

改变千万女性的励志经典



珍藏本

魅力女人 励志圣经

Mei li nv ren cheng gong quan shu Mei li nv ren cheng gong quan shu Mei li
Mei li nv ren cheng gong quan shu Mei li nv ren cheng gong quan shu Mei li
Mei li nv ren cheng gong quan shu Mei li nv ren cheng gong quan shu Mei li
Mei li nv ren cheng gong quan shu Mei li nv ren cheng gong quan shu Mei li

李津

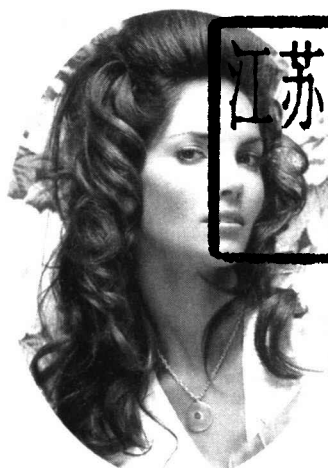


中央编译出版社
Central Editorial and Publishing House

女性经典
YI SHENG ZHEN CANG
一生珍藏

魅力女人 励志圣经

李津/编著



江苏工业学院图书馆
藏书章

THE BIBLE OF CHARMING
AND SUCCESSFUL WOMEN

中央编译出版社

图书在版编目(CIP)数据

魅力女人励志圣经/李津编著. - 北京:中央编译出版社. 2006. 6

ISBN 7 - 80211 - 269 - 9

I. 魅... II. 李... III. 女性 - 成功心理学

IV. B848. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 057601 号

魅力女人励志圣经

出版发行:中央编译出版社

地 址:北京市西单西斜街 36 号(100032)

电 话:010 - 66509360 66509367(编辑部) 010 - 66509364(发行部)

网 址:<http://www.cctpbook.com>

E - mail: edit@cctpbook.com

经 销:全国新华书店

印 刷:北京通达诚信印刷有限公司

开 本:730 × 970 毫米 1/16

字 数:500 千字

印 张:32. 75

版 次:2006 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定 价:48. 00 元



序 言

每个女人都希望自己被别人称为魅力女人，每个女人都渴望获得幸福美满的家庭、事业和生活。然而，事实并非如我们所愿。在今天激烈的社会竞争面前，许多女人不得不面临残酷的工作压力和家庭生活的挑战，在家庭与事业、理想与现实之间，时常会感觉迷茫和疲惫，心灵在现实中飘荡着，梦想在忙碌中枯萎着。

魅力并非神秘词汇，每一个善良包容的女人只要肯努力学习，都可以成为自身魅力的化妆师。成功学大师卡耐基说：“为什么有的人会从芸芸众生中脱颖而出，而为什么有的人会默默无闻？区别就在于，他们是否已具备了某种完整或适用的人格。而且，这种成功的人格离我们并不遥远。”了解自己的个性，并把握和完善它，个性也会成为成功女人的一大资本。所以，每个希望自己幸福的女人都要学会塑造迷人个性的方法，要让自己与众不同，独具魅力。

与生俱来的魅力，是上天赐给女人的最可观的财富！

每个女人都只有属于自己的魅力，她们或亮丽清新，怡人心目；或温柔贤淑，善解人意；或性感妩媚，醉人心脾；还有的博学多才，让人赞叹；更有处事干练，令人钦佩的女中强人……

女人的魅力使这个世界生机盎然，爱意弥漫。女人本是造物主的恩宠，女人身上散发着迷人的魅力，女人的魅力能为她们带来令人羡慕的财富，女人的魅力本身就是女人们最大的资本，女人的魅力远比人们想像的要多的多……

但女人的命运却千差万别。

有的女人终其一生缺少色彩，都在做着别人的陪衬，从没意识到自身所具有的独特魅力和这种魅力能带给她的人生价值，或者时常还会感慨一番：“上



需太不公平了,都是女人,为什么有的人既拥有美貌又拥有财富呢?”

