

健康是女人一生的宝藏

美丽是女人一生的追求

财富是女人一生的尊严

婚姻是女人一生的幸福

拥抱改变

魅力女性的完美修养



安子 / 编著 世界上的男人也应该读的书

YONGDAO GAIBIAN

海潮出版社

2008年11月15日出版

第1111期

第1111期

拥抱改变

——中国女企业家的成长之路



中国女企业家协会 中国女企业家协会 中国女企业家协会

YONGBAO GAIBIAN

中国女企业家协会

拥抱改变

魅力女性的完美修养

YONGDAO GAIDIAN

安子 / 编著

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

拥抱改变:魅力女性的完美修养 / 安子编著. —北京:海潮出版社, 2005

ISBN 7-80151-885-3

I. 拥... II. 安... III. 女性 - 修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 078638 号

拥抱改变

——魅力女性的完美修养

安子 编著

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969738

(北京市西三环中路 19 号 邮政编码:100841)

大厂回族自治县彩虹印刷有限公司印刷

开本:787×1092 毫米 1/16

印张:15 字数:270 千字

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

印数:1-5000 册

ISBN 7-80151-885-3/G·158

定价:26.00 元



作者简介

安子

团中央十三大代表
团中央首届20名全国进城优秀务工青年奖学金获得者
深圳十大杰出青年
CCTV等主流媒体喻为中国打工皇后
学习型中国首届女性成功论坛主讲嘉宾
深圳最具传奇色彩的青年企业家、作家
亚洲顶尖华语激励教练
美国TTT国际职业培训师
深圳商贸学院客座教授
畅销书《超越巅峰》、《青春驿站》作者

作者1998年曾被中央电视台《20年·20人》栏目列为中国改革开放20风云人物之一，2001年被南方周末评为“影响中国城市生活最重要的10个角色之一”。

安子最推崇的时尚观念

○行走在智慧中的女人最美丽，而要获得智慧就要走入人群中学习。

○你奔向成功的冲劲，会像磁场一样吸引那些快乐智慧的人聚集在你的身边。女人追求梦想的热情一旦被点燃起来，她们就会朝着明确的目标飞驰而去，勇往直前，越挫越勇。

○困难和挫折太棒了，又让我找到了成功的垫脚石。

○选对伴侣，幸福一生；选对老师，智慧一生；选对事业，成就一生。

○快乐是一种态度，态度决定高度，高度决定影响力。

○我们不要当三瓶女人：年轻时当花瓶、中年时当醋瓶、老年时当药瓶。

○女人因为有气质才会千种风情，万种浪漫。

○别人给你美，美一回；自己学会美，美一辈子。

○追求完美，不如经营梦想，品尝生活。

○爱、智慧、金钱跟水一样是有流动方向的，总是由高向低流，决不会反过来。

○爱，是理解、给予和宽容。

○在这个世界上，你站在哪儿并不重要，重要的是你正在朝哪个方向走。

○你的着装是展示给外界的第一张名片。

○美丽就是简单的事情重复做。

○时尚和智慧像一块火镰，必须把它敲在石头上才能冒出火花。

○魅力女性 = 美女 + 淑女 + 才女。

○你不去试，永远不知道自己有多棒。

○女性要显得与众不同，书是她们经久耐用的“时装”和“化妆品”。

○丽质只可自己欣赏，优雅才使人无法抵抗。

○优雅的风度成为习惯就是一种性感。

○亮出你的优雅，舞动个性之美。

○云想衣裳花想容，我选择，我美丽，我成功。

○女人：20岁比脸蛋，30岁比身段，40岁比韵味，50岁比健康，60岁比财富。

○懂爱的女人最动人，特别是那种具有高雅气质的女人就更加让人爱了。

○女人是水中之鱼，女人是花中之蜜，女人是远山绮丽的云。

○完美的性爱总是与众不同的俏丽佳人创造出来的。

○健康是女人一生的宝藏，美丽是女人一生的追求，财富是女人一生的尊严，婚姻是女人一生的幸福。

○魅力女性心灵气质的盈动和透射，表面静若山水，其实气韵流淌。

○魅力女性是丈夫快乐时的花朵和失意时的雨滴。

○魅力女性是男人心灵的绿洲。

○生活在爱人的一颗心中是一种十分美妙的生活！

引言

总有一种感动,让我们泪流满面;

总有一种精神,让我们信心倍增;

总有一种改变,让我们倾国倾城;

