

*Everything of Women's Life
Can be Changed*

“魅力”二字足以让女人琢磨一辈子，
学习一辈子，折腾一辈子。

20 几岁

魅商 决定女人 的一生



赵广娜 编著

*Everything of Women's Life
Can be Changed*

“魅力”二字足以让女人琢磨一辈子，
学习一辈子，折腾一辈子。

20 几岁

魅商 决定女人 的一生

赵广娜 编著

汕头大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

20 几岁, 魅商决定女人的一生 / 赵广娜编著. — 汕头:
汕头大学出版社, 2008.2

ISBN 978-7-81120-199-4

I. 2… II. 赵… III. 女性—修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第018812 号



出品策划

网 址 <http://www.xinhuabookstore.com>

20几岁, 魅商决定女人的一生

编 著: 赵广娜

责任编辑: 胡开祥 李颖

封面设计: 思想工社 王勇

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 北京嘉实印刷有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/32

版 次: 2008 年4月第1版

印 次: 2008 年4月第1次印刷

定 价: 22.00元

ISBN 978-7-81120-199-4

排版制作: 穗田传媒

邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126

印 张: 8

字 数: 160千字

发行/广州发行中心 通讯地址/广州市越秀区水荫路56号大院3栋9A 邮编: 510075

电话/020-22232999 传真/020-85250486

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

“魅商”是 人生最棒的助跑器

魅商，一根令人惊奇的魔杖；它散发出的神奇魅力可以令一个相貌平平的女孩子焕发出迷人的光彩，可以让一个没有傲人学历的女人在面试的一刹那迅速征服挑剔的主考官，可以让生活中不那么自信的“灰姑娘”早日找到心中的“王子”。

魅商指的是魅力商数，魅商的高低，在于你的魅力积分的高低，时时处处散发无穷魅力的女人一定是个高魅商的女人。一个女人可以没有如花的美貌，也可以没有魔鬼般的身材，但是，如果她想成为职场中令人瞩目的奇葩，想成为婚姻之旅上人人艳羡的幸福女人，那么，她一定得借助魅力。

二十几岁，女人的一生刚刚开始，俗话说“赢就要赢在起跑线上”。那么你知道吗？“魅商”就是你起跑时那个最佳的姿势和最棒的助跑器！

那么，二十几岁的你，是什么样子的呢？是徜徉在青春校园的大学生，是徘徊在招聘会场的毕业生，是奔忙于写字楼间的职场丽人，是步入婚姻殿堂的幸福女人，还是退居庭院的贤妻良母？无论你处于人生的何种阶段，也无论你处于怎样的生活状态，二十几岁的你，有没有发现身上“魅商”这种东西？你知道它对你今后人生的意义吗？

魅商高的女人，生活上总是流光溢彩、绚烂无比的。走在街上总会有百分之百的回头率，千万道如炬的目光投射过来，有称羡的，有惊奇的，有赞美的，还有嫉妒的。魅商高的女人总会获得好人缘，街坊邻里、亲朋好友，甚至素昧平生的路人，都愿意用最真诚的心来帮助她；魅商高的女人总能让平常的生活泛起亮色，让普通的日子充满欢声笑语；魅商高的女人，婚姻爱情不一定惊天动地，但一定是浪漫甜蜜的。

魅商高的女人，工作上可以很轻松地赢得职场入场券，愉快地走进工作天地。魅商高的女人深受同事的欢迎和拥护，上司对她重视有加，下属忠心耿耿，魅商高的女人总能在身边聚集职场精英，为自己创造一个团结进取的工作团队；魅商高的女人凭着巾帼智慧，在职场上叱咤风云，游刃有余……

所以，女人要懂得魅商，要修炼魅力。魅力，适合在二十几岁时修炼。双十年华，女人年轻、有冲劲，她们没有岁月的羁绊，所以可以尽情绽放美丽；她们有年龄做资本，所以可以纵情装点青春；她们敢拼敢闯，所以在事业、爱情的道路上，勇往直前而不是守望。

三十岁以后，就有点晚了。三十多岁的女人，青春不再，红颜渐逝，沧桑骤增，怎样涂脂抹粉，也不得不顾影自怜，叹息“明日黄花”。三十多岁的女人，因种种因素，分散了自身的精力，做事易瞻前顾后，行动难免束手束脚。三十多岁的女人，魅力已不能像二十几岁那般无忌地挥洒。

