

超值畅销  
29.00

为女人量身定制的身心灵美容第一读本  
完善自己幸福自己提高自己的美丽圣经

# 做一个有修养 会保养懂营养

张晓萍◎编著

## 的 魅力女人

都市女性优雅一生的幸福课

王菲、林志玲、靳羽西、姚晨、范冰冰、谢娜等

著名女性情感专家、时尚达人亲身力证，专为你的魅力设计

不长肉不长痘不长斑年轻态抗衰老养肌肤

不生气不生病不抱怨很优雅有个性最迷人

会穿衣爱美会讲品位有情调最知性御姐范儿



民主与建设出版社

# 做一个有修养 会保养懂营养

张晓萍◎编著

的

# 魅力女人

为女人量身定制的身心灵美容第一读本  
完善自己幸福自己提高自己的美丽圣经

都市女性优雅一生的幸福课



民主与建设出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

做一个有修养会保养懂营养的魅力女人 / 张晓萍编著.

— 北京 : 民主与建设出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5139-0392-9

I. ①做… II. ①张… III. ①女性—修养—通俗读物

IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第165767号

出 版 人: 许久文

责任编辑: 李保华

整体设计: 曹 敏

出版发行: 民主与建设出版社有限责任公司

电 话: (010)59419778 59417745

社 址: 北京市朝阳区曙光西里甲六号院时间国际8号楼北楼306室

邮 编: 100028

印 刷: 固安县保利达印务有限公司

版 次: 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

开 本: 16

印 张: 25

书 号: ISBN 978-7-5139-0392-9

定 价: 29.00元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。



# Preface

## 前言

你想做一个有魅力的女人吗？那么就在这一刻觉醒吧，放下小女孩的心态和表情，静下心来，读一读这本专为女人量身打造的身心美容读本，实用，全面，靠谱！

这是一本写给女人的书。你可以在咖啡馆的某个角落静静地品读它，也可以在睡前的被窝里细细地思考它，还可以在厨房里或者餐桌上幸福地回味它。没错，这就是一本教女人如何完善自己、幸福自己、提高自己的美丽圣经！

本书的宗旨就一个：让更多的女性朋友变得美丽，变得美好，变得健康，从平凡普通实现魅力出众的完美蜕变。真正地脱胎换骨，改变精神状态，收获精彩人生。

本书奉献三大法宝：用修养美化心灵，用保养塑造形象，用营养收获健康。美丽就这么简单！

### 由身到心，女人魅力修出来

魅力是女人的综合指数，是来自女人的身体内部和心灵深处自然流露出来的气韵和风采。一个有魅力的女人，会幸福地生活，健康地成长，优雅地老去。

生活中，那些令人动心、耐人寻味的女人，往往并非貌美惊人，而是有着良好的修养。修养让一个女人充满魅力，具有吸引人的力量。

修养是一个人立身处世之本。作为女人，可以不漂亮，可以不富有，但不能缺少修养。有修养的女人是具有魅力的，修养是女人魅力的根基。

有修养的女人能得到别人的认可，也能得到别人的尊敬。有修养的女人懂得用男人们更欣赏的东西来丰富自己。美丽和时尚是短暂的，只有修养才可以让女人的美丽成为一种永恒，变得更加迷人。而人们也会因为女人的修养魅力而投去赞赏和敬仰的目光。

本书告诉你：

怎样做一个有修养的女人；怎样修炼女人的气质；怎样调节女人的心态；怎样体现女人知性的一面；怎样做一个举止优雅、谈吐文明的女人；怎样用服饰美彰显女人的形象和品位；怎样在社交场合中展现女人的优势和魅力；怎样在爱情婚姻中做爱人



## 做一个有修养 会保养 懂营养的魅力女人

的美丽天使；怎样做财富的主人；等等。

### 从上到下，女人魅力秀出来

女人对美的追求是永远不过时的话题，每一个女人都应该为自己拥有一颗追求美丽的心而感到自豪。所以，懂得用香水、口红、发型、服饰来款待自己的女人，才是智慧的女人。对自我形象的重视，是现代女性懂得享受生活、展示自我魅力的一种表现。