幸福是每个人都梦寐以求的,女人也不例外,然而能够获得成功的幸福的女人却凤毛麟角。之所以这样少,是因为女人缺少追求幸福的资本。一个女人要想获得幸福,就要不断地积累自己的资本,这样才能在强手如林的社会上立足,进而取得成功。

美国成功学大师拿破仑·希尔曾说过这样的一段话:“人与人之间只有很小的差异,但是这种很小的差异却造就了巨大的差异!这种很小的差异就是所具备的心态是积极的抑或是消极的,巨大的差异就是由这种不同心态而导致人生的成功和失败。”一个女人如果一直保持积极的心态,那么她一定会获得幸福。

成功的女人懂得如何经营并最大限度地展示和流露自己的魅力,淋漓尽致地发挥个性魅力的作用,用魅力掌握着自己的命运,成为美丽人生的最终赢家。

没有谁能容颜不老,草荣花开,总有凋零之时。而魅力所带来的一切,却是与日俱增、历久弥新的。魅力是女人一生用之不尽的财富,有魅力的女人总是人见人爱,左右逢源。

为了帮助女人挖掘专属于自己的魅力资本,走向成功的殿堂,我们编撰了此书。本书由表及里详细地阐述了作为一个新时代的女性,应该怎样丰富自己的人生以及充实自己的内心。指引女性在青春最灿烂的时候如何在事业上克敌制胜,在爱情中流光溢彩,在人群里脱颖而出。

在编辑此书的过程中,我们充分考虑到女性在生活 and 事业上会遇到的种种问题,只要仔细寻找,“书中自有黄金屋”。没有华丽的词藻,没有炫耀和夸张,只通过实用的技巧、流畅的语言,告诉你成为一个完美女人的秘密!借助真实的事例,成长的故事,平地讲述成功女性的喜怒哀乐和成长、成熟的历程!

读过此书以后,你一定会受益匪浅。在失利时不失自信,在困境面前积极乐观,在社交时展现出最美的笑容,在职场独领风骚;用你灵巧的双手,为自己营造一个温馨、舒适的家。

其实,要做一个充满魅力的成功女人,是每个女性都能做到的。我们都可以是那个最光彩照人的成功女性。当你修炼成为一个光彩照人、魅力四射的女人时,你会说:做一个魅力女人,感觉真好!



目 录

CONTENTS



上 篇

第一章 掌控命运:独立女人的心态资本

1. 心态不同命运就会不同..... (5)
2. 珍惜自己已有的生活..... (7)
3. 面对失败时的自我调整..... (9)
4. 李玲瑶:成功女人是这样炼成的..... (13)

第二章 神秘色彩:优雅女人的魅力资本

1. 展现自己的高贵气质..... (17)
2. 成为有魅力的女人..... (19)
3. 穿出女性的魅力..... (20)
4. 苗条身材展现女性迷人魅力..... (26)
5. 力求成为一个完美的女人..... (27)
6. 魅力测试..... (29)
7. 陈燕妮:优雅的女人..... (33)

第三章 尊贵典雅:气质女人的品位资本

1. 旗袍,穿出女人的古典美..... (37)



- 2. 精品女人的十大特质 (39)
- 2. 高品位与媚俗只一线之隔 (41)
- 4. 叶莺:一个追寻“致命诱惑”的女人 (43)

第四章 做回自己:新新女人的个性资本

- 1. 21 世纪新女性的生存主张 (49)
- 2. 塑造迷人的个性 (51)
- 2. 做一个智慧的女人 (53)
- 4. 做韵味迷人的女人 (55)
- 5. 崔涛:有野心才会成功 (57)

第五章 珍爱自我:成功女性的生存资本

- 1. 成功女性如何面对心理压力 (63)
- 2. 职业女性放松身心 5 法 (65)
- 2. 知道要干什么,明白你能做什么 (67)
- 4. 现代新女性的工作 (70)
- 5. 马爱红,我们为你喝彩 (73)

第六章 超越自己:成熟女人的强者资本

- 1. 纠正女人不守时的缺点 (79)
- 2. 让忧伤远离自己 (81)
- 2. 学会控制自己的怒气 (83)
- 4. 成功女人十大策略 (86)
- 5. 女人缺点测试 (87)
- 6. 张抗抗:女人最重要的是战胜自己 (90)

第七章 跟上潮流:智慧女人的学识资本

- 1. 女人需要提升技能 (95)
- 2. 职场女性“充电”意识要增强 (97)
- 2. 姜丰:从辩手之花到媒体女强人 (99)

第八章 优雅生动:温柔女人的社交资本

1. 举止优雅——尽展女人的社交风采..... (105)
2. 社交礼仪显现女人魅力..... (107)
3. 女人先天具有交际的能力..... (111)
4. 刚柔相济是女人最有力的交际手腕..... (113)
5. 男女沟通的不同之处..... (115)
6. 不要陷进是是非非..... (117)
7. 人际交往能力测验..... (120)
8. 郑李锦芬:“三项全能”的幸福女人..... (122)

