



文轩
勵志館

WENXUAN
LIZHIGUAN

〔女性修炼魅力赢得幸福的必备读本〕

- 华人十大魅力女讲师
- IPCE 国际注册心理咨询师
- CMC 国际注册管理咨询师
- 多家企业管理顾问
- 国内顶尖员工素质培训专家



魅力女人 精彩一生

女性自我修炼
第一品牌

胡兰◎著

培训专家胡兰成功辅导过500家企业建立魅力团队

培训企业 中国移动·中国电信·中国联通·中国银行·民生银行·青岛啤酒·蒙牛集团
银河IT·均瑶集团·森马服饰·香江家具·武商集团·九鼎装饰·中博集团
浩信药业·钓鱼王集团·武警总医院·大自然旅游·哥特集团·诺贝尔磁砖
业 东星航空·金威啤酒·华安保险·神丹集团·火炬建设集团·众和纺织……

华夏出版社



魅力女人

精彩一生



浙江出版集团

魅力女人

精彩一生

胡兰◎著
华夏出版社

本书由北京华夏出版社出版，北京印刷厂印刷，北京装订厂装订。

书号：ISBN 978-7-268-0-2303-2

定价：20.00元

版次：2009年12月第1版 2009年12月第1次印刷

字数：260千字

印张：20.2

开本：787mm×1095mm 1/16

印：北京印刷厂

经：四川新华书店

总发行：北京新华书店

出版发行：北京新华书店

编辑制作：北京新华书店

封面设计：北京新华书店

社址：北京新华书店

电话：北京新华书店

图书在版编目(CIP)数据

魅力女人,精彩一生/胡兰著. —北京:华夏出版社,2009.12

ISBN 978-7-5080-5303-5

I. 魅… II. 胡… III. 女性—修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第134203号



出品策划:

网 址: <http://www.xinhua bookstore.com>

魅力女人,精彩一生

作 者 胡 兰

责任编辑 李 颖

作者照片 F64摄影机构

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

经 销 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷 三河汇鑫印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 20.5

字 数 266千字

版 次 2009年12月第1版 2009年12月第1次印刷

定 价 29.80元

书 号 ISBN 978-7-5080-5303-5

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

前言

p r e f a c e



人人都可以成为魅力女人

如果说女人是世界上最亮丽的一道风景，那么富有魅力的女人就是其中最为绚丽动人的色彩。生活中的魅力女人总是知性而优雅的，她们懂得如何经营自己的爱情和生活。她们能让平常的生活泛起亮色，让普通的日子充满欢声笑语；她们的婚姻爱情不一定惊天动地，却一定是浪漫甜蜜的。工作中的魅力女人是自信而智慧的，她们可以轻松地赢得职场入场券，愉快地走进工作天地；她们总能受到同事的欢迎，赢得上司的欣赏和下属的拥护；她们凭着巾帼智慧，在职场上叱咤风云，游刃有余。

那么到底什么样的女人才算魅力女人呢？古人曾这样认为：

“以花为貌，以鸟为声，以月为神，以柳为态，以玉为骨，以冰雪为肌，以秋水为姿……”当然，如此美丽的女子自然“魅”不可当。而现代的魅力女人，除了美貌娇态之外，以其更深的内涵诠释了“魅力”一词，那就是：内外兼修。

魅力女人首先要拥有美丽的心灵，善良是她们的基点，平实的言行总能感动身边的每一个人。她们是宽容的、平和的，像盏盏香茗，散发着沁人心脾的幽香；她们自信乐观、神采飞扬，善

于发现生活的美好；她们热情灿烂、朝气蓬勃，永远散发着青春的活力；她们内涵丰富、秀外慧中、才情满怀，生活在她们的眼里不是平淡的，而是雅致的、充满情趣的，因而她们更能从平凡的日子中体味出生命真正的美好。

魅力女人不会忽略自己的外在形象，总能给人留下美好的第一印象。她们深谙衣装之道：她们的衣服可能不很名贵，却是最适合自己的，她们总能在衣山裤海中穿出自己的个性，秀出自己的风采。她们不一定拥有模特儿般的身材，却懂得用着装修补身材的不足，用内衣提升性感指数。她们注意雕饰，总能用饰品点缀出玲珑的雅致。她们注意仪态，一颦一笑、一举手一投足，总能让人感觉到说不出的优雅美妙。

同时，魅力女人还是个外交家，她们擅长人际沟通，懂得赞美、微笑、倾听、幽默是女人外交的最佳辞令。她们总能把社交礼仪把握得恰到好处，得体的仪态、优雅的风度，让她们成为社交场上当之无愧的“万人迷”。

