

魅力可添

——三周创造崭新的自我风格

子叶 黄矜 编著

北京体育学院出版社

健康万花筒丛书

魅力可添

——三周创造崭新的自我风格

子叶 黄矜 编著

北京体育学院出版社

责任编辑 柳之

责任校对 叶莱

魅力可添

——三周创造崭新的自我风格

子叶 黄矜编著

北京体育学院出版社出版发行

(北京西郊圆明园东路)

新华书店北京发行所经销

北京昌平区印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张：4.5 定价：2.10元

1990年5月第1版 1990年5月第1次印刷 印数：21000册

ISBN7—81003—263—1/G·184

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

《健康万花筒丛书》简介

魅力可添——三周创造崭新的自我风格

全书分为美丽篇、风格篇及态度篇三部份，为女性提供增添魅力变缺陷为美的方法，学会创造自我风格，通过外在和内在的努力，改善风度。

女性五美——胸腰臀腿秀发的健美

本书最权威详尽地就胸腰臀腿的锻炼发展保养及各部位如何与衣着协调、节食减肥等分别介绍，并就如何拥有健康的秀发和发型提供了实用的指导。是女性提高整体美感的最好参考书。

安眠有术

本书从科学的角度出发，分析了正常睡眠的心理生理因素，介绍如何安眠，自我催眠及睡眠异讳的因素。

戒烟有方——30天的成功戒烟计划

本书按4个阶段有步骤却又不太痛苦地实施戒烟计划，主要依靠戒烟者自身的精神因素心理反应及社会压力达到戒烟目的。

生活有序——四周使生活条理化

本书通过大量简便易行的方法，学会对时间、空间、理财等方面的管理，使生活更有条理性。

翻绳妙趣——赛过“变形金刚”的翻绳游戏

本书图文并茂，介绍了中国、日本、澳洲及印第安人、爱斯基摩人等40余种构思巧妙、造型逼真的翻绳游戏。并就基本动作规则及世界翻绳游戏的情况作了介绍。

母子游戏——两个月至两岁婴儿的乐趣

本书教会年轻的妈妈如何与孩子沟通，并通过有趣味的游戏提高孩子的智力和健康水平。

《健康万花筒丛书》已经陆续出版，如在当地新华书店买不到这套丛书，可直接向我社读者服务部来信索要书单办理邮购。地址：北京西郊圆明园东路，北京体育学院出版社内，邮政编码：100084

目 录

序言	(1)
第 1 周 美丽篇	
第 1 天 创建一个美丽的自我形象	(8)
1. 要素一	(9)
2. 要素二	(10)
3. 要素三	(11)
第 2 天 眼睛的魅力	(14)
1. 正规的眼神	(14)
2. 浪漫的眼睛	(15)
3. 眼睛的美丽——化妆	(17)
第 3 天 嘴唇的魅力	(21)
1. 具有感染力的嘴唇	(21)
2. 在微笑后面	(22)
3. 迷人的声调	(22)
4. 双唇的美丽——化妆	(24)
5. 破坏嘴唇美丽的因素	(25)
第 4 天 手的魅力	(27)
1. 触摸的艺术	(27)
2. 握手的讲究	(28)

3. 手势—误解的沟通者.....	(29)
4. 双手的美丽—修指甲.....	(29)
第5天 被遗忘的艺术—态度	(34)
1. 树立正面积极的形象.....	(34)
2. 如何用身体表达自信.....	(35)
第6天 变缺陷为美.....	(38)
1. 扩大天然的优点.....	(39)
2. 求助专业人员.....	(43)
3. 何时应该考虑整型.....	(43)
4. 千姿百态道化妆.....	(44)
第7天 让美丽成为你的资本.....	(48)
1. 美的仪式.....	(48)
2. 如何评价化妆品.....	(49)
第2周 风格篇	
第8天 发展自己的风格.....	(58)
1. 确定自己风格的轮廓.....	(58)
2. 风格的组成元素.....	(60)
3. 被遗忘的因素—自我兴趣.....	(63)
4. 必须极力避免的25种造型破坏.....	(64)
第9天 白天的穿着.....	(66)
1. 上班服装.....	(67)
2. 休闲服装并不表示毫不在乎.....	(69)
第10天 夜晚的穿着.....	(72)
1. 晚服搭配参考.....	(73)
2. 装饰配件.....	(74)
3. 也谈晚服与性感.....	(77)
4. 闺房(卧室)服装的魅力.....	(78)

