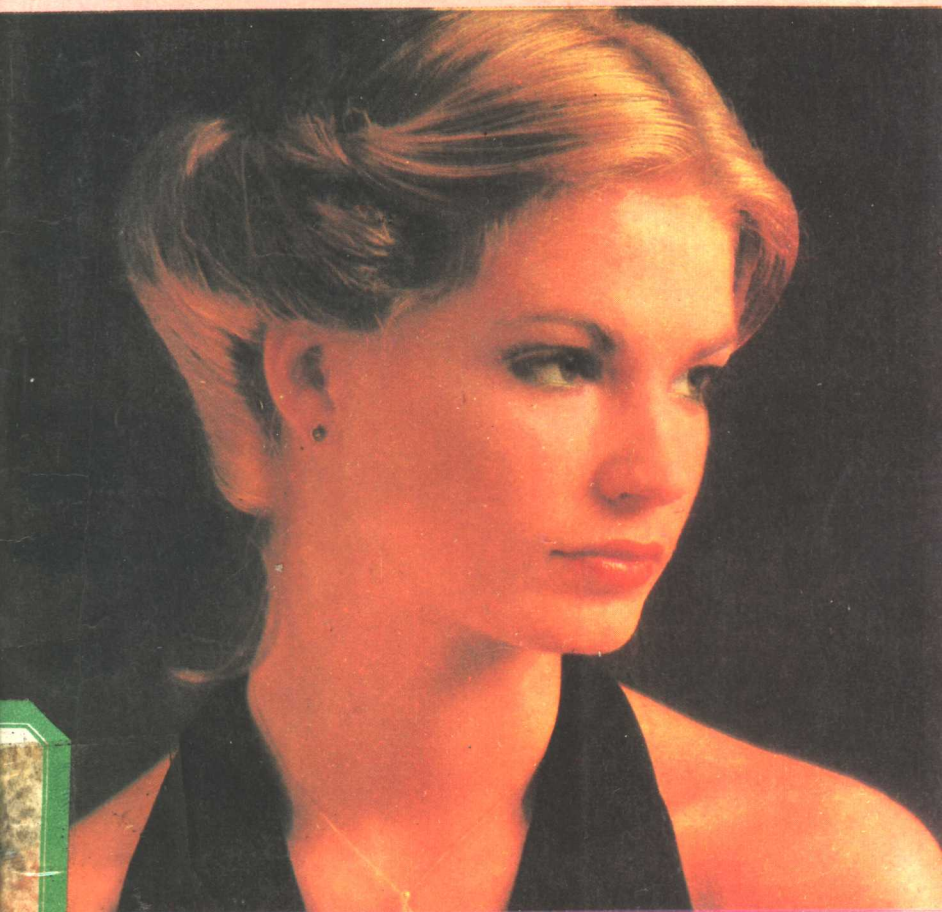


中国画报出版公司



女性魅力讲座

山谷えり子 著

前 言

自身具有的魅力

不论哪个时代都有被称为“美人”的人，如古埃及女王、中国唐朝的杨贵妃、日本的小野、小町……都是被人称道的美人。但当今的时代已不是过去那种情况了，三至五年为一个周期美人的标准就改变了，而且没有一个能固定的模式。现在的时代已是一个只要各种各样的女性能具有自身特有的闪耀着光辉的魅力，就会引起男性发出赞叹声的时代，是一个使人感到具有“独特魅力”的女性能够闪耀光辉的时代。

所以说，所有有魅力的人都是预备军。被认为漂亮、有魅力的女性并不仅仅是属于那些电影、电视女演员和招人喜欢的偶像女演员们才能有的特权。在表现出自己美的方面取得成就的女性，无论从男性还是从女性方面都会被称赞“美”的。

当然我们所说的女性美和魅力并不仅仅指外表的时髦和造作，而是指女性的心地善良，温柔、具有同情心、会体贴人等精神方面。也就是说在这方面特别使男性从心底迷恋的品行。

所以这本书就是为能启发所有女子来表现包括心理在内的自己特有的真正的“美”而写的。

那些认为自己这也不行，那也不好的女子们请不要悲观忧虑！无论是谁都在自己的身上隐秘着魅力。只要找到了适合自己打扮方法，就保证你很快能成为一名非常机灵的有魅力的少女。

然而在实际上不懂得怎样打扮自己怎样表现自己魅力的女子是很多的。在这里不妨让我们把有关从心理涌现出来的“美”的表现形式以及各种入门书籍中收集的情况集中起来看一看吧！