魅力就是这样一种神奇的力量，给女人的生命注入了最新鲜的活力，让女人生命焕发出更动人的色彩。其实每个女人都拥有属于自己的魅力，也都具有自己独特的资本，只是这种资本也许还没有被发掘出来，也许还没有得到更好的发挥。那么，就跟随本书一起，全面而细致地把自己的魅力开发出来吧！相信自己，你，也可以成为世界上最有魅力的女人！

胡兰

目 录

c o n t e n t s

Opening

开 篇 谁不爱魅力女人

女人的魅力是女人最大的资本。每个女人都有专属于自己的魅力……女人的魅力如百花齐放，让这个世界生机盎然，花香弥漫。

1. 【标签式魅力由何而来】

- ◎ 张曼玉：举手投足间的风情万种 002
- ◎ 靳羽西：传播美丽的使者 004
- ◎ 周慧敏：跌落凡间的仙女 008
- ◎ 杨丽萍：无与伦比的妩媚 010
- ◎ 张天爱：与时尚共舞的魅力精灵 012

2. 【魅力女人就是人见人爱】

- ◎ 女人的魅力，女人的资本 014
- ◎ 男人心中的魅力女人 015
- ◎ 每个女人都有自己潜藏的魅力 017
- ◎ 寻找专属于你的魅力标识 018

Chapter 1

形象篇 天佑红颜，独领魅力风情

良好的形象是女人美丽生活的代言人，是魅力女人永远的品牌，是女人走向更高阶梯的扶手……注重修饰自己的形象会令你的人生流光溢彩。

1. 【容颜，钟灵毓秀女人花】

- ◎ 容颜：为第一印象加分 024
- ◎ 肌肤：提高你的魅力品级 025
- ◎ 妆容：尽显完美的“八字真言” 029
- ◎ 眼神：女人的眼，女人的媚 030
- ◎ 双手：呵护女人的“第二张脸” 032

2. 【秀发，飘舞在肩头的万种风情】

- ◎ 洗发：养发先要会洗发 034
- ◎ 染发：先让头发“色”起来 035
- ◎ 发型：亮出你的形象标识 036

3. 【身材，恰似亭亭玉树临风立】

- ◎ 身材：窈窕身材最抢眼 039
- ◎ 体重：控制体重是一种生活态度 040
- ◎ 腰身：做“小腰精”，不做“大腹婆” 041
- ◎ 曲线：优美曲线练出来 043

4. 【服装，最富张力的身体语言】

- ◎ 色彩：好衣服，色彩最重要 044
- ◎ 搭配：巧妙穿衣，变出花样美女 046
- ◎ 采购：你的衣橱你做主 048

5. 【服饰，饰出百变伊人】

- ◎ 耳环：耳边摇曳的魅力符号 049
- ◎ 项链：颈上的“链链”风情 051
- ◎ 胸针：胸前绽放的美丽 053
- ◎ 丝巾：柔滑丝巾，柔软女人心 054
- ◎ 丝袜：透出绝对女人味 056
- ◎ 鞋子：秀出双足的美丽秘密 057

