



XingFu NuRen De
MeiLi XinJi

让女人受益一生的七堂魅力心计课：

洞悉人性，智慧博弈；深谙规则，圆润通达。

以高尚的品性做人，以从容的姿态处世，
以独特的魅力社交，以高雅的修养生活。

《妇女生活》、《人生与伴侣》、《婚姻与家庭》

三大情感杂志 温馨推荐！

幸福女人

不可不读的
魅力提升法则

台海出版社



幸福女人 的魅力心计

廷音 著

XingFu NuRen De
MeiLi XinJi

让女人受益一生的七堂魅力心计课

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福女人的魅力心计 / 廷音著. --北京:
台海出版社, 2012.4

ISBN 978-7-80141-945-3

I. ①幸... II. ①廷... III. ①女性-成功心理-通俗
读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 048855 号

幸福女人的魅力心计

著 者: 廷 音

责任编辑: 姜 航

装帧设计: 视界创意

版式设计: 通联图文

责任校对: 唐 霁

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市景山东街 20 号, 邮政编码: 100009

电 话: 010-64041652(发行, 邮购)

传 真: 010-84045799(总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: th-cbs@163.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京高岭印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 170 千字

印 张: 16

版 次: 2012 年 4 月第 1 版

印 次: 2012 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80141-945-3

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究



前言

有心计的女人更幸福

事业成功、生活幸福、婚姻美满,是所有女人毕生的追求。但在这个共同的追求中,有的女人如鱼得水,有的女人却呼吸困难;有的女人游刃有余,有的女人却步履维艰;有的女人戴上了成功的花环,有的女人却跌进失败的深渊;有的女人最终走向辉煌,有的女人却在黄昏中收拾残局。

个中原因,你可明白?

是天生的美貌成就了女人幸福生活?

是窈窕的身材营造了美满的婚姻?

是满腹的学识造就了成功的事业?

如果你是个有心计的女人,就一定会回答NO。

因为,女人的心计,才是女人在追求幸福生活、美满婚姻和成功事业时最重要的武器。

有点心计让你更受宠——身为女人,要在当下这个竞争激烈、关系繁杂的社会中活得精彩,实在辛苦。这个社会对女人的要求太苛刻:在公司里要能独当一面,在家庭中要做贤妻良母,在社会中要保持良好形象……

如果你没有点心计,如何能在家庭、职场和社会上赢得地位?

有点心计让你更幸福——女人在身体上是弱者,在精神上却可以成为强者。女人可以凭借头脑和手腕把事情办得滴水不漏,让领导折服;懂得攻心的女人,可以使自己魅力四射,让男人倾倒,使家庭温馨幸福。

虽然说世界上没有两片相同的树叶,每一个女人都有各自的活法,



但是,幸福和成功永远都是有共性的。那些在恋爱、婚姻、生活和事业等诸多方面获得幸福和成功的女性,不管是平凡还是卓越,她们的人生轨迹上,都可以体现出现代女性必须掌握和拥有的一些心计。

弱水三千,取哪一瓢饮?

婚姻虽然是一匹烈马,但有心计的女人能驾驭有术。她们在婚姻中能巧妙地化解矛盾,理智地弥补情感裂纹,潜心修炼自己的情商、智商和财商,让自己尽享爱的甜蜜、持久与醉人的芬芳!

我们在一个快节奏的社会中生存,需要一个生活样本。

所有的人都应该相信,这是一本开卷有益的好书,它会让我们如同乘上诺亚方舟一样,一生都被幸福和快乐包围着!



目录

XingFuNuRenDeMeiLiXinJi

第一章 让他在一瞬间爱上你——第一眼的气场 /1

尽管以貌取人是人类的陋习,千百年来一直为“有识之士”所摒弃,可对于每天吃饭穿衣睡觉、上班下班的凡人、俗人来说,在许多时候,对女人之美丽总保持着一种顽固:“最难消受美人恩。”

这个“美人恩”,便是男人眼中女人的水性,女人的娇羞。

不管你是白领还是蓝领,待字闺中也好,初为人妻也罢,作为女人的你,不一定漂亮,但一定要有在众人中被“一眼”认出的气场。

气场为王,把魅力当作武器的女人更受宠	2
1.气质非凡,女人有气场才有磁场	2
2.改变十个小细节,你的气场就会慢慢凝聚	8
3.完美装扮,把自己的身体当作舞台	11
4.起决定作用的不是你的钱包,而是你挑选事物的眼光 - - -	23
告别懒惰,懒女人没有魅力可言	26
1.懂得吃的女人可年轻20岁	27
2.与懒惰分手,在实际生活和工作中持之以恒	29
3.忘记年龄,不刻意追求年轻或沧桑	31