“要想成为有魅力的女子非一日之功所能达”。任何女性都可以在研究自己本身所走过的弯路的经验、教训中，使自己变得更加美丽。

无论是在浴室里还是在电车上请大家手拿此书认真地研究研究，对自己是有所启发和帮助的，加油吧！祝大家都能变成美丽漂亮的美人！

1985年12月

山谷元川子

山谷（惠利）子

目 录

第一章 是否不知不觉就失恋了?	(1)
1.向十名男性调查, ——女人的这种表现最令人讨厌	(1)
2.能做这种事吗?	(2)
3.什么样的女人有魅力 ——从男人角度和从女人的角度看	(3)
第二章 什么是女性的魅力?	(6)
1.美人测试图	(6)
2.女人的魅力不是一句话能说清的	(7)
3.关怀、体贴人是魅力的第一行为准则	(9)
4.多漂亮的女子啊,连女性也迷恋的好女子	(10)
5.懂得礼节也是一美	(11)
6.喝酒时像不像个女人	(12)
7.忍耐与炫耀——是否有女人的秉性?	(14)
8.随年龄的增大而仍具有魅力的秘诀	(15)
9.有生活的目的吗?	(16)
10.只有懂得了男人的心里自己才会闪耀发光	(18)
11.行动上表现出体贴关怀才是美	(19)
12.理智派美人——学习与努力最重要	(20)
13.“好女子”是否就是这样的	(21)
14.纯洁、可爱是女性美的基础	(22)
15.三位女性三种魅力	(23)
16.最近时兴体育运动美人	(25)
17.要看到自己的“可爱处”	(26)

18.对“美人”的闲言碎语·····	(28)
19.女性也需要有座右铭·····	(29)
20.美人的标准·变迁史①——·····	(30)
第三章 女孩时代结束了进入成年女子时期 ·····	(33)
1.像女孩那样不会产生魅力·····	(33)
2.要确定自己的打扮艺术·····	(34)
3.在流行的杂志中你喜看什么?·····	(35)
4.处女的魅力与非处女的魅力·····	(37)
5.治疗娇柔造作的处方·····	(39)
6.肌肤美人不过十五、六岁·····	(40)
7.“恰如其分”变美的方法·····	(42)
8.爱美之心很重要·····	(43)
9.如何开玩笑·····	(44)
10.若明若暗的举止·····	(46)
11.能否与成年男子讲真话?·····	(47)
12.在男人面前不能这样——八忌·····	(48)
13.当意识到男性的目光时就能发现问题·····	(50)
14.讲话谈谐	
——寻找适合自己的语言与表达方式·····	(51)
15.女性的吸烟方式·····	(53)
16.做出失策和不检点的事时的挽救法·····	(54)
17.美人的标准·变迁史②——·····	(55)
第四章 性感—女性特有的魅力 ·····	(58)
1.仔细端详裸身像·····	(58)
2.什么样的女人能吸引男人·····	(59)
3.内衣的研究 A—Z·····	(61)
4.男人感觉到女性有性感的一瞬间·····	(62)

5.你的风韵度的测试方法	(64)
6.在这种场合女人应有的做法	(65)
7.一种得当的化妆方法会使你有如此性感	(67)
8.银幕上看到的“坏女人”	(68)
9.试试用这种感情来吸引他如何?	(70)
10.打逗调情的方法	(71)
11.施腮红(胭脂)的方法	(72)
12.掌握“神秘的美”的秘诀	(74)
13.性象征的心理学分析	(75)
14.如何打扮得高雅风流?	(77)
15.日本美人的标准	(78)
第五章 不实行女性的温柔吗?	(81)
1.你经常注意到这些事情吗!	(81)
2.用随声附和吸引人的技巧	(82)
3.笑时如何露牙、张口	(83)
4.说话谈吐均是全方位外交	(85)
5.在二男一女时如何关照?	(86)
6.在接待来客、打接电话、在工作单位等方面的 行为规范满分标准待客	(87)
7.更美的显露自己的自我介绍技巧	(88)
8.一见,如同游人的你	(90)
9.被邀出席晚会应怎样做?	(92)
10.出席结婚仪式时的礼节	(93)
11.如此温情,请试试看	(95)
12.相亲时发挥美的做法	(97)
13.馈赠礼物时的注意事项	(98)
14.拜访时的常规做法——在对方家中	(100)