总有一种力量,让我们魅力巅峰。

如果我们女人的内心不消沉,世界就不会冰冷;如果我们女人的内心多些激情,生活就会有更多的诗境。微笑着走向岁月,你会发现阳光下有许多风景;乐观地面对人生,你会为许多的情景而感动。

我们是一群 21 世纪的魅力女性,行走在路上,拥抱改变,和谐中国,效益中国,魅力中国,成为自尊、自立、自强的风景。

魅力是心灵的净化,是灵魂的洗礼。冰心在《寄小读者》中说道:
“爱在右,同情在左,走在生命路的两旁,随时播种,随时开花,将这一径长途,点缀得香花弥漫,使穿枝拂叶的行人,踏着荆棘,不觉得痛苦,有泪可落,也不是悲凉。”

当生命成为干涸的沙漠,当灵魂已是冷漠的枯井,这样的生存意义实在难以想象。眼泪,是心灵的河流,为感悟而感动,为感动而使人生价值有所升华,这难道不是另外一种生命美景?

魅力是美丽心灵的溪流,魅力汇成了生命中一条叫做真善美的河流。里面载着叫做善良、纯真、自由、和平的船只,一直向人类理想的星梦

园前进。魅力的内在不正是由于这些美好的人性因素编织而成的吗？其中包含着太多太多纯粹而美好的人类最秘密最原始的心灵角落。

无论个人还是民族，魅力地活着是一种诗意的生存方式，是一种充满期待与希望的生存方式。看天上云卷云舒，看大地花开花落，宠辱皆忘是一种境界上的魅力；“面朝大海，春暖花开”是一种对生命本质敬畏的魅力。做一个魅力优雅的女人，如兰香妩媚，千般风情，万种气韵，与时俱进地创造人生的价值。

中华民族是一个魅力的民族，是一个充满希望的民族，是一个值得期待的民族。万古悲秋的屈原、高风亮节的苏武、捐躯赴难的荆轲、独立特行的李白、哀民生叹黎庶的杜甫、清丽哀婉的李清照、怒发冲冠的岳飞、舍生取义的谭嗣同、勇于赴死的林觉民、沉湖醒人的王国维……正是这些先哲们胸怀魅力，或聆听万物敬畏生命、或为国为民以天下为己任，谱写了我们民族的灿烂与光荣，印证了我们民族的苦难与坚强；是一代代炎黄子孙以智慧与勤劳，感动了人类的历史，使我们的民族始终高昂巨龙的头，在人类文明的进程中谱写了和谐与繁荣的壮丽诗篇。

6
岁月的年轮将每一个精彩的瞬间记录。回首过往的人群，是谁，给予我们女人日复一日艰难跋涉的勇气？是谁，给予我们女人直面困苦不屈不挠的毅力？是谁，在黑暗的航程中点亮希望之灯？是谁，在时间的轮回里传递真爱永恒？

总有一种力量让我们女人魅力四射。它来自于险境中对人性和友爱忠实虔诚的感受；它来自于困境中对科学与真理孜孜不倦的追求；它来自于绝境中对生命的尊严和宝贵最深刻的领悟；它来自于逆境中对创造的艰辛和磨砺最诚挚的守候。它，就在我们身边，感动着每一颗期待梦想的心灵。

人们仰望天空，是为了寻觅回归自我之路；追溯历史的轨迹，体味历史的博大与沉重也是为了聆听民族灵魂深处的呼唤。我们的民族过去曾魅力过人类、魅力过历史，现在、将来也一样的在魅力着人类，魅力着历

史。身残志坚“用生命呐喊”的张海迪用生命的活力感动你我、魅力中国；2004年中国女排再登奥运会冠军，用个人与民族和谐发展的“女排精神”感动你我、魅力中国；著名系统专家、国内研究系统的第一人马丽老师用系统教你走上“财务自由”之路的综合效益感动你我、魅力中国；登上珠穆朗玛峰的首位汉族女性梁群，用个人与社会和谐发展的成功之路感动你我、魅力中国。洪水滔滔，可以像猛兽那样吞噬一切，却无法战胜一个魅力的民族；疾病肆虐，可以抹掉个体生命，却无法撼动一个魅力的民族！我们的民族就是这样一个用魅力而生存的民族！这样的民族骄傲而宽容、强大而祥和、辉煌而年轻。

魅力的成功故事比比皆是，而主角曾经是你自己吗？为什么有的人比你成功十倍、百倍甚至千倍？因为你没有修炼——你从来没有魅力过自己，也没有魅力过别人，怎可以魅力中国、魅力世界？

