



英国著名风情

教练的**魅力秘籍**

与你分享魅力的要素，一种
人人都渴望真正拥有的品质。

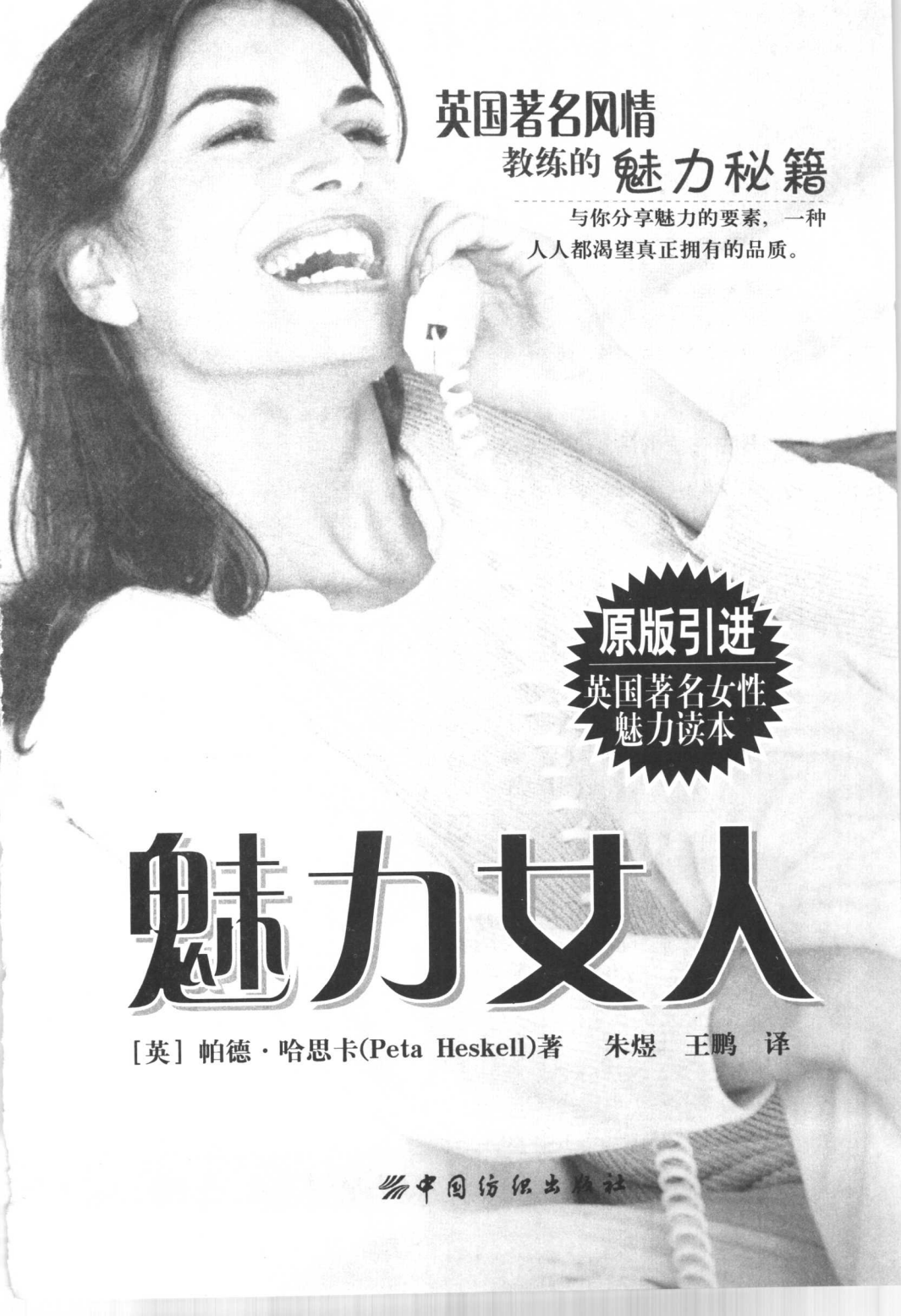
原版引进

英国著名女性
魅力读本

魅力女人

[英] 帕德·哈思卡(Peta Heskell)著 朱煜 王鹏 译

中国纺织出版社



英国著名风情

教练的**魅力秘籍**

与你分享魅力的要素，一种
人人都渴望真正拥有的品质。

原版引进

英国著名女性
魅力读本

魅力女人

[英] 帕德·哈思卡(Peta Heskell)著 朱煜 王鹏 译

中国纺织出版社

The Flirt Coach's Secrets of Attraction

Peta heskell 著

本书中文简体版经 Element 出版公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2005-3027 号

