情展现出女人的魅力，因为自信的女人才是最美的，自信的女人才是最具有魅力的女人！

·魅

·力

·女

·人

# 目 录



|                          |     |
|--------------------------|-----|
| <b>第一章 抬头做女人</b> .....   | 001 |
| 第一节 女人不要低估自己的能力 .....    | 002 |
| 第二节 做一个成熟的女人 .....       | 005 |
| 第三节 培养吸引人的特色 .....       | 007 |
| 第四节 克服女性的弱点 .....        | 010 |
| <b>第二章 女人就是要漂亮</b> ..... | 023 |
| 第一节 笑口常开 .....           | 024 |
| 第二节 让你的声音优美动人 .....      | 028 |
| 第三节 让你的姿态优雅迷人 .....      | 033 |
| 第四节 珍惜你的天生丽质 .....       | 036 |
| <b>第三章 穿出女性的美</b> .....  | 045 |
| 第一节 在有限的预算内选购服装 .....    | 046 |
| 第二节 服装色调的选择 .....        | 049 |
| 第三节 服装穿着的基本原则 .....      | 058 |
| 第四节 不同场所的着装原则 .....      | 062 |
| 第五节 社交礼服的穿着要领 .....      | 066 |
| <b>第四章 寻找女人的真爱</b> ..... | 073 |
| 第一节 到哪里去找“白马王子” .....    | 074 |



|     |                    |     |
|-----|--------------------|-----|
| 第二节 | 看他爱你有多深 .....      | 076 |
| 第三节 | 了解男性的基本方法 .....    | 079 |
| 第四节 | “热恋”要经过“冷”处理 ..... | 081 |

## 第五章 做一流的妻子 .....

|     |                  |     |
|-----|------------------|-----|
| 第一节 | 巧妙拴住男人的心 .....   | 088 |
| 第二节 | 增加对丈夫的吸引力 .....  | 096 |
| 第三节 | 夫妻相悦的十大原则 .....  | 101 |
| 第四节 | 巧妙化解与婆婆的矛盾 ..... | 106 |
| 第五节 | 当好家庭的财政部长 .....  | 109 |

## 第六章 做出色的职业女性 .....

|     |                   |     |
|-----|-------------------|-----|
| 第一节 | 职业的选择 .....       | 122 |
| 第二节 | 做好本职工作 .....      | 125 |
| 第三节 | 要学会与上司打交道 .....   | 132 |
| 第四节 | 女性也能做主管 .....     | 139 |
| 第五节 | 对付“炒鱿鱼”的艺术 .....  | 145 |
| 第六节 | 怎样要求增加薪水 .....    | 150 |
| 第七节 | 留意自己是不是该晋升了 ..... | 154 |

## 第七章 女人也要会交际 .....

|     |                  |     |
|-----|------------------|-----|
| 第一节 | 第一次就让对方记得你 ..... | 158 |
| 第二节 | 人际沟通要有几分洒脱 ..... | 165 |
| 第三节 | 与人融洽相处的小技巧 ..... | 171 |
| 第四节 | 掌握好女性社交的尺度 ..... | 180 |