15. 对面而坐时魅力发挥术	(102)
16. 同是一样的话, 说法却不同	(104)
17. 胖的女性美?!	(106)
第六章 恋爱是女性漂亮打扮的一面镜子	(109)
1. 进攻法、实用技术篇	(109)
2. 高雅风趣的喃喃细语	(111)
3. 男女“缘分”测试表	(112)
4. 应成为一位天真烂漫(装模作样?)的女性	(114)
5. 美国女性的主动进攻(出击)法	(115)
6. 赴约前自我检查清单	(116)
7. 与对方分道扬镳的做法	(118)
8. 充分利用“情人眼里出西施”的方法	(119)
9. 接吻的种类模式	(121)
10. 追求年长、同龄、年少的人的秘诀	(122)
11. 两人在一起时的男子生理 ABC	(124)
12. 恋爱使人变得更加漂亮的原因	(125)
13. 如何将分离时的美好印象变得更深刻	(126)
14. 女方如何根据男方的情况来打扮自己	
——美国篇	(128)
15. 与本单位人谈恋爱应该注意的事项	(129)
16. 幽默纯真的情书	(131)
17. 拒绝男性诱惑的方法	(133)
18. 女偏旁的汉字	(134)
第七章 把复合体变成魅力	(138)
1. 镜前凝视一分钟	(138)
2. 有自卑感对面部表情和姿态的影响	(139)
3. 皮肤疲劳后的恢复原有光润的方法	(141)

4.消除忧郁的各种方法	(142)
5.从小皱纹和斑痕的恐惧中解脱出来	(144)
6.腼腆之人的魅力表现方式	(145)
7.饮食摄取热量要精心计算 ——其中一口就能吃成一个胖子	(146)
8.向极端丧失自信心的你 ——说上一句安慰的话	(149)
9.怎样打扮粗胖的腿才能显得更美?	(151)
10.确信自己是最美的	(152)
11.因胸小而伤感的诸位女士请不要	(154)
12.追求黑色、小麦色(茶色)美学试试看?	(155)
13.使用险黛的女性达 200%!	(156)
14.眼镜占脸面的七分美	(157)
15.对香气的研究	(159)
16.克服便秘的方法	(161)
17.不眠症——有趣的真面目克服法	(162)
18.照好像的秘诀	(164)

第一章 是否不知不觉就失恋了？

1.向十名男性调查——女人的这种表现最令人讨厌

不论怎么讲，瞧不起男人的女人最差劲。一摆起架子来，就说：“我还在考虑自己的事呢”，这样的美人很多。男人做错了事，她又会摆出一副“你活该”的面孔。

使用时髦语言嬉闹的女人，把艺妓当成神的女人，真令人怀疑她们的精神年龄。即使是公务性的电话，她们也是一边与同事聊天一边接，真希望她们能够反省一下。不过这种人根本就没有什么反省心。

明知故问，粘粘糊糊，这也许就是女人的武器。但是，正是这样的女人，她就是叫美味佳肴，也会让人倒胃口。

喜怒无常，动辄变脸的女人。女人的歇斯底里是最棘手的。她们是心目中只有自己的自私自利的女人。

经常闹别扭，给人以郁闷感。就是讲有趣的事，她也会皮笑肉不笑。睡觉倒快。和她讲话声音低些，也会老大不高兴。

卖弄风情地与其他男子亲近的女人。虽说不会嫉妒，但也不喜欢这种轻浮劲。还有一种女子，只要一听说有约会便中途放下工作而去，真不知她们是怎样考虑人生的。

在公司的集体食堂里梳头发的女人，实在令人怀疑她们的神经。虽然把脱落的头发捡到烟灰缸里，然而那被烟头燃烧着散发出的臭味，让人一点食欲也没有了。

在车站的检票口呆着不走，计算车票钱。要算账有算账的地方啊，却要在检票口，心安理得地堵在通道口，脸皮也太厚了。

在电车上把两条腿伸出来坐着，鼻孔里喷着烟，不知道自己是一个女的。这种女人实让人讨厌。

在别人谈话的时候，任意插话“我呀”，“我来学学看”，的女子，打断了别人的谈话，使别人所谈的话题无法进行下去。实在让人受不了。

2.能做这种事吗？

说大话 虽不是有意识的自吹自擂，但讲话的口气却是如此的。“我的兄弟们全是东大毕业的”，“我父亲这次担任了重要职务啦”，“我们一家要到海外去旅行，但……”“这次到我的别墅去玩怎么样？”。这要是一个很傲慢的男子这样讲的话，她准会说：“哼！别吹牛啦”而不予理睬。这种女人往往在工作上有两下子，但却好夸耀自己在工作上如何如何有本事。表现得太齷齪。真正有出息有能耐的人是非常谨慎从事的。散漫、邋遢、不检点……忘记了约会。借东西忘记还或借磁带、书弄坏、弄脏了才还。在厕所便溺发出哗哗的响声。口红脱落，或是一边修指甲一边满不在乎的与人会面。要是这样的话，对方不管怎么没有眼光，也会顿感失望的。