图书在版编目 (CIP) 数据

魅力女人/ (英) 哈思卡著; 朱煜, 王鹏译. 北京: 中国纺织出版社, 2005. 6

ISBN 7-5064-3328-1/B·0125

I. 魅… II. ①哈…②朱…③王… III. 个人-修养-通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 009723 号

翻译委员会: 王 路 靳 峥 郭维维 刘文权 金 兰
阎剑平 李秀平 李红梅 张 月 吴 可

策划编辑: 曹炳鎔
责任设计: 何 建

特约编辑: 李美华
责任印制: 黄 放

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

电话: 010-64160816 传真: 010-64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

三河市艺苑印刷厂印刷 各地新华书店经销

2005 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 880×1230 1/32 印张: 8.375

字数: 178 千字 印数: 1-6000 定价: 18.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

假如我能使一颗心免于破碎，我便没有白活一场；假如我能消除一个人的痛苦，或者平息一个人的悲伤，或者帮助一只昏迷的知更鸟重新回到它的巢中，我便没有虚度此生。

——艾米莉·狄更生

我的稿件编辑莉齐·哈钦斯又一次把他的魅力融入到我的聊天中，并将其转化为简明而意味深长的散文，他的评论让我感到快乐。多谢卡罗尔·汤金森给我机会让我来撰写这本书。

如果没有我那些出色的训练客户和来自世界各地的、上我课程的人们，我就不会写出这本书。

拥抱我的搭档保罗，他帮助我战胜冷漠、跟随主流和期待成功。感谢他的鼓励，我在撰

在第五次尝试时通过

深切感谢我的女

斯、玛丽、朱迪思、

莱斯利、维维恩和尼奇，她们激励我、支持我，使我快乐，还给我提供了许多有趣故事。

向保罗和丽塔夫妇致以特别的感谢，他们是接受我辅导的第一对伴侣。还有最具风情的夫妇杰斯基、玛丽和他们的宝贝托马斯，他们证实我的这本书的确管用。

有很多令人惊叹的老师对我影响深刻，让我头脑中灵感迸发，而且一路伴随我走过来。其中有两位特别杰出的人物在我创作过程中给我以主要支持：

约瑟夫·里吉尔，我的导师和 Mythoself™ 程序的创建者，他斟酌我所有的作品，包括这本书。

理查·班德勒，神经语言程式学的创建者，他的才华激励着我并对我很热心。

我还要感谢洞察与直觉力培训学校的朱莉和鲁珀特·索斯金的仁慈和温和，感谢斯泰西·霍尔和简·布罗尼兹，他们在同步性和增强信心的日常提示方面做了许多工作。

我还要向米索兹、德萨、乔西、杰弗、劳伦、戴夫教授、迈克和查理致谢，他们为此书花费了很多时间。最后向科恩和所有培训名单上的成员致谢，感谢你们的激励和帮助。

致谢辞

写此书的同时，最终了摩托车测试。

朋友们帕米、帕特里卡伦、利、亚历克斯、

最后同样要感谢的是，所有花费时间帮助我训练的人们。没有你们我就不会成功。感谢你们：亚德里恩（魅力专家）、卡罗琳（笑声领袖）、史蒂夫（匈牙利的摩托车教练）、尼克（性感泡泡）、乔伊（高度监管员）、吉莉（超级微笑女士）、帕特里克（高卢的爱之神）、理查德（匈牙利密教哲学教练）、迈克（冥想专家）、迈克尔（充满性感的能源）、萨姆（走动的高能源）、特里（金融天才）、皮西（顽皮有趣的人）、乔希（时间计划之王）和雷切尔（热点信息）。

