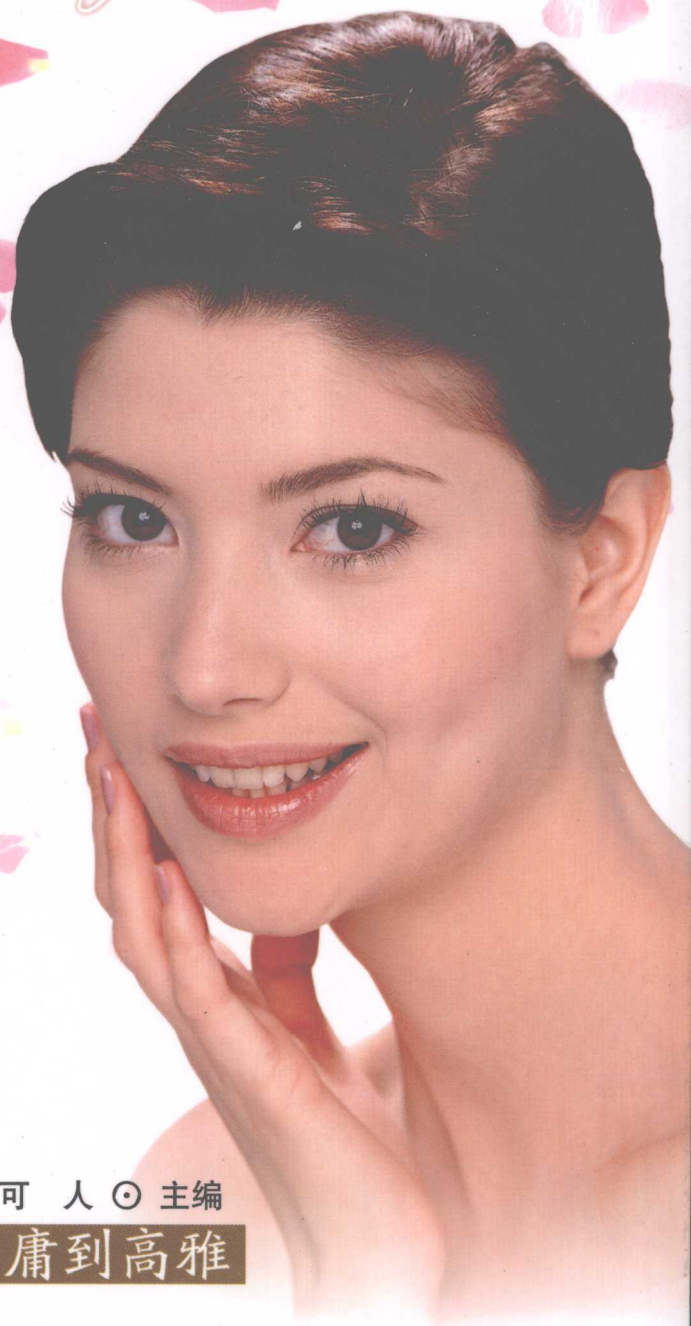


*Nuren
guizai Meili*

女人 贵 在 魅力



拥有魅力，你就抓住了一把魔术钥匙，
她能帮你顺利打开人际关系的一道道大门，
让你体会做一个女人的乐趣。

可 人 ◎ 主编

从贫民到皇后 从平庸到高雅

中国物资出版社

女人 贵在 魅力

可人◎主编



中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人贵在魅力/可人主编.—北京:中国物资出版社,2007.6

ISBN 978-7-5047-2675-9

I.女… II.可… 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 076797 号

责任编辑 黄 华

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香

中国物资出版社出版发行

网址:<http://www.clph.cn>

社址:北京市西城区月坛北街 25 号

电话:(010)68589540 邮编:100834

全国新华书店经销

利森达印务有限公司印刷

开本:710mm×1000mm 1/16 印张:15.5 字数:230 千字

2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5047-2675-9/B·0099

印数:0001-9000 册

定价:25.80 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

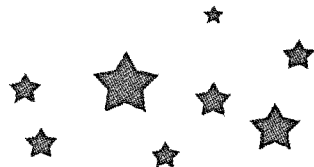
本书编委会

主 编：可人

编委会：（排名不分先后）

陈丹芸	孙绍委	丛靖雯	娄文龙
许 霞	李 东	魏建国	许 玲
金 柱	董雪晶	牛振山	韩 翠
李 征	苏丽娜	管宝全	韩 博
荣盛宏	赵丽娟	董红霞	王秋红
侯丽华	吴春霞	陈 艳	郝 瑞