摆阔气……服装，零用钱讲阔气，找对象非高个子、美男子、东大毕业者不要等。这种女人极爱显示自己，多半是把自己的对象当成附属品看待。这种不实在的女人迟早会被人抛弃的。

爱嫉妒吃醋 对男子来说，并非因为吃醋而显出不高兴

的情绪。但是嫉妒吃醋若超过了一定的限度就不好了。迎面走过，稍微看了别的女人一眼，就好像刺痛了她一样受不了啦。对男人的一举一动都要监视，甚至向公司和友人寻问男人的行动，这就是一种病态了。时时看得见才行。一会儿不见男的面都会感到不高兴。

爱让人说好 常常问男人：“喂：你看我怎么样”？说她就高兴，若说一点不好立刻就气鼓鼓的。“今天我穿的衣服合适吗？”“今天我化装的好吗？”“我和 A 女人哪个漂亮？”也许她是无意问的，可是男人是不善于奉承，专讲那些女人爱听的话。男人若是会说，她又怀疑你是耍滑头或撒谎。提一些叫男人难以回答的问题，若是得不到满意的答复，就会因此而闹别扭，这些则是精神年龄不成熟的证据。

父亲复合体 一决定做什么事都是要问问家里的女人。要带她到高级饭馆去吃饭吧，她会说：“这地方我和我爸爸来过”。这真叫男人丧气。“你呀，不行！只有我爸爸才能这么干呢”。这类话是应该忌讳的。年轻的男人想得不周到，是常有的事，这不好与中年成熟的男人相比。

3. 什么样的女人有魅力——从男人角度和从女人的角度看

从女人的角度看，最理想的是：一个好的女人，是有理智，能按照自己的信念去生活、能圆满地料理家务，恰当地打扮、适当地朴素、既贤慧乖巧、又对他人和蔼可亲。

从男人的角度看，也似乎与此差不多，但是女人眼中的好女人与男人眼中的好女人之间是有很大的区别的。

据说，过去的男人要求女人要有“妻子的贤慧、娼妇的

热情、母亲的善良、护士的神圣、朋友的可信赖”等特点。有时候希望女人能听自己的话、安慰自己，有时候又希望女人撒娇，给自己找些麻烦，这就太贪婪了。当他心灰意冷时，你就象母亲一样拖着他、安慰他，他会流着泪说：“你真是个好女人，”而在另外的情况下，同样这么做，他又会怒气冲冲地说：“真讨厌，你看不起我呀！少操心。”这种情况也是有的吧。

男人要求的好女人并不是一个固定的理想模式。而是每日时时刻刻都在不断变化的有魅力的女人。那种看来高傲的令人讨厌的女人却恰恰在人们中间最有人缘。另外，在女人们看来是一般性的傲慢，而在男人们的眼中却认为这种傲慢之中隐藏着怯懦和脆弱。对于这种冷漠，也感到受不了。

男人眼中的好女人就是善于变化姿态的女人：在内行人看来，刚想是在窥视男人的心情吧。却接着又立刻转脸而去；刚认为是在向这个男人跑去呢，转眼却又跟别的男人在一起了；刚拉过来又推开；刚推开则又拉过来；时尔像少女一样腼腆地微笑，时尔又象娼妇一样厚颜无耻地与人磨肩擦背：一会儿火，一会儿水，一会儿风，一会儿雨。这种女人是男人眼中的好女人。女人的魅力真是五颜六色啊。



第二章 什么是女性的魅力？

1. 美人测试图

- A ←
- | | |
|---------|-------|
| 不喜欢茶道插 | 不怎么帮助 |
| 花、跳舞等技艺 | 料理家务 |
- B ←
- | | | |
|-------|------|------|
| 爱穿旗袍 | 讨厌手头 | 别人说像 |
| 胜于连衣裙 | 琐事 | 个大人 |
- C ←
- | | |
|--------|----------|
| 听到可怜的事 | 手提包内的东西 |
| 就同情落泪 | 常常看畅销书 |
| | 常整理的井井有条 |