所以，年轻的女人们，请切记：让你的魅力之花在二十几岁适时地绽放，你的花期将永开不败！

目 录

CONTENTS

Chapter1 二十几岁，修炼魅力还不晚

在二十几岁时，承认自己是女人 10 | 与聪明的女人相比，情愿做一个有吸引力的女人 12 | 在二十几岁时开始提升你的魅商 15

Chapter2 气质，女人最想要的“抢手货”

两分钟就能决定你在他心目中的最终地位 22 | 自信的女人焕发独特的魅力 24 | 人人都想看起来像尊贵的公主 26 | 优雅的女人拥有恒久的魅力 28 | 你的热情让你灿烂无比 31 | 年轻的心让你永远散发青春魅力 33

Chapter3 美丽，女人都想贴的畅销标签

吹弹可破，你值得拥有的水嫩肌肤 40 | 精致娇容从“妆”扮中来 43 | 青丝秀发，魅系百年 46 | 酥白后颈，女人纤长的一笔 49 | 做女人挺好，珍藏顶峰的美丽 52 | 纤纤素手，舞动指尖风情 53

Chapter4 装扮，女人最不能忽略的基本功

穿出你的影响力 58 | 选准颜色，做个色彩女人 59 | 用着装修补身材的不足，你也可以成为“标致女人” 62 | 内衣，你半公开的隐私 66 | 别以为别人不会注意你的脚 70 | 用饰品点缀你的玲珑芳心 73

Chapter5 仪态，女人钦羡的无声的社交语言

魅力在举止神态间闪烁 80 | 谁都会爱上顾盼生辉的女人 83 | 坐着不要像打蔫的茄子 85 | 亭亭玉立站出来 88 | 像世界超模那样走路 90 | 声音是女人裸露的灵魂 92

Chapter6 心灵，女人魅力芬芳无边的保养极品

大家都喜欢百灵鸟般快乐的女人 98 | 善良的女人赢得最多的人气 100 | 女人要为自己存储宽容基金 102 | 心存感恩，幸福一生 105 | 操之在我，做情绪的主人 107

Chapter7 风情，女人味的妙不可言

女人用温柔“俘获”风情 112 | 有爱的女人不会让自己邋遢 114 | 做个梨花带雨的水女人 116 | 矜持，一种沉淀的美 118 | 男人会爱上女人味 120 | 做个耐人寻味的性感尤物 122

Chapter8 情调，女人都想捕获的魅力精灵

用情趣渲染情调 128 | 没有女人不喜欢浪漫 130 | 没有钻石，你还有香水 131 | 做个爱情调配师 134 | 暧昧调情调出“性”福 136

Chapter9 内涵，女人魅力永不褪色的筹码

有才情的女人更美丽 140 | 容颜会衰退，但智慧不会老去 142 | 腹有诗书气自华 144 | 在音乐与绘画中滋养性灵 145

Chapter10 时尚，女人青春永驻的“神仙水”

时尚就是流行吗 150 | 时髦 ≠ 时尚 152 | 魅力女人的十个时尚标签 154 | 让魅力从时尚中升华 158

Chapter11 谈吐，女人裸露出的灵魂魅力

让口才为你的魅商加分 164 | “说”出你的风采 166 | 赞美他人会令你越来越美 168 | 恰到好处的批评是“甜”的 170 | 倾听是另一种动听的语言 171 | 有幽默感的女人有花香 174

Chapter12 社交，女人魅力含量的试金石

在社交中展示优雅的风度 178 | 你在享受美食，享受美食的人在“享受”你 180 | 舞会上你会是只优雅的蝴蝶 184 | 做个令人心仪的电话美人 187

Chapter13 个性，女人为自己佩戴的魅力光环

秉持个性，每个女人都是独一无二的 192 | 魅力在进取中无限延伸 193 | 自爱的女人，人皆爱之 195 | 做个坚强不息的女人 197 | 女人一定要独立 199

Chapter14 健康，女人永远珍视的挚爱礼物

健康是女人魅力的本钱 206 | 二十几岁时，与亚健康说“再见” 208 | 魅力女人与良好的生活习惯同行 211 | 适合的运动益处多多 213

Chapter15 爱情，女人最渴望煲制的滋补品

用魅力垂钓心仪男士 218 | 做一个让他难以抗拒的女人 221 | 用魅力“套”牢他的心 224 | 给婚姻加点罗曼蒂克 226 | 做个会爱的女人 229

Chapter16 事业，女人最值得依托的终身伴侣

职场女人要学会用魅力推销自己 236 | 用魅力“征服”上司 239 | 魅力的女人会受到同事的欢迎 243 | 关注你的职业形象 246

魅力测试 相信自己就是魅力女人

你的魅力来自何方 250

在二十几岁时， 承认自己是女人

上帝从亚当的体内取出肋骨时，又或者在那个含 X 染色体的精子与卵子相结合的一刹那，便决定了一个不可更改的性别角色——女性。对一位女性的称呼，无外乎有女孩、女子、女士、女人，当然也会有丫头、姑娘、小姐、美女之类的，又或者有 Girl、Miss、Woman、Female、Lady 等西化的称呼。无论如何，她们不单单是一个名词，不单单是一个区别于男性的角色，而更是一种特质，一种无形的力量，时刻传达着女人的气息。