有人说，每一个人都有一双天使的翅膀，可以飞在爱的天空。我们诚邀你一起“拥抱改变，魅力中国”，我们共同创造魅力，因为，在这里，我们与生俱来的天使之翼，会因魅力而飞得更高、更远，会看到心灵天空里的爱的蔚蓝色，会听到第一朵花开的声音，为世界唱出的歌曲……

改变态度，做出决定，你就会魅力你自己，魅力别人，进而改变你的世界！让成功不单发生在别人身上，更重要的是，发生在你自己的身上！恭喜你阅读这些美丽的文字，把这本专门为你编写的书变成你生活的一部分，因为所有的魅力女人都是铿锵玫瑰，洋溢着昂然的生机……

目录

第1章 魅力修养 从改变开始

改变,你可以如此优秀	3
拥有目标就拥有未来	8
选择比努力更重要	9
知道没有力量,相信才有力量	11
练习	15

第2章 魅力女性的人际关系

人际关系的重要性	19
“我所有的关系都是和谐的”	20
你不是一座孤岛	20
建立关系的两个策略	22
关心别人的需求和目标	24
为感情开个账户	25
存入六种感情存款	26
无条件的爱	29
一对一的人际关系	30
问题反面的契机	31
做个高情商的成功者	31
练习	36

第3章 魅力女性的四放原则

放大梦想	41
放下身段	42
放手复制	44

放眼未来	46
练习	46

第4章 魅力女性的倾国倾城之术

魅力女性的5种形象服饰	50
魅力自信的7个步骤	52
简单7件事,美丽一辈子	54
展现魅力女性的8个特质	56
魅力女性的9种秘密武器	57
魅力女性的10大资本	59
魅力女性沟通12招	61
魅力女性的16种黄金法则	63
必须亲自尝试的28件事	66
必读的时尚智慧之书	67
练习	69

第5章 魅力女性的气质

语音清朗,谈吐动人	72
包装你的声音	73
用表情守住你的魅力	74
改变性格,不如先改变表情	74
训练“好的表情”	75
教你做增添魅力的眼球体操	76
亲切的笑容就是你最动人的表情	79
含蓄得体的微笑令你有不可言喻的美	79
做个魅力女性,学会展现你独特的笑容	80
练习	81

第6章 魅力女性的性格

魅力女性的10个心理动员	85
魅力女性的10种心理品质	86
魅力女性的10种心理调整	87
魅力女性的优雅宝典	90
看看你属于哪一种性格	91
各类性格女性的成功途径	92

练习	104
第7章 魅力女性如何赢得男人的心	
征服男人的艺术	108
让心仪的男人爱你的2大秘诀	114
魅力女性的8大精神元素	118
“娇媚女人”的10个关键词	119
15招洋溢女人味	120
16个妙方便你性感迷人	121
练习	123
第8章 魅力女性的婚姻	
想好了再结婚	126
相爱长久	130
创造美满婚姻	136
维持幸福婚姻的秘密指数	137
练习	139
第9章 魅力女性的五项修养	
给予欣赏的三种境界	144
简单生活的五种标准	146
你所专注的五度空间	154
感恩生活的六种语言	160
魅力行销的八大心法	162
练习	169
第10章 男人眼中的魅力女人	
为什么男人见女人就心跳	173
美丽与魅力	174
身材与魅力	175
服饰之美	175
性感:美的焦点	176
裸露:服饰不敌肌肤之美	179
男人心中女性美的标准	180
两性特质的融合	181
十部电影片:魅力女人成长的十个台阶	183

