

在现实生活当中，有些女人为了增强自身魅力，
不遗余力地去模仿别人追求时尚，
认为这样的女人才会拥有气质。
从一般意义上来说，这虽然有助于魅力的增加。但是魅力
主要来自于内在气质的闪烁，来源于人格的造就。

做有气质的 魅力女人



魅力对于女人不仅仅是一个最热门的话题，
而且还是一种永恒的诱惑。

文 齐◎编著

中国商业出版社

3825
J49

1482900

做有气质的 魅力女人



文 齐◎编著

中国商业出版社

0008831

2088
492

图书在版编目 (CIP) 数据

做有气质的魅力女人 / 文齐编著. — 北京: 中国商业出版社, 2012. 12

ISBN 978-7-5044-7937-2

I. ①做… II. ①文… 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 (2012) 第 270949 号

责任编辑: 郭 强

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-book.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

三河市灵山装订厂

* * * * *

710×1000 毫米 16 开 17 印张 240 千字

2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 1 次印刷

定价: 28.00 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

中国商业出版社

前 言

第一章 女人的魅力世界——给气质充分充电

1. 魅力究竟是什么

2. 魅力和女人的生命

魅力对于女人，不仅仅是一个最热门的话题，而且还是一种永恒的诱惑。

说到魅力，女人往往会联想到自己的外表，于是有些人就长吁短叹起来，因为她们深知相貌平平，心底里早已有一些自卑。固然，漂亮的女人有魅力，但拥有智慧的女人更具魅力。因此以自己相貌平平，便无魅力而言的想法是个极大的错误。

在现实生活当中，有些女人为了增强自身魅力，不遗余力地去模仿别人追求时尚，认为这样的女人才会拥有气质。从一般意义上来说，这虽然有助于魅力的增加，但是魅力主要来自于内在气质的闪烁，来源于人格的造就。

这是一本有助于增强女人魅力、培养女人气质的书，打开它——今天，也许你还是路边一棵不起眼的小草，而明天，你注定会成为花园中的一朵奇葩，在你周围会有更多的欣赏者；打开它——你会成为星河中那颗最耀眼的明星，让所有的人为之而倾倒。

女人因可爱而美丽，女人也会因魅力而可爱！

3. 成就女人的梦想

4. 爱情、事业双丰收的自信女性



目 录

第一章 女人的魅力世界——给气质充分充电

1. 魅力究竟是什么 /3
2. 魅力如女人的生命 /4
3. 男人心目中的魅力女人 /6
4. 增添魅力妙招，气质尽显魅力中 /8
5. 展现迷人的优雅 /10
6. 犹抱琵琶半遮面的羞涩魅力 /13
7. 柔情似水的女人可人又有气质 /15
8. 火辣辣的野性美 /16
9. 笑——展示女人的最佳品位 /17
10. 言谈举止显百媚风情 /20
11. 杨澜——一个极有内在品位的女人 /22
12. 漂亮——只有变得内在美才真正有力量 /24

第二章 找到生活的支撑点

1. 做个自信的女人 /29
2. 女人=弱者？ /32
3. 将自己推销给自己 /34
4. 紧握快乐之手 /37
5. 成就女人的梦想 /39
6. 爱情、事业双丰收的自信女性 /44



做有气质的魅力女人

Luo Yu Li Bi De Mei Li Nu Ren

7. 珍爱自身健康 /48
8. 青春永驻的秘诀 /49
9. 怎样拥有魔鬼般的身体 /50
10. 选择适合自己的健身运动 /53

第三章 女人的红颜魅力

1. 做个情感丰富的女人 /57
2. 经营好自己的爱情 /58
3. 演练出神入化的眼神 /62
4. 解读男人的密码 /65
5. 如何呵护你的爱情 /69
6. 做个性感女人 /71
7. 拥有自己的朋友圈子 /75

第四章 女人的情商资本

1. 面对沮丧你要说“不” /81
2. 打开内心紧闭的大门 /83
3. 女人，男人不是你的全部 /86
4. 识破低情商的障碍 /88
5. 做个高情商的女人 /95

