



魅力何来

高贵至爱，才能活出女性精彩人生
个性迷人，才是女性生活的真正滋味

幸福女人应把握的18个关键与72个细节

王智荟 编著
内蒙古人民出版社

魅力何来

幸福女人应把握的
18个关键与
72个细节

王智荟妮 / 编著

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

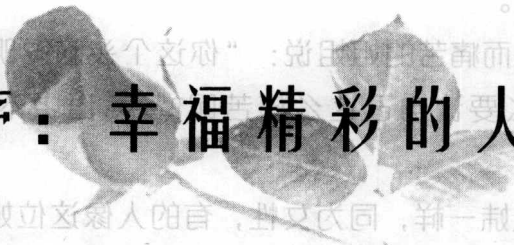
魅力何来/王智荟妮编著. —赤峰:内蒙古科学技术出版社,2007.4

ISBN 978 - 7 - 5380 - 1538 - 6

I. 魅… II. 王… 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 036122 号

出版发行/ 内蒙古科学技术出版社
地 址/ 赤峰市红山区哈达街南一段 4 号
电 话/ (0476)8224848 8231924
邮购电话/ (0476)8231843
邮 编/ 024000
出 版 人/ 额敦桑布
组织策划/ 欧 东
责任编辑/ 刘 冲
封面设计/ 鲁 冰
印 刷/ 赤峰市富德印刷有限责任公司
开 本/ 787 × 1092 1/16
印 张/ 18
字 数/ 286 千
版 次/ 2007 年 4 月第 1 版
印 次/ 2007 年 5 月第 2 次印刷
定 价/ 24.80 元



序：幸福精彩的人生

有两姊妹，彼此的性格完全不同，对于生活的态度也完全迥异。两人先后结婚成家。意识极高的姐姐有了家庭之后，仍然担任教师工作，非常尽责。但是她的内在却和她辉煌亮丽的外表完全不同。她对于忙碌的工作，感到十分困扰，而且非常疲倦，希望能够寻求安宁，甚至希望家里有一个能帮她做家务事的佣人。到了这个地步，她已不知道自己究竟为了什么而工作？虽然她也曾想到辞去工作，待在家里，但是她深知自己若待在家里，一定无法忍受孤独和寂寞。她每天都会重新评估自己的生活方式，但是却无法找出解决的办法，所以始终持续着疲倦的生活。

有一天，姐姐到妹妹家去玩。妹妹和姐姐完全相反，是一个能够充分享受身为女人乐趣的人。妹妹在姐姐面前，把自己美丽的衣服和首饰一样样搬出来，而且一面说道：“这件衣服是我先生在××店为我买的，这个首饰是他出去旅行时为我带回来的礼物。”极少享有和朋友谈天乐趣以及购物乐趣的姐姐，听了妹妹的话，不禁想到：为什么自己要过着如此严肃而呆板的生活？想到这儿，她不禁非常懊恼。自己也身为女人，如果能像妹妹那样，生活得快快乐乐该有多好？她觉得妹妹宛如生活在天堂一般，非

常地幸福。事实上，妹妹的确非常幸福。姐姐穿的衣服和妹妹完全不同，她非常朴素，甚至连身材都欠缺女性该有的柔美，为此她感到相当自悲。

妹妹对疲倦而痛苦的姐姐说：“你这个头脑聪明的女人真是可怜啊！为什么要让自己这么痛苦呢？”言语中不乏对姐姐的同情。

就像这对姐妹一样，同为女性，有的人像这位姐姐一样，独立心较强，而心中充满着纠葛；却也有些人像这位妹妹一样，能够什么事都不必烦恼地过着幸福的生活。究竟什么样的方式，才是真正幸福的生活方式呢？我们来看看周围女人的生活方式，从而探讨这个问题。有时候我们会为了自己的生活方式不知是对是错，无法寻求解决之道而羡慕别人、憎恨别人或是轻视别人、可怜别人，这的确是实情。因此，渴望寻求真正幸福的生活方式，可以说是女性共同的愿望。

