

漂亮女人让人爱一时 魅力女人让人爱一生



千禧版



从容 高贵过一生

方华/编著

魅力女人

- 心灵之约：爱情是一时激情，婚姻是你一生的选择。做一个拥有爱情婚姻的主人，不要让爱情遮住你的慧眼，不要让婚姻阻碍你的前程。
- 从容一生：漂亮女人让人爱一时，内涵丰富的女人让人爱一生。内涵丰富的女人，据有吸引人的魅力。懂得微笑的女人，是从容的女人。
- 成功之路：丰富的知识+广泛的交际+讨人喜欢的性格=成功。不断的充实自己，把握良机，你就会成功。

中国电影出版社

GLAMOUROUS GIRL

魅力女人



魅 力 女 人 让 人 爱 一 生

中国电影出版社

图书在版编目(CIP)数目

魅力女人/方华编著. —北京:中国电影出版社, 1998. 6

ISBN 7—106—01352—8

I. 魅… II. 方… III. 妇女—成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 14188 号

责任编辑:和 风

封面设计:星鸿工作室

书 名 魅力女人

出版发行 中国电影出版社

(北京北三环东路 22 号)

经 销 新华书店

印 刷 北京通州区向阳印刷厂

版 次 1998 年 6 月第 1 版

2002 年 1 月北京第 6 次印刷

规 格 开本/850×1168 毫米 1/32

印张/14.375 插页/2

字数/300 千

国际书号 ISBN 7—106—01352—8/G·0375

定 价 24.80 元

序 言

现实生活中存在一种偏见：女人天生就比男人笨。事实上，心理学家对女人和男人智力比较公认的看法是：男女智力既有相同又有差异，但，女性与男性具有相同的总体智慧能力。

“女人并不比男人差！”这是目前欧美十分流行的一句话。在西方，人们早已进入瞬息万变的快节奏生活空间，无论是在生活、工作或社会交往中，男人不再一统天下，女人和男人一样，都拥有公平竞争的机会。在迎接挑战和生存竞争中，女人既是男人的合作者，也是男人最强有力的对手。走向成功的女人用不可更改的事实，彻底敲碎了几千年沿袭下来的对她们的轻视和偏见。

通过大量调查研究，理论界发现，女性与男性的成功机会几乎相同。尤其是在某些方面，女性的素质是男性无法相比的。而在此前相当长的一段时期内，为什么相互竞争中女性的成功者却寥寥可数呢？因为女性并不了解自己的天赋与潜能，她们对成功缺乏最原始的自信——几千年来，一种根深蒂固的偏见束缚了女性的自信。不仅男性轻看女性，由于这种偏见的左右，女性自己也接受了这种轻看，她们自认为自己与成功毫不沾边。

事实上，女性一旦冲破这种偏见的束缚，充分发挥出自身的潜质，她们创造性的业绩也会让她们自己大吃一惊。在欧美一些国家，女性职业化时代已经到来，这不仅表明“女人并不比男人差”这一客观事实，同时也改变了整个社会的格局。

这是一个时代的历史性进步。

中国正处于社会转型期，随着市场经济体系的建立和完善，生

存竞争势必更加激烈，残酷和无情。这是一个“自由”的时代，这是一个自己选择职业、选择自我生活方式的时代，想做什么，要做什么，都可以去自由地发展。在这以前，我们是无法去想象的，但是如今它现实地摆在了眼前，而且由于我们可以选择的道路，可以探求的窗口都在增加，一切都将充满挑战和变化。可以说，中国女性赶上这样一个“自由”的时代，是幸运的；同时也隐含着不幸的因素——在这样的一个时代中，想只求安稳，碌碌而活，不求改变是绝对不行的。幸与不幸，决定因素在于自己，因为道路在自己的脚下，命运掌握在自己的手中，改变自我将梦想化为现实，将人生的价值提升到最高的阶段，这才是当代中国女性的最佳选择。

