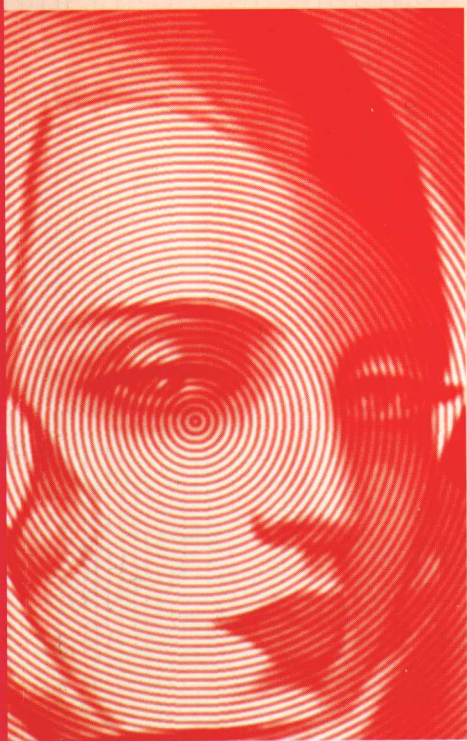


20



做最好的

自己

女人魅力修炼全集

人们往往给缺乏风情的女人出难题，却给风情万种的女人让开道。身为女人的你一定**不能忘记**上天赋予你的温柔和婉约：你可以有自己的事业，可以经济独立，可以有自己的**思想和见解**，但也要当一个有血有肉有女人味的女人。

/ 任月圆 编著 /

BE YOUR BEST SELF



/任月圆 编著/

20

做最好的自己

女人魅力修炼全集

BE YOUR
BEST SELF



北京出版社出版集团
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

做最好的自己：女人魅力修炼全集 / 任月圆编著. —北京：北京出版社，2007.11
(家庭书架·成功读库)

ISBN 978-7-200-06853-5

I. 做… II. 任… 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183683号

全案策划



唐码书业 (北京)有限公司

WWW.TANGMARK.COM

责任编辑 陈金华

策划编辑 任月圆 谭小娟

封面设计 黄资喻

版式设计



排版制作 王江妹 赵艳超

家庭书架·成功读库

做最好的自己

女人魅力修炼全集

ZUO ZUI HAO DE ZIJI

任月圆 编著

出版 / 北京出版社出版集团

北 京 出 版 社

地址 / 北京·北三环中路6号

邮编 / 100011

网址 / www.bph.com.cn

发行 / 北京出版社出版集团

经销 / 新华书店

印制 / 北京威远印刷厂

版次 / 2008年3月第1版 2008年3月第1次印刷

开本 / 787×1092 1/16

印张 / 15

字数 / 193千字

书号 / ISBN 978-7-200-06853-5 / B·142

定价 / 19.90元

女人魅力：一种与生俱来的力量

Woman's Allure: A Born Power

有一句话说道：“生活是一次盛宴，可是很多女人居然在挨饿。”如何理解这句话呢？

举个例子来说吧：如果你是在山洞里长大，你永远都不会想念太阳。你根本就不会想到它——常年生活在黑暗里使你从来不知道阳光会是一个选择。事实上，如果有人把你拖到阳光下，你也许会觉得被冒犯了，或者非常不自在。你会说：“谁需要这个？我在山洞里过得挺好的。”于是你一生便待在山洞里，你与生活的那场盛宴擦肩而过。而这个遗憾，是你自己不知不觉造成的。在你的天性里，本是具有享受这盛宴的资质的。

一本名为《性的魔力和古老、温柔的阴谋》的书中说：

“每个女人都是生而神秘，具有创造、诱惑和吸引魔力的。”它提醒我们：“很多女人竟然没有注意到这种与生俱来的力量，也无法将它发挥到极致。于是，这个世界就渐渐泯灭了性别特征，女人也活得越来越艰难……”对照当今的世界，的确是这样。书中接着说：“只有当内心的女人觉醒了，她们才会发现：‘我们本来可以活得更好一些。’”是啊，今天的女人们本来可以活得更好一点。今天，这种与生俱来

你与生活的那场盛宴擦肩而过。而这个遗憾，是你自己不知不觉造成的。



前言 *Preface*

的力量仍在我们体内鲜活地存在着，要享受作为女人的独特权利，就必须唤醒它。这样一来，不论我们走到哪里，女性的魔力都会与我们同在，温柔的源泉都会环绕着我们——自然、月亮、土地……我们的内心就会愈发地柔和，也能够愈发自然地运用这种力量。