第11天	香水的魅力	(80)
1.	如何购买香水	(80)
2.	香水—艺术和科学的结晶	(82)
3.	香水的层面	(82)
第12天	发型的魅力	(84)
1.	选择发型师	(85)
2.	帽子的魅力—戏剧性的变化	(88)
第13天	生活形态—轻松的环境	(89)
1.	家庭风格	(90)
2.	享受风格	(91)
3.	办公室风格	(92)
第14天	使风格更添你的魅力	(94)
1.	重新评价衣橱	(94)
第3周 态度篇		
第15天	态度—使美丽和风格达到更高层次	(102)
第16天	要有趣味	(106)
1.	使自己成为一个有趣味的人	(106)
2.	让自己接受挑战	(109)
3.	良好交谈的产生	(110)
第17天	要有兴趣	(112)
1.	如何倾听	(113)
2.	如何对话	(114)
第18天	工作中如何清楚地表达	(116)
1.	负责的态度—把工作变成事业	(116)
2.	提出你的意见	(117)
3.	在会议中清晰地表达自己	(118)

4. 克服畏缩.....	(118)
5. 了解听众.....	(118)
6. 往前迈进.....	(119)
第19天 在娱乐中生动地表达自我.....	(121)
1. 注重安排休息时间.....	(121)
2. 培养积极的态度.....	(122)
3. 如何接近男人.....	(124)
4. 如何结交女性朋友.....	(125)
第20天 你的多层面孔.....	(128)
1. 在办公室的魅力.....	(128)
2. 对爱人的魅力.....	(129)
3. 为妻为母后的魅力.....	(129)
4. 交友的魅力.....	(131)
第21天 综合所有魅力.....	(133)

序 言

大千世界，人各有异，美丑、胖瘦、高矮等等，都成了有的人沾沾自信，有的人暗自苦恼的不同要素。

作为人类一半的女性，大概对此有更切肤的感受。诚然，天生丽质是令人艳羡的，但毕竟是少之又少，更多的则是相貌平平，身材不出众的女人，她们同样应有追求美和享受美的自由，可是要想获得这种自由，却并非易事。

一个女人首先要面对的是镜子里的自己，然后才是整个充满挑剔目光的世界，二者都是需要勇气的。

于是，你可能在梳妆台的镜子前摆上了一大排化妆品；在衣橱里挂满了高档时装；在整型医院让上眼睑一分为二；在某发廊里烫了个“麦穗头”；……总之，凡是电影上、画报上、大街上所能看到的时髦玩意儿，你都体验了个够。并且，只要有钱，你还决心不断跟着潮流走下去。

你所做的一切，对爱美的女性来讲，并不过份。或许，你已在公共场合中受到了众人目光的注意（你应该学会辨别这些目光是欣赏，还是单纯注意而已）。或许，你根本就把自己糟蹋成像一只掉进大染缸的母鸡，那就太得不偿失了。

其实，除却长相、身段外，你最应该得到和创造的是——魅力，这就是你自我风格能否建立的关键。

为此，我们想再多说一些。

当一位女人进入房间时，是什么因素使她成为人们的焦点，使人们不禁要转头注意她呢？人们注意倾听她的话语；注意她的一举一动，而更重要的是人们对她 将作何种反映呢？屋子中其他女人希望拥有的又是什么呢？

以上所说的我们可称它是性感、吸引力，俏丽或魅力，它是能使一个女人成为众人注意的焦点，使人眼睛幻惑的关键因素。它所散发出来的光彩和活力，能使你觉得为自己所做的每一件事，更充满了喜悦和焕发。它其中最重要的是什么呢？它原本来自你的内心：你可以自己创造它，即自我塑造。

那么前面我们所说的魅力是什么呢？很简单，它就是自信，它能够赐给女人勇气，让她们变得更加具有煽动力，更大胆，比任何其他女性都要来的特殊。魅力在人们看来为何如此难以捕捉呢？其原因就在于恐惧，这一畏惧情绪，使你不敢尝试，不敢去做，不敢去学。信心是建立在经验上的。恐惧会使你无法获得这一经验，不敢表达自己的意见和欲望，不敢作不断的创新，甚至不敢穿着某一款的服装，或是独自走进某家餐厅，而你仍还觉得安然自得。这样你就永远无法具有魅力，永远停留在原有的状态中。