第五章 如鱼得水的社交手腕

1. 交际——女性最大的优势 /101
2. 人际交往的技巧 /103
3. 白领丽人的交际术 /105
4. 女性赴宴礼仪 /110
5. 以柔克刚的交际术 /116
6. 办公室交往禁忌 /117

7. 美国第一夫人，活跃的社交能力 /120

第六章 知识让你活得更精彩

1. 什么样的女人最快乐 /129
2. 适合知识女性的行业 /131
3. 知识女性必读之物 /134
4. 学习概念的四大突破 /136
5. 紧跟时代的步伐 /139
6. 坐拥书城铸内秀 /141
7. 中国女人的楷模 /145

第七章 个性——女人魅力的调味品

1. 坚守自己的个性 /151
2. 做个“不锈”的女人 /154
3. 自我个性完善 /156
4. 个性素质匹配原则 /159
5. 担当大任的个性女人 /161
6. 个性刚烈勇敢复仇焉能不成功 /166

第八章 纵横职场的女强人

1. 正确评估自身能力 /173
2. 善于挖掘自身优势 /175
3. 学习男人的职场游戏规则 /176
4. 女性魅力晋职 /180
5. 职场细节不可忽视 /184
6. 和着公司的节拍起舞 /186
7. 展现巾帼领袖的风采 /188
8. 成为好领导之方法 /190



做有气质的魅力女人

Luo You Di Zhi De Mei Li Nu Ren

9. 得人心者得天下 /194
10. 走出工作习惯的误区 /196
11. 做个忠诚的女人 /198
12. 职业女性的五项自我修炼 /200
13. 自信的职场女人 /203

第九章 女人，创造富贵人生

1. 漂亮就是财富 /209
2. 财富偏爱有准备的女人 /211
3. 女性的经商优势 /214
4. 女人的理财误区 /215
5. 使女人贫穷的5个原因 /217
6. 你想富，你才能富 /218
7. 六百万美元的胜诉案 /224
8. 美籍华裔的一朵奇葩 /230
9. 勇闯三关，成就富贵人生 /233
10. 女人，将你的资金投向何方？ /235
11. 在《财富》上绽放的“迎春花” /236

第十章 拥有品位与修养的脱俗女人

1. 感悟品位魅力无穷 /241
2. 魅力女人的品位与教养 /244
3. 心存感念的品位女人 /245
4. 充满爱与温情的品位女人 /247
5. 超逸习惯的品位女人 /249
6. 在静默中徜徉的品位女人 /250
7. 修养——女人的第二个太阳 /252
8. 人品——女人形象的基石 /256

第一章



女人的魅力世界——给气质充分充电



1. 魅力究竟是什么

在现实生活当中，几乎所有的男人都喜欢与有魅力的女人相处，因为她使你感觉很好，她有一种特别的力量，不断地感染你，使你羡慕，从而想去模仿。

很多人认为只有女名人或具有雄厚经济基础的女性才能拥有魅力，才有可能去打造真正属于自己的魅力，这样的想法是错误的。著名化妆品品牌羽西的创始人靳羽西曾说过：“魅力不是名人的专利，魅力是属于每一个人的。魅力也不是和金钱权势联系在一起，无论你是何种职业、任何年龄，哪怕你是这个社会中最普通的一员，你也可以有魅力。”

那么魅力究竟是指什么呢？

美丽的容颜？当然，这可以给人留下美好的第一印象。得体的打扮？这可以表现品位。具有幽默感？这可以让人乐于与你相处……但是，这些是远远不够的，真正的魅力包含了更多的内蕴。我们很难给魅力下一个准确且精确的定义，但是，我们可以通过对魅力不同方位的关照对它进行细致而具体的描述。于女性而言，魅力包括以下几个方面：