你想在你生活中的各方面都具有吸引力吗？听起来真棒，但是你真的知道什么是真正的吸引力吗？

真正具有吸引力的人把无尽丰富的内容带入他们的生活。他们很容易找到爱、性和适合于他们的各种关系；即使他们不是百万富翁，但他们也热爱自己的工作，甚或认为自己无以伦比的富有。我们想了解他们怎样拥有如此令人着迷的品质，而且我们当中大多数人甚至也想得到一些这样的

是的，
可以拥有
每个人都

序言 吸引力的根源

品质。

我们完全
它，我们
可以释放

出自己独特的魅力。这本书将引导你如何去做。

在过去的 16 年中，我在个人发展的同时也培训了许多人。当我开始实现自我，毫不隐瞒地在文章中向读者袒露心声、宣扬自己的想法时，我意识到这一切吸引了许多特别的人来到我的身边，他们给了我极大的帮助。我开始以相同的方式与我的客户工作，帮助他们积累内心的资源并真正了解自己。他们越是这样做，越能在事业上和好朋友、伴侣面前释放出巨大的魅力。因而，他们在生活的各领域都更具吸引力。

具有吸引力的关键是让自己在生活的各个领域焕发光彩。这包括：了解你到底是谁、找到目标感、发挥你无限的能量、变得更加钟情和可爱、积极联络他人而且发展一系列功能强大的联络技巧。当你成为这样的人，你就能吸引越来越多对你有益的东西，无论是爱、性、友谊、欢乐的家庭或是事业的成功。

因此，如果你想要找份新的工作，或是改善你的社交生活，或是寻找一段罗曼史，而且你已经做好人生飞跃的准备，请继续读下去。以下是本书的摘要，你可以先通览本书内容。

魅力的神话：在我们谈论一个有魅力的人的要素之前，我们先要了解一些关于魅力的神话。我们将要逐一释义身体的、化学的和传统浪漫的魅力以及隐藏在它们背后的东西。

魅力的心灵：真正有吸引力的人拥有我所谓的“心灵”。在本章中，

你将了解自己的情绪，也会学到如何理解他人的情绪。你会发现有一种力量让你投身生活，与人交流，并提醒你注意体内的反应和远离无助的想法。

你的力量：在这里你将超越原先的魅力界限，建立起信心和自尊，这些都是最重要的魅力元素。你会了解真正的自己，释放出你的能量，发展你独特的“魅力商数”。

目标的诱惑：如果你想找到一份工作，它不仅为你服务，还能令你每天开心，就来读读这一章。你将学会如何发现你的生活目标和把工作变成快乐。

迷人的能量：这一章全是关于如何利用你的声音和身体的力量，把你的魅力传播到全世界。

富有魅力的交际：具有超凡魅力的交际，是最重要的魅力要素之一。有些魅力四射的人似乎有“一语中的”的诀窍，在本章你就可以了解他们与人交流的秘密。

魅力行动：这是你个人的“综合魅力计划”。它将总结你所学到的所有东西并提供行动计划，让你走上真正的魅力之路。

当然，这本书里会有不适合你的东西，也有令人惊奇的和与你交流的部分。采纳那些对你有用的东西，剩下的留给时间去检验。现在回到主题，当你全心投入其中，让本书的故事告诉你，并经历探索的过程后，你就会发现你会以从未想像过的方式获得魅力。

如果你从这本书中获得某种东西，让你意识到你是多么有吸引力或具有什么潜力，那么就达到了我的初衷。但是我要提醒你注意一点：你一定要做好准备，你必须想要真正弄清楚你到底是谁、你真正渴望什么……

如果你已做好准备，那么深吸一口气，再慢慢呼出，面带微笑，让兴奋在心中沸腾，随我开始一次新的旅程，去释放你独有并受益终生的魅力吧。

如果你准备就绪，我们出发！

目 录

致谢辞(1)

序言 吸引力的根源(3)

第一章 魅力的神话 1

外表魅力(1)

深层的魅力(6)

你的魅力商数:AQ(7)

你最伟大的同盟:大脑(9)

大脑查验你曾告诉它的信息(9)

