

劲草丛书

做

个魅力女人

〔德〕佛罗达蕾克·埃娃 著 张玉茹 译



新华出版社



劲草丛书

B848.4

JA112 ✓

做 个魅力女人



新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做个魅力女人 / (德) 埃娃著; 张玉茹译. - 北京: 新华出版社, 2000.5

ISBN 7-5011-4813-9

I. 做… II. ①埃…②张… III. 女性-社会生活美
IV. B834.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 24524 号

Copyright © 1997 **Wolfgang Krüger Verlag, Frankfurt am Main**

Chinese translation copyright © 2000 by Xinhua Publishing House

中文专有权属新华出版社

做个魅力女人

[德] 弗罗达蕾克·埃娃 著

张玉茹 译

*

新华出版社出版发行

(北京宣武门西大街 57 号 邮编: 100803)

新华书店经销

新华出版社激光照排中心照排

新华出版社印刷厂印刷

*

880 × 1230 毫米 32 开本 8 印张 145 千字

2000 年 5 月第一版 2000 年 5 月北京第一次印刷

ISBN 7-5011-4813-9/G·1767 定价: 16.00 元

前言

我保证您不是一只小灰老鼠，虽然您眼下还不相信这一点，但您确实不是既没有吸引力又不令人感兴趣的人。只不过是因为您埋没了自己的闪光点，您怀疑自己，您不知道如何做才能像其他女士那样积极地发挥作用。

我们并不认识，而我却如此不客气地对您下断言，这一点请您务必不要见怪。我的经验告诉我，我们中的许多人在这一点上都多多少少有些类似的情况。

“魅力”这个课题我已经研究了多年。我之所以选择这个课题是因为姐妹们当中有些人光彩夺目，但也几乎有一半的人被人忽视。

在我的心理学实践中，在“魅力和个性”的讲座班中也经常遇到这个问题。

我的女病人和参加讲座班的女学员们来自不同的年龄段和职业，但不管她们受过何种教育，不管她们长得是否漂亮，不管她们的工作是否有成绩，都毫无例外地

遇到过同一个问题：在她们的内心深处颇多怀疑自己。她们被困于自己主观臆造的弱点上，而且还能毫无怀疑地举出许多例证，如在什么地方遭人拒绝，被人忽视，不被人爱等等。她们希望改变这一点，但不知从何做起。

我感到非常遗憾，有那么多人（其中不乏有对生活充满乐趣的人，还有在职业生涯中取得了成绩的人）说，没有人告诉她们该怎样做才能更好。虽然在图书和杂志上也不断刊出文章，告诉人们该如何行动，什么颜色最适合等等，但是数量太少，也没有什么好的建议，致使我们的不被人重视或缺少吸引力的主观想法埋在了我们的内心深处，同时，应该知道，“魅力”涉及的领域是非常广泛的。

正是基于这个原因，我全面地研究了这个问题，其中包括我多年认真研究的成果和已经验证的认识，不仅阐述了重要的心理背景，而且介绍了有关魅力的各方面的许多具体知识。

为了使您——我亲爱的女读者，能从我这本书中正确地吸取营养，我想在前言部分写明这本书的使用方法，以便广大读者能通过各种方式借鉴有益的东西。

·您可以将此书当做手册来使用。因为每一章在内容上都是独立的，所以您可以挑出其中您特别感兴趣的任何一章仔细阅读。

·读完这本书后，您会感到深受启发。如果要把书

中的练习都做一遍，您可能会花不少的时间，但书中列举的例子和说明会给您许多启示。

·无论您怎样使用这本书，我都衷心地希望它能帮助您内在美和外在美与日俱增。

还有一点我认为需要说明的是：在我写这本书的过程中，与我合作的各位女士以她们的坦诚和信任给了我极大的帮助，在此我向她们表示衷心的感谢。

弗罗达蕾克·埃娃

内 容 简 介

我们知道，魅力决定着我们在公众心目中的形象。我们会带着这种魅力生存下去，并影响他人。魅力是我们在生活中的各个领域取得成功的前提。

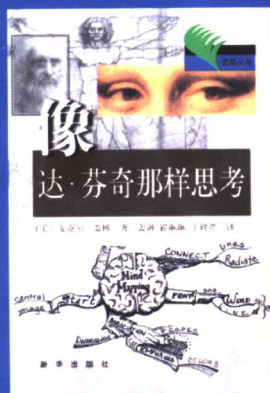
但是，什么人才能真正有幸拥有这种魅力呢？

受过任何级别教育的女士，每个年龄段的女士和不管外表长得是否漂亮的女士都毫无例外地具有魅力，只是她们自己没有意识到，或她们往往怀疑自己，怀疑自己对别人没有影响力，所以她们总是不显山，不露水，可是一旦她们得到了人们的正面或负面的反馈意见后，她们又显得惊慌失措。她们急需了解外界的信息。