十个电影梦:魅力女性的十次洗礼	188
练习	192

第 11 章 拥抱激情走向巅峰

激情是成功的动力	194
自我暗示,激发生命潜能	198
打造生命之诗	200
张扬你的美丽	201
让自己的规则成为游戏的规则	204
练习	206

第 12 章 成功的必由之路

知识改变命运	211
找寻自己的奶酪	212
方法正确,必能成功	213
魅力女性一生要做的 99 件事	214
优雅成熟让你如此美丽	218
练习	221

后 记	225
-----	-----

第1章

魅力修养 从改变开始

把改变当作生活道路上的一个转折点，让它指引你走向另一条充满新奇体验和机遇的道路。

——玛丽·碧克馥



《女友》杂志是中国最时尚的一本女性读本。

总编辑助理易虹是美女作家，她撰写的卷首语，清风朗月，让美女、淑女、才女过目难忘。

《做一个生动的女人》，一切从改变开始。

见过许多女人，到了某个年纪就开始懈怠了。伴随着面部肌肤的松弛，精神上也松弛下来，渐渐地不自信，渐渐地语言无趣、面目模糊。

她们说，我们也不想做这样乏味的人呀，是单调重复的生活所迫。

可是，在同样的生活环境中，为什么会有另外的女人活得精彩滋润？

我曾长时间地观察我的一个女邻居。她不算漂亮，亦不再年轻，身材较胖。但是凡接触过她的人，都会被她深深吸引。她周围，朋友无数。

我一直想寻找答案。后来，我悟出了。原来，她生动。

她永远昂首挺胸，笑声朗朗，双目炯炯，迈大步走路。

她有层出不穷的新想法。每个向她讨主意的人都会满意而去。她浑身散发出的活力，感染了每一个接近她的人。

她有丈夫和孩子，在单位表现不俗却也称不上是女强人。她的经历和同龄的女人没什么两样。

然而她与众不同。

有一天，我们聊天。她忽然认真地说：“因为我是一个有梦想的女人呀。”

不但有梦想，还去做。

当有的女人自卑地捂着微微隆起的肚腩发愁的时候，她每天坚持跑步锻炼；有的女人百无聊赖地追看电视连续剧的时候，她报名参加学习班进修；有的女人抱怨没有时间，精力不济时，她利用自费旅游西藏；有的女人惧怕时髦的社交场合，遇到生人便束手无策时，她打扮一新，香喷喷地去赶赴 party 了……

她也会有烦恼和不如意，但她秉持一条原则：凡事永远往好处想。因此，她快乐的机会大于许多人。

她从琐碎平凡的日常生活中抽身而出，一点一滴实现自己的梦想，不松懈，不妥协，提着一股向上的勇气，因而她魅力四射，打动人心。

我们何不学学她呢？做一个生动的女人。

“让你的生命轻捷地在时间的边缘上跳舞，就像树叶尖端上的露水那样。生命，是两个永恒之间的一方狭谷，两朵黑云之间的一次闪电。”

（黎巴嫩诗人阿朗·雷哈尼）

改变，你将走在别人前面，成为一个魅力女人。

改变,你可以如此优秀

在这个世界上,你站在哪儿并不重要,重要的是你正在朝哪个方向走。

命运从来不是一成不变的。

香奈儿从一个孤儿院私生女,到后来成为时尚界的高贵女王;写出《哈利·波特》的 J. K. 罗琳,曾经是一个只靠微薄的失业救济金养活自己和女儿的无业单身母亲,如今身家亿万,坐拥名誉、爱情……她们都是成功的魅力女性。聪明地选择自己的生活,彻底改变不满意的现状,同时,勇敢地接受新挑战。所以,我们为什么非要沿着自己并不喜欢的道路一直执拗地走下去呢?对于现状觉得不满,为什么不鼓起勇气打起精神,去改变它?就连青年歌手孔庆祥都能发生奇迹,一夜之间成了红遍美国的草根偶像,一切又有什么不可能?对自己的职业不满,你可以再去重新规划;对自己的生活不满,你可以勇敢地去挑战一个全新的世界;自己的男人是个混蛋,那就咬咬牙放下他,换一个男人何尝不是一种新生;对常用的香水麻木了吗?那就再挖掘一些适合现在的你的新款,换上更迷人的味道!

3

一、角色转换:从主持人到酒吧老板的陈冷

陈冷说她的工作经历,给人的感觉是眼花缭乱,十分刺激,就像是坐在海拔 3700 米的地方——有点缺氧。8 年前,从旅游学院毕业的陈冷,跑到汕头的广播电台当主持人,之后她回到了北京,先后在《精品购物指南》及中央电视台做栏目策划,就是这个工作让她有机会去了西藏拍纪录片,也让她的生活发生了翻天覆地的变化。

在此之前,陈冷有着让人羡慕的工作,这样的工作带给她奢华的生活,能买昂贵的衣饰,出入最高级的场所,天天忙着工作,也忙着挥霍,但心中总有一种空虚感,挥之不去。在拉萨的两个月,让她做出了一个最勇敢的决定——她要在西藏留下来生活。陈冷说西藏是个很奇怪的地方,每个去了的人都想留在那里,她也是。

在拉萨的新城区,有一个所有去过拉萨的人都知道的酒吧——52 号酒吧,陈冷就是这个酒吧的主人,三层楼,藏式和西式相结合的风格。经过最初困难的阶段,陈冷现在可以放心地享受她在这里最淳朴的生活了。她最喜欢坐在三轮车上慢悠悠地在街道上行驶,经过藏式的房屋,经过布达拉宫,经过市场,她看着街上的行人,看看蓝天白云,看看寺庙,她