

做个极致女人系列

女性^的MEN 魅力资本

彬 彬◎编著

魅力把女人分成三、六、九等

● 女人不一定漂亮，但一定要有魅力。美丽是表象，可魅力却在骨子里，漂亮的女人可能红极一时，可魅力能让女人笑傲一生。

CHARM
QUALITY



中國華僑出版社

女性的 魅力资本

彬彬◎编著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性的魅力资本 / 彬彬编著. —北京: 中国华侨出版社, 2008. 9

ISBN 978 -7- 80222- 696- 8

I. 女… II. 彬… III. 女性—修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 119884 号

● **女性的魅力资本**

编 著 / 彬 彬

责任编辑 / 涓 子

封面设计 / 兆 天

责任校对 / 吕栋梁

经 销 / 新华书店

印 刷 / 北京铁建印刷厂

开 本 / 787 × 1092 毫米 1/16 印张 / 16.5 字数 / 210 千字

版 次 / 2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-696-8

定 价 / 28.80 元

中国华侨出版社 北京安定路 20 号院 3 号楼 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

魅力把女人分成三、六、九等

女人的美丽来源于征服一切的魅力。在人生的舞台上,不论扮演何种角色,人人都希望自己能像一块磁石,把周围的人牢牢吸住。这样一种让人喜欢,让人欣赏,让人崇拜的强烈吸引力,就是魅力。英国作家巴里说,“有魅力的女人,人人都爱和她交友,人人都乐于为她做事;和有魅力的人相处总是愉快的,她好像雨天的太阳,就连最冷酷无情的人都能受她的感染。”

魅力对于女人是一种永恒的诱惑。再漂亮的女人,如果没有魅力,也是一朵几近枯萎的鲜花,一潭永不流动的死水。优雅大方、自然的魅力会给人一种舒适,亲切,随和的感觉。相反,天生并不漂亮的女人,一旦插上魅力的翅膀,神采便会立刻飞扬起来,乃至明眸顾盼,楚楚动人……

如果你很漂亮,高雅的魅力可以升华你的美丽;如果你不漂亮,脱俗的魅力同样能使你楚楚动人。

魅力是一种智慧。古人云:“秀外而慧中。”智慧是魅力不可缺少的养分,智慧在一点点地雕琢着一个人,塑造一个人。智慧使女人能把握自己,从容自信,进而富有迷人的持久的魅力。一个不经意的动作,就能吸引所有人的目光。

魅力是一种个性。“人有百态,花有百样”,每个女人都有自己的魅力,如同各种各样的花有各种各样的味道,只不过是,受到认可,受到欢迎,这种味道就被称之为“香”,反之只能是孤芳自赏了。聪明的女人不会盲目克隆别人的美,她们知道,魅力蕴藏在差异之中,这样的女人反而更具女人味。温柔贤淑的女人也许不再是好女人的惟一标准,个性丰富的女人才是性感中的性感,女人中的女人。我们只有不断创新,才能拥有于众不同的

韵味,成为一个让人一见难忘的人。

魅力是一种修养。魅力是内涵的展现,在城市流动的喧嚣中,洗炼一种超凡脱俗的“宁与静”,使自己不仅仅是一幅雅致的画,更是一本耐人寻味、百读不厌的书。面对人间沧桑,你会嫣然一笑,笑得“生活”巨人也得跪在石榴裙下。

女为悦己者容似乎成为一条规律,造物主给所有外观悦目者都赋予了优先的条件,有魅力的人已经免费手持成功入场券。更何况千百年来,因为社会角色分工的不同,魅力更成为女性的天职。因此,你一定要有魅力,一定要设法令自己楚楚动人,做一个充满女人味的女人。

魅力,是女人都应该具备的一种基本能力。学习她,拥有她,你就抓住了一把魔术钥匙,她会帮你顺利打开人际关系的一道道大门,让我们展示女人的魅力,体会到做女人的乐趣。

目 录

A. 魅力——女人一生的灵魂

有魅力的女子如诗、似画，如花、似玉，
如皓月当空，似春风拂面，如一本隽永的书，
一曲轻灵的古筝曲，令人沉醉，令人神往。

- ❁ 魅力——不可抗拒的吸引力 3
- ❁ 人人为之陶醉——优雅之魅 6
- ❁ 高文化高修养——知性之魅 10
- ❁ 巧笑倩兮，美目盼兮——韵味之魅 13
- ❁ 慑服每一个人的心——高贵之魅 15
- ❁ 不老的传说——气质之魅 18
- ❁ 流溢着诗与画——艺术之魅 21
- ❁ 从从容容地做人做事——练达之魅 23
- ❁ 清如荷花，纯如白雪——清纯之魅 26
- ❁ 天然去雕饰——本色之魅 29
- ❁ 任是无情也动人——冷艳之魅 33
- ❁ 个性之魅 35