二十几岁的女人不同于二十几岁的男人。男人阳刚、坚决果断，但二十几岁的女人文雅、细心、柔弱。她们做事谨慎小心，她们喜欢安静，比较满足于现状。她们有较强的安全需要，她们依赖性较强、独立性较差。她们易受暗示、容易相信别人。她们心肠软，对别人体贴关怀，容易表达温柔的感情。她们爱整洁，善于打扮自己。她们容易表露感情，容易激动。她们富于自我牺牲精神，待人处事容易考虑较多，等等。

这就是二十几岁的女人，有别于男人的女人。

二十几岁女人身上有很多美好的优点，但也有一些迷人的缺点。二十几岁的女人有时候会有怪脾气，有时候会变得小心眼，有时候会很虚荣，有时候又会优柔寡断，但她们这些小小的傻与幼稚，她们的任性冲动，都会让男人那样的魂牵梦萦。

这就是女人，二十几岁的女人。

但是，你有没有注意到，在现代社会的激烈竞争中，在个人能力和成绩不再与性别有关的今天，二十几岁女人的步伐迈得越来越快，多少年轻的女人把自己包裹在中性服装里，收藏起从前的柔弱和娇嗔，用干练和硬朗去和男人赛跑。于是，工作强化、生活简化、形象中化、举止男性化的“四化”年轻女性比比皆是。野蛮泼辣代替了小鸟依人，强悍刁蛮取缔了小家碧玉，二十几岁女性的本色渐渐躲藏在各种现代化元素之后，女性特色似乎被当做“文物”、“垃圾”遗忘在历史的尘埃中。然而我们无法不做这样的思考：人类若是放弃了性别的差异，这个世界还会多姿多彩吗？女人若是都像男人，生活还会如此美丽吗？

“铁娘子”撒切尔夫人说过这样一句话：女人一生所犯的最大错误，就是忘记了自己是女人。

一位哲人说过：世界上最美的景色莫过于少女脸上的娇羞。

女人最大的美学原则就是像个女人，女人一生下来就承受着“像个女人”的期待，不管你承认不承认，愿意不愿意，多少年来大家都如此沿袭着、传教着。

既然造物主赐予了我们赏心悦目的女性身份，那么，二十几岁的女人们，你们为什么不扮演好女人的角色呢？女人的可爱之处体现在她像个女人，女人的魅力之处体现在她就是一个女人。懂得经营女性角色的女人应该是女性世界上最聪明的女人，在男人和女人的世界里，她们懂得进取，也适时地妥协；她们承认差异，也利用这种差异；她们用性别营造魅力，幸福一生。

与聪明的女人相比， 情愿做一个有吸引力的女人

你一定注意到，在现实生活中，有些二十几岁的女人特别有吸引力，她们就像一块磁铁，走到哪里都大受欢迎。仿佛只要她们微微一笑，事情就已成功了大半。她们坐在哪儿都很耀眼，谁都喜欢和她们交朋友。她们在两性关系中，也总是如鱼得水，很能吸引异性。这些女人似乎特别幸运，她们的成功比常人来得容易，而她们的付出却比别人少很多。

也许你还遇到过这样一些二十几岁的女人，她们以自己灼灼逼人的热情打动了你。而你呢，无论在理智上还是情感上，都被她们深深吸引，这种吸引是那样的心甘情愿，以至于你在不知不觉中就去为实现她们的目标而效力。

但不知你有没有这样问过自己：为什么年纪轻轻的她们就拥有那么强的吸引力？她们的吸引力是怎样来的？到底是什么东西使得这些年轻的女人变得那样有吸引力？

难道仅仅是美丽动人的外表吗？要不就是她们在待人接物方面有着天生的圆通？再或者是她们在设计引人注目的形象方面有着秘诀？

确实，这些都是原因，但又不仅仅是这些，我们因为缺乏一个更好的术语，所以我们把这一系列品性统统归结到“魅商”一词的名下。

魅商即通常所称的“CQ”，指的是魅力商数(Charm Quotient)，也就是自我期许、自我要求、自我行动、自我改善中，

智慧、情感、技巧、能力的积累。魅商不属于阶级地位、职业身份，人人都有魅商。

魅商的高低，在于你的魅力积分的高低。因此，在生活中留心魅力，在魅力积分过程中，把握每一个细节，珍惜每一点积分，全力获取，一分一分地累积，最后必能获得高额总分而胜出。

