

一本给天下女人看的书

魅力

ATTRACTIVE WOMAN

女人

女人征服男人 一生的102项修炼

明渊  编著

魅力不是面膜，更不是硅胶，
女性的魅力需要的是营养与不断地充实、完善。



中国纺织出版社

一本给天下女人看的书

魅力 ATTRACTION WOMAN 女人

女人征服男人
一生的102项修炼

内 容 提 要

做人要有魅力，做女人更要有魅力，提升魅力是女人一生的必修课。要想拥有长久甜蜜的爱情和完美幸福的家庭，女人光有脸蛋或口才还不行，还要拥有良好的性格、浪漫的情趣、理性的智慧、健康的心态、“上得厅堂下得厨房”的持家能力等，这样才能永获男人的真心，才能将爱情和婚姻进行到底。

本书针对现实社会中情侣及夫妻间会出现的问题，给20~40岁的女性提供一些具有实际意义的建议和指导，具有很强的操作性，以帮助女性朋友完善某些做法和调整心态，让她们的爱情和婚姻更幸福、更美满。

图书在版编目 (CIP) 数据

魅力女人：女人征服男人一生的102项修炼/明渊编著.
—北京：中国纺织出版社，2011.6

ISBN 978-7-5064-7389-7

I. ①魅… II. ①明… III. ①修养—女性读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 044089 号

策划编辑：江 飞 责任编辑：徐丽丽 责任印制：周 强

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010—64168110 传真：010—64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年6月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：17

字数：195千字 定价：29.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



前言

征服男人，女人一生的事业

征服男人？这个话题对有些女人来说，也许有些不屑。尤其在一些特立独行的“女强人”看来：现在已经什么年代了，女人已经不再是男人的附属物，男女平等，平起平坐，凭什么女人一定要去征服男人？其实，这样的心声我们都可以理解。然而，不可否认的是，在这个社会，只要男人女人谈恋爱，要结合，要结婚建立家庭，那么就一定存在“征服”与“被征服”的关系。“征服”二字不仅仅局限于其原本意义。爱情的甜美圆满，婚姻的幸福牢固，都需要男女双方用心来经营。因此这里的“征服”，其实更多的是指“经营”之道——“经营”好你的男人，才能经营好你的爱情和婚姻，进而有一个完满的人生。

“男人通过征服世界来征服女人，女人通过征服男人来征服世界！”这是当今社会很流行的一句话。想来，不无道理。作家席慕容曾写过一篇散文，名为《征服》。文中写道：“好女人用爱情征服男人，因此她们比男人更明白爱情：征服绝不需要武器，也不需要强权，而是温柔、体贴、迁就、容忍、了解等。”那么，怎样才能成为男人心目中的好女人？这正是此书要告诉女性朋友们的答案。



前言



一个好女人就是一所学校。一个好女人，足以打造出一个成功的男人。做女人，就要做一个成功的女人，一个幸福的女人，而非人见人惧的“女强人”。当然，要扮演好女人这个角色，就需要具备女人特有的素质。女人不一定要在男人的天地里和他们一比高下来证明自己，对于有些女人来说，家庭比事业更重要。拥有一个爱你的老公，一个可爱的孩子，一个和睦的家庭，与此相比，还有更幸福的事情吗？

女人往往比男人更懂得什么是爱情。有时候，女人的一声“我爱你”就胜过千军万马，一句“天冷注意加衣”就可以让一个男人去为她赴汤蹈火……在爱情的世界里，女人是天生的征服者。女人一旦用爱征服了男人，那么他就会为她勇往直前，一生一世。

本书本着“爱情和婚姻都要用心经营”的理念写成，采用柔和温婉的叙述方式，语言感性动人，给广大女性以最贴心的关照，最温暖的慰藉以及最实际的指导。愿每一个女人都拥有一份甜美的爱情，一个美满的家庭——在那里，有一个愿为你终生守候的好男人！