当然，施展这种力量，并不意味着我们要对别人卑躬屈膝，或者是对路人搔首弄姿，也不意味着我们走到哪里都得带着丝巾和香水；恰恰相反，它意味着我们接受天性里的要求，既不否认，也不畏惧，做个自自然然的真女人。这种女人懂得生活：她买的东西不很昂贵，但都经过认真、仔细、精心的挑选；她能够把自己碰过的每一样东西都变美——款式新颖的手机、漂亮的钱包、浴室里的润肤霜、橱柜里的鞋子、碗柜里的红酒杯、床上的床单、孩子的衣服以及做出来的菜式等。这种女人没上过专门的社交课，但是她懂得向孩子、卷毛狮子狗、邻居、朋友、还有丈夫展露自己的风情。这种女人也从来不花代价求人帮忙，但她总能够脱离困境——争论很快被化解、交通罚款单免交、拥挤的餐馆里优先安排座位……很多人愿意帮她，这就是女人的力量。



有这种力量的女人，无疑是一个充满女人味儿的女人，一个极具风情的女人。如何恰当地运用这种力量，便是做女人的最高艺术。它能够点亮女人的灵魂，让女人以一种简单、有趣的方式使生命处于最佳的状态，处处占上风，并过上一种最圆满、最快乐、最自然的生活。

那么，作为女人，如何去唤醒这种古老的力量并展现出万般风情呢？打开这本书吧，我会怀着一百二十分的真诚帮助你找到答案——让我们从脚下开始，走出阴暗的山洞，看到灿烂的阳光，并顺着天性的指引走向人生盛宴的美满和丰裕……

愿每个女人都成为人生盛宴的女王。

接受天性里的要求，既不否认，也不畏惧，做个自自然然的真女人。

前言 女人魅力：一种与生俱来的力量

引子 我和苏珊玩的游戏

第1篇 第三只眼——透视女人

什么是女人的味道	014
揭开风情的面纱	014
一个真女人	017
男人来自火星，女人来自金星	020
女人风情，不仅是男人的期待	022
为什么要当个风情女人	025
风情万种，是一种生命状态	025
风情女人，美满一生	027
风情女人 vs 爱情	027
风情女人 vs 婚姻	029
风情女人 vs 家庭	030
风情女人 vs 事业	031
风情女人 vs 人际	032
什么样的女人能够风情万种	034
风情 vs 美丽的外表	034
风情 vs 充足的金钱	036
风情 vs 天性里的“女人”	037

目录 Contents

第2篇 现在开始——自我改变

自我分析, 自我判断	043
洞穿你的8道题	043
女人风情从哪里开始	050
詹妮弗的故事	050
秘密交流: “我”和内心“真我”	052
制订你的“风情计划”	058
10个步骤 vs 风情女人的资本	062
“假装直到拥有”理论	062
“演练”10个步骤	065
Step 1: 复活心底的“女人”	067
Step 2: 热恋你的身体	073
Step 3: 穿出舒适、性感和“我”的气质	082
Step 4: 让睫毛为你增色	099
Step 5: 配饰清单	133
Step 6: 精心调制女人香——“你真好闻!”	162
Step 7: 快乐、热情、自信	168
Step 8: 别让指尖泄露自己	175
Step 9: 魔力声音	207
Step 10: 触摸“性”福	218

第3篇 魅力女人——展露风情

宣告：“我是魅力女人”	228
串起智慧小珍珠	228
你——是你自身的幸福	229
用你的指尖，旋转世界	231
做自己的“交际花”	231
编织你的咒语	232
现在出发，享受丰盈与充裕的盛宴	233

后 记 苏珊后来的改变

我和苏珊玩的游戏

去年夏末的一个下午，我和苏珊坐在我工作室对面的一个酒吧里喝咖啡。我们坐在靠窗的位置边喝边聊，同时欣赏着从窗外走过的男男女女。不知什么时候，我们的话题转向了。一个女人走过去，苏珊吐了吐舌头，说：“你看她的样子，走路都不忘卖弄风情。”她边说边做了一个扭动肩膀、眼波流盼的样子。我口中的咖啡差点儿喷了出来：苏珊模仿得真是活灵活现。

说真的，在一般女人的眼里，苏珊是个很漂亮的女人：富有神采的眼睛，轮廓柔和的脸形，再加上高挑匀称的身材，虽不说无可挑剔也有八九分美丽。此外，苏珊还是一个让人很羡慕的女人：年纪轻轻就当上一家证券公司的首席经济师，经济很独立，学识很丰富，见解也不俗。但是苏珊也有她的烦恼：她虽然很美、很成功，但是追求她的男人很少，她在两性关系上一直不顺畅——她没有到达生活的盛宴，这也是她来找我的原因。