1. 气质：气质是魅力的核心。气质来源于内心的涵养、对礼仪的理解、优雅的谈吐和得体的穿着。

2. 形象：包括仪容、仪表和心态。

3. 修养：有修养（包括品行修养和文化修养）的女性是最有魅力的女性。

4. 心态：良好的心态不仅是让现代女性在感情、事业生活中如鱼得水的保证，而且是增添自身魅力的重要法宝。

以上4点是魅力的源泉，只有在这些因素中的一个或几个方面具有



做有气质的魅力女人

Luo You Di Zhi De Mei Li Nu Ren

突出的个人优势，一个人才有可能在别人眼中是个有魅力的人。记得有人说过：“外表美并不是真正的美，只有内在美才是真正的美。女性漂亮的标准可以写在脸上，但最能打动人心的却是她的文化修养，是她的宽容、大度，内在与外在的和谐才能使女性最具有魅力。”所以说，美丽的容颜可以让一个女性很有魅力，但是决定魅力的最根本的因素却是那由内而外散发出来的、无所不在的迷人气质，它体现在你优雅的举手投足之间，体现在你得体的谈吐之间，体现在你日常的待人接物之间。正是这种说不清也道不明的气质让你具有一种磁铁般的吸引力，即是魅力。

魅力，应该是能使爱的对象着迷的一种成熟而稳定的感召力。青春的丰采、灵与肉、健与美、智与力的蓬勃，为形成撼动人心的魅力提供了最充足的养分。

2. 魅力如女人的生命

中国古代的阴阳学说，将阳刚之美与阴柔之美作为男人与女人不同性别的魅力特征。贾宝玉认为：“女人是水做的骨肉，男子是泥做的骨肉”，虽然是稚气的傻话，但是却从魅力论的角度道出了两性魅力的根本差别：女性柔情似水，男性刚毅如铁。对于魅力的感觉，男人和女人之间也有很大的不同之处。

1. 女性对美的事物有着较强的敏感性

由于女性的视觉和听觉一般比男性强，因而她们比较容易感受到外在形式的魅力。女性对流行的服装款式、花色、颜色十分敏感，就可以证明这一点。女性比男性更会挑选商品，更懂得如何来打扮修饰自己，这就使女性的魅力更容易得到各种辅助性魅力要素的帮助。这就是为什么“女人比男人好看”的原因所在。



第一章 女人的魅力世界——给气质充分充电

2. 女性对美的事物观察比较细腻

这与女性具有敏锐的观察力、稳定的注意力和特别细心的性格特点是分不开的。正是女性的这些心理特点，使她们在欣赏魅力的时候，可以通过静观默察，在内心仔细地比较掂量，从而获得有关审美对象的大量信息。通过对这些信息的分析，她们就有可能找到魅力的原因。

我们不妨作一个心理学实验：令男女两人同时注视迎面走来的一位美女，在双方擦肩而过的一瞬间，这两位观察者对这位美女，各留下一些什么魅力印象呢？一般来说，男性观察者可以十分清楚地说出这位美女的脸蛋、腰肢、双乳和肥臀等姿质性的魅力要素，却无法详细说出她有哪些辅助性的魅力要素，甚至连她是烫发还是剪发、穿什么衣服、戴什么首饰都不甚了了。这是因为对男子来说，女性的魅力视点首先集中在她的性感区。可是女性观察者的回答就要详细得多，她不但能说出这位美女的姿质性魅力要素，更能说出她的发型、耳环、项链、衣服等辅助性的魅力要素。因为对于女性来说，她要从美女身上学习的，正是这些辅助性的魅力要素，而不是那些天赋的姿质性魅力要素。作为女性观察者来说，她懂得天生丽质是可遇而不可求的，可是辅助性的魅力要素则是体现女性创造力之真正所在。对魅力训练有素的女性，甚至能在对擦肩而过的女性的匆匆一瞥之中，就能揣摩出她个性化的内在魅力。