编著者
2011年4月





适当妥协，哪怕输了也是赢 / 34

适当的等待也是一种美丽 / 37

第三章 以“柔”克刚，为女人的魅力加分



聪明的女人会撒娇 / 42

必要时“野蛮”一点 / 44

女人的温柔是把杀手锏 / 46

微笑，为女人的魅力加分 / 49

男人也需要安全感 / 51

男人讨厌爱摆臭架子的女人 / 53

女人不要表现得“太强”，否则男人会变窝囊 / 55

第四章 玩转小浪漫，让男人自愿做你的单车司机



浪漫不只是一张铺满玫瑰花的床 / 60

你给他写过情书吗 / 61

每天让他多抱抱 / 63

为男人手织一件爱的毛衣 / 65

诱人而不缠人 / 67

不让距离成为问题 / 70

会吃醋的女人惹人疼 / 72

用心制造一些浪漫的小细节 / 75

第五章 提升口才修养，会说话的女人更惹人爱



- 用迷人的声音打动男人 / 80
委婉批评是一门艺术 / 82
争论是一种不明智的选择 / 84
女人，请闭上你的刀子嘴 / 87
开玩笑要注意分寸 / 89
即使善意的谎言也不可多说 / 91
自我解嘲是一种气度 / 93
可以拒绝他，但不要伤害他 / 95

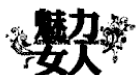
第六章 塑造好性格，善解人意的女人更让男人痴迷

- 女人缺乏个性会索然无味 / 100
女人的任性要适可而止 / 103
女人可以执著，但不要固执 / 105
善解人意的女人让男人痴迷 / 107
拭去心底的浮躁 / 109
做个独立的幸福女人 / 112
管住自己的坏脾气 / 114
懂得幽默的女人更风趣 / 117
好女人在男人落魄时不离不弃 / 119



第七章 保持好心态，知足的女人更幸福

- 不如意事常八九 / 124
失恋不等于永远的失败 / 126
摒弃唠叨，学会理解和宽容 / 128



- 自信让你神采飞扬 / 130
- 人贵自知，虚荣心要适度 / 132
- 女人不要太贪婪，知足才能常乐 / 135
- 给自己一个释放的机会 / 138
- 好心态的女人应保持淡定与从容 / 141

第八章 持家有道，做个有实力的贤内助

- 宠他的胃，拴他的心 / 146
- 他人面前，给你的男人留足面子 / 148
- 把男人盯得太紧反而会失去他 / 150
- 做老公忠实的信徒 / 152
- 女人应理解男人的“孩子气” / 154
- 营造出温馨的家庭氛围 / 156
- 用你的细心给男人带来好运气 / 158
- 老公的亲人就是自己的亲人 / 160
- 持家有方，理财有道 / 162
- 为你的男人减减压 / 165

第九章 理解和信任是爱情的润滑剂

- 吵架不要论输赢 / 170
- 不让误会过夜 / 172
- 不要轻易指责你的男人 / 174
- 少拿老公跟别人的老公比 / 176
- 倾听他，此时无声胜有声 / 178

- 不要揭他的伤疤 / 180
设身处地为他想一想 / 183
其实，男人有时也撒娇 / 185
给你的男人留一点独处的空间 / 187
鼓励与支持，令男人奋发 / 189

第十章 展现知性美，做男人的心灵按摩师



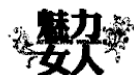
- 做男人的心灵按摩师 / 194
换个角度看问题，爱情更甜蜜 / 196
和他一起成长 / 198
腹有诗书气自华 / 200
不断为自己“充电” / 203
有思想让自己走得更远 / 206
和他一起远足 / 208
女人要有自己的兴趣爱好 / 210
重“色”不轻友 / 212
不要把他当成你的“救命稻草” / 214
知性美是女人的独特魅力 / 217