优雅美好的形象就是女人的资本。无论在什么样的场合，女人都应该展现自己最完美的姿态，以个性化的风韵和气质示人。

本书告诉你：

怎样做一个会保养的“万人迷”；怎样保养和呵护娇嫩的肌肤，让自己更年轻；怎样化妆让女人魅力出众；怎样塑造优美曲线并保持美好身材；怎样保养女人的乳房、子宫等私密宝贝，让自己不衰老；怎样调理身体内环境，让自己不生病；等等。

### 从内到外，女人魅力吃出来

女人首先要学会爱自己，重视自己的身体健康。

一个有魅力的女人通常很会关爱自己。当一个女人喜欢自己，并朝着自己理想中的目标去努力时，别人也很难拒绝她的幸福魅力。而那些不懂得爱自己，不重视身体健康的女人往往也很少流露出幸福感。

一个有魅力的女人不仅追求形体美，而且更加注重健康的身体。有了健康的身体，才会精神抖擞，处事乐观，生活幸福。在此基础上，力所能及地运用科学方法塑造美，达到健和美的统一，这是当代女性健康的标准。

本书告诉你：

怎样做一个健康的幸福女人；怎样吃让女人既有营养又吃不胖；怎样吃出女人的好气色；怎样吃出女人好容颜；怎样吃出女人年轻态，怎样用饮食调理女人的小毛病；怎样搭配食物才吃得放心有营养；等等。

所有想变成淑女的、想变成熟女的、想变成圣女的、想变成美女的、想变成幸福女、想变成聪明女、想变成魅力女……的女人们，让我们一起放开步子去追赶美丽，敞开胸怀去拥抱阳光，放下忧虑去迎接健康，充满自信地闪亮登场吧。

希望这本《做一个有修养会保养懂营养的魅力女人》能够帮助每一位女性朋友实现美丽的愿望，做一个自信快乐的女人，一个气质不凡的女人，一个优雅迷人的女人，一个讨人喜欢的女人，一个健康漂亮的女人。

无论你多少岁，只要心向美好，积极追求，美丽永远陪伴着你！



# Contents

## 目 录

### 第一篇 做一个有修养的魅力女人

#### 第1章 女人的人格魅力源自于良好的内在修养

|                  |       |
|------------------|-------|
| 女人要有完美的人格        | / 002 |
| 善良和高尚能让魅力保持长久    | / 004 |
| 女人的温柔令人无法抗拒      | / 005 |
| 细心是女人的一种好素质      | / 007 |
| 不美丽但有亲和力         | / 008 |
| 母性是女人最根本的品性      | / 010 |
| 智慧的女人懂得把握好自己     | / 012 |
| 做个成功的女人，让生活因你而精彩 | / 013 |
| 发挥性格中的优势         | / 015 |
| 女人要有女人味          | / 016 |
| 知性：一种低调内敛的静谧之美   | / 018 |

#### 第2章 修养身心，幸福女人自有幸福处方

|                |       |
|----------------|-------|
| 乐观心态让女人永远快乐    | / 020 |
| 爱笑的女人不会老       | / 021 |
| 学会喜欢自己是一种自信    | / 023 |
| 知足的女人最有福       | / 025 |
| 懂得取舍是女人的生存艺术   | / 026 |
| 解除猜疑、虚荣和嫉妒三大心魔 | / 029 |
| 不抱怨的女人有好命      | / 031 |
| 心态平和的女人生活最幸福   | / 032 |
| 在压力中释放自己       | / 034 |
| 做个有情趣的女人       | / 036 |



### 第3章 礼行天下，优雅女人重视细节修养

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 保持优美的身体姿态          | / 039 |
| 肢体语言反映女人的精神面貌和内心情感 | / 041 |
| 善用眼神和微笑            | / 043 |
| 女人要注重仪表修养          | / 044 |
| 公关礼仪显示女人的职业素养      | / 045 |
| 餐桌上的礼仪             | / 047 |
| 女人要学点日常迎来送往的基本接待礼仪 | / 049 |
| 得体优雅的挽臂礼           | / 053 |
| 女人应遵守的职场礼仪         | / 054 |