3. 性的美感具有感染性

由于女性的模仿能力比男性强（男性更倾向于独立性），因而女性对于她所认为有魅力的事情就会巧加模仿，从而再现别的女人的外部特征、行为方式、姿态、动作和风度。同时，正因为女性具有对美的事物更为敏感的特点，所以她们对新奇的魅力特征会更快地感受到，并在自己的身上模仿再现出来。女性对魅力的这种感染性，就是时尚流传的社会心理基础。

4. 女性大都有对于美的进取心

你想叫一个女人承认自己“丑”，是很难的事。她们为增加自身魅力



做有气质的魅力女人

Zuo You Qi Zhi De Mei Li Nu Ren

会想尽各种各样的方法。正因为这样，如果你恭维一个女人如何漂亮，如何年轻美貌，如何有魅力，她会觉得你的恭维是对她魅力的肯定，她为此而付出的种种努力并没有白费。相反，如果一个女人被别人攻击说是长得丑，那比骂她、打她还难受。

英国王妃、约克公爵夫人弗吉被人称为世上最丑的女人后，极度伤心地痛哭流涕。当上层社会的一本杂志攻击她像粗俗的打杂女工时，约克公爵夫人对此更是震颤不已。服装专家保尔·马瑟说：“弗吉穿着蹩脚，又胖，很少有表情，但神经还算正常。”马瑟的这则消息后来被刊登在《W》杂志。《W》杂志不仅把她从当今英国的50名时髦妇女中剔除出去，而且还不顾一切地用整个篇幅来指责她的穿着是如何的糟糕。《W》杂志讥笑道：她常常挑选的服式与其说是突出其女性的曲线美，还不如说是暴露了她的弱点。时装杂志《哈拍斯》说：

由于弗吉曾在电视片《皇家头面人物》扮演过丑角，所以她没有机会跻身时髦女郎的行列。这家杂志这样评论道，如果你在《皇家蔬菜》中出现，打扮得像洋葱一样，这当然不能使你变得时髦起来。可见，社会和女性自己对于魅力是如何地重视。

魅力如同女人的生命，女人如果失去魅力就如同太阳失去光芒一般。

3. 男人心目中的魅力女人

男人和女人共同组成了这个世界。从一般意义上来说，男人比较注意在女人心目中的形象，女人更加注重在男人心目中的形象。所以，关于女人的魅力不妨听听男人们怎么说……有人作过这样的调查，他们选出了10种公认有魅力的女人类型，然后请104位男人来选择他自己心中最有魅力女人的形象。对这104位男人的要求是：受过良好教育，一般



第一章 女人的魅力世界——给气质充分充电

要求大专以上学历；年龄 25~45 岁；有一定的经济基础和社会地位；有情感经历、对欣赏女性有一定品位，至少是比较关注女性；处于不同的专业领域。

女人们，看看男人为谁喝彩，又是谁在为你喝彩。

1. 自然、纯真、胸无城府的快乐女孩

她自然、纯真的天性影响着周围的每一个人，她热爱生活，无拘无束，随心所欲又有些漫不经心。她讨厌艰涩和故作深刻，要让她执著、沉迷于某一件事实在是太难了。

2. 她是男人生活中一道亮丽的风景

她喜欢豪华、热闹的生活，以施展她社交明星的魅力。她无需去做深沉的思考，也从不理会生活以外的东西，她为她自己而沉醉。

3. 富有气质与教养

她外表质朴、自然、不事雕琢，内心浪漫，与世无争，强调个性却不张扬。只有能够进入她内心的人才能真正了解她，也才能为她所欣赏。她的气质和教养是她丰富内心的流露，也是与别人拉开距离的原因。

4. 温柔贤惠

她温柔、内敛、善解人意，安静、沉着、细腻，注重生活细节，热爱儿童。家庭是她的人生乐趣。教养和良好的经济条件，使她超越了琐碎和庸俗，她从不羡慕男人和事业女性，只专心又平和地折着手里的纸鹤。

5. 热情、奔放、潇洒、豪爽

她让你联想起一切浓烈和快节奏的感受，她一向简洁、痛快的作风容不得半点纠缠。她的心太大也太高，于是凡俗琐事便一概被她忽略掉了，但骨子里的性感和精神上的细腻却挥抹不去。