第十一章 给“性福”加分，营造温馨的情爱氛围



- 珍惜你的处女身 / 220
有时候你需要半推半就 / 222
如何才能“性”趣盎然 / 224
处理好性生活中的敏感问题 / 227



- 暗“香”浮动 / 230
- 保护老公的“性”趣 / 232
- 保持夫妻间的性和谐 / 235
- 与老公零距离沟通性话题 / 238

第十二章 打好爱情保卫战，将爱情进行到底



- 给爱情加点保鲜剂 / 242
- 巧妙应对“风云多变” / 245
- 牢记一些有意义的日子 / 247
- 远离流言飞语 / 249
- 两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮 / 252
- “分手”二字，怎可轻易说出口 / 254
- 执子之手，与子偕老 / 257

参考文献 / 260

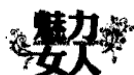


第一章

打造形象魅力， 女人征服男人的必修课

女人的形象是决定爱情、婚姻是否成功的一个重要因素。光鲜亮丽、婀娜多姿的外在形象，对女人的情感发展起着推波助澜的作用。无论你承认与否，你给别人的第一印象，会直接影响你的男人缘。同时，它也无时无刻不影响着你的自尊和自信，最终影响着你的幸福感。





健康是女人美丽的前提

邓丽君、梅艳芳、陈晓旭、阿桑……这些女人都有过精彩的人生，然而却先后由于疾病缠身，在事业的巅峰时期早早离去。她们的离开，似乎再一次验证了“红颜薄命”这一说法。这四个字，难道是对女人下的魔咒吗？当然不是，我们身边不也有像宋美龄、奥黛丽·赫本这样美丽而又长命的女人嘛。薄命的红颜其实都是因为健康出了问题，如果她们能早些保重身体，注意健康，又怎么会如此薄命呢？作为现代女性，我们真的应该把健康放在首位。

女人健康，才能美丽。身体不好的女人往往面色暗黄，身材走样，没精打采；而身体健康的女人一般都面色红润，身材匀称，充满活力。林黛玉的病态美固然惹人怜爱，但与一个身心健康的女人比起来，试问男人会更倾向于谁呢？

女人健康，才能为家庭效力。身体不好的女人，能为家庭分担的责任是极为有限的，而且稍有不慎就会被病魔击倒，自己痛苦不说，更是家人的负担。只有身体健康的女人，才是一个家庭强有力的后盾，即使偶尔有点小病小痛，也能很快恢复，这样的家庭才能承受大的风雨。

为了自己，也为了家人和家庭，女人一定要加强锻炼，保持健康的体魄。即便是年轻的女人也是如此，一定要关注自己的健康状况，不要等到疾病缠身，才后悔莫及。

好莱坞明星奥莉·罗斯顿可以说是美国最胖的明星。1936年她在英国演出时，忽然倒地不起，被送到汤普森医院进行抢救。尽管用了最好的药、最好的医生，动用了最好的医疗设备，奥莉·罗斯顿还是因为心



力衰竭而失去了生命。

奥莉·罗斯顿有名气，有财富，她缺少的仅仅是健康的身体。健康固然不是一切，但如果没有了健康，也就等于一无所有。女人一定要关注自己的健康。就让我们从下面这些细节做起，让自己保持身体健康吧。

1. 适度运动

生命在于运动，运动可以加强心肺功能和身体的免疫力。如果没有时间上健身房，爬楼梯、上班提前两站下车步行，都是既简单又容易长期坚持的运动方式。

2. 作息规律

有规律的生活是健康的保证，而充足的睡眠对女人来说尤为重要。女人一定要早睡早起，尤其是要避免熬夜，因为熬夜既伤神又伤身，还伤脑，熬夜过多会导致记忆力和思考能力的衰退。如果偶尔失眠或因工作需要熬夜加班，一定要及时补回来。

3. 适时补充水分

人们总说：女人是水做的。女人的确不能缺水，一缺水，皮肤干燥、便秘等各种不适就会随之而来。女人一定要适时补充水分，至少早晚应该各喝一大杯白开水。

4. 健康食补

维生素C对女人来说特别重要，女人只需要平时多吃蔬菜、水果就可以补充了，更简单的方法是每天吃一个西红柿；女人最容易缺钙，可以从食物中吸取钙质，而酸奶是一个不错的选择，它含钙质丰富，又比牛奶更容易被人体吸收，比较适合作为日常的饮品。