魅力易感却不易说破。谈到“魅力”，我们首先从“魅”着眼。

“魅力”一词的产生，是 20 世纪以后的事。“魅力”是从日语中直译过来的。日语中的“魅力”与汉文形同、音近，意为“夺人魂魄，使人心旷神怡”。“魅力”在英文中的相应词是 **attraction**，意为“吸引、诱惑和被人喜闻乐见”。

“魅力”一词配以不同的限制词，用于不同的场合，就形成不同的含义。“艺术魅力”，指艺术不可言喻的感染力和吸引力；“性格魅力”指个人的气质、相貌、才学、举止、智能、体力和阅历等诸多因素综合体现的人格感召力和凝聚力；“男性魅力”或“女性魅力”则表现男人或女人对异性特殊的吸附性影响力。

总之，“魅力”一词，在现代汉语中，已具有其他词不可替代的含义。概括起来，主要包含如下七个要素：

要素一：静默语

这是你在不知不觉中向周围的人发出的信号。你的眼神，你说话时看鞋的动作，你耸动肩膀的样子，或者是一个不自然的笑容、一次不热情的握手，再或者是穿衣不甚得体，所有这些都会形成你的静默语。

要素二：表达能力

你的想法也许很巧妙。但是，如果你不把它说出来，又

有谁会知道？

要素三：聆听技巧

对于那些受教育较少，或者疏于训练的人来说，多听听也是一把交流的钥匙，它同样会使人觉得耳目一新。

要素四：说服技能

这是一项鼓励人们接受你的领导或采纳你的意见的技巧。一个观点，无论它有多么伟大，倘若不被采纳，都将无济于事。

要素五：运用时空的能力

同样，这一点也常常被人忽视。事实上，时空的运用，既能促进人际关系，也能打破关系。

要素六：适应他人的能力

不了解他人的风格，而想建立联系之桥，这是不可能的。所以，要努力提高你的行为适应性，以便建立起良好的人际关系。

要素七：见识

不论你是一个多么强有力的雄辩者，不论你在建立人际关系上有多大能耐，也不论你在形象、聆听和利用天时地利方面做得怎么好，你总得有东西可说才好，否则你就是一个空架子。

可见，并不是某个单一因素构成了个人魅力。事实上，一个女人之所以有魅力，正是由于她有着这么一些连成一体的技巧和方法。

魅力并不建立在智商和遗传的基础之上，也不建立在财产、幸运和地位的基础之上。相反的，它可以通过个人努力而加以掌握。

总之，所谓魅力就是这么一种能力，它通过与他人身体上、情感上以及理智上的相互接触，使一个女人具有无穷的吸引力，使她成为受欢迎的人。

Caption



在二十几岁时 开始提升你的魅商

魅商是一种神奇的资源，它能让一个才能平平的女人得到令人羡慕的职位，能让一个容貌普通的女子焕发迷人光彩。

李吉欧博士曾指出：“魅商并不是一项单纯的性格或物质，而是多方面能力的综合显现。”当我们剖析那些风云人物的影响力时发现，他们的魅商乃是由丰富多样的内容构成。

说到底，女人魅商的高低，取决于女人拥有魅力的多寡。

有的人认为：魅力取决于女人的外表，如容颜和衣着。外表当然十分重要，因为这能给人留下良好的第一印象。一个打扮得体的女人是有魅力的，因为这可以表现出她是一个有品位的女人；一个有礼貌、风度翩翩的女人是有魅力的，因为这能让别人感受到应有的尊重；一个有知识的女人是有魅力的，因为与她相处受益匪浅；一个懂得语言艺术的女人是有魅力的……

二十几岁的女人，如果你不想总在晚会上被冷落，如果你不想过早地做黄脸婆……那么，从现在开始，提升你的魅商吧。

提升魅商的途径主要有两个方面：一是修正魅力观念；二是学习魅力方法。

如果你没有对魅力的需求，哪里会有渴求魅力的愿望？哪里会有持之以恆的动力？你自然也不会付出足够的努力。这可是一份对未来命运的掌控力，不是整理一下头发、换几件服饰那么容易的事情！魅力不同于美丽，魅力是一项工程，一项需要终生修炼的“浩大”工程。