但是，不久之后这位妹妹却因为心脏神经症而倒下了。前往探视的姐姐看见和以前判若两人、充满着不安感的妹妹感到非常吃惊。原来妹妹从丈夫要出差当天，就开始一病不起，而根据丈夫的说法，他并没有减少任何家用，而且他们也有相当丰厚的存款，经济上没有任何负担。姐姐听完他的话之后，知道了女性的弱点。

妹妹的心脏神经症并没有治愈，过了一年多的疾病缠身的岁月。

这段期间姐姐常去拜访妹妹，她也知道从前一直依赖丈夫的妹妹，开始有了某种新的冀求。妹妹不希望丈夫一直把她当成少女，以为她喜欢什么就买给她，她就会满足了，这是丈夫的想法。虽然自己也会感到满足，但是每当她和丈夫谈及子女的教育问题，

或为人父母的问题时，丈夫总会告诉她：“你什么都不用想，把一切都交给我来办好了。”从来不愿听取她的建议。听见妹妹的哭诉，姐姐眼前见到的，是一个对丈夫充满着不满情绪的妹妹，此外，她也似乎听见妹妹内心在呼喊：“女人也是人啊！我希望别人把我当人看！”于是姐姐把自己的猜测告诉妹妹，妹妹哭着对她说：“正是这样，姐姐，我也希望做一个真正有自我人格的人，而不希望做一个只会享受的闲妇！”

姐姐听见妹妹的心声，心情非常复杂。她希望妹妹能够真正享有独立的人格，但是她知道对以往始终依赖着丈夫的妹妹，这条道路是非常危险的。于是姐姐在每次和妹妹会面时，总不忘提醒她这种危险性，却也不忘告诉她度过这种危险之后所能够获得的喜悦。

她们经常持续这样的话题，后来妹妹就渐渐地从谈话中找到自己的方向。她知道自己无论在经济上或人格上都比不上姐姐独立，在这样的状况下，她应当考虑的是要如何和丈夫建立良好的关系。她不希望自己和以前一样，被当作是个只会换衣服的洋娃娃，但是这么一来，和丈夫之间的谈话就必须更深入才行，否则自己的疾病将难以治愈。妹妹这么打定主意，就一面和姐姐商量，同时则常常和丈夫作深入的谈话。她把亲子间的问题提出来讨论，同时也培养耐心听丈夫说话的态度。结果她发现，丈夫竟然具有极大的包容力，而自己一直认为丈夫轻视女性的想法实在是错误的。当谈话渐渐深入之后，丈夫不再把妻子当成洋娃娃般看待，能够以对等的态度与妻子谈话。在这种情形下，妹妹的心脏神经症不知不觉就痊愈了。

观察了整个过程的姐姐，认识到无论女性选择哪一种生活方式，必定都要经历一番过程，而且必然会美丽而痛苦，但是度过

这个阶段以后，就能够向前迈进一大步了。从这天开始，姐姐不再羡慕妹妹，也不再认为只有自己才是幸福的。而对于自己事业与家庭兼顾的辛劳，则认为那是适合自己的生活方式。她不再像以前那样，觉得自己欠缺女性的柔美，也不再为此感到痛苦了。她认为，人本来就有各种不同的型态，能够充分了解自己，发现一条最适合自己的道路，才是最幸福的事。

这对姐妹相处得十分融洽，她们经常会面、聊天，不再像以前那样羡慕对方或同情对方。而且彼此都为自己寻得了适合自己的生活方式而感到高兴。当今这个时代，探讨女性时尚生活方式的问题相当热门。但是，这个问题并非要把方向放在向外的解决之道，而是将问题的方向，朝女性内在的成熟作考虑。这一对姐妹，姐姐不必辞去工作，而妹妹也不必出去找工作，彼此都仍留在原有的场所，借着内在的成熟去发现新的生活方式。