## 第八章 女人也要会说话 ..... 185

第一节 会话中要加些“调料” ..... 186

第二节 说话也能表现女性气质 ..... 191

第三节 巧舌如簧的诀窍 ..... 197

第四节 与异性争辩的原则 ..... 204

## 第九章 认清男人的真面目 ..... 207

第一节 男人的拈花惹草不会写在脸上 ..... 208

第二节 男人的潇洒其实另有他意 ..... 211

第三节 男人的外表和内在差异甚大 ..... 217

第四节 怎样鉴别男人的真情假意 ..... 220

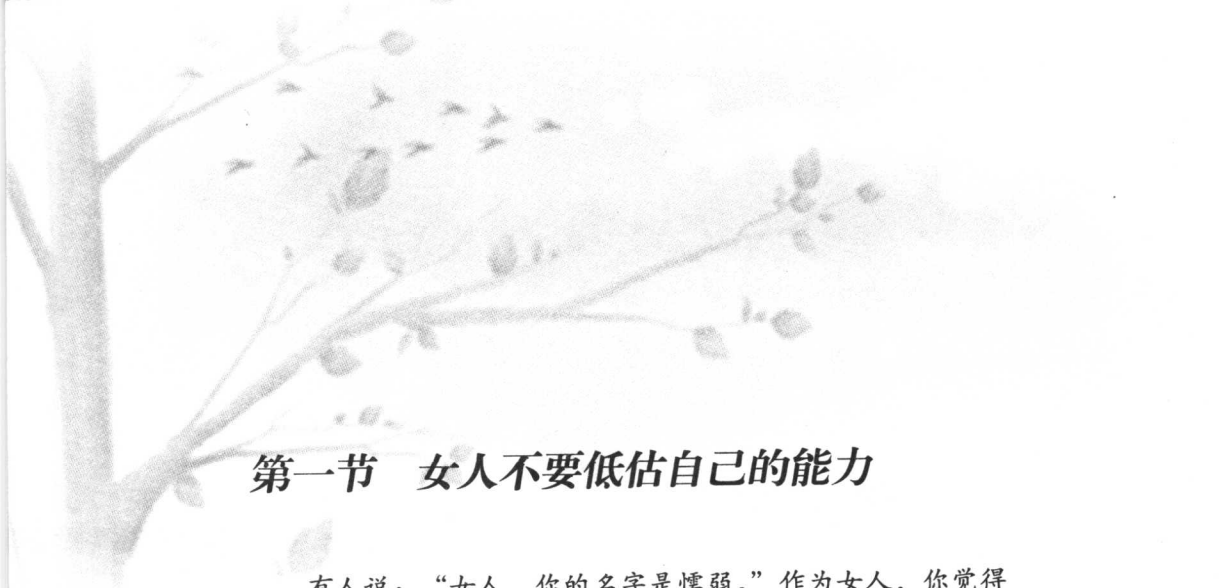


# 第一章

---

## 抬头做女人

女人，你的名字不是“懦弱”，男人也并不比女人强。抬起头来，大大方方地做女人，才能找回你自己，才会感受到女人的天空原来如此开阔和明朗！



## 第一节 女人不要低估自己的能力

有人说：“女人，你的名字是懦弱。”作为女人，你觉得这话合适吗？天生男女，其实各有优势，互为补充。有道是“孤阴不存，孤阳不立”，女人请不要妄自菲薄，女人在很多地方是远远超过男人的。

### 1. 女人在生物学上比男人强

人口学家的统计表明，女性的强韧在出生时就清楚地表现出来了。例如，婴儿的死亡率，男婴的死亡率就比女婴高出许多。其理由有很多，但明显的是女性的组织体内具有更强的生理抵抗力，往往比男性的生理构造要强，因为女性的生理抵抗力经过几十万年的进化，其生命对人类的延续有着较为重要的价值，这方面似乎比男性生命更有“分量”。

### 2. 女人在心理学上比男人强

表面上看，男人适应社会的生存能力比女性强，似乎是天经地义的。若仔细观察，事实上并非如此。比如，在对新环境的适应这一心理学的问题上，女性就比男性强。到了一个风俗、习惯完全不同的国家，或由农村到城市，能够马上适应的是女性而不是男性。

### 3. 女人对抗生命和生活的危机比男人强

在历史上发生的许多重大事故中，奇迹般生还的少数幸运者大多是女性。这种现象曾引起科学家、医学家的极大兴趣。比如1972年发生的日航坠机事件中，几个生还者都是女性。尽管这一现象还没有得到科学的解释，但有一点是明确的，那就是女性在面对生死存亡的紧要关头时，她们有种不可思议的潜力，似乎是一种保护自身生命的神秘本能，这种力量也许是女人天生具有的生物本能，也许是为了生育孩子，在维系人类生命的前提下发挥出来的生命力。