### 第4章 美在衣装，魅力女人要有良好形象

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 女人的外在形象决定他人的第一印象  | / 056 |
| 魅力女人要懂一点色彩学       | / 057 |
| 买能穿出去的衣服          | / 059 |
| 衣服不在多，重在怎样搭       | / 060 |
| 利用服装掩盖形体上的不足      | / 062 |
| 内衣要美也要健康          | / 064 |
| 一双好鞋让足下生辉         | / 065 |
| 用小物件的搭配营造女人高品位    | / 067 |
| 出门带上包，女人最出挑       | / 069 |
| 首饰点缀出来的应是贵气，而不是俗气 | / 070 |
| 女人的风雅离不开香水的衬托     | / 073 |

### 第5章 赢在气场，会交际的女人如沐春风

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 爱幽默的女人是众人的开心果          | / 075 |
| 会说话的女人最讨人喜欢            | / 077 |
| 女人可以有说有笑地闲谈，不可以捕风捉影地造谣 | / 078 |
| 做一个乐于倾听的知音             | / 080 |
| 真诚地帮助别人，会获得更多的回报       | / 082 |
| 发自内心的宽容是女人最大的修养        | / 083 |
| 女人真诚的赞美能够给他人带来强大的力量    | / 085 |
| 懂得尊重别人的女人更能赢得对方的尊重     | / 086 |
| 凭借良好的人脉塑造全新的自我         | / 088 |

**第6章 善待爱情经营婚姻，懂爱的女人美满一生**

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 成功男人背后一定有个好女人     | / 091 |
| 恋爱中的女人最美丽         | / 093 |
| 幸福婚姻需要经营          | / 094 |
| 平淡的婚姻更需要珍惜与呵护     | / 096 |
| 聪明的女人会因为爱而信任      | / 097 |
| 彼此给对方支持和鼓励        | / 098 |
| 撒娇是一种情趣           | / 100 |
| 喜欢受宠的女人会赢得更多宠爱    | / 101 |
| 两个人的时候柔弱，一个人的时候坚强 | / 103 |
| 女人要会营造幸福温馨的家庭氛围   | / 105 |

**第7章 花钱有度赚钱有方，会理财的女人家兴业旺**

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 女人爱财不是错，树立正确金钱观最重要   | / 107 |
| 给人生的财富做策划            | / 108 |
| 支出有序，省钱有招，是女人聪明的持家之道 | / 110 |
| 合理利用薪水，不做“月光族”       | / 111 |
| 把钱花在刀刃上              | / 113 |
| 不选贵的，要选对的            | / 114 |
| 买“需要”的而不是“想要”的       | / 116 |
| 用账本记下生活中的每一笔开支       | / 118 |

**第二篇 做一个会保养的魅力女人****第8章 每一个女人都不会缺少对秀发的关爱**

|                |       |
|----------------|-------|
| 预防头屑先呵护头皮      | / 123 |
| 调理内分泌，轻松控油     | / 125 |
| 头发柔顺又强韧的秘诀     | / 126 |
| 这样洗发才正确        | / 128 |
| 选用美发产品要注意产品酸碱度 | / 130 |
| 纯天然植物性染发剂可能毒性大 | / 130 |
| 白发去无踪，秀发黑又亮    | / 131 |
| 吹拉烫染漂，打造百变发型   | / 133 |
| 发梳选用讲究多        | / 135 |
| 假发佩戴和保养有技巧     | / 136 |



## 第9章 好容颜来自精致的修饰和精心的养护

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 拥有好面子，从会洗脸做起       | / 140 |
| 控油保湿双管齐下，让脸清透又水润   | / 142 |
| 美白不贪快，循序渐进见奇效      | / 144 |
| 防晒要防紫外线，一年四季不停歇    | / 146 |
| 祛痘、消斑、收毛孔，让问题肌肤零瑕疵 | / 148 |
| 抗皱，将岁月痕消失于无形       | / 153 |
| 让五官变得精致立体的彩妆画法     | / 155 |
| 裸妆扮出不显山不露水的惊艳美     | / 159 |
| 根据年龄和场合来化不同妆       | / 160 |
| 把补妆细节做完美           | / 162 |
| 卸妆的方法              | / 164 |