修炼优雅,任何场合都光彩照人	32
----------------------	----

1.优雅不仅仅是穿着与妆容,更是才能与学识	33
-----------------------------	----

2.优雅的谈吐配以优雅的举止,会让你人气更旺	36
------------------------------	----

3.学习这些言谈举止,能提升你的气质	39
--------------------------	----

4.互相宠爱,优雅的女人一定要有闺蜜	42
--------------------------	----

第二章 越近越美丽——修身养性,才能抓牢他的心 /46

男人要求女人最好是万能的,集母亲、女儿、妻子、情人于一身,既千娇百媚、风情万种,又温柔体贴、善解人意。他不高兴时你是他的开心果,烦恼时是他的消气丸,饿了时是他的大肠煲,冷了时是他的小棉袄,倦了时是他柔绵的吊床。当然你还要爱他爱得死心塌地,又给他绝对的自由。有时他希望你能倾听他的话,对他百依百顺,并且能够抚慰他的心灵;有时则希望你能撒撒娇,让他扮演保护者的角色……

男性所追求的女性魅力,在不断地改变。

女人要抓住他的心,必须学会修身养性,当然,女人不是为了讨好男人而修炼,而是为了能折射自己的魅力而历练。因此,能够越变越美丽,能够随时随地、分分秒秒不停地变化,是女性魅力所在。

我型我秀,修炼从容自信的“市场”	47
------------------------	----

1.信心是一种神奇的催化剂	48
---------------------	----

2.水仙花的勇气——因为自恋所以自信	50
--------------------------	----

3.远离自卑,你最终会是一个人心中的“九牛女子”	53
--------------------------------	----

不再抱怨,命运掌握在强者手中	60
----------------------	----

1.要留住男人的心,最聪明的办法是学着平衡好骚动的情绪	62
-----------------------------------	----

2.做快乐的女人,从停止抱怨起程	63
放弃不切实际的理想,谁都不是救世主	67
1.过分的自我陶醉比公开的挑战更危险	67
2.认清自己的位置,诚实地展现自己	70
改变信念,方能改变自己的生活	71
1.信念,让女人照亮家人前行的路	72
2.将信念埋于心、置于行——灵魂的美丽源于信念的支撑 ...	73
3.释放或改变负面信念,向生命本质提出正确的问题	76

第三章 做个什么样的女人,才能让男人心甘情愿为你付出? /81

在这个世界上,为了女人而疯狂付出自己一切的男人不少,他们心甘情愿地为女人们奉献自己,燃烧自己:商朝的暴虐纣王与蛇蝎女人妲己,千金买笑的周幽王与冷美人褒姒,乱世枭雄吴三桂与绝代美人陈圆圆,还有《特洛伊》里的特洛伊王子帕里斯与斯巴达王后海伦。这一个个事例说明了,女人在很多时候可以让男人抛弃自己的一切,心甘情愿地为她付出。

当然,以上这些都是美女,而我们并没有天姿国色,没有绝色佳容,怎么才能让男人也对我们死心塌地呢?

做个“不计较”的女人:小事不计较大事更受宠	82
1.会装傻的女人更幸福	84
2.不计较的女人更受宠	87
3.掌握分寸,明白要深一步还是浅一步	91
做个“女人味”十足的女人:三分漂亮可增加到七分	96
1.有品位而不张扬,于己于人都是一种享受和愉悦	97
2.有底气也有分寸——咄咄逼人和婉转明智	98
做个柔和女人——最是那一低头的温柔	102

1.女人存在的理由是她具备男人所缺乏的温柔	103
2.温柔女人养成术——用微笑套牢,靠细节取胜	107
做个善解人意的女人,成为一朵既会说话又会听话的解语花	113
1.请准备好你的耳朵,让男人尽情地倾诉	113
2.口吐莲花,赠人玫瑰手有余香	116
3.赞美的是男人,收获更多的是女人	120
4.远离禁区,口下留情脚下才有路	122

