

[女人完美一生必备丛书]

女人魅力 与资本手册

陶 涛◎主编

善用女性魅力与资本，做完美幸福女人！

权威解读女性，倾力打造魅力女人。本书从女人的“魅力”与“资本”两个方面，全方位阐述了成为成功女性的各种方法和秘诀，从而帮助女性朋友迅速提升自己的魅力，铸就成功资本，收获完美幸福的生活。

人民日报出版社

女人魅力 与资本手册

陶 涛 主编

NURENMEILI
YUZIBENSHOUCE

人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人魅力与资本手册/陶涛主编. —北京:人民日报出版社,2007

(女人完美一生必备丛书)

ISBN 978 - 7 - 80208 - 533 - 6

I. 女… II. 陶… III. 女性 - 修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 089975 号

女人魅力与资本手册

主 编:陶 涛

责任编辑:陈先荣

封面设计:北京文耕制版服务机构

出版发行:人民日报出版社

地 址:北京金台西路2号(邮编:100733)

发行热线:(010)65369529 65369527

编辑热线:(010)65363518

经 销:全国新华书店

印 刷:北京中印联印务有限公司

开 本:720mm×960mm 1/16

印 张:96 字 数:900千字

印 数:1—5000

印 次:2007年9月第1版 2007年9月第1次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 80208 - 533 - 6

定 价:168.00元

前言

每一个女人,都有自己独特的魅力,这是女人独有的资本,也是最有效最吸引人的武器。女人独有的魅力,既是女人与生俱来的同时,但更重要的是后天的精心培养、细心锻造出来的。

一个魅力女人,是由其外貌,加上气质,加上穿着,加上美容化妆,再加上行为举止知识谈吐的完美组合。当一个女人以她那端庄的容貌,高雅的装扮,优雅的举止,智慧的谈吐出现时,会令女人世界嫉妒,令男人世界瞩目,就如同一个练成九阴真经的内功高手,那种媚力立刻就会将各种盔甲击得七零八落。

“多少男子汉,一怒为红颜……”女性的魅力,是自己最好的资本,也是现今世界上无往而不胜的利器啊。

本书共分上下两篇,16章,分别从不同侧重点帮助您了解女人魅力的方方面面,如何使自己打造成魅力女人,从气质、穿着、美容化妆、行为举止等各个方面,帮助女性朋友步入魅力女人的行列。

希望在本书的指引下,你将比别人更有可能过上积极、健康、高质的生活,你将比别人看起来更年轻和富有魅力!

从现在开始,立即行动起来,做个永远年轻美丽的,魅力女人吧!

目 录

上篇 女人的魅力

英国作家巴里说：“魅力仿佛是盛开在女人身上的花朵。有了它，别的都可以不要；没有它，别的都管不了事。”

在人生的舞台上，不论扮演何种角色，人人都希望自己能像一块磁石，把周围的人牢牢吸住，而女人尤其如此。让人喜欢，让人欣赏，魅力像一个美好的梦蛊惑着每一个女人。

第1章 魅力：女人一生的资本 3

魅力像是一尊美丽的雕塑。它是由自信、幽默、宽容、丰厚一点点地雕琢成的。那是一种从内心深处发出的灿烂光芒。

No.1 女人要了解自己	3
No.2 10种最有魅力的女人	5
No.3 女人是尤物	7
No.4 男人眼中的魅力女人	8
No.5 媚——女人魅力的极致	10
No.6 打造魅力女人的20个细节	12
No.7 测一测你的魅力有多少	14

第2章 魅在内心，想赢就能赢 17

魅力是一种发自内心的气韵，是一个女人心灵最深处的体现。尽管你的



外表不是特别出众,但是你内在的成熟、稳重、自信、涵养、气质,依然会让你显出迷人的魅力。

- No.1 女人的魅力源于内心 17
- No.2 有内涵的女人最有魅力 18
- No.3 举手投足透露内在魅力 22
- No.4 女人怎样从内心去修炼自己的魅力 25
- No.5 测一测你的魅力有多少 29

第3章 自信:蕴涵着青春活力 31

她不一定漂亮,但一定有在众人中能被你一眼认出的气质。她自给自足,放纵自己尽情地享受生命的乐趣,又清醒地保持灵魂的明净。只有自信的女人,才永远是蕴涵青春活力的女人。

- No.1 女人要勇敢做自己 31
- No.2 女人要怎样做自己 32
- No.3 能说“不”的女人,魅力无限 35
- No.4 学会抛弃不切实际的想法 38
- No.5 学会相信自己 41
- No.6 自信为你的美丽加分 43
- No.7 测一测你是自信的女人吗 46