## 第10章 纤体瘦身 360°全方位塑造完美曲线

|                  |       |
|------------------|-------|
| 打造小脸美人，让大脸轮廓瘦一圈  | / 166 |
| 重塑迷人小蛮腰          | / 168 |
| 丰胸，女人的美丽话题       | / 170 |
| 减掉腹部脂肪，改变烦恼小肚腩   | / 172 |
| 打造修长紧实的美腿        | / 173 |
| 臀部健美             | / 175 |
| 拥有完美身材就先运动起来     | / 176 |
| 瑜伽——最适合女人的形体锻炼   | / 177 |
| 慎重选择吸脂减肥术        | / 179 |
| 让骨骼健康生长，才是“骨感”美人 | / 180 |
| 好身材贵在保持          | / 181 |

## 第11章 防寒保暖，从头到脚关爱女人身

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 体温与健康关系密切         | / 183 |
| 气温和湿度对健康的影响       | / 184 |
| 轻松应对换季期，女人身体不“娇气” | / 185 |
| 保暖头部，不受风寒侵扰       | / 186 |
| 女人要保温，先让手脚暖起来     | / 187 |
| 爱美女人在冬季先保温度再讲风度   | / 189 |
| 夏季驱寒防“四凉”         | / 190 |
| 女人的腹部一定要保暖        | / 191 |

|                |       |
|----------------|-------|
| 女人要护腰          | / 192 |
| 避免湿冷环境, 让关节不受寒 | / 194 |

## 第 12 章 呵护乳房, 为女人 18+ 做保险

|                  |       |
|------------------|-------|
| 健康的乳房是女人魅力的标志    | / 195 |
| 乳房的日常保健          | / 196 |
| 正确穿文胸, 塑造健康美乳    | / 198 |
| 美胸操打造傲人双峰        | / 200 |
| 乳房胀痛不惊慌, 自我检测找原因 | / 201 |
| 女人必知的 4 大乳房疾病    | / 202 |
| 挤压是乳房保健的大忌       | / 203 |
| 关于乳房健康的误区        | / 204 |
| 5 步乳房自检法         | / 206 |

## 第 13 章 子宫卵巢女人双宝, 重在把好健康关

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 揭开子宫的秘密, 呵护生命的温床  | / 207 |
| 观察白带性状, 保养子宫第一步   | / 208 |
| 呵护子宫, 远离妇科疾病困扰    | / 209 |
| 6 招抵御宫寒烦恼         | / 210 |
| 良好的生活习惯是子宫健康的重要防线 | / 211 |
| 定期妇检, 为子宫健康做保障    | / 213 |
| 女人怎样保养卵巢          | / 213 |

## 第 14 章 养足气血疏通经脉, 重现女人精、气、神

|                |       |
|----------------|-------|
| 精、气、神对女人至关重要   | / 215 |
| 从身体器官看气色       | / 216 |
| 女人贫血不可怕        | / 217 |
| 气血两亏怎么办        | / 219 |
| 血液畅通无阻, 女人少病痛  | / 221 |
| 不想气滞血瘀就不要久坐不动  | / 221 |
| 女人贵在滋阴         | / 222 |
| 月经是女人花期的标志     | / 223 |
| 女人都应该懂一点的穴位按摩法 | / 225 |

## 第 15 章 润肺养肝健脾护胃强肾, 一个不能少

|               |       |
|---------------|-------|
| 保养肺, 呵护呼吸系统健康 | / 227 |
| 保养肝, 为人体血库护航  | / 229 |



## 做一个有修养 会保养 懂营养的魅力女人

|                  |       |
|------------------|-------|
| 保养脾，维护气血生化枢纽畅通无阻 | / 231 |
| 保养胃，吸收消化两不误      | / 232 |
| 保养肾，女人生命更鲜润      | / 233 |

### 第 16 章 排毒化瘀，学会给身体做减负

|               |       |
|---------------|-------|
| 体内的毒素是怎样形成的   | / 235 |
| 身体排毒选对时间最重要   | / 236 |
| 排火毒，除燥解热不上火   | / 238 |
| 排湿毒，皮肤少生病     | / 239 |
| 排肠毒，保卫肠道健康    | / 240 |
| 解除便秘烦恼，保持肠道通畅 | / 241 |
| 拒绝口臭，拥有清新口气   | / 242 |
| 养出迷人好体味       | / 244 |
| 改善内分泌失调       | / 245 |