女人都是美人，不过，用一句话讲，有心灵上的美人和体上的美人各式各样。你喜欢哪一类美人？

A 类：心灵美。

善于体谅人关心人的美人，无论在公司还是在家庭里都是很重要的人物。多亏有您，家庭气氛才和睦起来。

B 类：行为美人。

行为举止中渗透着女性美，令周围的男人注目。大家都说你沏的茶好喝，你做的饭好吃。

C类：体态美人。

身段匀称，容貌美丽，又会打扮，具有活泼的魅力。这是男人们向往的对象，如不自高自大，谁都会喜欢。

D类：温柔美人。

感受性丰富，能理解别人痛苦的温柔美人。有烦恼能与之倾诉、能够关照人，关心别人胜过关心自己，这样的温暖十分宝贵。

E类：教养美人。

喜欢与男人们融洽地谈话，在各方面都有广泛的知识 and 好奇心，如不炫耀自己的教养，那么教育美人就是会话美人，一般来说男人们经常喜欢与女人生动活泼地交谈。

F类：气氛美人：

只要往那儿一坐，立刻就蓬壁生辉，芳香四溢的美人。站如芍药、坐如牡丹、行如百合。这是男人们诚惶诚恐的高山之花。

2.女人的魅力不是一句话能说清的

美人测试图如何？你喜欢那一类美人？一般地说，一提到美人的魅力，人们往往关心的是时髦的装饰、化装之类的表面东西，实际上我想最重要的还是应该了解那个人的人品、性格、教养等这些眼睛看不到的东西。比如说眼睛的魅力，并不是说眼睛本身长得这样或那样，问题在于是什么样式的眼睛。睡眼惺忪的眼，战战兢兢的眼、恍惚无神的眼、画中描绘的外眼角很深的眼。即使是大眼睛双眼皮也不会让

人感到有魅力。还是那种埋头工作时的眼睛，炯炯有神，最能吸引人。

请你对着镜子看看自己的眼睛，今天不想到公司去时的眼睛和要与恋人约会时的眼睛会大不一样。眼睛是一个人心灵的窗户，如实地反映出人的内心活动。就是言谈、举止、行为同样可以这样说。无论怎样温柔的人，再怎么打扮，暴露出来本来面目的言行只能令观者皱眉。

有时在茶馆等人时，就能看到这样的情景，在五六个女大学生中，就有一个人，她一边说着话，一边就用舌头把塞在牙缝里的饭渣拨出来。我想，要是她有约会，她就绝对干不出这种事。但是要是彼此毫无隔阂的同伙，她就会精神松懈、最终暴露出本性来。这种好不容易才表现出理智的魅力也是会毁掉的。如要让男朋友看到这种情景，立刻就会泄气。

十几岁的少女，仅只年轻这一点，就具有魅力，就是没有知识、教养、温存、善良、礼貌、讲究、也是非常美的，很有魅力的。然而，随着年龄的增长，本人会变的如何呢？这就要看你能否把握住魅力了。

到了三四十岁，这个人到底经过了一个什么样的人生，不用讲，从她脸上就会清清楚楚地反映出来。

谁都会变老，年轻掩盖一切的时期是很短暂的。随着年龄的增长，好的女人最可贵的是要懂得到底什么才是女人的魅力。

这本书就是想让你看到自己的魅力。

3.关怀、体贴人是魅力的第一行为准则

男人迷恋于什么样的女性，根据一次民意调查，“体贴人的女性”，占第一位。男人所认为的体贴究竟是什么呢？内容多种多样。比如汗流满面地从外面回来，很自然地递过湿毛巾和一杯茶，男人的心就醉了。

此外，男人在工作上有不顺心的事，或者被朋友出卖而心灰意冷时，即使不是恋人能够想方设法讲些安慰的话，这就是女人的魅力。“你的上司是个笨蛋，是一个无用的人，和他大闹量场离开不行吗！”如果自以为是地这么讲，想要鼓励他，可对男人来讲就不是那么回事了。不了解事情的复杂性，讲一些似是而非的话，反倒会起不好的作用。在这种情况下不如不表示意见，静静地等他平静下来为好。

男人也有想偷偷一个人哭的时候，也有不愿让人知道的事，因为是男人，也固执己见。大象不愿意让任何伙伴看到自己死，预感到要死时就悄悄地离同伙而去。这个时候，同伴们只是默默地送别，即是心中哗哗流泪，也不流于表面。对男人的世界给予理解吧。比如，请回忆一下学生时代。考试得了零分，就会认为只有自己会被先生申斥。在这种情况下，无论朋友如何的同情你，替你担心，零分也不会变成及格，被申斥的事也不会消失。相反，给予同情说：“不要介意，那位先生有歇斯底里病”，来使他宽慰的话，他的自尊心就受到伤害，他会嚷道：“少管闲事，用不着操心！”过份的体贴不会起好作用，反倒会给人家心头抹上一层灰。有过这样的经验吧！

与心灵受损的恋人保持一定的距离，静静地守着他，这会增强两人的关系。不论任何人，都有着不愿让任何亲人能