6. 她是物质与精神的双重贵族

她从不因为物质的满足而放弃精神的追求，相反是物质基础使她更有实力建构自己的精神世界。她洞悉一切的成熟，使她在亦庄亦谐中游



做有气质的魅力女人

Luo You Qi Zhi De Mei Li Nu Ren

刃有余。

7. 聪明而富有理智

她意志坚强、说一不二，喜欢把握局面，聪明而善用头脑，很少感情用事，不会因冲动而铸错。她独立而事业有成，她像男人一样活着，却懂得适度施展女性魅力。

8. 容易满足

她对生活的要求并不太高，喜欢轻松、愉快、富足地活着，不愿意压力和波澜。安于现状和乐观的天性使她能够将青春延续。她单纯而敏感，有较好的人缘。

9. 即古典又浪漫

她即古典又浪漫，充满诱惑又不邪恶，美是她的理想。世俗生活离她那么遥远，仿佛她来到这个世界，只为做一个女人。

10. 富丽堂皇，高贵典雅

她的奢华与她的高贵一样引人注目，最华丽的场合总是有她出尽风头。她喜欢那种众星捧月的感觉，她征服世界的方式是去征服男人。

4. 增添魅力妙招，气质尽显魅力中

魅力于女人是一种永恒的诱惑，无论这个地球怎么转，这个世界上所有漂亮和不漂亮的女人的名字都叫“魅力”。倘若这世界只允许女人们爱一种东西，十有八九的女人都会选择魅力。谈到魅力，人们常常会联想到美貌、青春等这些外表印象。其实在当今社会魅力不再仅仅针对外在容貌而言，更含有生活态度、为人处世、个性品位等方面的成分。不妨让我们来看看以下一些从日常生活中总结出来的增添魅力的妙招。



1. 神态表情自然生动

在人与人的互相沟通中，表情是最有品质的交流，也是心有灵犀的交流境界。日常神态表情的单调、固定化，易带给人呆板无趣之感。让表情自然生动地流露你对生活每时每刻的感受吧，即使你相貌平平，也会由此而显得感性率真、灵秀可爱，从而充满吸引力。

2. 形象简洁清朗

里三件外三件式的多重穿衣，令原本苗条利落的身体徒增许多累赘感，而且领端袖口杂色纷呈，降低了形象的品质。尽量减少身上衣服的件数，甚至将羊毛衣、皮装、风衣等直接贴身穿，才能令身形毕现伶俐秀挺，而且肢体也会觉得更清爽透气、收放自如了。当然，这样的穿法在寒冷季节具有一定的挑战性。不妨将原来准备买几件衣服的钱用来购置一至两款价高但保暖性强的纯棉衬衫、羊绒衣，来维持形象的简洁清朗。

3. 清新口气

即使身上衣冠楚楚，若口带异味，也会令个人形象分大打折扣。口腔中的不良气味，多由于烟、酒、蒜、葱等气味浓重的食物以及呼吸道疾病、胃肠疾病、便秘、口腔溃疡、龋齿、口腔干燥所引发。解决的办法是及时去医院诊疗、调整饮食结构、逐步培养良好的口腔卫生习惯。日常生活中，还可以采用以下几种较简易的方法去除口臭：在清晨空腹饮一杯淡盐水；随身携带口腔清新喷雾剂；经常咀嚼无糖口香糖或茶叶。

4. 既独特，又合群

有时候，过于迁就、盲从大流、无主见的性格反而会遭人反感或让人忽略，感觉不到你的存在。即使在公众场合，适度地保持自我也是应该的。不妨想说就说，想笑就笑，想穿牛仔裤就不要难为自己老扮绅士淑女。但是切忌声音尖厉、粗俗，也不要走极端，以为与周围环境反差越大就越能突出自我。要学会做水果拼盘里的那片菠萝或柠檬，既独特，又合群。