我把苏珊约到这家酒吧里，因为在轻松的气氛中，人们会更放松，举止更自然，也更愿意畅所欲言，而我也能趁机观察出他们身上的真正问题。在我见到苏珊之后的5分钟，我就判断出让她缺乏吸引力的致命因素：她是一个中性人，有的动作甚至更像男人；她自我保护意识很强，营造了一个别人无法进入的空间；她不但跟男人处不好，跟女人也处不好。我是怎么得出这些结论的呢？从她来见我时身上穿的衣服，脸上的表情，走进酒吧落座时的动作以及与酒吧女招待说话的语气等。你几乎要认为我是福尔摩斯了吧，其实这一点儿神秘都没有——65%的沟通都是通过非语言进行的，你的走动、起身、坐下都反映出你对生活的看法和你现实的生活，连最小的秘密也都写在你的脸上，所以，在你还不知道的情况下，你的一切，从头发的式样到指尖的颤动，都泄露了你的性格——有的研究者甚至同意90%的沟通都是通过非语言进行的。

看到苏珊活灵活现的模仿，我突然灵机一动，决心来玩一个游戏，苏珊同意了。我把她拉到自己的工作室里，让她脱掉身上的黑外套，换上一件简洁的牛仔褲

和一件白衬衣，穿上一双休闲鞋。然后我们做了一点点修饰：衬衣没有全部塞进腰带里，而是把一边拉出来一点点，再把最上面的两颗和最下面的一颗纽扣解开，最后我把她那纹丝不乱地盘起来的头发松下来，直接沾着水梳了梳，一袭蓬松闪亮的卷发就落到肩上了。“现在，你出去，照着刚才你模仿的那个女人的样子做。”苏珊吓了一跳。我跟她解释说这只是一个游戏，只有20分钟，你就当演戏玩好了，反正这一带也没有人认识你。苏珊勉强强地下楼了。1分钟之后，我拿着相机趴在四楼的窗口。苏珊在楼下的街道上溜达，时而扫两眼橱窗，时而注视着行人，姿势和神情都风情万种。显然，她也觉得这个游戏很有意思。

15分钟之内，我拍到了六张行人的照片，四男两女，都是回头看苏珊的。20分钟了，苏珊迟迟没能上来，因为一个男人向她问路，又有一个小姑娘约她跟自己的

在你还不知道的情况下，你的一切，从头发的式样到指尖的颤动，都泄露了你的性格。



引子 *Opening Words*

斑点狗儿一起玩。

这就是我们的游戏。我相信很多人跟苏珊一样，女权运动把女人们解放出来，给我们这个时代造就出许多知识型、智慧型的强女人。她们对卖弄风情的小伎俩不屑一顾，觉得那都是没有知识和修养的女人勾引男人的手段。我想说，矫揉造作的卖弄风情的确是，但真正的女人风情却是一门艺术，是最高级的情调。当然，有很多女人既不是强女人，也不需要刻意地吸引男人，是不是就不需要拥有自己的风情了呢？不，你需要，非常地需要。我想引用我的朋友、英国两性关系专家和电视节目主持人特蕾西的话说：“我承认，我是一个喜欢卖弄风情的人。我向男人卖弄风情、向女人卖弄风情、向狮子狗卖弄风情、向波斯猫卖弄风情、向瓢虫卖弄风情……”你可以想象，特蕾西在说这番话时是多么的骄傲！在这里，风情已是女人