第4章 仪态:风情女人骨子里的女人味儿 52

对于女人来说,容貌美丽并不等于她的仪表也美;同样的,举止仪表优美的人,也并不一定容貌漂亮。有些女孩面貌平庸,但由于她有优美的风度,反而非常出众而且更吸引人。

- No.1 女人味,眼中现 52
- No.2 让声音展现你的完美仪态 54





No.3	站、走、坐的完美仪态	55
No.4	迷人的水样女人	63
No.5	测一测你是淑女吗	66

第5章 爱情：魅力女人明眸善恋 68

爱情是构成生命链条中的一个重要环节，在对爱情的追求中，女人变得更加温柔妩媚，更加灿烂美丽，也只有通过对爱情的追求，女人们才能实现对完美自我和理想人生的肯定。

No.1	爱我，先商量	68
No.2	爱情的蜜与毒	69
No.3	跳出浪漫主义的陷阱	71
No.4	战火纷飞时的传奇异国之恋	73
No.5	浪漫撒哈拉之恋	75
No.6	测一测你的爱情指数	79

第6章 智慧：才情女子，魅力永驻 81

21世纪的女性，比任何一个时代的女性更充满自信、勇气和挑战，她们以自己独特的智慧，与男人并立于天下。其无与伦比的魅力让其青春永驻。

No.1	做一个智慧女人	81
No.2	智慧女人源于不断超越	83
No.3	做一个美丽的知识女性	85
No.4	成为智慧女人所必备的特质	88
No.5	宽容的女人最美丽	89
No.6	女人怎样做到宽容	91
No.7	测一测你算得上是“美女”吗	92





下篇 女人的资本

资本是一种力量,获得和拥有了它,便有了感染、影响、甚至驱动和驾驭他人的力量,拥有了对生命和未来的掌控力。

第1章 容貌:好女人的内心秘密 99

容貌给他人的视觉印象迅速而直接,是彼此交往中最引人注意的部分。认识、记住一个人,往往从容貌开始,第一印象对人际交往的影响力超过75%,想要留下好印象吗?请别忘记:眼睛、肌肤、妆容、笑容、表情都在默默为你加分或减分。

- No.1 容貌为第一印象加分 99
- No.2 美丽从肌肤开始 100
- No.3 掌握完美彩妆的6个技巧 106
- No.4 了解化妆的误区 107
- No.5 测一测你给人的第一印象如何 108

第2章 身体:展示女人的美丽 109

“身如柳,脸如峰,肤如玉,指如葱”,曾令多少女性向往,而不知何时,丰满和端庄,妩媚和温柔,健美而匀称成了众多现代女性的追求。她们在健康和优美的身姿中,不断塑造自己的魅力,展现自己独有的气质美。

- No.1 了解男人喜欢什么样的女人 109
- No.2 磨炼你的魅力 110
- No.3 礼仪修养让你气度不凡 111
- No.4 多一份微笑,多一份美丽 114
- No.5 测一测你是哪种类型的女人 116



第3章 服饰:高雅得体 119

当我们看到一个衣着得体的女子时,我们通常会在心里涌起这样一种念头:“这个人衣着得体,不落俗套。她一定很在乎自己。”其实,相遇的两人都在互相打量,衣着高雅的人往往占有优势。

- No.1 女人要了解服装搭配的原理 119
- No.2 根据脸型和肤色穿衣 121
- No.3 身材不好的女人如何穿衣 122
- No.4 女人穿衣要根据腿型 124
- No.5 美丽从鞋开始 128
- No.6 测一测你的个人修养 129

第4章 配饰:点睛之笔 131

没有饰物装饰的女人,就如同没有装潢的房子一样,真实却少有美感。恰到好处的配饰,往往会使你立刻凸现出与众不同的情调韵味来。

- No.1 看口红,识女人 131
- No.2 女人香,女人命 135
- No.3 不同星座,不同服装 138
- No.4 小饰物,大魅力 146
- No.5 测一测你对饰物的要求有多高 151