大脑把事物联系起来(10)

大脑有多感官储藏库(11)

第二章 魅力的心灵 15

情绪的魅力(16)

培养情绪意识(18)

控制你的情绪(22)

了解他人的情绪(28)

精神魅力(33)

交际能力(36)

个人能力和自尊心(38)
自我表达(39)
直觉(40)
把握现在(41)
魅力的规则(44)
从基础开始(46)
“啊哈,我做错事了!”(47)
微笑(48)
用眼睛说话(49)
身体接触的力量(51)
笑声——一种灵丹妙药(52)
变得更坚强(53)

第三章 你的力量..... 55

你的魅力商数(55)
魅力的规则(60)
思想的作用(61)
你的魅力日记(62)
使用你的日记(63)
制作魅力日记的快速技巧(66)
提高你的魅力商数(66)
梦想一个高魅力商数(67)
本性魅力(69)
本性魅力的力量(70)
转变本性(71)

发现你的兴奋点(75)

刺激你的兴奋点(76)

创作你的蓝图(77)

进入……(80)

进入这个世界(80)

进入你的内心(83)

情绪诱因(85)

提升魅力的快速技巧(87)

尽情地梦想(89)

培养你的梦想(90)

第四章 目标的诱惑 93

你的生活目标(95)

知道什么东西适合你(96)

描绘你的蓝图(99)

你理想的人格品质(102)

你理想的工作(105)

你理想的一天(106)

你理想中的人(108)

你的英勇历程(110)

你的目标之星(112)

面向未来(114)

第五章 迷人的能量 119

身体交谈(120)

身体词汇(120)

身体能量(122)

控制身体的古老艺术(125)

呼吸:你的生命之力(127)

瑜伽(128)

气功(131)

利用声音的力量(134)

感动你的音乐(134)

运用音乐增强活力的技巧(136)

开发出你最美的声音(137)

能量的适应性(141)

提高你能量适应性的游戏(143)

第六章 富有魅力的交际 147

你是如何交际的?(147)

富有魅力的交际(一):基本技能(150)

本能(151)

保持对别人的好奇心(152)

明白你想要的,期待最好的(153)

舒适的因素(155)

读懂他们的信号(158)

开场白(165)

时尚的交际风格(170)

富有魅力的交际(二):语言的魔力(179)

交际方式(179)

语言力量(204)

每个人都应知道的两种美德(217)

关于当众演讲(223)

第七章 魅力行动 227

增加魅力潜能的途径(229)

为自己承诺(229)

唤醒你的直觉(230)

与人为善(234)

你的魅力模板(237)

创造你的魅力模板(237)

激活你的魅力模板(240)

人际交往的乐趣(242)

详细计划你的人际关系网(243)

改善人际关系的指导(245)

最后……(252)

魅力技巧顺口溜(252)

第一章

魅力的神话

你最大的挑战是在每个人都要把你塑造成其他人的世界中成为你自己。

——卡明斯

什么是魅力？为何有的人魅力四射？部分我们学着去接受的关于魅力的观点是残留于头脑中的原始的概念，而有些观点是我们的教育和环境逐渐渗透给我们的，对于我们来说，这些观点可能对，也可能错。我们所深信不疑的一些观点正是源于此，所以许多人意识不到自己的全部潜在魅力也就不足为奇了。从现在开始，让我们摒弃旧观点，接受一些对我们有积极作用的新观点……

外表魅力

太多的人坚信这样的观点：外表美就是个人魅力之所在，反之，外表丑陋的人则前途一片昏暗。的确如此，人的魅力很大程度上取决于外在美，但是，这仅仅是个肤浅的道理。种种观点的影响，我们相信了魅力会使人在生活中战无不胜。但事实并非如此，否则怎会有那么多美丽的人酗酒、吸毒？为什么很多人进行