真正的女人风情是一门艺术，是最高级的情调。

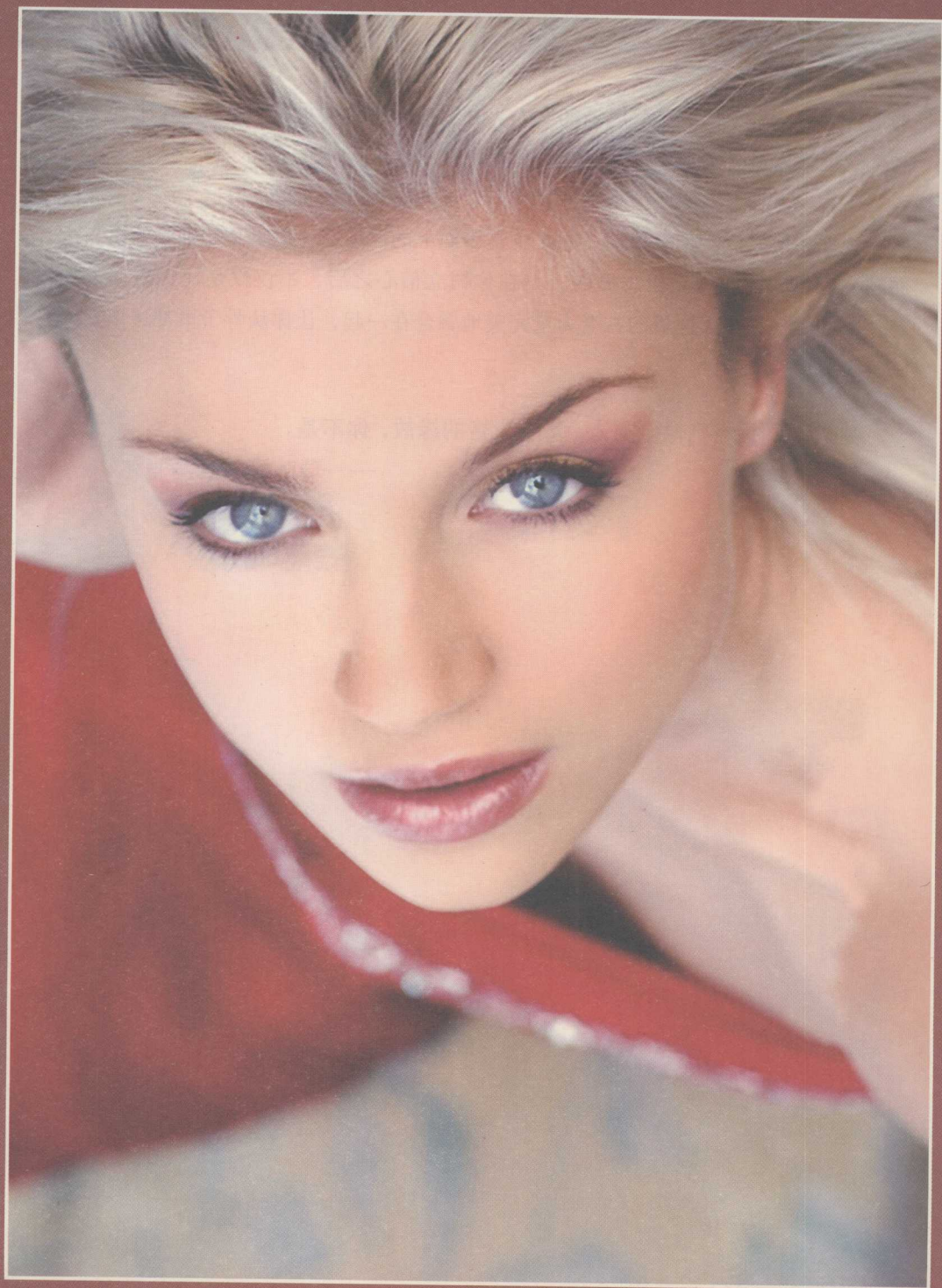


的一种生活状态，而有这些风情的女人，必然是一个男人女人都喜欢、孩子和小动物都愿意亲近、很和善也很有情趣的女人。

当然，得到女人的风情绝不像我和苏珊玩的游戏这么简单，但这个游戏最起码可以让你相信一点：拥有风情——至少是表面上的风情——也不是特别难的事，进而树立起信心。我在这里想做的，是在你树立信心之后，不仅仅是让你表面上拥有，而且把它和你天性里的古老力量完美地融合在一起，让你从骨子里都透出女人的万般风情。

别再试图让自己像个男人，基于上帝的缘故，你不是。

——瑞芝娜·托马肖尔



第 1 篇

第三只眼——透视女人--->

Insight A Woman's Allure

什么是女人的味道

What Is Woman's Allure?

简言之，就是女人的风情。可是什么是女人的风情呢？这个问题可真难回答，你的脑子里会一下子涌出很多个答案，可是哪个答案好像都对，哪个又好像都不全对。这种感觉就像我要你描述一个女人的气质，你告诉我“只可意会，不可言传”。如果你实在找不出清晰的答案，就不要苦思冥想了，现在跟随着我一步步的提示，来一起揭开女人风情的面纱吧。