5. 每天深呼吸几次

这里说的“深呼吸”是指深而长的呼吸，它能缓解情绪焦虑，保持血液循环顺畅。在空气清新的早晨，运用腹部的力量，长长地呼出体内的浊气，再深深地吸入新鲜的空气，反复做几次，你一定会觉得神清气爽，一整天都很有精神。



6. 自我检查

很多疾病都是潜在的，平时并没有什么感觉，等到你发现时已经难以治愈了，很多晚期癌症患者就是这样错过了最佳的治疗时机。所以，为了健康着想，女人一定要定期体检，看看身体的各个器官是否正常，如果有了苗头，就尽早治疗。



温馨点拨

女人的健康对家庭极其重要，然而一个家庭仅仅女人健康还不够，只有一家人都健健康康的，生活才会幸福快乐。如果你也是家庭主妇，请像关注自己的健康一样，关注家人的健康，给自己和家人营造一个健康快乐的港湾。

会说话的眼睛，迷住男人的心

人类是上帝创造的奇迹，而眼睛似乎格外受到上帝的宠爱，它能包容整个世界，还能时时代替嘴巴，传达主人的心声。眼睛是心灵的窗户，人内心的很多微妙的情感，都可以透过眼睛表露出来。

为什么眼睛会有如此强大的性能呢？其实，眼睛本身的组织并没有表情，但当人的内心发生波动时，眼睛周围的结构，包括眼皮、眉毛的位置、皮肤甚至皱纹，就会发生相应的变化，从而无声地表达出主人的情绪，如高兴时眉开眼笑，苦闷时愁眉不展，激动时热泪盈眶，生气时怒目圆睁……这样一来，眼睛会哭、会笑、会怒、会骂……真的有了表情。



如果说眼睛是心灵的窗户，那么眼神则是透过窗户传达出的真实的内心世界。一个公正无私的人，其心底就像一方晴朗的天空，他的眼神一定是清澈、明净的；一个与人为善的人，眼神中流动着的一定是鼓励和肯定，就像暖流一样温暖他人；一个充满爱心的人，眼神中一定充满爱意，就像一条涓涓细流，滋润着他人的心田……

记得有一首歌是这样唱的：“像一阵细雨洒落我心底，那感觉如此神秘，我不禁抬起头看着你，你却不露痕迹。虽然不言不语，叫我难忘记，那是你的眼神，温暖又美丽……”一个眼神，可以容纳的东西实在太多了，其感染力也往往比任何语言、行动更为强大。人与人交谈，常常通过眼神窥见对方的真实想法；“美目盼兮，巧笑倩兮”，充满期盼的眼神总是可以使男人柔肠百结；恋人之间更多的时候是用眼神传递情意，有时候“眉目传情”比任何情话都来得缠绵；而夫妻之间的默契常常也是从一个心照不宣的眼神开始的，“暗送秋波”常常比送任何礼物都更为浪漫。

由此说来，眼睛真的是会说话的。但是为什么有的女人的眼神却显得呆板无神、暗淡无光，没有任何表情呢？因为她们忽略了眼睛的这种特殊性能。但也有很多女人，很善于利用眼睛的这种作用。这样的女人，眼睛的表情比一般人更丰富，顾盼生辉，摄人心魄，似乎一眼就能把人看透。

男人喜欢看女人的眼睛，尤其是那种会说话的眼睛。与听女人的话相比，男人更愿意被女人的眼神驱使着，去做她吩咐他去做的事。女人的眼睛对男人似乎有一种魔力，男人常常被迷得神魂颠倒，找不着北。武则天用她会说话的“媚眼”迷倒了众多男人，最终赢得了天下。女人眼睛的威力真是不容小觑。