B. 魅力来自心的灿烂

美貌女人笑在最初,智慧女人笑在最后。

- 智慧是女人永远的春天 41
- 智慧的女人笑到最后 43
- 女人首先是人,然后是女人 47
- 学问改变气质 49
- 具有内涵的容貌 52
- 有了大气就不俗气 56
- 魅力来自心灵深处的爱 58
- 笑口常开,魅力自来 61
- 看云舒云卷、品庭前花开花落 62
- 和谐完美是最高境界 64
- 美女不为人知的一面 68

C. 有差异,才有魅力

我从来不觉得自己长得丑,我只是长得和别人不一样。

002

- 女人要学会爱自己 73
- 风格是你最骄傲的理由 74
- 有个性才能与众不同 77
- 寻找适合自己的时尚形象 80
- 自信的女人最美丽 83

- 成熟是理性的标志 86
- 时光修炼魅力 88
- 给自己留出一片空间 91
- 人,诗意地栖居在大地上 92
- 选择优雅的生活 94
- 让音乐滋润灵魂 96

D. 仪表——保持楚楚动人的感觉

女人的漂亮必须从她的眼睛中去看,因为那是她心灵的窗户和爱居住的地方。

- 优雅迷人的形象 101
- 风度美是高层次的美 103
- 站,亭亭玉立的姿态 105
- 走,款款轻盈的动态 108
- 坐,温文尔雅的静态 110
- 细微之处,显露迷人韵味 111
- 在餐桌上检验你的优雅 113
- 天使首先要有一个天使的表情 114
- 如果你想永远的美丽,那就微笑吧 117
- 微笑可以创造奇迹 120
- 简单易行的微笑训练 122
- 有双会传情的眼睛 123
- 让你的谈吐更动人 126
- 磁性的声音有种神奇的力量 128
- 纠正不良发音习惯 130
- 以运动为美 134

E. 美丽——演释魅力的味道

女人的美丽,是一种感觉。
女人不一定要强势,但一定要美丽。

- ❁ 美丽是一种感觉 139
- ❁ 好看不如耐看 140
- ❁ 用衣服来“秀”出自己 142
- ❁ 美是永远的追求 143
- ❁ 找到属于自己的特色 146
- ❁ 用颜色提高你的亮度 149
- ❁ 办公室里的“正确着装” 152
- ❁ 女人露多少才算美 156
- ❁ 化妆是热爱生活的表现 159
- ❁ 写在脸上的美丽 164
- ❁ 女人的美丽,绝对是从“头”开始的 166
- ❁ 换个发型,换种心态 169
- ❁ 饰物能丰富女人的生命 172

F. 形象——尽情彰显的魅力

女人有三分之一的时间都在思考自我形象如何超出别人,有三分之一的时间都在表现自我形象的魅力。

- 打造魔鬼身材 177
- 千古之美——乳房史话 178
- “太平公主”凸显法宝 181
- “腰”言亦惑众 184
- 如何使臀部更“魔鬼” 185
- 做个清白美人 186
- 幽幽的香水情结 192
- 美女耐老才是本事 196

G. 爱,是人间不死的魅力

把男人当世界去爱,把世界当男人去疼。

- 充分展示性别美 201
- 暗香盈袖的女人味 202
- 温柔是一种弹性的力量 205
- 最是那一低头的温柔 207
- 留有余韵会有更多的空间 209
- 让自己随“变”而变 212

- ◆ 情趣多多,浪漫多多 215
- ◆ 把男人当世界去爱 219

H. 性感——女人天生的魅力

最耐人寻味的性感从来都是超越视觉,成之于内而形之于外,靠后天一点一滴地经营得来的。

- ◆ 女为己悦者容 225
- ◆ 女性的性唤起 227
- ◆ 性感魅力,风情万种 229
- ◆ 性感在哪里 231
- ◆ 人人都能性感 234
- ◆ 男人眼中的魅力女人 236
- ◆ 性感也可以包装 242
- ◆ 迷情内衣,挡不住的诱惑 245
- ◆ 主动点儿,别怕羞 246
- ◆ 用女人的方式对待性 249