揭开风情的面纱

女人的风情决不是化妆品和时髦衣服那么简单。

——艾可可·芭拉特

当你翻开夏奈尔的时装目录，一行字映入你的眼帘：“设计师们从普罗旺斯的阳光下采来灵感，在今夏的裙装中加入了梦幻般的元素，他们利用轻质的面料，选择轻灵的色彩，点缀轻盈的小花。这种裙装，不论是在夏夜的狂野舞会还是在海滨的度假胜地，都让穿着它的你——风情无限。”当你看到彩妆潮流先锋美宝莲今年秋季的广告牌，上面写着一句很顺口的话：“打造你与众不同的自我妆容，‘炫’出你艳惊四座的风情。”当你去参加“维多利亚的秘密”内衣展示会，所有的宣传彩页则不遗余力地向你鼓吹：“女性的女人味与美是用贴身的内衣来表达的，维多利亚的秘密今夏推出‘致命诱惑’系列，让你散发似火的热带风情……”而此时，那些绚丽多姿、做工精美的内衣和泳衣也仿佛在倾诉女人与生俱来的柔腻与性感。

裙装、彩妆、内衣、泳衣，这就是女人的风情吗？我们再接着看下去。

蒂娜和温迪是两个互不相识的女人，这一天她们同时被邀请去参加一场派对。在与女主人寒暄之后，她们环视四周，发现没有自己熟悉的人。蒂娜迅速调整了她

的战略，她走到一群人旁边，微笑着聆听他们的高谈阔论，在“主要发言人”停顿时乘机加了几句赞同的话。而温迪选择走向房间角落的沙发，坐在那里，无聊地喝着一杯鸡尾酒，等着人上前跟自己搭讪，可是没有人；于是她觉得派对一点点意思也没有，中途便向女主人推说头痛，快快地走了。她走出门的时候，蒂娜正被一群人围着，如同女王一样谈笑风生，而且还不时地有人在圈子外围交头接耳地品评，给她几句赞美。

另一天，蒂娜和温迪又见面了，这次是在公园的林荫道上，她们并排走着，中间隔了2米的距离。迎面的一个游客犹豫了2秒钟，选择了蒂娜，走向她说：“我在这里迷路了，你能告诉我出口在哪里吗？”蒂娜停下来给那人指路，温迪则继续前行。

谈吐有味道、让人愿意亲近，又是不是女人的风情呢？我们再接着看下去。

蒂娜穿过公园，回到家里，丈夫正待在卧室里。蒂娜留意到丈夫很不开心，原来刚才一场美国队对巴西队球赛中，他最喜欢的巴西队输了。蒂娜搂住丈夫的腰，安慰他说：“亲爱的，不要生气了。我今天烧一道你最喜欢的法式牛排好不好？”丈夫不说话，点头同意了。蒂娜走出卧室，去厨房之前，她顺便把回家时脱掉的衣服丢到全自动洗衣机里，奇怪的是洗衣机不注水了。“乔伊，你来看一

Insight
A
Woman's
Allure

透视

015

从一件小东西上，
就可以看到女人的
情怀和意趣。



下！”丈夫来到洗手间，看到妻子正一筹莫展，“我们的洗衣机出了点故障，如果你出差了，我只好把衣服拿到洗衣店里去洗。”“我来看一下，说不定不是什么大问题。”

晚餐的时候，他们已经很开心了。丈夫的不悦已经被成功地修好一台洗衣机的胜利冲淡了，此外还有美味的法式牛排，妻子穿着新买的很性感也很动人的睡衣。他们边吃边计划着下周末跟朋友一起去露营。关于露营这件事，按照她丈夫后来的话说：“我本来不想去，可是我太太偏要去，你不同意她就缠着你不放，那就去吧。”他摊开两手，语气很无奈，可脸上的表情并不痛苦。

那么，温柔、撒娇、依赖丈夫又是不是女人的风情呢？我们再往下看。

我小时候的邻居莱恩先生最喜欢带妻子朱利和女儿安娜出席各种社交聚会。为什么呢？妻子和女儿都很有魅力，都能赢得别人的赞美，作为丈夫和父亲当然很骄傲。每一次三个人都很开心。安娜开心的原因是：“父母不限制我接触人，因为他们知道我是一个好女孩。”朱利开心的原因是：“每回我和安娜一起被介绍给陌生人，总会听到惊呼：‘你看起来这么年轻，真想不到你们是母女。’”说真的，朱利赢得这番评价可不是别人有意的恭维，如果你见过她你也会这么认为。我在离开家乡去读大学之前，一直认为她是我们那个城市里最有魅力的女人。她很女性化，她的身材不完美，可她知道怎么用衣服来让自己玲珑有致；她的脸蛋不漂亮，可她知道怎么用精心的修饰和灿烂的笑容来让你觉得她很美丽；她不是很能干，可她绝对是一个称职的妻子和母亲——既是值得挚爱一生的女人，又是女儿喜爱的“大朋



女人的风情就是女人穿衣的选择，外表的打扮和修饰，生活的情趣，待人接物的举止和谈吐的魅力等等。