第四章 恋爱要狠——反客为主,抓住你的他 /123

不是所有的爱情都是你情我愿。女追男或男追女重要吗?一点也不重要。如果对方不喜欢你,你怎么做都不会成功,男人会因为自己喜欢的女人的青睐受宠若惊,不喜欢的你白送他也不要。

所以,女人们要审时度势,懂得把握时机,在恰当的时候抓住一个适当的男人。切忌心急,就算你心里急得冒火,也要不动声色地吸引他;当他向你走来时,你要一边矜持一边暗中挑衅,激发他想要征服你的欲望。

男人的性格不同,各自钟情的女人也不尽相同	124
1.喜欢loli型的男人——千万不要试图表现出你有多强悍	124
2.喜欢姐姐型的男人——温柔是你的超级武器	125
3.喜欢阳光运动型的男人——做个原生态女孩	126
4.喜欢乖乖女型的男人——仅仅温柔是不够的,你还要有才情	126
你会吸引哪种男人	127

1.如何吸引他——追男人的最高境界是化有形于无形,化有招为无招	131
2.如何守护他——聪明的女人肯花心思维护自己男人的面子	137
瞄准有责任心的男人,不放松	142
1.女人,请睁大眼睛——有责任感的男人和没有责任感的男人一样多	144
2.察言观色,测测他的责任心	148
3.责任缺失,裸婚的男人不能嫁	152

第五章 婚姻要稳——擅爱、会爱、爱得其所 /157

女人每天都会认真进修语言、知识、才艺,却会忘了进修“男人”这门学问,其实这是一门变身幸福女人的必修课!

男人不是你肚里的蛔虫,不要奢望他时刻宠着你,更不要把他当作你的情绪“垃圾站”,男人也有情绪起落时,有心计的女人懂得如何哄男人。

男人开心时才会哄你开心,他伤心时你要假装伤心	158
1.当男人不再哄你了,不一定是不爱你了	159
2.别像间谍一样偷窥男人的隐私,他需要自己的空间	160
3.他也有自己的生活,他的手机也会没电	162
想要什么直说,男人不是你肚子里的蛔虫	164
1.当他“不解风情”的时候,不如直接把你的想法告诉他 ...	165
2.男人不是废品收购站,泄愤的机器只会把他吓跑	166
3.了解男人“忙”的真正原因	168
学会做爱,幸福的一半是“性”福	170
1.聪明女人,一定要对性说“Yes”	171

2.主动点,别怕羞	174
爱情要记仇,婚姻要伪装	175
1.时间知道爱情	177
2.在家里跳和谐的双人舞	180
3.建立你俩的生活规则	186

第六章 柔性创业——懂得攻心的女人最好命 /194

聪明人不会显山露水,谦恭自若的态度才是最佳的保护色。想在自身的工作领域发光发热,除了以交际手腕与经营技巧作火种,还要以气度、智慧与能力长久支撑燃点的柴薪。

对于女人来说,卓越的口才、有技巧的说话方式,不仅是家庭幸福的法宝,更是事业中披荆斩棘的利剑,是增加自身个性魅力的砝码。

“贵人运”是一种轮回的良缘	194
1.到底怎么样才能遇见生命中的贵人	196
2.友谊,是职场润滑剂	197
想当职场女强人,不代表你就一定要把自己变成男人	199
1.怎么在男性管理阶层中杀出血路	200
2.优雅大忙人:既能保持优雅,又能善用时间	202
3.放低身段才能跃上青天,收起锋芒才能展现气度	204
具备美丽与能力,你就是最厉害的“粉”角色	206
1.柔性创业,给你专属舞台	207
2.怎样处理好与上司的关系	209
3.弹性语言,委婉拒绝他人的要求	212
4.笑傲职场,把话说好的高明技巧	214

30岁以上的女人,无论觉得多么幸福或者痛苦,都应把自己的美丽和智慧牢牢地抓在手上。因为这个年纪,无论是情感还是生活,都已经经不起太大的动荡了。

幸福的女人,要让自己更幸福;不幸的女人,要学会为自己的人生转运。

如此,不必喂马劈柴,不必面朝大海,你的生活也一样会春暖花开。

剩女爱自己,懂得攻心让你更幸福	217
1.端正心态,剩女不摇摆	218
2.拥有那些能给你带来幸福的“宝贝”	222
主妇爱自己,有点心计让你更受宠	227
1.永远不要围绕一个地球转	228
2.转个弯,世界会更广阔	230
像女王一样爱自己	233
1.寻找人生真正的财富——家庭、健康和爱	234
2.独立,从来都是女人最重要的事	236
3.男人永远希望生活在温暖的微笑中	238
4.相爱的时候,不妨爱得缠绵些;离开的时候,则要简单干脆	240