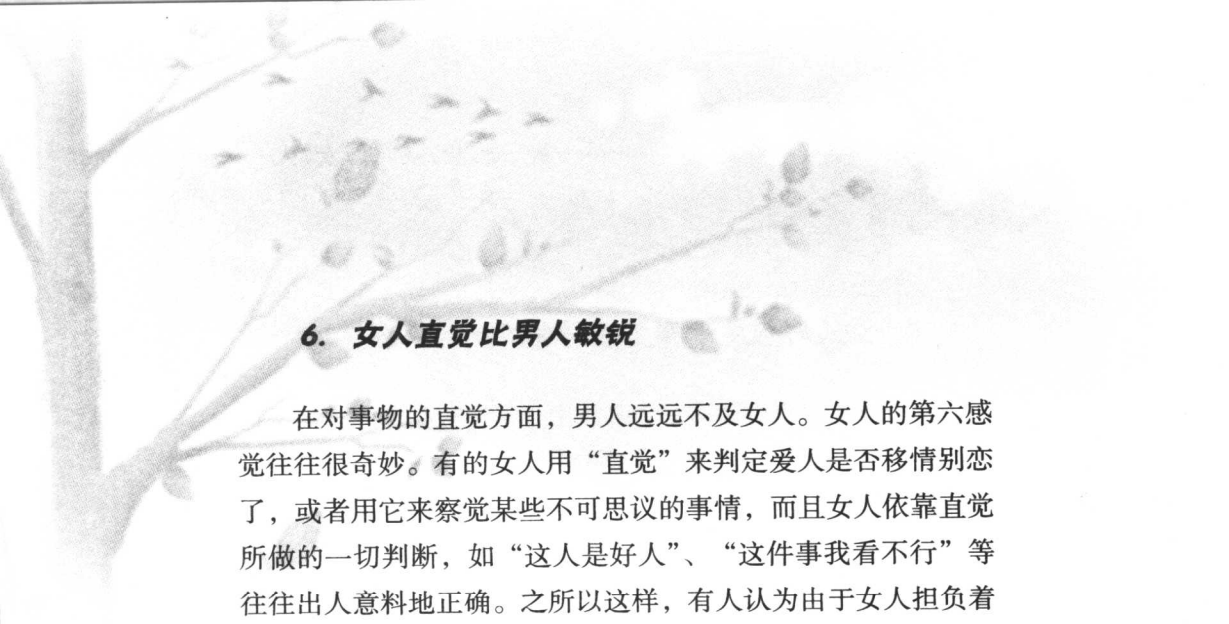


### 4. 女人的平均智商不比男人差

尽管活跃在各个领域的科学家、政治家、艺术家多为男性，给人一种女性智商不如男人、阳盛阴衰的感觉，但客观分析起来，女性智商与男性并没有多大差别，平均智商不相上下，只是在个别表现方面两性差异较大，即女性的个体之间比较均衡，既没有很出色的，也没有很差的，而男人的个体之间则很不均衡，既有十分优秀的又有十分笨拙的。

### 5. 女人的耐力比男人强

我们通常认为女人在体力上比男人弱，耐劳性的程度也比男人差，但实际情况并非如此。当然女人在某些地方比如爆发力、负重力上是比男人差一点，但并不是完全比男人弱。比如在体力长时间的消耗和持久性方面，女人就比男人强。故一些需要耐力的工作，如纺织、打字等，大多是由女性承担，这是有一定生理原因的。



## 6. 女人直觉比男人敏锐

在对事物的直觉方面，男人远远不及女人。女人的第六感觉往往很奇妙。有的女人用“直觉”来判定爱人是否移情别恋了，或者用它来察觉某些不可思议的事情，而且女人依靠直觉所做的一切判断，如“这人是好人”、“这件事我看不行”等往往出人意料地正确。之所以这样，有人认为由于女人担负着延续种族的任务，其思考方法同男性相比更为本能、更为情感化。因而这种依靠本能和情感作判断的直觉就会十分发达，就像动物的直觉能敏锐地适应外界一样。

## 7. 女人的表达能力比男人强

尽管研究语言的语言学家多为男性，但从语言的表达能力上看，女人比男人要强得多。可以观察一下一两岁的幼儿，当女性幼儿已会讲许多流畅的句子时，同一年龄的男性幼儿还不会叫爷爷、奶奶。又如大学生的外语口头表达能力，女生往往比男生强，而且外语系的学生多为女生。