为了使女士们赢得魅力，弗罗达蕾克·埃娃女士在本书中介绍了大量的心理学方面的实际知识。在书中她解释了消极的自我形象是如何产生的，并指出如何才能消除这些不利影响。从书中介绍的十步，您可以学会如何开发自己的魅力。



劲草丛书



目 录

前 言	(1)
导 言	(1)
第一章 隐藏在内心的影响力	(6)
第二章 寻找亮点	(19)
第三章 第一步 乐观的生活态度	(30)
第四章 第二步 焕发激情	(49)
第五章 第三步 形体语言	(66)
第六章 第四步 情绪流露	(94)
第七章 第五步 坦诚相见	(112)
第八章 第六步 关心他人	(132)
第九章 第七步 展示风格	(151)
第十章 第八步 表现棱角	(169)
第十一章 第九步 敢冒风险	(186)
第十二章 第十步 负起责任	(206)
第十三章 巩固魅力	(228)
结束语	(243)
注释	(244)

导 言

魅力——到底为何物

请您闭上一会儿眼，想一位您认为让您觉得很舒服的人，这个人可以是您所熟悉的人中的一位，也可以是一位著名人士。这个人有哪些出众的地方呢？

在我做报告时，我也向我的听众提出过这个问题，他们的回答五花八门，比如有人说：“这个人活泼”，那个人说：“他知道自己需要什么”，还有人说：“她穿得五颜六色”等等。

多伊·朗，《魅力的秘密》^①一书的女作者，也有同我类似的经历。她甚至向两千多人做过调查，问他们如何理解“魅力”，得到的回答也是各不相同，有人说是“充满神秘感”，有人说是“能吸引人的注意力”，还有人说：“一种和谐的感觉”。

显然，他们对魅力的理解就如同对什么叫幸福的理解一样，很难给其下一个确切的定义。他们说，也许这

就是我们信任某个人的基础吧，但实际上很难说清楚。

魅力——上天的恩赐

神秘莫测的魅力有着悠久的历史，古希腊人就常谈及一个人的魅力。魅力更多的含义是上天的恩赐，没有得到这种恩赐的人好像是不能升入天堂的。

就是在今天，我们似乎也还认为，作为“正常”凡人的我们最多能偶尔从上天那里得到点易逝的光华。比如，当我们有幸被人爱时，我们就会认为，我们只是偶尔对男人有吸引力，或当我们工作上取得特殊成绩时，别人就会明确地对我们说：“你真走运。”

魅力的偶尔出现至少使我们预感到，我们身上可能也蕴藏着魅力，但和那些总能发挥积极作用的人相比，我们的魅力倒像是昙花一现。

克拉拉就是这种幸运儿之一，她 39 岁，是汉堡的一位女画家，不管她出现在什么地方，她总能成为人们的中心。严格来说，她并不比其他女士漂亮，但和她接触不久就会对她产生这样的印象：她有着特别的吸引力。在聚会时，男士们总把她围得里三层外三层的，对她感兴趣的女士们也千方百计想成为她的朋友。

安内特，48 岁，一家妇女杂志社的编辑部主任，也属于那种有魅力的女士。只要她出现在某个场合，所有的注意力就全集中到她身上了，之所以这样，并不是

因为她的主任地位，而是因为她本人，她天生就有一种气质。在出版社头头脑脑们开会时是这样，在蒂门多夫海滩篷椅上出现时也是这样。

没有魅力就没有成功

我们羡慕别人的魅力，希望自己有更多的魅力。但事与愿违，我们尴尬地拿着酒杯在宴会上走来走去，一旦有人愿意和我们攀谈，我们就非常高兴。有时候我们甚至问自己，是否该戴一顶隐身帽，因为服务员在大厅里从我们身旁来去十次也没有注意到我们。不仅如此，他们还急急忙忙地宣布了比我们来得晚得多的客人的愿望。这种愤怒的、难过的情绪不管我们怎样努力也挥之不去。

和我们错过的真正重要的机会相比，还有更让我们自愧不如的是，我们的魅力比别人的要逊色得多。西尔维娅不久前的一段经历就是证明。西尔维娅在一家大康采恩广告部工作，她的女上司夸她的工作干得确实很好，但是每当有提升的机会时，别人总排在她前面。她非常生气，去找上司理论，想弄明白这是为什么。谈话后她知道自己还不够“出众”，还不那么令人折服。

在个人生活方面，缺乏魅力也有问题。薇罗妮卡是位 32 岁的女教师，她就有过多次这方面的体验，现在她又失败了。不久前有位很不错的小伙子拉尔夫很关心

她，并千方百计接近她。薇罗妮卡感到很幸福，可好景不长，还不到三周这场梦就结束了，拉尔夫总设法回避她，薇罗妮卡再约他时，他总说没时间。她再三询问到底发生了什么事，拉尔夫说：“我也不知道。”就这样，这场爱情之火熄灭了。