本书针对性很强地从女性的智力、体力和心理三方面进行全方位、多角度的科学细致的分析、归纳，结合女性的特点务实地提出一整套完美女性自身的可行性方案，从女性的成功之路到女性的择业要点，一直到女性的社交优势、女性的情感脉搏、女性的幸福婚姻的规则、女性性爱的追求、女性修养的培育、女性魅力的自我开掘、女性情商的综合利用以及女性未来的自我预测，这十方面系统、完善而科学地构成了新女性成功的体系。

毋庸置疑，中国女性职业化的时代已经来临。

可以确信，中国女性创造成功的日子不再遥远。

而这本书，正是为所有女性创造性设计开发女性潜在的能量并以达到事业、家庭和自身最高境界的一整套理论与实践的策略与方法。

女性都应当用这套策略与方法武装自己，实现自我的人生价值，成为一个魅力四射的女人。

有句老话：女人并非因为美丽可爱，而是因为可爱才美丽。本书则倡导了一个新女性观念：漂亮女人让人爱一时，魅力女人让人爱一生。

目 录

第一章 成功篇：女人并不比男人差	/ 3
第一节 让自信解放你的潜能	/ 4
第二节 锁定你人生的目标	/ 6
第三节 最高战略的设立——从可行性到科学性	/11
第四节 重塑自我——千万别钻牛角尖	/15
第五节 人生是你自己的！	/19
第六节 什么是你奋斗的本钱？	/22
第七节 面对失败——别无选择的选择	/24
第八节 让思维到广阔的空间里去跳舞	/27
第九节 成功意味着善待生命	/29
第二章 择业篇：迎接职业女性的时代	/37
第一节 女人能做什么？	/37
第二节 充分认识自己的经商优势	/39
第三节 女性求职的实用法则	/41
第四节 求职应聘中的制胜点	/45
第五节 初涉职业的四大大误区	/49
第六节 “低姿态”进入工作角色	/53

第七节	接听电话的学问	/55
第八节	职业女性的工作仪态	/58
第九节	办公室里的无形禁忌	/59
第十节	升职与择职的至尊要领	/62
第十一节	不满意,可以炒老板的鱿鱼!	/66
第十二节	面对失败时的自我盘整	/68
第十三节	不让压力牵着鼻子走!	/72
第三章	社交篇:抓住施展女性天才的契机	/79
第一节	境由心造——从好心境开始的交际	/80
第二节	天时地利——交际时机的最佳选择	/83
第三节	举止优雅——尽展你的社交魅力	/86
第四节	简单而实用的十种交流技巧	/88
第五节	交际中的常规装束	/89
第六节	谈吐不凡——成功交际的口才基础	/91
第七节	社交场合中的八点禁忌	/95
第八节	消除演讲的心理恐慌	/97
第九节	巧布疑阵——交际论辩中的“诱敌就范”	/99
第十节	为人之乐——聪明人的交际选择	/100
第十一节	沉默是金——交际中的沉默术	/103
第十二节	难得糊涂——别样的交际情怀	/106
第十三节	安慰、说服、拒绝他人的技巧	/108
第十四节	最基本原则——少说为佳	/111
第十五节	对待十大头痛人物的方法	/114
第十六节	连带效应——交际中的合理选择	/119
第四章	情感篇:	
	聆听女人细腻多变的情感脉搏	/125
第一节	当爱神降临时——你真的爱上他吗?	/126
第二节	散发爱的信息!	/128
第三节	最大的忌讳——女人的一种有毒的情绪	/129
第四节	女人表演天性中的情感因素	/132
第五节	性吸引不是爱	/134