我们尝试探索关于女性成熟的方向性，事实上就是一种内在的心理的成熟，而且还期望能够更深入。这种内在的成熟，可以称为“女性的自我实现”。我们相信当她与外在的成熟一起得到实现时，那便是世上最有魅力、最幸福的女人。

我们尝试探索关于女性成熟的方向性，事实上就是一种内在的心理的成熟，而且还期望能够更深入。这种内在的成熟，可以称为“女性的自我实现”。我们相信当她与外在的成熟一起得到实现时，那便是世上最有魅力、最幸福的女人。

我们尝试探索关于女性成熟的方向性，事实上就是一种内在的心理的成熟，而且还期望能够更深入。这种内在的成熟，可以称为“女性的自我实现”。我们相信当她与外在的成熟一起得到实现时，那便是世上最有魅力、最幸福的女人。

目 录

一、自爱有个性

- 1.1 做自己的好朋友 1
1.2 身心健康的自己 3
1.3 可爱迷人的个性 5
1.4 比谁都更爱自己 6
1.5 自己为自己打气 7
1.6 把自己当成专家 8
细节指导：皮肤 9
细节指导：朱唇 10
细节指导：乳房 11
细节指导：皓齿 12

二、形象与品位

- 2.1 高尚的魅力 14
2.2 流行的关注 15
2.3 迷人的走路姿势 16
2.4 迷人的脸部 19
2.5 动作的品位 22
2.6 漂亮的眉毛 24

2.7 眼角、嘴角、服装的谐调	27
2.8 穿戴有针对性	29
2.9 单色与花色的时尚	32
2.10 内衣和丝袜的品位	34
2.11 从上到下的搭配方法	37
2.12 一生的购物计划	39
细节指导：高雅	40
细节指导：风格	41
细节指导：饰物	42
细节指导：帽子	43
细节指导：鞋子	44
细节指导：眼镜	45

三、才智中有直觉 47

3.1 不必为自己的感觉说抱歉	47
3.2 注重心理体验	48
3.3 感觉特别敏锐	49
3.4 缺乏理性有理	51
3.5 现代女性的共性	52
3.6 不满足让女性更美	53
细节指导：感恩	54
细节指导：宽恕	56
细节指导：教养	57
细节指导：钟爱寂静	58
细节指导：放松	59
细节指导：悠闲	61

四、社交不拒男性 63

4.1 非常的男性外援	63
-------------	----



4.2 拥有更多的朋友	65
4.3 要有被爱的经历	66
4.4 美女在恋爱中成熟	67
4.5 一个优先的你	69
4.6 真正美好的生活	70
4.7 别太在意亲戚	71
细节指导：交往尊重隐私	71
细节指导：手的魅力	72
细节指导：情绪	73
细节指导：流畅	74
细节指导：感觉好	75
细节指导：品格	76
五、青春富于感性	77
5.1 不让快乐被偷走	77
5.2 假期的恋爱情状	80
5.3 邂逅是生活的一幕	82
5.4 女性是花要呵护	83
5.5 夜色下容易放松	85
5.6 女人经不起暗示	86
5.7 有爱将永葆青春	87
5.8 清纯的女性征服世界	88
细节指导：笑容	89
细节指导：姿态	90
细节指导：习惯	91
细节指导：性格	91
细节指导：坐姿	94
细节指导：潇洒	94

六、缺点也是魅力 95

- 6.1 胆小怕受伤害 95
- 6.2 流泪是女人的特权 96
- 6.3 嫉妒是真实的欲望 98
- 6.4 虚荣心强烈 99
- 6.5 爱高攀的女人 100
- 6.6 等待是被动的 101
- 6.7 我行我素真女人 102
- 细节指导：自制 103
- 细节指导：隐忍 104
- 细节指导：朝气 104
- 细节指导：率真 105
- 细节指导：智慧 105
- 细节指导：机智 106