渴望成功的女人，大多懂得为学历、知识、技能等付出努力，而且，许多出类拔萃的女人为之付出了不懈的努力，但是，又有多少女人为魅力真正付出过同样的艰辛呢？这便是所谓的观念上的偏差与缺失。

二十几岁的女人们，如果你准备与魅力结缘，你现在起就得绷着一股劲，如同你热爱上了文学、摄影或者绘画什么的，没有这股劲哪有什么好作品？“十年身到凤凰池”，你只有绷着一股劲，今后才能一展芳华，出人头地。

学习是提升魅力的捷径。你要学习提升素养和表达方法两个方面的内容，这是提升魅力的手段和目的。素养指导你、左右你的修炼取向。生活中，我们经常看到一些二十几岁的女人，全身堆满名牌，满身挂着饰品，但怎么都散发不出魅力，这就是素养低了，也就是审美能力和品位低了，结果适得其反。

方法是什么？方法是有关化妆、发型、美体、服饰、修身、礼貌、礼仪等方面的知识和技巧，这方面要学的东西非常多，没有终极，这便又有了一个能伴随你一生的兴趣，当然你还得培养这种兴趣。

魅力有着终身学习的特性，它是台阶式的，学一点修一点，修一点也就提升了一点，就算达到了一定的水准，也是阶段性的。随着你的审美能力、感悟能力、经验积累、生活经历、年龄、文化以及社会背景的变化，你还需要不断学习

新的东西。

魅力需要用一辈子来学习，但是，如果你在二十几岁时将魅力作为自己的人生必修课，那么你现在就可以从魅力上受益匪浅，如果等到三十几岁、四十几岁才想起魅力，估计你早已芳容尽失、风华不再了，再怎么补“魅力”课也有点亡羊补牢，为时晚矣。

当你有了提升魅力的渴望，第一步要做的是“认识你自己”，分析和把握自己既有的优势和存在的劣势，特别是要找出那些可以改变的地方和可以发挥的潜质，那是你提升魅力最有价值的空间。你也许并不漂亮，并不美丽，但你的气质、教养、着装，甚至声音、气味都可以让你获得魅力。

也许你觉得上面的说法有些笼统和抽象了，那好，我们可以将其具体成二十件你应该做的事。

第一件事：面见外人前养成照照小镜子的习惯，检查一下面貌的基本状况。至少要习惯使用冷暖色两只以上颜色的口红，肤色不够好的女人一定要用粉底调整一下面色。

第二件事：每日洗澡，每天更换内衣，社交场合，每日更换外衣，无体臭、口臭等身体异味。

第三件事：一至两天必须洗发。去重要场合务必先打理你的发型，让头发整洁并富有光泽。

第四件事：着装整洁、得体，色彩协调，有时尚感，懂得什么样的场合穿什么款式的服饰，懂得服饰与身份、个性、气质、教养的基本关系。

第五件事：学会面带微笑，能够控制自己悦目的表情，时时提醒自己保持最宜人的笑容和表情。

第六件事：体态端庄、优雅、得体。具有训练有素的站、

坐、行等正确和健康的身体姿态。

第七件事：学会控制说话时的语音、语调和语速，声音清晰、悦耳、自然、友善。

第八件事：能够控制体形，每一餐不能有饱的感觉，特别要控制甜腻、油炸、高脂肪、高热量食物，能几乎或完全戒掉这类食品最好。

第九件事：每天至少吃1~2个水果、1~2斤新鲜蔬菜、一斤牛奶、两杯酸奶、一个鸡蛋、一些豆制品，还应选用高品质的保健品，如复合维生素等。

第十件事：每月至少花两个小时以上的时间做两次美容，可选择去美容院，也可自行学习较为专业的美容方式，如彻底清洁皮肤、按摩、做面膜等等。

第十一件事：每周至少坚持2~3次的体育锻炼，天天运动最好。交替选择网球、游泳、健身这些有情趣但受场地限制的运动，以及步行、跑步、体操、爬楼梯等相对枯燥但时时能做的运动。

第十二件事：每月最少逛2~3次商场，且要逛高于你消费能力的商场，提高审美兴致，激活你的感受和心境；还要逛适合你消费的商场，有计划地更新你的服装和饰品。

第十三件事：每月至少翻阅3~5本时尚、美容类杂志或报纸，即便工作繁忙或者没有兴趣，也要强令自己时常翻阅，在报摊、书亭、酒吧、茶楼等处随手阅读，坚持感染时尚气息，让自己不会变得枯萎和朽气。

第十四件事：每月至少阅读一本有关生活、美容、服饰、化妆、健康、养身等方面的书籍，每个月都能得到一些新的知识，并尝试着运用并与朋友分享。