第六节	小心男人的谎言	/136
第七节	初次去男友家拜访时	/138
第八节	潜在的危机——把男友偶像化	/140
第九节	永恒相爱的秘诀	/142
第十节	什么样的男人不能嫁	/145
第十一节	主动寻求快乐的三个情感支点	/150
第五章	婚姻篇：女人与情爱周旋的持久战	/157
第一节	进入婚姻前的基本判断	/158
第二节	新生活的适应期	/159
第三节	婚姻危机的四个重点多发期	/161
第四节	沟通——保证家庭质量的秘诀	/164
第五节	你要知道——丈夫让你知道的秘密	/173
第六节	充分认识性——解除对丈夫的误解	/175
第七节	完美婚姻的八大忌	/179
第八节	让丈夫更爱你的好点子	/182
第九节	激情对话——婚姻的活力原则	/184
第十节	当你的另一半让你失望时	/186
第十一节	女“福尔摩斯”的无奈徒劳之举	/189
第十二节	他是否有外遇？默默地察颜观色	/193
第十三节	如果他有了外遇	/195
第十四节	女人，小心外遇出现在你的身上	/197
第十五节	抽身而出——及时从外遇中脱身	/207
第十六节	因财伤情——婚姻破裂的又一因素	/210
第六章	性爱篇：	
	从女性意识的觉醒到情感的丰满	/215
第一节	性生活的大敌——不正确的性认识	/216
第二节	盲区——婚前的性行为	/217
第三节	性爱的核心——真情	/220
第四节	培养性爱圆满的生活情趣	/221
第五节	三种性感觉——性爱质量的标志	/222
第六节	性生活的“七不宜”	/225

第七节 循序渐进的“五步”	/227
第八节 性生活的多种效应	/229
第九节 男人性生活的最大恐惧	/230
第十节 性满足——美满性爱的金钥匙	/232
第十一节 女人，不要掩饰性高潮	/234
第十二节 性幻想——性爱的调合剂	/236
第十三节 要不得！女人的性报复	/238
第十四节 中年女性的性生活	/240
第七章 修养篇：	
女性个性人格的潜在的创造性	/247
第一节 培养自己完整的人格	/248
第二节 自我培育 乐观地面对生活	/253
第三节 拥有睿智的语言库存	/259
第四节 克服自身惰性的方法	/264
第五节 自卑与超越	/268
第六节 学会理解	/272
第七节 用心倾听、真心微笑，诚心赞扬	/274
第八节 你属于哪一类气质的女性/281	
第九节 让优美的仪态体现你的气质	/283
第十节 举手投足间的行为修养	/287
第十一节 塑造健康心理的八项标准	/291
第十二节 女性完善个性的要点	/292
第八章 魅力篇：女性健身美容的新概念	/299
第一节 优雅的风度从何而来	/299
第二节 发挥声音的魅力	/302
选择服饰的学问	/306
第四节 配饰的巧用	/309
第五节 特殊体型巧着装	/312
第六节 养护好你的冰肌玉肤	/313
第七节 慧眼识美——化妆品功效、质量的差别	/316
第八节 美容三大法	/318

第九节 根据季节变化来化妆	/322
第十节 日常美容的 30 个小方案	/325
第十一节 留住青春的 20 条法则	/326
第十二节 健身美容始于你的生活习惯	/328
第十三节 还你一个苗条身材	/330
第十四节 健美你的双腿	/333
第十五节 从食物中获取药物	/335
第十六节 出门旅行——注意你的魅力	/337
第九章 情商篇：女性洞悉情绪世界的慧眼	/343
第一节 在人群中对各种表情的“明察秋毫”	/344
第二节 现代人的孤独——情绪危机来临	/346
第三节 抵制你的沮丧	/348
第四节 消除你心中的敌意	/350
第五节 小心疑病走进你的心灵	/353
第六节 不要走上自毁的绝境	/354
第七节 盲目地服从——你成为奴隶	/356
第八节 走出来吧——从你深陷的误区里	/359
第九节 让情商弥补你智商的不足	/367
第十节 健康人格的两种标准	/374
第十章 自测篇：预测女性的未来境遇	/379
第一节 你爱漂亮吗？	/379
第二节 你的魅力在哪里？	/381
第三节 你能适当发挥你的魅力吗？	/385
第四节 你是哪一种类型的女人？	/388
第五节 你的心态是积极的还是消极的？	/393
第六节 你的情绪是否健康？	/394
第七节 你是不是一个自信的人？	/397
第八节 你是否具有冒险性格？	/399
第九节 你是保守型还是创新型的人？	/401
第十节 你有敏锐的直觉吗？	/405
第十一节 你了解自己的能力和吗？	/407