七、用心策划人生 107

- 7.1 照镜子的效用 107
- 7.2 嫁人讲策略 108
- 7.3 不为竞争对手所困 111
- 7.4 学会投资理财 112
- 7.5 幸福是抓住的 114
- 7.6 衣着的颜色比身材更重要 115
- 7.7 识时务为俊杰 117
- 7.8 知道如何吊胃口 118
- 7.9 笑的感染力 119
- 7.10 职业与私生活相关 122
- 细节指导：浪漫情调 123
- 细节指导：柔美简约 123



细节指导：时尚	124	音声：寻甜芹醉
细节指导：典雅	124	韵素：寻甜芹醉
细节指导：内衣	125	韩丽：寻甜芹醉

八、迷人地享乐着 126

8.1 三五成群逛街乐	126	林韵：寻甜芹醉
8.2 有伴才是享受	127	真式叔南凝
8.3 美女的恋衣情结	128	黎甜升甜
8.4 前卫的时髦生活	129	式叔升留
8.5 优雅地进餐	130	甜小甜式叔升
8.6 减肥不如打扮得性感	131	甜甜小甜
8.7 美随年龄变化	132	下堂甜意站
细节指导：香水	133	种关：寻甜芹醉
细节指导：细致	134	美赞：寻甜芹醉
细节指导：幽默	135	甜甜：寻甜芹醉
细节指导：亲切	135	难甜：寻甜芹醉
细节指导：美貌	136	甜甜：寻甜芹醉
细节指导：撒娇	136	甜甜小：寻甜芹醉

九、特别的气息 138

9.1 体味有吸引力	138	甜甜甜甜不
9.2 有洁癖的女人	140	甜甜甜甜会
9.3 多愁善感也动人	141	甜甜甜甜不
9.4 快乐的女人撒娇	142	甜甜甜甜不
9.5 魅力独特受欢迎	143	甜甜甜甜
9.6 特殊的表现	144	甜甜甜甜
9.7 独特的气质	144	甜甜甜甜
细节指导：羞涩	145	甜甜甜甜
细节指导：性感	145	甜甜甜甜

细节指导：声音	146	尚阳：早读芹阳
细节指导：表情	147	郑典：早读芹阳
细节指导：眼神	148	木内：早读芹阳

十、实现目标的技巧 149

10.1 礼物的作用	149	郑典：早读芹阳
10.2 探询对方真心的方法	150	郑典：早读芹阳
10.3 抓住情绪空间	152	郑典：早读芹阳
10.4 留住对方的心	152	郑典：早读芹阳
10.5 让对方操心的诀窍	153	郑典：早读芹阳
10.6 制造一点小障碍	154	郑典：早读芹阳
10.7 故意制造不确定性	155	郑典：早读芹阳
细节指导：关怀	155	木香：早读芹阳
细节指导：赞美	156	郑典：早读芹阳
细节指导：谄媚	157	郑典：早读芹阳
细节指导：道歉	157	郑典：早读芹阳
细节指导：沟通	158	郑典：早读芹阳
细节指导：小动作	159	郑典：早读芹阳

十一、成熟表现在小事上 160

11.1 不轻易透露隐密	160	郑典：早读芹阳
11.2 学会控制自己的感情	161	郑典：早读芹阳
11.3 决不轻信人言	162	郑典：早读芹阳
11.4 不要对男人放松警戒	164	郑典：早读芹阳
11.5 爱吃醋的人是输家	164	郑典：早读芹阳
11.6 为外在美去努力	166	郑典：早读芹阳
11.7 女性的温柔和母爱	167	郑典：早读芹阳
11.8 温柔的语言	168	郑典：早读芹阳
11.9 举手投足都是美	170	郑典：早读芹阳