第九章 巧织人网:机智女人的处世资本

1. 简单而实用的 10 种交流技巧..... (129)
2. 温柔是女人处世的法宝..... (130)
3. 处世能力测验..... (132)
4. 章启月:巾帼不让须眉的外交“名嘴”..... (135)

第十章:理财高手:事业女人的财商资本

1. 观念决定财富..... (139)
2. 女性,你适合做什么..... (141)
3. 女人最赚钱的十大行业..... (144)
4. 给经商女人的建议..... (147)
5. 张璨:生命因挫折而精彩..... (149)

第十一章 坐拥爱情:浪漫女人的恋爱资本

1. 抓住男人心的恋爱秘诀..... (155)
2. 不在意的动作暴露男人的内心..... (157)
3. 女人要有识别男人谎言的能力..... (160)
4. 测试女人是否了解恋爱中的男人..... (162)
5. 于红岩:美丽的红宝石..... (166)





第十二章 硕果累累:忠诚女人的婚姻资本

1. 让丈夫更爱你的 25 个“金点子” (171)
2. 拴住男人心的秘诀 (173)
3. 女人在婚姻中常犯的 error (175)
4. 对爱人了解度的测试 (178)
5. 吴小莉:幸福的女人 (185)

中 篇

第一章 善待生命:潇洒女人的积极心态

1. 命运在你自己的手中 (191)
2. 认识你情绪的软肋 (193)
3. 心态决定命运 (196)
4. 建立一个乐观的心态 (198)
5. 微笑是困难的挪动器 (199)
6. 热忱让你立于不败之地 (201)
7. 邓亚萍:一个永不服输的女人 (204)

第二章 放松自我:可爱女人的快乐心态

1. 女人心累人才累 (211)
2. 快乐真好 (212)
3. 快乐是女人的本事 (214)
4. 因为快乐所以快乐 (216)
5. 快乐的女人最可爱 (218)
6. 为今天而快乐 (220)
7. 培养你的快乐 (222)
8. 迷人的个性产生于积极的心态 (224)
9. 培养快乐的 8 种秘密武器 (226)

10. 短发张延:快乐而有魅力的女人..... (228)

第三章 挑战弱点:魅力女人的自信心态

1. 你自信,你才快乐..... (235)
2. 自信让你魅力出众..... (237)
3. 自信让女人更美丽..... (238)
4. 自信地潇洒一回..... (241)
5. 自信的人容易成功..... (243)
6. 培养信心的5种方法..... (245)
7. 向嫉妒说不..... (246)
8. 洗尽内疚重上路..... (247)
9. 赞美是心灵的阳光..... (249)
10. 吴薇:因自信而美丽的女人..... (251)

第四章 心胸宽广:真诚女人的宽容心态

1. 数天下宽容之女子..... (257)
2. 不做小气的女人..... (259)
3. 对男人要宽容..... (260)
4. 宽容可谓魅力女人一生中的哲学..... (262)
5. 远离自己的冲动情绪..... (263)
6. 坦然面对他人的敌意和嫉妒..... (265)
7. 待人宽一分是福..... (266)
8. 退一步海阔天空..... (268)
9. 宽容是快乐之本..... (270)
10. 李亦非:味道十足的女人..... (272)

第五章 永不言败:幸福女人的坚强心态

1. 女人的坚强..... (279)
2. 女人幸福的前提是坚强..... (280)
3. 女人还是要坚强的..... (282)
4. 给自己一个坚强的理由..... (284)





- 5. 用坚强在绝望中抓住快乐····· (286)
- 6. 简·康萍:演绎着爱与坚强的女人····· (288)

第六章 闯社会:仪态女人成功社交的智慧

- 1. 外在形象惊四座····· (293)
- 2. 见面礼节形式多····· (295)
- 3. 真诚地展示自己····· (297)
- 4. 正统的西餐礼仪····· (299)
- 5. 女性社交场合八“不”····· (300)
- 6. 手势的无声效用····· (301)
- 7. 站成一片风景····· (303)
- 8. 注意社交活动中的仪态美····· (305)
- 9. 女性着装礼仪····· (306)
- 10. 王舫:给布什出点子的中国女人····· (308)

第七章 走江湖:白领丽人职场生存的智慧

- 1. 职场金庸:女人的心眼····· (313)
- 2. 女白领:影响你人际关系的九种行为····· (315)
- 3. 职场丽人人职三步曲····· (318)
- 4. 个人仪态与办公环境····· (320)
- 5. 女老板的形象如何定位····· (321)
- 6. 维持距离的交往····· (323)
- 7. 不要用冷眼看同事····· (325)
- 8. 沈星:因智慧而美丽的女人····· (327)