### 第 17 章 保证睡眠劳逸结合，作息规律才能活力四射

|                  |       |
|------------------|-------|
| 睡眠障碍导致女人亚健康      | / 247 |
| 改正不良的睡眠习惯，提高睡眠质量 | / 249 |
| 右侧卧睡姿可预防妇科病      | / 250 |
| 拯救失眠烦恼           | / 251 |
| 夜卧早起，轻松解除“春困”    | / 253 |
| 保证经期睡眠           | / 254 |
| 劳逸结合，保证充分的休息     | / 255 |
| 要去睡一个美容觉         | / 256 |
| 合理安排作息時間         | / 257 |

## 第三篇 做一个懂营养的魅力女人

### 第 18 章 百食百味均衡为宜，饮食健康要以营养为导向

|                |       |
|----------------|-------|
| 营养是健康之本        | / 261 |
| 女人必知的 7 大营养素   | / 263 |
| 营养平衡是健康饮食的关键   | / 265 |
| 不挑食不偏食，营养全面最重要 | / 266 |
| 酸碱平衡可抗疲劳       | / 268 |
| 五色食物营养五脏       | / 269 |
| 食有四气五味         | / 271 |

|                                   |       |
|-----------------------------------|-------|
| 转基因食物的利与弊                         | / 272 |
| 女人吃肉不怕胖                           | / 274 |
| 海鲜珍馐美味好吸收                         | / 276 |
| 蛋类营养高                             | / 278 |
| 每天一杯牛奶                            | / 279 |
| 女人最爱数坚果                           | / 280 |
| 正确识别营养标签                          | / 282 |
| <hr/>                             |       |
| <b>第 19 章 合理膳食科学搭配，聪明女人的套餐新概念</b> |       |
| 我们每天需要吃多少                         | / 285 |
| 科学饮食为女人生命保鲜                       | / 287 |
| 吃好一日三餐                            | / 288 |
| 食物巧搭配，营养就翻倍                       | / 290 |
| 少盐低油，把好健康关                        | / 293 |
| 纯素食主义者的膳食方                        | / 295 |
| 剩饭菜怎么吃更营养                         | / 296 |
| 快餐食品吃的不应该是速度，而是营养                 | / 298 |
| 美味零食挑着吃                           | / 299 |
| 养成良好的饮食习惯                         | / 301 |
| <hr/>                             |       |
| <b>第 20 章 时蔬有益果色生香，让健康增值的果蔬养生</b> |       |
| 果蔬中的营养在哪里                         | / 303 |
| 老生常谈“多吃新鲜水果蔬菜”有道理                 | / 304 |
| 多吃时令蔬果，少吃反季节蔬果                    | / 306 |
| 生吃蔬果要讲究食品安全                       | / 307 |
| 野菜成为餐桌新宠                          | / 308 |
| 水果皮也有大健康                          | / 310 |
| 常吃这些蔬菜女人不衰老                       | / 311 |
| 鲜果吃出美丽人生                          | / 314 |
| 备受女人青睐的木瓜食谱                       | / 315 |
| <hr/>                             |       |
| <b>第 21 章 生命之本能量之源，传统又时尚的五谷养生</b> |       |
| 五谷为养，给生命最基础的能量                    | / 317 |
| 巧吃粗粮助消化                           | / 318 |
| 最适合女人吃的米                          | / 319 |
| 淀粉类食物的选择                          | / 321 |
| 燕麦的保健功效                           | / 322 |



## 做一个有修养 会保养 懂营养的魅力女人

|           |       |
|-----------|-------|
| 全麦食品营养多   | / 323 |
| 常吃芝麻抗衰老   | / 324 |
| 女人多吃豆     | / 325 |
| 玉米这样吃营养最高 | / 327 |
| 薯类食物的神奇功效 | / 328 |

### 第 22 章 粥水汤茶滋润身心，汤汤水水吃出娇嫩女人

|             |       |
|-------------|-------|
| 喝水喝出健康来     | / 331 |
| 蜂蜜是女人最好的保健品 | / 332 |
| 营养好粥到，爽口又舒心 | / 334 |
| 休闲时分来杯羹吧    | / 337 |
| 煲一碗美味靓汤     | / 339 |
| 沁人心脾的花草茶    | / 340 |
| 家庭营养果蔬汁 DIY | / 342 |
| 最适合女人的果醋    | / 344 |
| 有益身心的女人专属红酒 | / 345 |
| 饭后喝咖啡有益     | / 346 |
| 红糖姜汁的益处     | / 347 |