细节指导：谈话	173
细节指导：问候	174
细节指导：话题	174
细节指导：待客	175
细节指导：祝贺	175

十二、会化妆懂保养 176

12.1 眉毛最易显现脸上的表情	176
12.2 万无一失眉毛修整法	177
12.3 微翘的睫毛最富魅力	179
12.4 补救不完美鼻形的化妆法	180
12.5 补救唇形的化妆法	181
12.6 腮红位置可改变脸型	182
12.7 正确的美腿方法	184
12.8 防止乳房衰老	186
12.9 清洁头发的三个重点	188
12.10 肌肤类型与粉底	189
12.11 掩饰缺点的化妆	190
12.12 防止脱妆的三个窍门	191
12.13 最适当的卸妆方法	192
12.14 没时间，起码要涂口红	192
12.15 香水应以淡雅的香味为宜	193
12.16 柑橘香味的香水会给别人清爽感	193
12.17 香水应喷在体温高处或衣服下摆	194
12.18 短发比长发更适合办公室	194
12.19 长发最长应留到肩部为止	194
12.20 留长发时在工作中要把它束紧固定	195
12.21 展现特点予人好感	195

12.22 早妆时间五分钟	196
细节指导：掩饰小皱纹	197
细节指导：净面	197
细节指导：方便的化妆品	198
细节指导：便捷的化妆术	199
细节指导：双腿	200
细节指导：柔韧性	201

十三、为机遇做好准备 202

13.1 不被了解毫无意义	202
13.2 为美丽幻想的心	203
13.3 优雅的风采从何来	204
13.4 体现你美好的气质	205
13.5 健康的心理世界	206
13.6 相亲也是明智的	207
13.7 失意的时候洒脱一点	208
13.8 年龄的喜悦	209
细节指导：气质 10 要素	211
细节指导：风度 10 要求	212
细节指导：仪态 10 要点	214
细节指导：介绍	214
细节指导：交谈	215
细节指导：访友	216
细节指导：赴宴	216

十四、演好每个角色 218

14.1 倾听是一门艺术	218
14.2 试着从模仿别人做起	218
14.3 建议您八面玲珑	220



14.4 任何场合都适用的演技 ————— 221

14.5 把自己变成千面女郎 ————— 221

14.6 身体会说话 ————— 223

14.7 对待职业的态度 ————— 224

14.8 熟悉成人的游戏 ————— 225

14.9 言语也是有温度的 ————— 227

细节指导：妩媚 ————— 227

细节指导：甜美 ————— 228

细节指导：拒绝 ————— 228

细节指导：借口 ————— 229

十五、撒谎的本领 230

15.1 掩饰自己的爱 ————— 230

15.2 是女人就借口多 ————— 231

15.3 知道如何拒绝 ————— 232

15.4 秘密中的生活情趣 ————— 233

15.5 撒谎的女人才是真实的 ————— 234

细节指导：身材 ————— 236

细节指导：玉颈 ————— 237

细节指导：翘臀 ————— 237

细节指导：小蛮腰 ————— 239

细节指导：得体 ————— 239

十六、梦想在眼中 241

16.1 梦中也会笑出声 ————— 241

16.2 罗曼史使你不同凡响 ————— 243

16.3 有人满足其幻想 ————— 250

16.4 一见钟情令人兴奋 ————— 251

16.5 容易陶醉的女人 ————— 252

16.6 羞涩能打动人心	253
16.7 但愿永远不老	254
细节指导：温柔	255
细节指导：含蓄	255
细节指导：美目流盼	256
细节指导：被期待	258
细节指导：轻轻地叹息	259
细节指导：恋人的准则	259

十七、读懂男人的水平 261

17.1 男人喜爱女人的类型	261
17.2 男人对女人腻烦的时候	261
17.3 男人想喝酒的时候	263
17.4 男人故意使坏的时候	264
17.5 男人假装的时候	265
17.6 男人下赌注的时候	266
17.7 男人追求浪漫的时候	267

结尾：人生与寓言 269

美女与野兽	269
自我牺牲的意义	270
没有爱的人生	271