第八章 弄经济:精明女人轻松理财的智慧

- 1. 白领女性理财入门三步曲····· (333)
- 2. 智慧消费的女人才美丽····· (335)
- 3. 女人理财8大招····· (337)
- 4. “精明女人理财之道”7法则····· (339)
- 5. 女性理财的3个必须····· (342)

6. 女性理财的背景和 10 个盲点	(345)
7. 非理性购物不可取:女士理财三忌	(347)
8. 女性理财容易陷入 5 大误区	(349)
9. 女人天生是理财行家	(351)
10. “精明女人理财之道”知识测试	(353)
11. 吴士宏:作为职业经理人的女人	(356)

第九章 觅伴侣:知识女性选老公的智慧

1. 爱情里的智慧女人	(361)
2. 女人绑住男友的致命武器	(363)
3. 别把男人当回事儿	(365)
4. 择偶仍需“门当户对”	(366)
5. 女人如何选老公	(368)
6. 选老公的金科玉律	(370)
7. 衣服鞋子和女人选丈夫	(372)
8. 七种男人不可选	(374)
9. 女孩选老公指南	(376)
10. 陈鲁豫:走过婚姻轮回的女人	(378)

第十章 巧布家:灵巧女人居家设计的智慧

1. 让家拥有春的气息	(383)
2. 蓝调悄悄奏起来	(385)
3. 温馨浪漫你的卧室	(386)
4. 居室灯饰有讲究	(387)
5. 卧室摆花有讲究	(389)
6. 家居巧清理	(391)
7. 懒女人的生活智慧	(393)
8. 居室美化 10 法	(395)
9. 居室装饰与摆设品艺术效果	(397)
10. 周冰倩:二十平方米也讲格调的居家女人	(399)





第十一章 享婚姻:聪明女人爱情保鲜的智慧

1. 做个蜜月里的智慧女人..... (403)
2. 智慧女人以柔克刚..... (407)
3. 用智慧让男人快乐..... (409)
4. 做个爱情婚姻中的智慧女人..... (411)
5. 智慧的女人会给情敌一个台阶下..... (412)
6. 做男人最想要的那个女人..... (413)
7. 伏明霞:舍喧闹享爱情的幸福女人..... (415)

下 篇

第一章 时尚 MM:装点你的衣橱

1. 呢子大衣显现低调浪漫..... (421)
2. 最实用的七大穿衣之道..... (423)
3. 裙角飞扬,美丽不“冻”人..... (427)
4. 6位名女人的穿衣智慧..... (430)

第二章 香水女人:暗香销魂法

1. 你的个性需要什么香味..... (437)
2. 幽幽香氛 12 个月..... (439)
3. 留香持久攻略..... (441)
4. 测测你的香水味道..... (443)
5. 妮可·基德曼醉人幽香..... (447)

第三章 饰品采风:玩一次心跳个性

1. 背包饰物,少女最爱..... (451)
2. 时尚耳坠颠覆美女风情..... (452)

3. 卡通心情,可爱到家 (454)
4. 本色钻饰&现代女子 (456)
5. 玛莉亚玩转首饰快乐跳豆 (457)

第四章 迷情蕾丝:做个无法抗拒的“午夜甜心”

1. 你“表里如一”吗 (461)
2. 丢掉你的旧内衣吧 (463)
3. 选择内裤选择吾爱 (465)
4. 走出塑身内衣的美丽误区 (467)
5. 颠覆你的内衣橱 (469)
6. 好莱坞名人内衣 (471)

第五章 伊人品牌:魅力精品秀

1. Sisley 品牌故事 (475)
2. 名门闺秀品牌故事 (479)
3. 夏奈尔品牌风格 (481)
4. 娇兰——缔造芬芳香氛 (483)

第六章 呵护肌肤:做个果冻般的新鲜美人

1. 维生素美颜餐改善肤质 (489)
2. 小诀窍解决肌肤五大问题 (491)
3. 芦荟原汁原味亲近皮肤 (494)
4. 细盐美容的3个实用妙方 (496)
5. 知名女士郑明明护肤心得 (498)

第七章 运动女人:释放快乐因子

1. 伸展愉快的每一天 (503)
2. 解除假日疲劳的魔咒 (505)
3. 适合您一生的运动方案 (507)
4. 白领丽人谈塑身运动 (509)



上 篇



第一章

掌控命运：独立女人的心态资本