气质篇 秀外慧中，滋养魅力泉源

气质是魅力女人最经典的品牌。就如同一座山上有了水就立刻显现出灵气一样，一个女人只要插上了气质的翅膀，就会立刻神采飞扬、楚楚动人起来。

1. 【女人魅在气质】

- ◎ 气质，征服人心的最佳名片 062
- ◎ 解读女人的经典气质 063
- ◎ 培养良好气质八步骤 064

2. 【优雅是气质女人的最高境界】

- ◎ 优雅是一种卓越的气质 067
- ◎ 良好的教养是优雅的前提 068
- ◎ 练出你的优雅 070

3. 【好气质源于好品质】

- ◎ 上善若水，润物细无声 071
- ◎ 宽容似海，会聚你的“人气” 073
- ◎ 诚信是金，闪耀你的人格魅力 074



品位篇 出尘脱俗，铸就魅力非凡

女人的品位，是时间打不败的美丽，是一个女人气质内涵的外在表现，是真挚的博爱和慈善的宽容……一个女人有了高尚的人格，她的品位必然高雅清新，焕发青春活力。

1. 【品位，升华魅力女人的意境】

- ◎ 品位，时间打不败的美丽 078
- ◎ 男人眼中的品位女人 079
- ◎ 品位女人与众不同 080

2. 【魅力女人在时尚中升华】

- ◎ 追逐时尚是女人的天性 082
- ◎ 魅力女人眼中的时尚元素 083
- ◎ 魅力女人玩转时尚 086

3. 【品位生活，成就格调女人】

- ◎ 乐声悠扬，调养容颜心性 088
- ◎ 纸上艺术，陶冶高雅情操 090
- ◎ 茶韵酒香，品出多味人生 092

风情篇 至真至纯，彰显魅力韵味

所谓女人味，简而言之，就是女人的神韵和风采，是魅力女人不可或缺的品质。女人味是真正的女性美，因此有人说，充满风情的女人味是对女人最到位的赞美。

1. 【永不褪色的女人味】

- ◎ 男人眼中的女人味 096
- ◎ 最是那一低头的温柔 097
- ◎ 性感是一种卓越的女人味 098
- ◎ 无泪不女人 102

2. 【独特个性展示旖旎风情】

- ◎ 破解女人的个性密码 104
- ◎ 展示个性，秀出真实的自己 106
- ◎ 让独特个性成为你的魅力标签 108

3. 【情调彰显女人的风情万种】

- ◎ 具有情调的女人最可爱 110
- ◎ 情调女人的三要素 111
- ◎ 从生活中采摘情调 113

4. 【声音，身体的旋律被轻轻拨动】

- ◎ 声音是你的另一张名片 114
- ◎ 磁性的声音最具魅力 116
- ◎ 优美的嗓音是可以练出来的 117

5. 【香水，随风一缕勾魂香】

- ◎ 想念你身上的味道 119
- ◎ 培养女人隐形的品位 120
- ◎ 根据性格选香水 124

Chapter 5

心态篇 乐观进取，保鲜魅力风采

一位名人曾经说过：“播下一种心态，收获一种思想；播下一种思想，收获一种行为……”女人要想成为一个有魅力、有成就的女人，就要为自己树立良好的心态。

1. 【积极的心态，魅力女人的心智法宝】

- ◎ 积极心态塑造迷人个性 128
- ◎ 魅力源自进取的心 131
- ◎ 全面培养积极的心态 133

2. 【自信最是真女人】

- ◎ 女人先要爱自己 135
- ◎ 自信是女人最好的魅力装饰品 137
- ◎ 女性树立自信的黄金法则 139
- ◎ 点燃你对生活的热情 141

3. 【乐观的心，美丽的人】

- ◎ 快乐的女人最迷人 142
- ◎ 乐观让生命焕发光彩 143
- ◎ 相信快乐是自找的 145

4. 【感恩知足，生命之树常青】

- ◎ 知足的女人能看到绝美的月光 148
- ◎ 感恩生活，享受每一天 150
- ◎ 平衡内心，知足常乐 151

Chapter 6

智慧篇 内外兼修，延长魅力时效

美貌是会消逝的，智慧则是永恒的。聪明机智、勤学好问的头脑和学而不倦的热情，才是真正的无价之宝，是女人魅力一生的保证。

1. 【红颜易逝，智慧长存】

- ◎ 获取智慧，砥砺心智 157
- ◎ 书香滋养出女人的才情 158
- ◎ 打造生活中的才情女子 160

2. 【理财智慧：女人就是要有钱】

- ◎ 财商决定你的未来 162
- ◎ 不同时期的理财计划 164
- ◎ 有钱是学出来的 166

3. 【方圆智慧：百炼钢与绕指柔】

- ◎ 方正做人，圆融做事 167
- ◎ 刚柔并济，成就完美女人 168

4. 【舍得智慧：演绎精彩人生】

- ◎ 选择无处不在 170
- ◎ 倾听内心的声音 171
- ◎ 舍得，有舍才有得 173

Chapter 7

情商篇

左右逢源，增添魅力砝码

许多材料显示，EQ较高的人在人生各个领域都占尽优势，无论是在谈恋爱、人际关系，还是在主宰个人命运等方面，其成功的机会都比较大。因而我们要说：情商决定着女人的魅力！

1. 【掀开情商的面纱】

- ◎ 感知情商 178
- ◎ 情商是一门人生艺术 179
- ◎ 你的情商，你的成功 181

2. 【卓越情商成就魅力女人】

- ◎ 自知是一种幸运 183
- ◎ 识别他人，知己知彼 185
- ◎ 自我激励，活出真我风采 187

3. 【情商修炼，魅力女人的必修课】

- ◎ 做个高情商女人 189
- ◎ 为自己的言行负责 191
- ◎ 做自己情绪的主人 193

Chapter 8

情感篇

至真至诚，激发魅力灵性

要问女人什么时候最美，每个人都会回答：恋爱中的女人是最美的。爱是阳光雨露，有了爱的滋润，女人之花才会开得更加美艳动人，焕发出迷人的光彩。

1. 【爱情是永恒的话题】

- ◎ 了解男人才能把握自我 198
- ◎ 抓住属于你的那个人 199
- ◎ 做一个会爱的女人 201

2. 【经营婚姻，享受家庭的幸福】

- ◎ 婚姻需要“心”的经营 203
- ◎ 与男人相处的学问 209
- ◎ 给你的婚姻加点儿甜蜜的“佐料” 212
- ◎ 幸福家庭是事业的坚强后盾 215
- ◎ 在事业与家庭之间寻找平衡 216