若想征服恐惧心理，方法就是建立坚强的自信心；要想建立自信心，就必须相信自己的价值，以强有力的态度，强烈的个人风格，将它清楚生动的表达出来，呈现出最佳的仪表。把这三项特质揉合在一起，会使你所看到的自己，是你所希望变成的社交女性。追求自己渴望的一切，这样不论是

新的事业或新的男伴，都将使你如愿以偿。这是千真万确的事实，如果你能利用机会，并且付诸努力，你就可以成为这样的女性。我们将乐意告诉你，如何能够轻松並有效地达到这些目标。

这个方法是一个按部就班的3周计划，内容丰富广泛，容易理解。在这21天中的每一天，你就像是在堆积木一般。你不必非按书中的程序安排去做，可以选择任何1周作为起点，然后每次阅读“一日课程”，或每两天阅读“一日课程”，或一星期才阅读“一日课程”，这些都由你自己选择。只要你能够将它们融合在一起，并能灵活运用之，你就可以创造出一个崭新的自己。

第1周

美丽篇



美丽常被人们高估。在电影里对女主人翁的第一印象是来自视觉的，这是很重要的，它也是抓住观众注意力的首要之首。但随着电影内容的延展，它告诉我们，如果没有聪慧、性格来衬托，美丽也只不过是《大众电影》上的封面美女而已。第一个印象，通常都只是视觉，不管是对是错，至少有某些方面，我们是在如此情况下，被人单从仪表作评判的——包括男人和女人的评判。总之，在我们的价值观念变得不肤浅的前提下，我们必须对“修整门面”一事，赋予更多的关心和注意。当然，是在你不忽视其他的事情的前提下，这对于每一位想成为具有吸引力的漂亮女姓，原本是无可厚非的，特别是在我们当今的文明国度里，它显得尤为重要了，不管你是否已经承认。

本周的内容，主要是帮助你如何充分利用你的外表，使它臻于完美，明艳动人，使你自由自在地去作其他的追求。

创造一个美丽的 自我形象

如果让我们坐下来，拿一张白纸把自己的生理缺点都如实的记载下来（我敢保证自己一定有缺点），可能就会发现：自己的眼睛太小，没有细长的眉毛，腿部也需再练细些……等等，有必要再写吗？

结果，呈现在自己眼前的画面是：用心看了老半天，只找到了一大堆的缺陷。

但当我们站在众人眼前时，人们所看到的，是我们为自己创造出来的最美丽的一面，也许是用化妆来突出了面部的俊美，发型、衣服也很漂亮，或者是这些全部加起来的，也就是我们的姿态、风度。因此，当我们再对着镜子照的时候，就不再抱怨那些已经存在了的缺陷，而只看到自己那些潜在的美丽，并且充分加以利用和发挥。当我们离开镜子的时候，脑子里只有一个想法：我是最漂亮的。你知道吗？这时才是人们所真正感受到的呢。

下面，我们就三个方面的要素来谈谈这一问题。

1. 要素一

告诉自己，你是最漂亮的，全世界的人也都这么认为。

● 清晰地传达你的潜能——镜子练习

这一小小的举止启发，是让你每天早晨在自己的房间的镜子前练习。刚练的时候，你一定会感到很窘迫，很不自然，甚至很厌烦，因为必须对着镜子跟自己说话。不过，这种情绪不久即可克服，这就是我们常说的由不习惯到习惯的过程。如果你担心被别人听到，不妨打开水龙头放水；或打开收录机放些音乐。如果你怕被别人瞧见你在做这个练习，那就把房门关起来。尽管去做，不要轻易去找理由来破坏你的计划。

看着镜子，清楚、大声地说：我是最漂亮的。说完一遍，再来一遍。做第一次时，也许会让你意识到自己在笑，不过这一个星期之后，你就不会这样了。如果一定会笑，不妨放声地笑，但至少重复说上10遍，你的目标是要超越自己的形象，定睛全神贯注地看着自己，从内心让自己信服——我们后面会讨论外表美的部分。千万要牢牢记住，魅力来自于你对自己的内在的信服。没有这最基本的素质，就很难谈到美了。大体说，大部分女人都缺乏安全感，要想建立自信，需花许多时间练习。现在就开始吧，就从这看来似乎是可笑愚笨的练习开始吧，它事实上将为你的成功，打下深厚的基础，也是塑造美丽形象的第一步。

下一步就是闭上你的眼睛，描绘出你想呈现在别人面前的形象，你有足够的潜能，使你成为自己所希望的女人。现