作为女人，如果拥有一双会说话的眼睛，并适时通过眼神向自己的男人传情达意，那一定会让男人为之倾倒。女人注视男人时，是在表示质问，想要通过观察男人的表情、肢体动作揣摩对方的心思；女人凝视



男人时，则是在期待，期待男人说出她想让他说的话，比如恭维、赞美或者爱的信号；女人斜视男人时，表达了一种心理上的蔑视，她不想搭理这个男人；女人仰视男人，是一种尊重，至少表示他在她心中有一定的分量；女人俯视男人，体现了一种自我优越感；女人如果避开男人的眼光，那一定是在掩盖什么，她试图通过这种眼神发出保持距离的信号；女人的目光闪烁不定时，她的潜台词是“我刚刚说的是假话”……这种种眼神，你擅用哪些呢？

女人除了要有一双会说话的眼睛，还要能读懂他人的眼神。这样的女人一定善于表达自己，同时也善解人意，自然是男人心中理想的伴侣。那么对于各种眼神传达的不同信息，你了解多少呢？不妨参考一下下面的内容吧。

在交谈的过程中，对方的目光与你相交的时间长短，可能传达了他对话题或对你个人的好恶。如果相交的时间较长，那可能表示他觉得你很风趣，也很有吸引力，这种情况他的瞳孔一般会扩张；但也可能意味着他对你怀有敌意，甚至在发出挑衅的信号。

在交谈的过程中，如果对方总是东张西望或者不与你的目光对视，这表示对方很害羞或者性格比较内向，并不一定表示他不尊重你。

只有30%的撒谎者不敢直视对方的眼睛，这打破了我们通常认为的“人在撒谎时眼神总是游移不定”的认知；70%的撒谎者常常都是目光坚定地注视着受骗者，所以不要试图通过眼神去判断对方是否在撒谎，有时候即使对方目光闪烁也并不表示他在撒谎。

交谈时，当对方沉浸在回忆中时目光所投的方向，也传达出一些重要信息。如果目光投向上方，表示对方正在回忆某个曾经看到过的东西；如果目光投向侧面，同时脑袋略微倾斜，做侧耳聆听状，则表示对方正在回忆某种曾经听到过的声音；如果目光投向右下方，那一般表示对方正在回忆某种感觉或是情绪。

人们总说：“女人的心，海底的针。”而女人的眼睛，同样让人捉摸

不透。男人从女人会说话的眼睛里可以读到许多东西，甚至一辈子也读不透，也许这就是女人的眼睛对于男人最大的吸引力吧！



温馨点拨

会说话的眼睛不一定很大很圆，小眼睛一样可以传情达意，而且还更聚光；会说话的眼睛不一定是双眼皮，单眼皮一样表情丰富，还更可爱；会说话的眼睛不一定光彩照人，不化妆的眼睛一样炯炯有神，而且能更明白地传达心意；会说话的眼睛不一定看得很远，但它至少可以看透男人的心。所以，即使你的眼睛很小、很不起眼，只要会说话，它也一样迷人！

时尚使女人成为男人的焦点

爱美是女人的天性，时尚更是为追求精致妆容的现代女性所青睐。女性朋友们聚在一起，话题总离不开时尚，而时尚的女人总是男人们关注的焦点。但是，时尚的真正内涵，恐怕并非人人都领略得到，并且，在对时尚的理解上，不少人都容易陷入这么一种误区——把时尚与流行等同起来。

诚然，时尚可以成为引领潮流的风向标，但是流行的未必就是时尚。真正的时尚不是盲目地跟风，大街上流行什么就追求什么，而是从一浪接一浪的流行风潮中萃取出时尚的真谛，提高自己的审美水平与品位，理性地选择与驾驭时尚，打造出适合自己的独特风格。

丽清是一个崇尚随性自然的女人，虽然也注重着装的得体，但绝对



第一章

打造形象魅力，女人征服男人的必修课