策 划：杨 木



前言

前

言

女人的美丽来源于征服一切的魅力。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。这样一种让人喜欢，让人欣赏，让人崇拜的强烈吸引力，就是魅力。英国作家巴里说：“有魅力的女人，人人都爱和她交友，人人都乐于为她做事；和有魅力的人相处总是愉快的，她好像雨天的太阳，就连最冷酷无情的人都能受她的感染。”

魅力对于女人是一种永恒的诱惑。再漂亮的女人，如果没有魅力，也是一朵几近枯萎的鲜花，一潭永不流动的死水。优雅大方、自然的魅力会给人一种舒适、亲切、随和的感觉。相反，天生并不漂亮的女人，一旦插上魅力的翅膀，神采便会立刻飞扬起来。

如果你很漂亮，高雅的魅力可以升华你的美丽；如果你不漂亮，脱俗的魅力同样能使你楚楚动人。

魅力是一种智慧。古人云：“秀外而慧中。”智慧是魅力不可缺少的养分，智慧在一点点地雕琢着一个人、塑造着一个人。智慧使女人能把握自己，从容自信，进而富有迷人的持久的魅力，一个不经意的动作，就能吸引所有人的目光。

魅力是一种个性。“人有百态，花有百样”，每个女人都有自己的魅力，如同各种各样的花有各种各样的味道，都会受到认可、受到欢迎一样。聪明的女人不会盲目克隆别人的美，她们知道，魅力蕴藏在差异之中，这样的女人反而更具女人味。温柔贤淑的女人也许不再是好女人的唯一标准，个性丰富的女人才是性感中的性感，女人中的女人。只有不断创新，才能拥有与众不同的韵味，成为一个让人一见难忘的人。

魅力是一种修养。魅力是内涵的展现，在城市流动的喧嚣中，洗练一种超凡脱俗的“宁与静”，使自己不仅仅是一幅雅致的画，更



1

◆ 女人贵在魅力



是一本耐人寻味、百读不厌的书。面对人间沧桑，你会嫣然一笑，笑得“生活”巨人也得跪在石榴裙下。

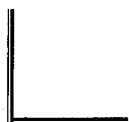
女为悦己者容似乎成为一条规律，造物主给所有外观悦目者都赋予了优先的条件，有魅力的人已经免费手持成功的入场券。更何况千百年来，因为社会角色分工的不同，魅力更成为女性成功的法宝。因此，你一定要有魅力，一定要设法令自己楚楚动人，做一个充满女人味的女人。

魅力，是女人都应该具备的一种基本能力。学习她、拥有她，你就抓住了一把魔术钥匙，她会帮你顺利打开人际关系的一道道大门，让你展示女人的魅力，体会做女人的乐趣。

作者 可人
2007年6月



目 录



III III

目

录

展示魅力,体会做女人的乐趣

魅力是女性综合素质的体现,一个不经意的动作,就能吸引所有人的目光。



魅力决定女人的“三六九等”	3
优雅之魅	5
知性之魅	10
韵味之魅	16
高贵之魅	18
气质之魅	21
练达之魅	24
清纯之魅	28
本色之魅	31
冷艳之魅	33
个性之魅	35



魅力来自心的灿烂

果戈里说：“魅力等于内在美和外在美的总和。”

智慧是女人永远的春天	41
学问改变气质	46
有内涵的容貌	49
寻觅自己的艺术风格	53
没有大气,魅力就变成了俗气	55
魅力来自心灵深处的爱	58
笑口常开,快乐自来	61