健康篇 内调外养，夯实魅力根基

健康是人生的第一笔财富，也是每个女人美丽一生的资本。人们不管处在什么样的知识水平，也不管工作在什么领域，更不论在什么年龄阶段，都希望自己能够永远拥有健康。对女人来说，只有健康才能说美。

1. 【健康是女人魅力一生的本钱】

- ◎ 健康让一切成为可能 220
- ◎ 现代女性要注意的健康误区 221
- ◎ 跟“亚健康”说Byebye 223

2. 【饮食，滋养女人盛放的花】

- ◎ 食中自有颜如玉 225
- ◎ 会吃的女人美如花 227

3. 【运动着，健康着，美丽着】

- ◎ 坚持跑步，奔向快乐 231
- ◎ 瑜伽是女人呵护自己的方式 232
- ◎ 游泳练就曼妙身姿 235

4. 【睡眠，健康美丽睡出来】

- ◎ 会睡的女人美到老 237
- ◎ 保证你的睡眠时间 238

5. 【排毒，清水养出芙蓉面】

- ◎ 现代人不得不排的毒 240
- ◎ 芳香疗法，用香味清洁你的身体 243
- ◎ 果蔬汁鲜为人知的排毒超能力 244

职场篇 游刃有余，闪耀魅力光芒

如今的职场，早已不再是男人的天下，女性同样需要在职场中展示自己，获得成功。成功能够放大女人的魅力，让她们活得更自信、更有价值！

1. 【成功放大女人的魅力】

- ◎ 利用你的魅力来推销自己 248
- ◎ 找出自己的成功潜力 250
- ◎ 优秀女性必备的职业技能 253

2. 【“职场玫瑰”保鲜法】

- ◎ 把握机遇，铸就辉煌人生 255
- ◎ 细节打开晋职的大门 257
- ◎ 创新让成功唾手可得 259
- ◎ 职场女性要不断给自己充电 261

3. 【相处有道，让你在职场如鱼得水】

- ◎ 与上司相处的9个原则 262
- ◎ 做一个受同事喜欢的人 266
- ◎ 当你成为领导 267



交际篇 如鱼得水，施展魅力魔法

交际，是人类的基本需要。没有社交的女人是可怜的，没有女人的社交是可悲的。随着社会的进步，女性参加社会活动的机会越来越多，女性从社交中获得的益处也越来越多。

1. 【储蓄你的人脉存折】

- ◎ 人脉，让女人的生活更精彩 272
- ◎ 精心营造自己的社交圈 273
- ◎ 好人缘是女人的宝贵财富 276

2. 【做个人见人爱的“八面玲珑女”】

- ◎ 微笑是最美丽的社交名片 278
- ◎ 真诚的赞美是打造良好人际关系的基础 279
- ◎ 学会倾听，女人社交第一课 281

3. 【魅力女人“会说话”】

- ◎ 做个“会说话”的女人 283
- ◎ 融洽谈话的言语技巧 285
- ◎ 幽默为你的魅力锦上添花 286



礼仪篇 优雅得体，打造魅力光环

一个富有魅力的女人同时也是一个深谙礼仪之道的女人。女人要想幸福，要想有一份自己的事业，就要和不同的人打交道，处理各种事务。精通各种礼仪才能为成功的交往打下良好的基础。

1. 【端庄得体，职场礼仪】

- ◎ 礼仪，不仅仅是礼节 290
- ◎ 谈话礼节讲究多 292
- ◎ 见面礼仪知多少 294

2. 【娴静优雅，宴会礼仪】

- ◎ 中式宴会的礼仪 297
- ◎ 西式宴会的礼仪 297
- ◎ 饮酒的礼仪 299
- ◎ 吃水果的礼仪 300

3. 【魅力四射，舞会礼仪】

- ◎ 个人形象也是礼貌问题 301
- ◎ 邀舞礼节不可不知 303
- ◎ 拒舞也要很高雅 304
- ◎ 舞会上的注意事项 305

4. 【闻声识人，电话礼仪】

- ◎ 以声传情打电话 306
- ◎ 接电话有讲究 307
- ◎ 这样通话最得体 308

Opening 开篇

谁不爱魅力女人

.....