A 魅力—女人一生的灵魂

有魅力的女子如诗、似画、
如花、似玉，如皓月当空，
似春风拂面，如一本隽永的书，
一曲轻灵的古筝曲，
令人沉醉，令人神往。



女性的魅力资本

魅力——不可抗拒的吸引力

女人希望有男人爱，男人希望有女人爱。

妈妈希望儿子崇拜她，儿子希望妈妈喜欢他。

老板希望员工对他效忠，员工希望老板给他赞美。

明星更直接，他们希望能迷倒众生。

简单地说，不论扮演何种角色，人人都希望自己能像一块磁石，把周围的人牢牢吸住。

这样一种让人喜欢、让人欣赏、让人崇拜的强烈吸引力，就是魅力。

做政治人物，要有政治人物的魅力；做领导人，要有领导人的魅力；做明星，要有明星的魅力。我们即使不做政治人物，不做领导者，不做明星，只做一个平平凡凡的女人，也一样要有属于自己的魅力。

试想，如果没有女人的魅力，怎么嫁个好老公？如果没有做母亲的魅力，怎么能降服儿子？如果没有好员工、好主管的魅力，怎么会步步高升？

魅力是女人一生的灵魂，而这个美的基本因素常常被人忽视。你能买最好的衣服，做最完美的发型，有高手给你化妆，但倘若没有魅力，你就如同服装模型一样。魅力就像是美好的天气，在我们同别人待在一起的每时每刻，它都在起作用。人们之所以愿意围着有吸引力的女人转，是因为她使一切都充满乐趣。不论是林间散步、电话交谈，还是正式聚会，她都能使每一时刻充满生机。

魅力的女人像茶，品尝过后是令人回味无穷的芳香。魅力的女人又像一口井，她的气质越挖越多，她会留给别人无穷的想象空间，不像别人那样令人“一目了然”。

魅力不是一个孤零零的形容词，而是一个包容性的词，是一种气质的产物，是洋溢全身的一种气韵和状态。魅力还是一种提纯物，无论你有什么样的性格、什么样的容貌，魅力都能够提取你气质中的精华。因此这便有了成熟魅力的刘嘉玲、性感魅力的钟丽缇、娇媚魅力的林志

玲、绝色魅力的张曼玉、精致魅力的李嘉欣、叛逆魅力的莫文蔚、知性魅力的陈鲁豫，以及从容魅力的徐静蕾、伶俐魅力的小S和百变魅力的舒淇，等等。

魅力使女人得到自信，得到意想不到的好运。女人的魅力使这个世界生机盎然，爱意弥漫。不敢想象，假如这个世界没有女人，假如世界上的女人都没有魅力，这个世界将会怎样黯然失色。

人对人的评价，特别是对女人的评价，极易受到外貌的影响。判断一个人人品如何，通常会受到容貌美丑的影响，美容易给人善良、美好的印象，否则与之相反。

尤其是最初的印象尤为重要，现代心理学称之为“首因效应”。对个人来说，第一印象就像一笔无形的资产，能给予对方70%的最大投资效应，之后他人对你的印象只是修补性的效应。因此，要通过修炼魅力使自己达到最佳状态，时时力争获得最佳效应。

记得几年前，在香港播出的电视新闻中闪过几个镜头，是一位跨世纪美人的百岁寿辰。在红玫瑰和青春美少女们簇拥下的这位百岁老人，一举手一投足，还有那雍容的笑、睿智的眼神，依然散发出无可置疑的魅力。就这么几个镜头，让人惊叹不已。

我们经历过魅力极其稀缺的年代，也经历过用其他品质替代魅力的年代。今天，魅力正在成为越来越重要的一种无形力量，影响着一个人是否活得精彩、是否会赢得成功。在生活和工作中，魅力已经成为一项重要指标，越是有魅力的人越受欢迎。正因为如此，一些人极力营造魅力，有时还营造得挺成功；正因为如此，貌不惊人的超级女生可以一夜成名。

人的可爱，不仅在于是否美丽，而还在于是否有魅力！魅力，不是大人物的专利。魅力，是你我都应该具备的一种基本能力。学习它，拥有它，你就抓住了一把魔术钥匙，它会帮你顺利打开人际关系的一道大门。