有差异,才有魅力

每个女人都有自己的魅力,如同各种各样的花有各种各样的味道,只不过是,受到认可,受到欢迎,这种味道就被称为“香”,反之只能是孤芳自赏了。

真心喜欢你自已	69
有个性才有魅力	71



有个性才能与众不同	72
寻找适合你的时尚形象	75
女人,做一根独立的肋骨	77
亮出最好的自己	80
成熟是理性的标志	82
时光修炼魅力	85

目

让你的形象楚楚动人

录

女人的美丽,是一种感觉。女人不一定漂亮,但一定美丽。美丽是表象,可魅力却在骨子里。

优雅迷人的形象	91
风度美是高层次的美	93
站,亭亭玉立的姿态	96
走,款款轻盈的动态	98
坐,温文尔雅的静态	102
食的仪态美	106
表情蕴涵魅力	107
手势简洁明确	110
回眸一笑百媚生	112
有双会传情的眼睛	115
磁性的声音	118
以运动为美	120
身心双修的瑜伽	123

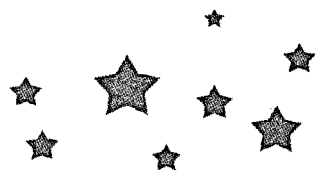




美丽——写在脸上的魅力

世界上没有难看的女人,只有不懂得如何把自己打扮得体的女人。

美丽是一种感觉	129
漂亮常常意味着浅薄	130
找到属于自己的流行	132
办公室里的“正确着装”	134
女人露多少才算美	138
走出美容的误区	139
你了解自己的秀发吗	143
换个发型,换种心态	146
小小饰物的“神力”	148
打造迷人的细腰文化	151
“太平公主”凸显法宝	153
如何使臀部更“魔鬼”	156
做个清白美人	157
散发幽幽女人香	163
美女耐老才是本事	167