第十二节	你的心理适应能力如何？	/411
第十三节	你是否有领导能力？	/414
第十四节	你有哪些缺点？	/416
第十五节	你的心理素质和应付能力如何？	/420
第十六节	你是否具备应变素质？	/422
第十七节	你能否把握住成功的机会？	/426
第十八节	你能与朋友和平相处吗？	/429
第十九节	你有正常的恋爱心理吗？	/434
第二十节	你欣赏自己的丈夫吗？	/439
第二十一节	你是合格的妻子吗？	/443
第二十二节	你的性生活如何？	/444

第一章

成功篇

第一章

女人并不比男人差

时间的钟声即将奏响 21 世纪的序曲，人类经过多少世纪的探索，而今将要面对另一个漫漫千年。然而，它所代表的并不只是时间的延续。我们所在的是一个混沌的时代，一切都是那么地暧昧不明，真知与困惑时时围绕着我们，人类的生活形态正在趋于多样化，而国际形势瞬息万变，文化与经济则进入了所谓的“无边界状态”。我们所生存的整个大环境，正在持续不断地变化着。

产业结构在变，经济形势在变，人们的价值观念也随着在改变，正如同以前产业革命大幅度地改变历史一样，日新月异的高新技术革命再度使我们面对着一个新的历史转型期。而这些变化在进入了 21 世纪之后，将会更加活跃化，显示出其重要性和必要性。无论是在生活、工作或是社会交往中，变化无时无刻不涌现出来。这就是说，一个使我们不得不改变自我生存形态的时代已经来临。

换言之，这是一个“自由”的时代，即是一个自己选择职业、选择自我生活方式的时代，想做什么，要做什么，我们都可以去自由地发展。这在以前，我们是无法去想像的，但是如今它现实地摆在了眼前，而且由于我们可以选择的道路、可以探视的窗口都在增加，一切都将充满挑战和变化。在这样的一个时代中，想只求安稳，碌碌而活，不愿改变是绝对不行的。路在自己的脚

下，命运掌握在自己的手中，改变自我将梦想化为现实，将人生的价值提升到最高最深的层面。

这是一个大变革的时代。瞬息万变的快节奏生活空间，为每个人提供着公平竞争的机会。男人不再一统天下，这是这个时代历史性的进步。在迎接挑战和面临竞争中，女人既是男人的合作者，也是男人最强有力的对手。走向成功的女人用不可更改的事实，彻底敲碎了几千年沿袭下来的对她们的轻视和偏见：女人的名字不是弱者。

第一节 让自信解放你的潜能

有许多的人害怕去面对时代的激变，他们总是以为自己会跟不上时代的步伐而被淘汰。他们不知该如何去面对变化，也不知该采取什么样的行动。当他们看到周围的人群不断地调节自己、改变自我以达到适应社会发展的最佳的状态时，除了焦虑、犹豫与堆积许多的不安压力之外，一无所获。

但是试想一下，若是完全没有了挑战和应对挑战的改变，世界将是多么单调和没有活力。我们凭着科学的力量可以将人类的寿命延长至80岁、90岁，甚至更长。但是，若过着失却了自立性的平淡人生，再多的时间对我们来说又有什么用呢？一年等于一天，一世等于一天，只是徒然地浪费着光阴。生命只有一次，失去便永远不会归来，当我们在生命弥留之际，往事片段如电影一般滑过脑海，若其间没有五彩缤纷的绚烂和充满活力的激情。只一堆枯燥而乏力的苍白，我们岂不是舍弃了这仅有的一次机会，让自己像一颗新星照亮历史夜空的希望如泡影般幻灭！