• 魅

• 力

• 女

• 人



## 第二节 做一个成熟的女人

从青涩到成熟，这是所有的女人都必须经历的过程。成熟的女人才更有魅力，成熟的女人才更充满自信。怎样做一个成熟的女人呢？

### 1. 不要把自己当成地球的轴心

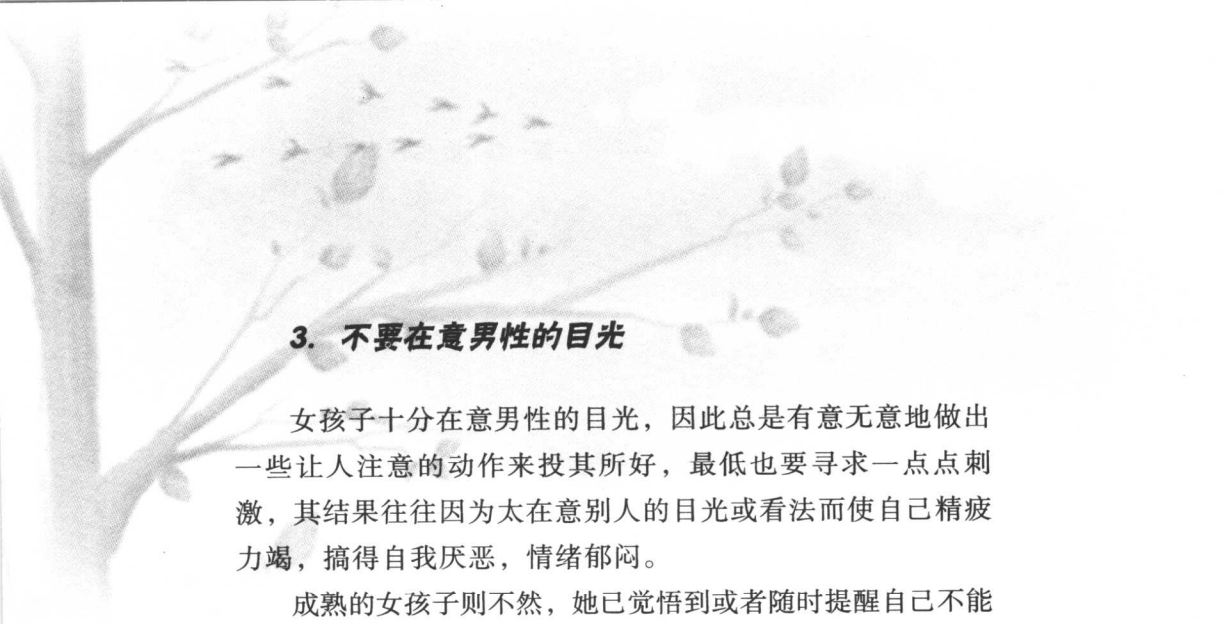
女孩子，大都以为自己是地球的轴心。尤其是漂亮的女孩子，她觉得每个男生都在注视自己，而且，每个男生都应该善待、呵护自己。

成熟的女孩子则不这样，她了解世界上还有许多人，可能有人注视自己，也会有人轻视自己。但是，她仍然希望与轻视自己的人相处良好。

### 2. 不要被时髦所左右

女孩子最容易追赶时髦，被流行所左右。对流行的仿效，是那么言听计从、紧追不舍。

成熟的女孩子最多不过是在“流行”与“时髦”中，做一点适合自己的选择，因为她十分了解自己，并有耻于效仿别人之心，她总是灵活地在“流行”和“个性”之间寻找适合自己的区域，因为成熟的女孩子明白：对流行进行别出心裁的创新远比照抄更能吸引别人的目光。



### 3. 不要在意男性的目光

女孩子十分在意男性的目光，因此总是有意无意地做出一些让人注意的动作来投其所好，最低也要寻求一点点刺激，其结果往往因为太在意别人的目光或看法而使自己精疲力竭，搞得自我厌恶，情绪郁闷。

成熟的女孩子则不然，她已觉悟到或者随时提醒自己不能作出幼稚的动作。因此，她才有足够的雅量看到别人的长处，同时，也能容纳别人的缺点。

### 4. 不要喜怒形于色

女孩子一旦因为某些事没能让自己称心遂意，立刻就满脸不高兴，比如，想买的东西，就该立刻买到手，买不到就满脸不高兴；得意的工作，就满面春风地去做，不得意的工作，就厌恶之至，甚至想到辞职，勉强去做，也好像谁欠她 200 吊钱一样。

成熟的女孩子就是心里十二分不高兴，也不会写在脸上。比如，她的男友突然因为公司加班未能赴约，她也不会流露出失望或沮丧。因为成熟的女孩子已经学会了怎样克制自己的情绪，也寻求到了排忧解难的许多方法。最简便的就是插上耳机，让悠扬的乐曲缓缓流入心田……