女人味是骨子里的魅力

如果世界上缺少了女人,就缺少了十分之五的真,十分之六的善,十分之七的美。

目

录

女人要有女人味	171
充分展示性别美	174
日本女人怎样做	177
神秘感就是一种吸引力	179
女人多变出点新意	181
情趣多多,浪漫多多	184

性趣多多最动人

最耐人寻味的性感从来都是超越视觉,成之于内而形之于外。性感,不仅从外观看,也从“心”发出。



5

性感:女人永恒的魅力	193
性感在哪里	194
人人都能性感	198



男人眼中的魅力女人	200
性感也可以包装	206

人际交往中尽显风流

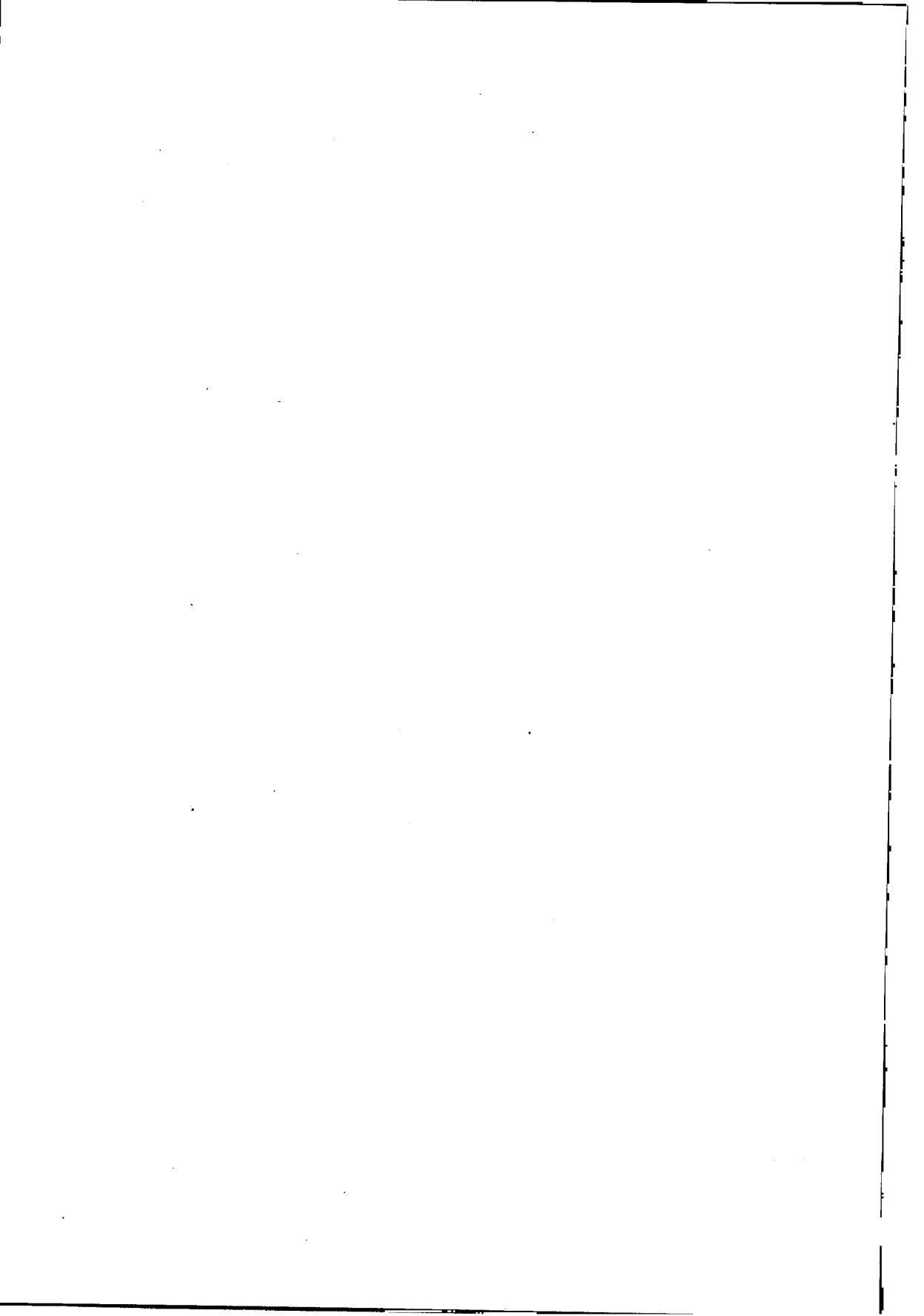
与人相处，是女人生命的亮点，它不仅照亮自己，也让身边的人感到光艳夺目。

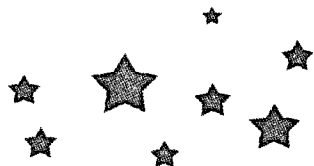
亮出你迷人的魅力	213
让你的谈吐更动人	215
左右逢源显风韵	216
人际交往中不成文的规定	222
女性在交际圈中的协调艺术	226
在变幻的职业中成熟	228
美女不为人知的一面	231
职场美女低调做人	234
女性的交际艺术——刚柔相济	236

展示魅力，体会做女人的乐趣

魅力是女性综合素质的体现，一个不经意的动作，就能吸引所有人的目光。







魅力决定女人的“三六九等”

女人希望有男人爱，男人希望有女人爱。

妈妈希望儿子崇拜她，儿子希望妈妈喜欢他。

老板希望员工对他效忠，员工希望老板给他赞美。

明星更直接，他们希望能迷倒众生。

简单地说，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。

这样一种让人喜欢、让人欣赏、让人崇拜的强烈吸引力，就是魅力。

做政治人物，要有政治人物的魅力；做领导人，要有领导人的魅力；做明星，要有明星的魅力。我们即使不做政治人物，不做领导者，不做明星，只做一个平平凡凡的女人，也一样要有属于自己的魅力。

试想看看，如果没有女人的魅力，怎么嫁个好老公？如果没有做母亲的魅力，怎么能降服儿子？如果没有好员工、好主管的魅力，怎么会步步高升？

魅力使女人得到自信，得到意想不到的好运。女人的魅力使这个世界生机盎然，爱意弥漫。不敢想象，假如这个世界没有女人，假如世界上的女人没有魅力，这个世界将会怎样黯然失色。

人的可爱，不在于是否美丽，而在于是否有魅力！难怪那么多人异口同声地唱起：我很丑，但我很温柔。魅力，不是大人物的专利。魅力，是你我都应该具备的一种基本能力。学习她，拥有她，你就抓住了一把魔术钥匙，她会帮你顺利打开人际关系的一道道大门。

人对人的评价，特别是对女人的评价，极易受到外貌的影响。判断一个人人品如何，通常会受到容貌美丑的影响，美容易给人善

展示魅力，体会做女人的乐趣



◆ 女人贵在魅力



良、美好的印象，否则与之相反。

尤其是最初印象最为重要，现代心理学称之为“首因效应”。对个人来说，第一印象就像一笔无形的资产，给予对方 70% 的最大投资效应，之后他人对你的印象只是修补性的效应。因此，要通过修炼魅力使自己达到最佳状态，时时力争获得最佳效应。