### 第 23 章 养身有道食膳有方，适量进补给身体双倍健康

|                |       |
|----------------|-------|
| 补品类食物要辨证选用     | / 350 |
| 滋补圣品是阿胶        | / 351 |
| 吃参类滋补要注意剂量     | / 353 |
| 生津止渴秋梨膏        | / 354 |
| 温补清热龟苓膏        | / 355 |
| 茯苓的营养功效        | / 356 |
| 女人离不了的红枣       | / 357 |
| 女人都爱胶原蛋白       | / 358 |
| 女人美丽靠两宝——芦荟和当归 | / 359 |
| 传统而名贵的燕窝       | / 362 |
| 适合女人吃的几种药膳方    | / 363 |

### 第 24 章 不同体质不同吃法，量身打造营养调理方案

|              |       |
|--------------|-------|
| 不同体虚类型的对症饮食  | / 366 |
| 不同体质类型的对症饮食  | / 367 |
| 不同气色类型的调养方案  | / 369 |
| 过敏体质的女人最宜吃这些 | / 370 |

|             |       |
|-------------|-------|
| 脑力工作者的营养需求  | / 372 |
| 电脑族钟爱的防辐射美食 | / 374 |
| 8 种食物让体质不再差 | / 375 |

## 第 25 章 不同阶段不同营养，健康一生的阶梯式饮食计划

---

|           |       |
|-----------|-------|
| 女人 20+这样吃 | / 377 |
| 女人 30+这样吃 | / 378 |
| 女人 40+这样吃 | / 379 |
| 春季养生食谱    | / 380 |
| 夏季养生食谱    | / 381 |
| 秋季养生食谱    | / 383 |
| 冬季养生食谱    | / 385 |

# 第一篇

## 做一个有修养的魅力女人

### 女人的 10 大魅力

1.温柔：一个感性温柔的女人，无论思考、语调、举手投足都会更细腻和更具感染力。

2.善于思考：女人一旦沉浸在无边的沉思中，脸上自然会多了一分韵味。那些把眼神抛得远远，嘟着嘴或微微侧着脸、托着腮的表情，更惹人多望一眼。

3.率真：除非你天生冷艳或清高，否则，敢爱敢恨、敢大哭、敢大笑，对生命充满热情与敏锐的女人，本身就是一团火焰！

4.涵养：如果你很宽容，不计较小事情，你的大度是感人的。特别是那些伤害过你的人或者是事情，你都能放得下，那真的是有好涵养。如果你不是揪住男人的“小尾巴”不放的人，男人会更喜欢你！

5.神秘感：男人喜欢的女人，除了具备自信心、懂幽默、爱浪漫等优点外，神秘感也是一个重要元素。请记住，不要完全满足对方的好奇心，保留一份神秘感！

6.小动作：在各式身体语言中，不经意的自我触摸正是最让人销魂的小动作。如不经意地咬手指、托腮、不经意把头发潇洒地向后拨，双手捧着脸庞、无奈时耸耸肩膀、交叉双手轻抚着肩头或后颈以及把手伸到毛衣内等都是些妩媚的小动作。

7.懂艺术：懂点书法、美术，会唱歌、玩乐器的女人，更能自然流露出感性与温柔。

8.阳光肤色：凝肌胜雪的肤色固然漂亮，叫人垂涎，但一身阳光肤色配上合度的身形，何尝不是在散发着一种健康的美！

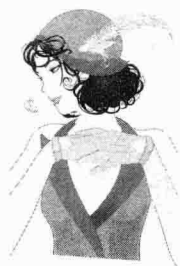
9.着装：着装能充分表现女人的美和品位，并完全可以满足男人的视觉需求。凉鞋及高跟鞋向来就是女人用以张扬腿部的武器。

10.体香：某种程度的体味是构成女人味的重要元素，一个总是香氛飘逸的女人，一定会撩起别人无尽的幽思。



## 第1章

# 女人的人格魅力源自于良好的内在修养



### 女人要有完美的人格

每个女人都有属于自己独特的个性特点，性情温柔的小家碧玉型，脾气火爆的野蛮女友型，成熟稳重的职场熟女型，时尚端庄的都市丽人型，不同性格的女人有着不同的风采，百变的类型造就了百变的女人。