你肯定有过这样的想法，那些美丽的女人不过是因为比自己更加幸运而已。然后，就抱怨自己父母让自己成为这样一副模样。其实美丽并不是依靠天生的，即便你的父母给你一张漂亮的脸蛋，也不能让你一生永远美丽，女人的美丽必须用心琢磨、设计和打造，才能凸显非凡的光

华。每个女人都应该是动人的。美丽，离你并不遥远，它其实就藏在你身上，看你如何发掘。

魅力不像容貌是与生俱来的，而是完完全全靠后天的修养凝聚而成的。上天总是如此公平，当它关上天生丽质的门时，又打开了魅力的窗，让人们看到了比美貌更加动人的风景。

从物理学角度来说，任何个体都是可塑的，不完美的可变完善，先天缺乏的可后天改善、弥补。女性魅力的构成初期主要来自修养、容貌、发型、服饰、身体、气味、声音、健康等方面。也许你的容貌或形体不够理想，但是，通过努力弥补不足，你可以在色彩、服饰搭配，甚至声音、气味、礼仪等方面获得魅力提升，获得不低的评价。

所以，魅力需要长年累月的培植。俗话说，30岁前的相貌是天生的，30岁后的相貌是靠后天培养的。你所经历的一切，将一点点地写在你的脸上，青春可逝，但魅力可以永存。

“魅力的钥匙掌握在你的手里”。魅力是需要后天努力与发掘才能展现的一种诱人的力量。魅力的提升有点像学生应答卷，每一分都是宝贵的，每一分都不该轻易丢失，全力获取每一分的累积，最后才能得到高额总分。不能把渴望魅力放在嘴上，停留在幻想中，而要从今天就行动起来。

魅力的提升具有终生学习的特性，它是台阶式的，学一点修炼一点，修炼一点就提升一点。渴望拥有魅力的愿望很简单，但真正获得魅力、提升魅力，要具有修炼魅力的意识和习惯，把修炼视为一项艰巨的人生工程，天天在路上，苦练不止。

一个聪明的女人，应该知道如何通过展现自己各方面的优点，来构成一个有魅力的氛围，从而使自己的魅力总分更高，虽然这是很难的一种能力。努力提升自己、完美自己，让心态永远年轻，让丰韵永远保存，让魅力永远光彩照人——这就是女人的追求！

人人为之陶醉——优雅之魅

优雅是一种内在气质，优雅是一种风度。有魅力的女人首先是一个优雅的女人。

优雅，是女人魅力的终极体现。优雅，是女人追求的至高境界，一个容貌美丽的女人未必优雅，而优雅的女人一定“美丽”。优雅是一种恒久的时尚，任谁也无法抗拒红颜的凋逝，但优雅却不因岁月的流逝而消失，而能成为无与伦比的恒久魅力。

这恰如一位美学家所言：“优雅是一种由积淀而形成的生命气质与气韵，是与美非常接近的概念，是属于姿态与动作的观念，是心灵的优美在生活中的注释和延伸。正是在这姿态与动作的自在、完美与雅致之中，才淋漓尽致展现着优雅的全部魅力！”

优雅这个词好像现在人很少用了。现代人一说就是炫，就是酷，就是时尚，就是一些浓烈的、带有冲击力的、夸张的、动感的词，以此为美。但是这些东西都像烟火，一下子在天空中绽放，妙不可言，美到极处，但它留不住，转瞬即逝。它有多灿烂就有多迅疾，有多美好就有多空白。而优雅，提起这个词我们就能想到——比如说兰花，兰花那种优雅的幽香，比如说那些古香古色的江南小女子，能在你的梦幻中讲述着一个天堂一样的、天籁那样的故事。

不知道你还记得《花样年华》中的张曼玉吗？她将30年代的优雅女人演绎得淋漓尽致：她着一身曼妙的旗袍，薄施粉黛，蛾眉轻画，轻挽云鬓，迈着轻盈的步伐，在巷口留一串修长的背影，昏黄街灯下略带伤感的迷离眼神，还有一把古旧的藤椅、一杯清清的茶，这样的场景无数次在重复，仿佛是一种无尽的优雅，那故事又仿佛没有结局……而故事里的人有一点妖娆，一点含蓄，安静得如同处子，回环往复的是一颗优雅的心。

“优雅”虽是一个在缩印本《辞海》上都查不到的词汇，但对于每一个女性来说，心中都有一个说不清却感觉得到的尺度。许多人并非一定