记得几年前，在香港播出的电视新闻中闪过几个镜头，是一位跨世纪美人的百岁寿辰。在红玫瑰和青春美少女们簇拥着的这位百岁高龄的著名女性，一举手一投足，还有那雍容的笑、睿智的眼神，依然散发出无可置疑的摄人的美。就这么几个镜头，让人歆歆不已。

我们经历过魅力极其稀缺的年代，也经历过用其他品质替代魅力的年代。今天，魅力正在成为越来越重要的一种无形力量，影响着一个人是否活得精彩，是否赢得成功。在生活和工作中，魅力已经成为一项重要指标，越是有魅力的人，越受欢迎。正因为如此，一些人拼命也要营造几分魅力出来，有时还营造得挺成功；正因为如此，貌不惊人的超级女生可以一夜成名。

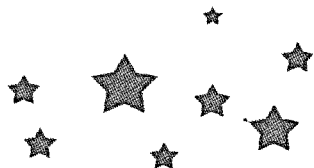
人构成了社会，“主观为自己，客观为他人”，只有我们每个人把美的效果最大化，充分展示女人的魅力，社会才会美丽、充满魅力。

从物理学角度，任何个体都是可塑的，不完善的可变完善，先天缺乏的可后天改善、弥补。女性魅力的构成初期主要来自修养、容貌、发型、服饰、身体、气味、声音、健康等方面。也许你的容貌或形体不够理想，但是，通过努力弥补不足，可以在色彩、服饰搭配，甚至声音、气味、礼仪等方面获得魅力提升，获得不低的魅力评价。

4

所以，魅力需要长年累月的培植。俗话说，三十岁前的相貌是天生的，三十岁后的相貌是靠后天培养的。你所经历的一切，将一点点地写在你的脸上，青春可逝，但魅力可以永存。

魅力的提升有点像学生应答卷，每一分都是宝贵的，每一分都不该轻易丢失，全力获取每一分的累积，最后才能得到高额总分。积分制给每个女人充分的提升空间，让“实现魅力”变得更加真实和可行，当你通过努力不断提高你的魅力总分时，你会发现，上帝



给你的先天积分在总分中所占比例是有限的，甚至是不多的，随着年龄的增长这个比例会越来越小，而你努力争取获得的后天分数却是很多的、无限的。

“魅力的钥匙掌握在你的手里。”魅力是需要后天努力与发掘才能展现的一种诱人的力量。不能把渴望魅力放在嘴上，停留在幻想中，而要从今天就行动起来。

魅力的提升具有终生学习的特性，它是台阶式的，学一点修炼一点，修炼一点提升一点。渴望拥有魅力的愿望很简单，但真正获得魅力、提升魅力，要具有修炼魅力的意识和习惯，把修炼视为一项艰巨的人生工程，天天在路上，苦练不止。

展示魅力，体会做女人的乐趣

优雅之魅

优雅是一种和谐、艺术的产物。

优雅的女人像钻石，历久弥新；优雅的女人似清茶，品尝过后，才知回味无穷；优雅的女人又如那林间的青竹，亭亭玉立，即使是身着一袭布衣，亦高贵脱俗。优雅女人应该算作女人中的上品吧！她也许没有影星的外貌，但她的“美丽”却总让影星们自叹弗如，因为她智慧，她果敢，她大度，她细腻，她关爱，她高贵，她“坐如钟、站如松、行如风”，她谈吐举止不凡，她妆容服装得体，还兼成就非凡。



“优雅”是一个在缩印本《辞海》上都查不到的词汇，但对于每一个女性来说，心中都有一个说不清却感觉得到的尺度。许多人并非一定要去刻意地追求所谓优雅，不过人生的每一步似乎都在无形中塑造着优雅。这就是优雅的与众不同之处，它是隐性的而不是显性的，不会以非常露骨的、非常直接的形式表现出来，而是在内心深处不自觉地日益强化。

优雅的形态太多了——比如举止的优雅，谈吐的优雅，装饰的