因为有了各异的性情，女人才拥有了万种风情。但是无论哪一类型的女人，在内心中都有一个共同的期盼，那就是拥有迷人的魅力。有魅力的女人，具有吸引人的个性，有着受人欢迎的品质，有着众人皆叹的良好修养。有魅力的女人，不但男人喜欢，女人也喜欢。

有魅力的女人是备受瞩目的。那么，女人的魅力从何而来？每一个女人都会经历从女孩到女人的成熟过程，在成长的过程中，岁月的积淀、人生阅历的积累、人际关系的影响以及自我提升等多种因素，帮助女人实现了从内到外的完美蜕皮。而随着年龄的增长，女人的魅力和韵味也就逐渐地展现出来并越来越成熟。

十几岁的少女，处于豆蔻年华，表现出来的是青涩的美；二十几岁的青年女子，在最美好的人生阶段，表现出来的是青春的美；三十几岁的美丽少妇，在人生的顶峰阶段，表现出来的是智慧而成熟的美；四十几岁的女人，在家庭和事业双平衡的阶段，表现出来的是温柔慈爱的母性之美；五十几岁的女人，风韵犹存，心态平和，表现出来的是一种宁静之美。

不同阶段的女人有着不同风情的魅力，女人的魅力是一种个性的展示，是一张性情的名片。

综合来看，女人的美貌、言谈话语、行为举止所表现出的魅力虽令人瞩目，为之倾心。然而真正令人经久不忘、能够经受岁月考验的，却是内在修养。

#### 1. 人格魅力是女人的第一魅力

完美的人格是一个人立身安命的基石。对于女人来说，没有完美的人格，即使

再有花容月貌，也同样不受欢迎。完美的人格，是一种更高层次的成熟与完善。追求完美人格的女人，会努力提升自己的情商心智，培养良好的道德修养。

拥有完美人格的女人，一定会有高远的理想和目标，通过理想绵绵不绝的力量使自己进步、提升、成功。为了自己的目标，坚定地身体力行，脚踏实地地努力。有毅力、有激情，让自己充满精力和必胜的信心。

拥有完美人格的女人，是有道德感的人。心地善良，宽容朋友，与邻居相处友好。在朋友困难的时候给予帮助。诚实公正，以高的标准要求自己，凡事追求尽善尽美，工作、生活态度严谨。对自己做事的方法常常检讨反省，修正改进。

拥有完美人格的女人，心理上是成熟的，有很好的适应能力和自制力，能够压制愤怒的情绪，做情绪的主人。具备承受压力的能力、应付困境的能力和承受挫折的能力。

拥有完美人格的女人，不会放松对外在形象的要求。稳重自信，注重形象，举止大方，具备接纳他人的能力、维持友情的能力。

## 2.人格是情商的重要组成部分，修炼女人魅力从培养情商开始

人格是指人的性格、气质、能力、道德品质等特征的总和。而人格魅力则指一个人在性格、气质、能力、道德品质等方面具有的很能吸引人的力量。女人能受到别人的欢迎、容纳，实际上就凭借着良好的人格。

人格魅力是人品、能力、情商的综合体现，有人格魅力的女人会令人产生一种认同、信服和崇拜的感情，这样的女人是强大的，智商和情商也都是一流的。有人格魅力的女人会做人，知道怎样做一个讨人喜欢的女人。这样的女人有睿智的头脑，敏锐的洞察力，却让人放心，无须提高警惕。这样的女人容易接近，令人倾心倾情。

## 3.健全的人格是一切魅力的基石

只有健全的人格，才能获得人们的喜爱和合作。因此，有魅力的女人常把人格的特征极力地表现出来。有些女人生来就有与人交往的天性，无论对人对自己，处世待人，举手投足与言谈行为都很自然得体，毫不费力便能获得他人的注意和喜爱。可有些女人便没有这种天赋，必须加以努力，才能获得他人的注意和喜爱。但不论是天生的还是努力的，结果无非是博得他人的善意，而获得善意的方法便是人格的发展。

可以这样说，这些令人们喜爱的女人所具备的美好人格，就是女人的魅力。许多女人，无论相貌是否漂亮，只要具备人格魅力，就受人尊敬和欢迎。