### 5. 不要感情用事

女孩子性情多变，喜欢感情用事。比如：说话撒娇，明知

故问，听到两句黄色笑话便落荒而逃，工作上因出些差错而遭受指责便沮丧不已，无法自拔。

成熟的女孩子则得意淡然，失意泰然。她懂得自身的价值，更会妥帖地表现自己的心情，并且付诸行动，使自己立于不败之地。

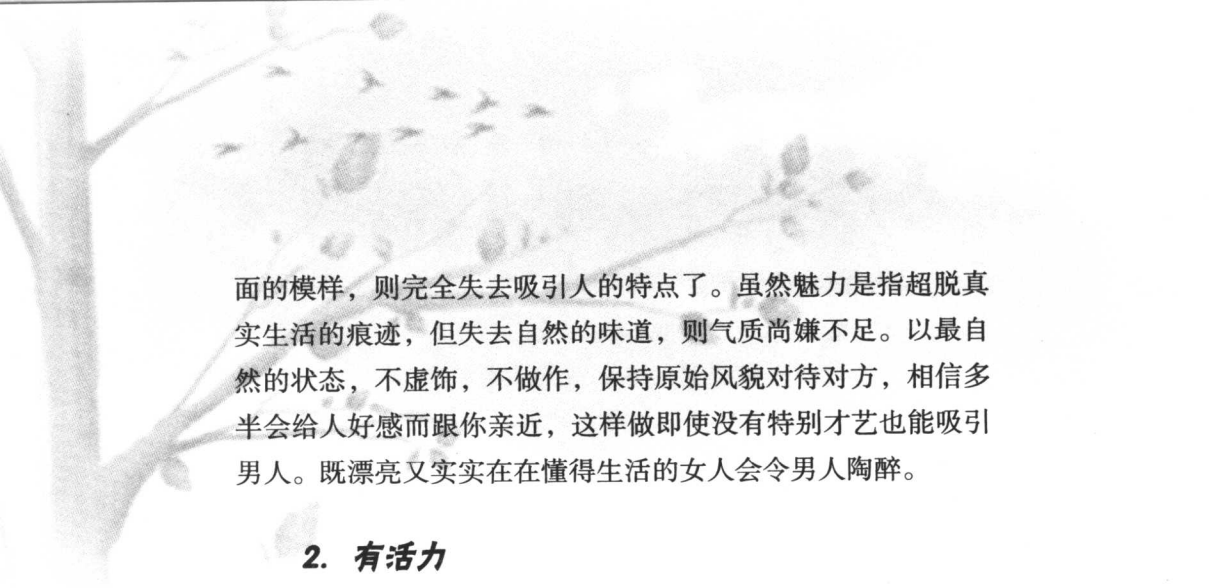


### 第三节 培养吸引人的特色

每一位女性都渴望能够吸引别人，特别是希望能吸引异性的目光。有些女人不太善于培养吸引人的特色，可是内心又充满强烈的渴望，希望能得到别人的多情一瞥，但又不善于处理，反而弄巧成拙，令人大跌眼镜。有人认为，女性能吸引人，主要在于姿色和容貌，其实并不是这样的，也许靓丽的外表第一次能吸引住许多人的目光，但这并不长久，人也有审美疲劳，如果你没有长久吸引人的特质，再靓丽的外表，时间久了，人们也会视而不见的。可见，女性要想长久散发迷人的魅力，仅仅靠外表是不行的。女性要会吸引人，其实也不是一件困难的事，只要把握以下几点就行了。

#### 1. 有生活感

女孩子想将生活感当成自己的特色时，必须诚恳地表现出“生活感”。然而，若只是原原本本地表现出只顾家计、蓬头垢



面的模样，则完全失去吸引人的特点了。虽然魅力是指超脱真实生活的痕迹，但失去自然的味道，则气质尚嫌不足。以最自然的状态，不虚饰，不做作，保持原始风貌对待对方，相信多半会给人好感而跟你亲近，这样做即使没有特别才艺也能吸引男人。既漂亮又实实在在懂得生活的女人会令男人陶醉。

## 2. 有活力

所谓有活力，是指意志坚忍不拔。这种活力不只是指体能，同时也表现在精神状态上，不是弱不禁风、不堪一击的。即使因碰钉子而沮丧，如工作上出了差错，就业失败等，但是隔天依然若无其事地坚强站起来，就算周围的人全知道了也不在意。意气风发地朝着新的目标迈进，这种坚忍不拔的态度就是你的优良个性。

## 3. 善解人意

每个人的优点都不同。有些人以口才见长，有些人以公关见长，但不论是男是女，都讨厌自吹自擂、只顾自说自话的人。相反，会倾听的人，尽管对方废话连篇仍然有耐心地听下去的人，才是受欢迎的。真诚的倾听，不仅表现为适度地给予回应或忍耐无聊的话题，而且表现为对任何话题都抱着兴趣，遇到不懂的地方就认真地提出质疑。即使话题无聊，也要对对方说的话抱着理解的心情，站在对方的立场为他人着想。这一点非常可贵，相信任何人都会对善解人意的人大有好感。尤其是女性，有一颗细腻、关心体贴人的心，会增添不少魅力。

在实际生活中，大家更多都喜欢灵巧而善解人意的人，尤

•魅

•力

•女

•人

8