第一章

让他在一瞬间爱上你——第一眼的气场

1

尽管以貌取人是人类的陋习,千百年来一直为“有识之士”所摒弃,可对于每天吃饭穿衣睡觉、上班下班的凡人、俗人来说,在许多时候,对女人之美丽总保持着一种顽固:“最难消受美人恩。”

这个“美人恩”,便是男人眼中女人的水性,女人的娇羞。

不管你是白领还是蓝领,待字闺中也好,初为人妻也罢,作为女人的你,不一定漂亮,但一定要有在众人中被“一眼”认出的气场。



气场为王,把魅力当作武器的女人更受宠

所谓气场,是指我们的性格修养、言行举止所形成的一种个人魅力,它是女人们的精神符号。

带着这样的气场,你轻轻走过无需说话,就能迎来折服与崇拜,世界也会随之为你打开一扇门,原来奇迹真的存在!

我个人认为女人如果没有气场,那么有再漂亮的五官、再时尚的穿着,也会如没有生命的物件一样不会赢得长久的吸引。一个气场强大的女人,无论如何打扮都有一种强大的磁性吸引着人们的目光。

2

那么,什么叫气场呢?气场,是一种强大的内在吸引力,像是一种气势。一般有气场的女人,眼神是自然的,是不拘束的,不会被周围的环境所左右。她们不需要刻意在人群中显示自己的不同和出色,甚至对大家的目光毫不在意,但是,越是这样,她们就越吸引别人的目光。

气场不会随年龄的增加而递减,然而会随着岁月的流逝和你经历的积累而不断的积蓄。

1. 气质非凡,女人有气场才有磁场

在观察有魅力的女性并在她们当中进行试验后,我们发现了可以增加女性魅力指数的六个方面:肢体语言、面部表情、体重、衣着、发型和化妆。

肢体语言

任何人想变得更有魅力,第一步,也是最容易做到的一步就是完善自己的姿势,或者体态。而如果一个女人从没有受到过关于如何保持体态

优美的教育的话,就应当通过将一本书放在头顶上来练习保持平衡。你可以采用西点军校训练学员的做法,面对墙立正站好,然后把一本书放在头上,从房间的一头走到另一头,每天晚上练习10分钟,一星期后,增加到半个小时。

其实这样的练习很容易实现,因为一个星期快结束的时候,多数女性都可以把书顶在头上,从事很多正常活动。而在这一过程中你唯一需要注意的是不要把一些易碎的东西放在你练习的活动范围内。在掌握了顶书走路的技法后,你可以试着顶着书坐着看电视。我发现这种训练方法在19世纪的女子学校中非常流行,它比我们曾经尝试过的所有方法都有效。

另一种比较有效的训练方法是假想正有一个人把你后脑勺的头发向天花板上拽。你会发现如此设想后,自己会不自觉地站直了,坐姿也变得更加端正了。这也是一种为西点军校所采用的做法,很有用。

这种方法的优点是你在任何地方都可以从事这一练习。每当你感觉自己驼背的时候,就能发现这一方法的奥妙之处。

面部表情

让你变得更加有魅力的第二步是找到一种令人愉快的面部表情。你可能以为改变自己的面部表情很容易,事实上却很难。如果你总是不自觉地皱眉的话,就需要有人帮你改正这一缺点。因此,我曾开设讲座,进行各种个人咨询,并开设专门的课程来讲述相关技巧。那些需要辅导的人们,在刚开始改变自己的面部表情时,就能取得飞速地进步。如果你能说服你的朋友、伴侣或者家庭成员来帮助你的话,一定会受益匪浅。

你应注意观察自己在没有什么特别事情发生的时候是怎样控制自己的面部肌肉。除非你有意识地改变自己的外表,否则你可能具有和自己的母亲、姐妹或童年的伙伴一样的肌肉活动方式。由于你的面部表情大抵上是出身环境的一种产物,因此它折射着你的个人背景,会提升或降低你的气场。