整容手术后仍然觉得不快乐？外表美并不是我们要的答案。如果我们继续以上的思考，我们永远都学不会怎样才能真正地、彻底地有魅力。

在进入这个话题之前，我们先来了解一下化学魅力。

化学魅力

人与人之间的“化学反应”的确存在。有一种解释：我们都有一个藏于体内的机制来帮助我们产生健壮的子孙，它与 DNA 一样古老，但我们对它知之甚少。

通过基因图谱，现在我们知道了每个人都有与各种各样疾病有关联的基因素质。同样，我们的基因也被认为是可向其他基因传递人们目所不见的信息的。当我们在一个屋子里四处打量时，我们的基因就忙于查出好的“伙伴”了。一个好的“伙伴”就是一组具有不同素质的基因。当我们的基因查出有重要意义的配对基因时，它们会发射出信息素。信息素是一些能产生渴望要求感觉的化学元素。这时候我们的目光偶然落在穿过屋子的某些人身上，就会被他们吸引。

要控制这种魅力，我们是束手无策的。然而，认识到它发挥作用的方式却很有用。知道你自己会受支配于表面看起来无法控制的驱策，会有助于自己在进一步行动之前停下来想一想。我希望它同样也能提醒你，我们不可能对每个人来说都是有魅力的。下一次的社交场合你置身事外地看一看，你喜欢屋子里的每一个人吗？你想和屋子里的每个人都成为密友吗？和其中一些人工作是

否是你的理想？所有这些人来参加私人晚宴，你会快乐吗？答案当然是否定的。而且，他们和你的想法是一样的。

拥有魅力并不等于吸引每个人，而是要去吸引适合你的人。

传统的浪漫魅力

很多人都意识到，在浪漫的邂逅中，男人和女人所寻找的不是别的，而是那些传统特性。它们的确在发挥作用，而且很普遍。就我而言，这些特性有两个不同种类：在短期我们无法抵挡的、被吸引的那些特性和在长期关系中我们寻找的特性。

在最初层次，或者说，在短期的相处中，男人易被女人一些外表的、表面的特性所吸引，比如，甜美的声音、迷人的微笑、性感的身段。

然而在长期的相处关系中，男人想要的经常不是从一开始就吸引他们的那些特性。他们需要的是什么呢？

■ 忠贞。人类社会初期，一旦一个男人拥有了一个女人，他就必须确保没有别的人再亲近她，否则他怎么能肯定他的子孙是他自己的呢？如今看起来男人对不贞感到更加不安了，而女人对自己的男人信任其他女人感到格外嫉妒，这也是事实。

■ 支持。男人需要有个女人支持自己，告诉他们“你做任何事都很棒”，并一直伴随在他们身边，使他们不断绽放出熠熠光彩。

■ 一个好母亲。男人需要一个人来指导生活。毕竟拥有没被好好照顾、指引的人生是没有什么意义的。这对于很多男人来说

是一种不受意识控制的因素，而且这取决于他传宗接代的愿望有多强烈。随着男人的变老和对有孩子的生活的想望，这种趋势会越来越强烈。

至于女人，她们寻找什么呢？金钱和财产是男人所能提供的典型物品（尽管他们不保证他们愿意这样做）。所以，如果一个男人开着一辆炫目的车，或拥有城里黄金地段的住房，或有一份薪水很高的工作，在表面上他会有更多机会吸引女性。近来我在一次电视节目中担任约会教练，我们的节目是要帮助两个富有的、似乎什么也不缺的年轻人找到他们不曾拥有的一样东西：长期关系。我们在为女性观众做的广告中用了这样的话语：你想见一位百万富翁吗？洪水般的回应令我们应接不暇，以致不得不组织额外的工作人员来应对。

有些女人也会被搞笑和有冒险精神的男人吸引。她们喜欢她带来的危险和心跳的感觉。这就是为什么挑战飚车、极速航海的人如此有魅力的原因——和他们在一起是那么的令人兴奋。

其他的女人喜欢能激发她们感情的人。当一个男人拿出吉他开始动情歌唱，或是描绘出动人的诗句，或是娓娓倾诉仰慕之情时，她们就被感动了……

■幽默感。从长远来看，女人想要什么？几乎所有的女人都想有一个能逗自己笑、共享快乐时光的人。在征婚广告中最常见的描述就是“极具幽默感”。能使别人有快乐感觉的人的确不寻常。笑就是强有力的麻醉剂。人们能够自嘲，就能允许别人与他