所以，与其虚度、浪费和滥用了人生，不如自由地做自己想

做的事，主动地向着目标进军，让自己的生活充满活力与激情，勇敢地接受挑战和改变自我是获得成功的前提，也只有这样，才能描绘出一幅美丽而完美的人生图画。

要紧的是你要自信！

有些人常埋怨自己平凡、而不能成为一个胜利者，其实我们已经知道，每个人的发展潜力相差并不是很大。其实，成功者的秘诀就在于尽量地活用时间，去发挥这些基本的共有的天赋。

在成功者中，有一个简单的共通原则，即是“不轻言放弃”在每一个方面都是如此，比如说一个非常有名、业绩辉煌的运动员，他总有陷入低潮的时候，在这时，只有坚持下去，绝不放弃的人才能保持昔日的辉煌，获得最后的成功。

在其它方面也是这样，所谓的成功者都是永不放弃的人，我们可以看到，造成中途放弃的因素很多，有些是因为感觉到自己的才能无法得到发挥，有些是没有勇气与信心坚持下去……而这些原因归结到一点就是缺乏自信。因此，若要避免“放弃”，就必须要对自己的能力有信心，同时要经常想像自己成功时的模样，这样，你就会感到有一种动力支撑着你锲而不舍地努力下去。

另外还有很重要的一点便是真切地认识到自己在社会中的定位。了解自己是实现对自己有信心基础，同时也可以避免自大、自傲。比如在择业的时候，了解自己适合于做什么工作，在哪方面才能做出业绩，为自己找一个合适的定位，那么，才有可能在自己最拿手的行业中取得成功。相反，如对自己认识不够，去选择那些“热门”但却不适合自己的工作，是根本不可能成为一个成功者的。

事实上，自信是成功人生的最初的驱动力，是人生的一种积极的态度和向上的激情。尤其对于女人，显得特别重要。当然，并不是男人不需要自信。因为，女人的自信已经被世俗的偏见给剿杀了，尽管女人有种种渴望成功的冲动，却在一闪之间归于沉寂，

她们在相当长的一段时间里甘心充当男人的附属。由此可见，当社会转型的大时代来临之际，面对平等的社会地位和相同的机遇，女人让自信的激情点燃自己，是多么至关重要。

要学会用自由与积极的态度去直面人生。所谓“自由”，就是要有自主性，把握自我，由自己来决定、来行动；所谓“积极”，就是要有向上的激情。

虽然我们好不容易才处在一个自由的世界之中，但是仍有许多的人由于受这受那的影响羁绊，而无法达到“自由”这一境界。其实，“自由”是一种心境、一种乐趣，若是不能由着自己来生活，那么“自由”的乐趣也就消失殆尽了。只有掌握了自由之后，才能去体味、去完成一件属于自己的事情，才能勇敢且刚毅地面对生存的挑战，从中体会到生命的欢乐与报效。

时代变革的本质和基础是个人的变革，我们创造着历史，时代随着我们的改变而改变。因此，个体的重要性越来越显现出来，作为社会存在的一分子，就必须要有自己确定生存的方式，要用“自主性”来引导生活，再融入到社会的洪流中，让自己改造着社会，也让自己适应着社会。

人类的能力是有限的，态度积极的人总是希望能尽量地扩充它。他们下定决心，努力去做，往往会收到意料之外的收获。但是相反，有另一种人在什么也没有开始之前就已经丧失了信心，失败了一次之后甚至就不愿再尝试。他们没有应变的能力，缺乏向上的斗志，这样的人往往一事无成。

第二节 锁定你人生的目标

人们一旦有梦，或是有一个理想、目标，自然而然地就会为