



魅力是女人生命中的亮点，魅力无时无刻不展现出女人迷人的风采和神奇的魔力。

Attractive woman

魅力女人^的 116个细节

.....拥有足够的魅力和智慧，完善的气质和修养，稳妥的为人和处世技巧，
得体的装扮和言谈艺术，良好的心态和健康人生。.....

石磊◎编著

 吉林大学出版社



魅力女人^的 116个细节

石磊◎编著

图书在版编目(CIP)数据

魅力女人的 116 个细节/石 磊编著. —长春:吉林
大学出版社, 2010. 12

ISBN 978-7-5601-6544-8

I. ①魅... II. ①石... III. ①女性—成功心理学—通
俗读物 IV. ①B848. 4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 202901 号

书 名: 魅力女人的 116 个细节
作 者: 石 磊
责 任 编 辑: 王世林
责 任 校 对: 王世林
封 面 设 计: 创品牌
出 版 发 行: 吉林大学出版社
社 址: 长春市明德路 421 号
邮 编: 130021
发行部电话: 0431-88499826
网 址: <http://www.jlup.com.cn>
E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn
印 刷: 三河市耀德印务有限公司
开 本: 710×1000 毫米 1/16
印 张: 17
字 数: 250 千字
版 次: 2010 年 12 月 第 1 版 第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5601-6544-8
定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

内容简介

魅力是女人生命中的亮点,魅力无时无刻不展现出女人迷人的风采和神奇的魔力。

优雅的气质和迷人的魅力是每个女人梦寐以求的东西。真正有魅力的女人不是天生的,而是后天造就的。也就是说,魅力不是生来就具有的,是通过后天学习所获得的。

这本书将教会你怎样富有魅力,怎样拥有不凡的气质。这种魅力和气质将使你发生脱胎换骨的变化,使你成为一个面目一新的女人,一个具有新的才干、新的能力的女性,你的生活将发生一些奇妙的变化:无论走到哪里都会博得人们的尊敬,你的许多想法都能如愿以偿。你能够在你所参与的各种社会活动中成为一名领袖人物,具有影响和控制他人的极大能力,与人交往不再是一件麻烦事,而是一种享受。

书中的内容将成为你生活中不可或缺的养分,它一点点地从内心雕琢一个人,塑造一个人,使你更自信,言谈举止变得从容,使你从人群中脱颖而出,让你在纷繁复杂的生活中游刃有余。



目 录 *Contents*

第一章 魅力女人的最佳心态

帮助他人而不在乎你所帮的人会让你什么样的报答,只是真心实意地去做你所能做到的将是件快乐的事情。如果你真的这么做了,你就会感到这一切对于你心灵的回报——一种和平、宁静、温暖的感觉。

悄悄地为他人做点好事	2
充分听取别人的意见	3
与不同性格的人相处的方法	4
坚持原则厌事尊人	6
距离是一种美	8
试着给人一个惊喜	9
掌握赞美别人的技巧	10
不提敏感话题	12



第二章 魅力女人的个性修养

魅力并不是一种遥不可及的梦想。我们每一个人都可以做一个有魅力的人,只不过我们必须首先懂得一些基本原则和行为规范,有了这种根基,你才有可能成为一个有品味、有风度、有修养、有魅力的现代女性。

个性女人的魅力	16
做有教养的女人	18
风度是人生最大的资本	19
解读女人的兴趣	21
新女性观十条	23
做个情感丰富的女人	26
修炼一种好心态	27
钟爱静默和独处	28
女人的四部必读书	30
魅力是一种无形的吸引力	32
魅力源于内在美	33

第三章 魅力女人的独特韵味

做女人自然就要讲究韵味,讲究那么点自自然然的风韵和魅力。
浓淡冷暖的女人四味是从形象上划分而来的,她们或意味悠长,或清
纯透明,或有些涩,或有些甜,但都精致不做作,值得细细品味。

培养女人味的八大妙方	36
体现女人味的性感招数	37
你的风情指数高不高	39
永不落伍的新式美女	42
女人四味:浓、淡、冷、暖	44
柔韧是一把双刃剑	45
自爱训练法则	47
展现迷人的优雅	49
展现独特的自我	51



第四章 魅力女人的得体装扮

女性的美,既有具体的形体本身的色彩、线条、质感的美;又有动态的美,她能出诗情,入画意,勾人心魄,具有一种可以扭转乾坤的“媚”的力量。

妆容得体的女人最美丽	54
优雅淑女的装扮	56
衣装贵在气韵	57
适度的暴露让你更有女人味	59
人生星座与穿衣趣味	61
魅力女人的姿态修养	66
女人的神韵从何来	67
平添生气与魅力	69
女性美的标准	71
获取魅力的招牌招数	73



第五章 魅力女人的适度言谈

与人交谈时要竭力忘记自己,不要老是没完没了地谈个人生活、自己的孩子、自己的事业。你要在交谈中给对方发表意见的机会,可以尽量去启发别人说他自己的事情,同时,你以充满同情和热诚的心态去听他的叙述。