女人的魅力是女人最大的资本。

每个女人都有专属于自己的魅力，她们或靓丽清新，怡人心目；或温柔体贴，善解人意；或性感妩媚，醉人心脾；还有的博学多才，让人赞叹……女人的魅力如百花齐放，让这个世界生机盎然，花香弥漫。

.....



1. 标签式魅力由何而来

标签式魅力是什么？你闭着眼睛想象一下张曼玉、李嘉欣、张天爱、杨丽萍……尽管她们都已不再是妙龄女郎，但她们依然姿态优雅、肌肤鲜亮，有着被大多数人赞叹的魅力。当我们想起她们的时候，随之想到的必定是优雅、美丽、时尚、妩媚等永远诱惑着无数女人的字眼儿，这就是标签式的魅力，具有超越时光的永恒的生命力！那么她们是如何修炼成今天这般独特的魅力的？让我们来揭开这个谜底！



张曼玉：举手投足间的风情万种

张曼玉的美与众不同，她经得起时光雕琢，似乎岁月并不能让她老去，而只是给她时间，让她一丝一丝地散发出那股迷人的韵味。

年轻时的张曼玉也是漂亮的，微微的有些珠圆玉润，笑的时候露出一对小虎牙，透着几分俏皮甜美的味道，非常清纯可爱，一副青春无敌的天真烂漫，但是那种美来得有些单薄，经不起推敲。毕竟，这个世界上从来不缺少年轻的漂亮女孩。

但是，斗转星移，当岁月的痕迹爬上眼角，张曼玉却比年轻时更为抢眼。外貌依然是从前的面貌，不同的只是眉眼之间显露的从容不迫、淡泊优雅，似乎已看透繁华尘世间的一切。从甜美女孩，到个性女人，张曼玉的魅力就像她的演技一样，越来越鲜明而且迷人。一件合身的黑色皮外套里搭配



魅力标签：优雅、性感、有女人味

魅力语录：魅力是由一点一滴经营而来，绝非一朝一夕之功。美最重要的是一个人开心、自信的状态。

细肩带连身丝质洋装，帅气的同时又流露着女人味的穿着风格，完全表现出她独到的品位。她曾说过：“就算有五百万人喜欢我，可是我自己不喜欢我自己，那又有什么意思？”也许张曼玉的转变就是由这里开始的……

我永远记得这样的场景，张曼玉身着旗袍，手指中夹着香烟，眼神迷离，唇角带着几分玩世不恭。那种无法言语的美丽，如工笔画一般艳丽细腻。

旗袍将她的身体勾勒得极具东方韵味，而手指的香烟又为她增添了浓重的西方色彩。在东方，张曼玉不仅将旗袍演绎得如此华丽，而且还带有意乱情迷的味道；在西方，站在欧洲的街头，她同样可以说着陌生的语言，独立而自信。有人说，见过张曼玉的人，都会觉得她身上有一种气定神闲的气质。在东西方之间自在穿行，将东方女性的知性温婉与西方女性的独立性感完美集于一身的她，绝对有资本如此的气定神闲。

著名导演王晶谈到张曼玉时，他说：“张曼玉的美丽是一种很自我的美丽，‘不伤害别人的自我’，是那种美丽得不仅男人都喜欢，而且女人也都很喜欢的类型。”

罗大佑对张曼玉的评价似乎更为贴切，他说：“张曼玉年轻的时候，她外表美丽却很不懂事，即使漂亮也是从角色里透出来的；如今虽然年华已逝，但她的美丽却由内而外地散发出来，即便在角色中，大家也能清晰地看到那就是张曼玉自己。因为经历了岁月的洗涤，她生命中的经历多了，感受多了，对爱的理解也深了。”

听听张曼玉自己的话吧，她说：“魅力是由一点一滴经营而来，绝非一朝一夕之功。美最重要的是一个人开心、自信的状态。”这就是真实的张曼玉。

✧ 靳羽西：传播美丽的使者

004

媒体附加在靳羽西身上的头衔很多：学者、记者、电视主持人、企业家和社会活动家。美国《福布斯》杂志对靳羽西的评价是：她用一支又一



魅力标签：成功、优雅、有修养

魅力语录：究竟什么是魅力呢？我的答案是：虽然很多名人都有魅力，但是它不是名人的专利。而且，我认为每一个人都可以拥有它！