魅力也可以学到手

魅力，有人有，有人无，真是这样吗？完全错误！虽说有些人不必为魅力做什么特别的努力，因为她们天生丽质，在她们还是孩子时就有魅力。比如性格活泼可爱，特别有活力等等。但是，魅力并不是上天仅仅把好运降临在少数人头上，而是每个人，只要她做出努力，都能够获得。魅力乍看上去神秘莫测，看久了，就能对其做出准确的分析。

简言之，克拉拉的魅力首先在于她对自己的积极评价，在于她对别人的关心和她的充满活力。安内特的魅力表现在她的坦诚、毫不隐瞒、真心地笑和对周围人的热情。可为什么西尔维娅和薇罗妮卡都缺乏魅力呢？西尔维娅害怕自我标榜，薇罗妮卡很快就放弃了自己的意见，完全满足她所爱的男人的要求。

我对许多人的影响力做了长期而较为彻底的分析。我认为，积极的影响力有十个基本特征。这十个特征不是在同一个问题上都表现出来，多数是以三个或四个为

主。这十个特征可以归纳为一点，就是它对我们有不可抗拒的影响力。

我想在下面几章中一步一步地向大家介绍这十个特征，并教给大家怎样做就能学会。

非常遗憾，不能用按钮的方法。当然，读书能给人许多启发，但如果您真想把这些特征都变成自己的，就还得更多地投资：坚定信念、持之以恒和百折不挠。

我可以向您保证，这样做是值得的：如果您把您的个性建立在这十步的基础之上了，您的魅力会大大提高，保证您不会再被人忽视。

第一章 隐藏在内心的影响力

如果您想向外人介绍自己，那么您首先应选择在夏季黄昏时分，坐在客厅里。天气慢慢暗下来了，你们一边聊着天，一边享受着晚霞的余辉和徐徐的微风。微风使您惬意。您会发现，此情此景就像把您包装了一番。当您发现灯罩上有灰尘时，估计您不会简单地把灯点着，而会先擦去灯罩上的土，那样灯才会更亮。

您的魅力与众不同

魅力就像屋里的一盏灯，向四外照射着。每个人都有一盏完全别样的灯，或许您还没有意识到。无论气质还是个性世界上绝没有完全一样的两个人。魅力就是人在生活的各个领域表现出的个性。

这一点至少在两千年以前就被人们所公认。我作为一名牧师的女儿想向您讲述一下圣经里对魅力的论述。圣经里说：“没有人点着蜡烛把它放在木桶下面，更没

有人让光照在灯上”。大多数人都想掩饰自己，不允许自己太锋芒毕露。

在我们谈论光彩夺目的宝石之前，我们得先研究一下，是什么缘故影响我们展示我们的魅力。

影响我们展示魅力的主要原因

有一个问题一直在问我：“究竟是什么阻碍我们发光？”我发现答案竟是以不同寻常的方式找到的！不是通过科学研究，而是做了一个梦。

您肯定有过这样的经历：当脑子里总围绕一个问题打转时，您索性带着它去睡觉。或许您就这么走运，这个问题就在您的睡梦中解决了。伟大的化学家奥古斯特·库勒就有过这样的经历。有一天，他做了一个梦，梦见一条长蛇正在咬吃着它的尾巴。他的关于苯的碳原子的圆形链就这样解决了。我也做过这样的梦，它对我的一个心理问题启发匪浅。

我梦见有两个女人同时竞争一个职位。在她们没有被叫去自我介绍之前都不得不在门外等候。我看着她俩，并想，其中的一个要比另一个更适合要谋的这个职位。可这位却悄悄地对我说：“你知道吗，我认为她更适合这份工作。”我看她显得那么自卑而没有自信，还没有竞争就想放弃了。我走到她跟前，抚摩着她的胳膊，鼓励她说：“别害怕，如果你先认为自己差，你就

会失去你的魅力，那你所担心的事就会发生。”

这时我醒了，梦也结束了。第二天早晨，我的问题像晴空一样有了答案。影响我们魅力的最大障碍是：对自己缺乏信心，总认为自己不如人。

超级女人也烦恼

丽迪娅，53岁，是一个时装店的老板娘。人长得很漂亮，眼睛炯炯有神，一头红发，穿着也很入时。她的女朋友和女顾客都乐意和她一起聊天。因为她们认为，丽迪娅很可爱，也善解人意。但所有这些优点丽迪娅本人并不知晓。她认为自己老了，脸上的沟壑纵横，人们喜欢和她一起聊天是出于对她的同情。

丽迪娅的认识一部分是事实，真可谓漂亮女人也烦恼。

如果那些顶尖女人对自己的估价都有问题，那么我们“正常人”还有什么可说的呢？更何况我们内心认为自己有各种各样的不足。也许您认为，自己笨手笨脚，没有天赋，住房也不令人满意。或许您认为自己没有受过高等教育，因为没有上过大学。这些自我评价都直接影响了您魅力的发挥。

伊萨贝尔是个标致的、富有同情心的女孩。可是一旦她来到朋友或陌生人圈内时，她就像一条死鱼一样一言不发。因为她认为，她没有受过足够的普通教育，没