自信可以让你完美表达	76
用言语表现你的魅力	77
打开话匣子的钥匙	79
善于制造愉快的谈话气氛	81
幽默谈吐是“修养”出来的	83
办公室闲谈的时机与话题	86
办公室说话须小心	89
说话无“礼”惹人反感	90
巧妙地表达不同意见	92
利用身体语言塑造说话个性	93



第六章 魅力女人与两性相处

男人其实并没有女性所想的那么复杂,别对他们那么苛刻,男人就像女人一样,并不是什么洪水猛兽。让一个男人顺其自然,接受他的一切,你会减少很多麻烦。

异性交往是生活最好的调料	98
在男性面前保持自尊的方法	100
称赞男人之道	101
分清友情和爱情	104
“长情”还是“短缘”	105
看清大男子主义者的真面目	108
对付男同事的想入非非	113
不让男性上司“吃豆腐”的方法	116
与“坏”男人斗智三大绝招	118
女人,男人不是你的全部	120



第七章 魅力女人能与男人相伴一生

大胆而火辣的眼神是你内心情感的微妙外露,是你瞬间捕获对方“芳心”的一种秘密武器,但是,正因它是秘密武器,所以,最好不轻易“放电”。

渴望“艳遇”	124
寻觅如意男人的秘诀	125
从十个方面观察与你交往的男人	128
不可错过好机会	129
追求男人的八个窍门	131
演练出神入化的眼神	133
什么样的男人不能嫁	135
将爱情推进安全港	136
婚姻生活中五十种表达爱的方式	139
经营好自己的爱情	141
保持婚姻持久的经验	144



第八章 魅力女人的职场法则

在现代职场中,竞争是异常激烈的,然而能跻身白领这个行列的,个个都不是等闲之辈。当然,人各有所长,也各有所短,问题是,你该怎样把自己的所长展露出来?

优秀职业女性必备的七个条件	148
什么工作最适合你	149
事业女人成功须知	151
白领战略:学会“炒作”自己	154
办公室新人须知	157
了解男性世界的规则	159
影响工作能力的十个小节	163
赢得高薪八大秘诀	165
捕捉升职的机会	167
把握机会的十大秘诀	170
成为好领导的方法	171
自己给自己减负	175



第九章 魅力女人常与快乐相伴

快乐的人知道,快乐是人生最重要的价值,也是一种生活的态度;而那些经常抱怨生活,或者活在痛苦边缘的人,他们羡慕别人的快乐,也希望自己活出快乐,但他们总是跨不进那扇快乐之门。

感受生命的喜悦	180
品尝快乐生活,就会日益充实	181
真心喜欢自己	183
创造宽松的生活	186
训练自己放轻松	188
请调整你的妒忌	189
不要为爱所累	191
冷静地对待失恋	193
忘记不愉快的往事	196
学会宣泄压抑和郁闷	197
说说忙女人与闲女人	199



第十章 魅力女人获得成功的细节

魅力女人之所以容易成功,是因为她们积极地与著名的成功者相比较,把他们当成楷模,在别人说她不具备条件时,也绝不放弃希望和努力,相信只有行动才能把人生引向成功,即使有点灰心,也绝不后退。

寻找人生的最佳目标	204
正确地认识自己	206
每天超越自己一点点	208
千锤百炼锻造自我	210
做个高情商的女人	211
寻求十全十美的工作	214
女性在发展中的十大阻碍	216
热爱眼下的每一项工作	218
不起眼的工作也要认真	220



第十一章 魅力女人懂得善待人际关系

拥有自己空间的人,往往不会因家庭或工作中出现的矛盾而苦恼不堪,她们懂得运用朋友的安慰来抚平心灵的创伤,这样的女人因其善待人际关系而散发着独特的魅力。

拥有自己的朋友圈子	224
打造成功的人际关系网	226
成为别人的“红颜知己”	228
女人至少要有三个异性朋友	230
结婚以后更需要营造好人际关系	232
怎样与 BOSS 相处	233
办公室外,巧织人际网	235
精心选择朋友	236
影响人际关系的九种行为	237
不受欢迎的几类职场女性	240



第十二章 魅力女人的健康人生

自然界中最能使人心情放松的,莫过于听水波声、海涛拍岸声、海鸥叫声……如无法亲临海边,可找一张收录这些美好声音的情境音乐磁带或 CD,工作完以后,听一听,尽管处于闹市,也宛如身处海边。

二十一世纪女性新生活细节	244
美体尽在举手投足间	246
选择适合自己的健身运动	248
适合女性运动的常规健身项目	249
现代女性的时尚健身项目——瑜伽	254

第一章

魅力女人的最佳心态

帮助他人而不在乎你所帮的人会让你什么样的报答，只是真心实意地去做你所能做到的将是件快乐的事情。如果你真的这么做了，你就会感到这一切对于你心灵的回报——一种和平、宁静、温暖的感觉。