第5章 性感:魅力女人的独特魅力 153

性感是女人独具的气质,是一种使人销魂落魄的品味,是一种令异性着迷的魅力,是一种微妙的美的韵律。

- No.1 爱,在性中检验 153
- No.2 揭开内衣的神秘面纱 155
- No.3 性感女人,一“露”走好 157



No.4	女人的8个性感时刻	159
No.5	性感女人的玉女心经	161
No.6	测一测你是哪一种性感女人	164

第6章 交际:你就是万人迷 167

有魅力的女人是一个天生的万人迷,她会在人际交往中收放自如。张弛有度。人际交往需要魅力,这种魅力是“亲和力”的代名词,它既包括人的内在品质——真诚、善良、平和、旷达、率直、幽默、高雅、博学及善解人意之外,亦包括人的外在气质——精神饱满、气宇轩昂、风度翩翩、妙语连珠、谈吐得当。一个女人能做到这点,就会让与她交往的人如沐春风了。

No.1	刚柔相济——女性交友艺术	167
No.2	女人天生就是社交家	169
No.3	女人在交际场所亮出迷人魅力的方法	171
No.4	做一个会说话的女人	175
No.5	女人必须掌握的协调艺术	178
No.6	测一测你的交际能力	180

第7章 职场:让女人尽显风流 182

一方面,时刻彰显得体的穿着,高雅的仪态,优美的气质。另一方面,在她们富足、别致的物质生活和充实、丰富的精神生活里,到处都透出时尚的味道。当代女性的时尚与职业女性的优雅在白领丽人的身上完美地结合,优雅而绝不高傲,时尚而绝非张扬!

No.1	做宝钗,而不做黛玉	182
No.2	女人也怕入错行	183
No.3	做个时尚优雅的白领女人	187
No.4	如何在office里漂亮现身	190
No.5	职场美女如何摆脱花瓶阴影	192



No.6 测一测你最适合什么性质的工作	193
---------------------------	-----

第8章 健康:保鲜女人的不朽根基 196

魅力和健康是不可分割的,许多女人都忽略了健康,她们同时也失去了美丽。要知道,健康的女人最美丽,而美丽的女人也爱健康。

No.1 女人的健康从小习惯做起	196
No.2 女人不要忽视内分泌	199
No.3 美丽源于健康生活	200
No.4 正确减肥,维护健康	203
No.5 吃出来的健康和美丽	205
No.6 已婚女人健康必修课	207
No.7 测一测你是否处于亚健康状态	210

第9章 风情:让男人着迷的魅力 212

风情是一种女人的韵味,它与女人的性感有联系,但有差别。两者的差别在于:风情女人来自神,性感女人来于性与肉感。风情是一种风韵与情致。风情是女人特有的风景。风情不等于性,风情不等于漂亮。它潜藏于女性的本质之中。风情女人是最有内心风景的女人。

No.1 做个充满风情的成熟女人	212
No.2 风情女人的九个特征	214
No.3 韵味是女人天生的风情	216
No.4 成为韵味女人的八条妙计	217
No.5 掌握好风情与媚俗的距离	220
No.6 浪漫与风情不可分割	223
No.7 测一测你的风情指数有多高	226



第10章 优雅：男人要幽默女人要优雅 229

就像蒙娜丽莎的微笑一样,优雅与幽默是一种改正错误的时尚。从一个人优雅的举止里可以看到一种文化教养,让人赏心悦目;从一个人的幽默中可以品味出一种独特的机智,让人开怀大笑。

- No.1 让人难以抗拒的优雅情怀 229
- No.2 成为优雅女人的六个细节 230
- No.3 做个气息迷人的女人 232
- No.4 妆成优雅的办公室女人 235
- No.5 测一测你是什么味道女人 238



上 篇

Nüren De Meili

女人的魅力



英国作家巴里说：“魅力仿佛是盛开在女人身上的花朵。有了它，别的都可以不要；没有它，别的都管不了事。”

在人生的舞台上，不论扮演何种角色，人人都希望自己能像一块磁石，把周围的人牢牢吸住，而女人尤其如此。让人喜欢，让人欣赏，魅力像一个美好的梦蛊惑着每一个女人。

第二章 魅力

女人一生的资本

魅力像是一尊美丽的雕塑。它是由自信、幽默、宽容、丰厚一点点地雕琢成的。她是一种从内心深处发出的灿烂光芒。

No.1 女人要了解自己

任何一个女人,无论她的容貌如何,服饰如何,都要了解自己,以便做出对自己最有利的决定,使自己充满魅力。

卡耐基夫人在《写给女人》一书中将女人分为三种类型:支配型女人、自我埋没型女人和不参与型女人。不管哪一型的女人,都是尤物。

支配型女人总是处于支配地位,喜欢并享受支配别人的乐趣。她惧怕感到孤独无助或处于被支配地位。她把自己看做是非常能干的人,而且轻易就可以胜任领导工作。经过一定程度上的精心组织,她通常有着旺盛的精力和高效率,她需要成功的同时也需要超群出众的感觉。但是,这种超级好胜者,无论自觉或不自觉,都必须时时与人竞争,以维持这种优越的地位并避免自惭形秽。只有当她处于支配或控制地位时,她才会感到安全。她可以通过掌握一个家庭、组织、公司、晚会,或其他什么事情,来达到这种目的。