我把人们控制脸部表情的方式称作“阶层面具”,因为它通常都能表



现出你的父母所处的社会等级。

要改变自己的面部表情,你可以直视镜中的自己,但是别骗自己相信那个每天早晨化完妆后在镜中看到的人就是穿着你的鞋子、到你的办公室中上班的那个人。80%~90%的人都有这种错觉。当我们在镜子前站定的时候,我们总是站得笔直、面带微笑。总是皱眉的女人们在那时也一定是微笑着的,而那些生性懦弱的人也总是显出一副很有权威的样子。我们中有太多的人无法面对自己,所以我们向自己撒谎,欺骗自己。而事实上,你无法对着镜中的自己做什么,你所能够加工的只是真实地存在于这个世界上、要面对真实生活的自己。为了看到真实的你,你必须去拍摄一些反映本来面目的、不加修饰的照片。如果你能录制一些录像带,录下你在看电视、说话和进行正常谈话时的表情和姿势的话,就再好不过了——这样,你就看到自己调动面部肌肉的真正方式。如果你做不到这一点的话,用照相机拍照不失为一种有效的方式。

4

一旦你决定了自己的外表,就需要决定如何进行改变。多数女性在看完自己的录像带后,都决定在举手投足上更加收敛一些,或更加自信一些、对事物更有掌控力一些。我们所训练过的一些女性发现,角色扮演的的方法也很有用。她们假装自己正站在镜子前或是在镜头前扮演一个重要角色,或是已经在自己的公司里担任了重要职位。每天晚上,她们都坚持这样训练10~15分钟。

另一些人发现给自己正面的心理暗示很有用,还有一些人发现她们需要朋友在身边提醒,以便在重回老习惯的时候可以及时改正,而最为成功的那些学员则同时采用了所有的方法。你控制面部肌肉的习惯都是经久形成的,因此你需要很多的时间去改变它们。

还有一种好方法,就是在你需要强迫自己正视自己的地方挂上很多面镜子,最理想的三个地点分别是吃饭的地方、电视旁边以及过道中。挂镜子的目的是帮助你随时看到自己的姿势和面部表情。只有通过持续的自我监控和修正,你才能改掉长期以来形成的坏毛病。

对于多数女性而言,首先要练习的两个步骤是昂起头来、学习微笑。

微笑其实是很费力气的——但要皱眉头则很容易。

当你开始练习在脸上保持一种愉快的微笑时,会发现自己的面部肌肉变得很疲倦。多加练习后,你会感觉这越来越容易。一些女性说,她们刚开始尝试微笑的时候,肌肉会感到疼痛。她们为此付出了巨大的努力,当然,所获得的回报也同样巨大。

一般来说,如果你看上去很积极上进,或者总是很快乐,或者你喜欢微笑而不喜欢皱眉头,又或者你表现得端庄而不鲁莽,那么被你所吸引、认为你很能干的人就会倍增。

体重

如果你超重得过于明显,就很难给人留下有魅力的印象。总而言之,如果你超重,就得少吃点、多做运动,除此之外别无他法。

在饮食和运动方面的研究揭示了一些基本的、无可辩驳的事实:首先,如果你很迅速地减了肥,那么你恢复到原先体重的几率是百分之百;其次,如果你是很缓慢地在减肥,并且尝试改变自己的饮食和生活习惯,那么你恢复到原先体重的几率微乎其微;再次,如果你无法保持该体重五年以上,那么你只是暂时性地让体重下降;第四,能够做到成功减肥并将减肥后的体重保持下去的人通常都在节食后坚持运动;最后,减肥后保持体型显然要比只是减肥更为困难。

体重超出正常人15%的女性在获得聘任、提升或进入管理层上的几率非常之低,这和你在哪个行业或你的老板是谁无关。一个女人能长期有效的控制体重,说明她是一个自律的人,也说明她是一个坚持的人,这种女性在职场也很有韧性。

李艾是名银行的工作人员,她是在和她妈妈一起看了一部老片子——《王国的钥匙》(The Keys of the Kingdom)——之后,决定减肥的。主人公——一名牧师,要一个很肥硕的女教徒减肥,因为天堂的入口可能很窄。这时她妈妈说道:“进入主管层的大门恐怕也是这样吧!”李艾的妈妈曾为这家银行的两位总裁当过秘书,她注意到几乎所有新来的