不过,因为她需要去支配,所以她经常操纵别人;因为她需要去支配,所以她无法容忍被指责。即使她受到批评,或者感到了孤独和软弱,她也要千方百计加以否认。

支配型女人好胜心强,竞争性强,但同时也有强烈的自我怀疑感,而这种缺乏自信的感觉驱使她在任何时候都必须高人一等。如果处于失败的地位,她的自尊心就会受到强烈的损伤,这使她的自豪感丧失,这种丧失将她





迅速推入抑郁的深渊。

自我埋没型的女人常使自己处于对别人服从的地位,甚至会对自己处于领导地位感到非常不自在。

从孩提时期起她就被教育要“乖”和“听话”,顶嘴是绝对不允许的。于是她就尽力把自己培养成别人所期望的那样:宽宏大量、慷慨无私、谦虚顺从、活泼可爱和圣洁无瑕。这些无形中又成了她给自己确定的规矩。由于她认为要感到安全就得服从,就得按别人期望的那样表现,她逐渐把所有的带强迫性的规矩都放在“一切为了爱”的旗帜之下。

她生活中最重要的事情就是去“爱”和为他人服务。正因为如此,她的一切都以她所爱的人和为之服务的人的满足为转移。她的自尊心因而也是完全建立在他人承认的基础之上的。她如此卖力地让自己受人爱戴,所有人当然都会对她有好感。她的

需求带有如此强迫自己的特点,以至于就是在指示女佣人或秘书做事时,她也会感到不安和内疚。

日常生活中,她在为自己提出要求后,总是会感到抱歉。她不但不维护自己的权利,而且还会觉得表达自己的观点是很冒昧的。

自我埋没型女性认为“利己”是错误的。她为自己买一点东西也要感到内疚,但她为丈夫和孩子买衣服时是从不犹豫的。她从早到晚总是为了他们在忙碌。如果她反对或拒绝别人,她自己就会感到不安,这也使她自己成了别人需求的奴隶。

极端的自我埋没型女性无法享受自己做事情的乐趣。这种女性面对别人的贬低和轻蔑往往视而不见,听而不闻,并尽力要让自己理解别人对自己





的批评。她们从不武断固执,她们的温柔有时会令人感到透不过气来。

不参与型女人就像未能发挥出所有潜力的学生一样,因为她对执著地追求有一种反感情绪。她会成天想入非非,比如写出一部轰动全国的大部头小说,或者一夜之间成为一名空前成功的实业家等。但随着生活的进行,她又逐渐变得满足于无所事事,想干一番大事业的念头又烟消云散了。这种女人通常难以谈及自己。她能讨论戏剧、电影、思想和他人,但对触及自己的思想、理想等话题总是羞于提起。

不参与型女人害怕和别人亲近,并且感到被人评论是一件很烦人的事,这种生活可以使她在自己内心中享受到一种凌驾于他人之上的优越感和力量。

由于不参与型女性希望保持自己的自由,所以,她对任何形式的强制都十分敏感。她也许会把自己看做是社会种种限制的叛逆。这种不愿接受任何强制的思想常使她变得消极被动,因为,一旦她感觉到她一定得做什么,她就会感受到内心巨大的反抗心理的压力。

以上三种分类并不是绝对的,也没有一种女性是完全的支配型、自我埋没型和不参与型。这三种类型反映的都是女人的某些弱点,只有了解自己的弱点,才会发挥自己的优点,营造属于自己的独特魅力。

No.2 10 种最有魅力的女人

女人常因自己的独特魅力而出众,因自己的与众不同而深具魅力。你具有哪种魅力呢?

每个女人都有属于自己的魅力,然而最有魅力的却是以下这几种女人:

1. 单纯快乐女孩。一个永远长不大、胸无城府的快乐女孩。她自然、纯真的天性影响着周围的每一个人,她热爱生活、无拘无束、随心所欲又有些漫不经心。她讨厌艰涩和故作深沉,要让她执著、沉迷于某一件事实在是太难了。

2. 天生的交际明星。她是男人生活中的一道风景。她喜欢豪华、热闹的生活,以施展她社交明星的魅力。她无需去做深沉的思考,也从不理会生活以外的东西,她为她自己而沉醉。

