

魅力

The Charm Life

著名女性培训导师

一萍◎著



如何
做一个秀外慧中的女人
How is the woman whith one fills the charm



魅力

如何

做一个秀外慧中的女人

The Charm Life

How is one beautiful woman

著名女性培训导师

一萍◎著

电子出版物数据 (CIP) 中心

魅力 一洋著 / 北京: 中国国际广播音像出版社, 2006, 2,
ISBN7-89993-182-7/C91.01

I、魅..... II、一..... III、社.....

魅 力

作 者: 一 洋

责任编辑: 村 言

监 制: 高延赛

出版发行: 中国国际广播音像出版社

地 址: 北京市复兴门外大街 2 号 (国家广电总局院内)

邮 编: 100866

经 销: 新华书店

印 刷: 北京迪鑫印刷厂

开 本: 850 × 1168mm 1/32

字 数: 160 千字

印 张: 5 印张

版 次: 2006 年 2 月第 1 次

印 次: 2006 年 2 月第 1 次

ISBN7-89993-182-7/C91.01

定 价: 26.00 元

版权所有

盗版必究

目 录

第一章 魅力法则：展示你的美丽

美丽从“心”开始 /3

使女人年老的不是岁月，而是信心的失去 /5

美丽不是绝对的天生，大多是后天的塑造 /8

魅力是女人一生的灵魂 /11

修养是美丽的关键砒码 /14

化妆是每个女人的必修课 /16

化妆四要素 /19

时间不同，化妆有别 /23

服饰是女人一生的话题 /29

穿出优雅与风格 /33

学会识别衣服的质量 /35

穿对你的颜色 /36

美丽不可缺少的最后一环 /39

让自己永远年轻和美丽 /50

第二章 健康法则：调养你的身心

头发是你最亲密的朋友 /57

皮肤的保养 /63

吃出美丽肌肤 /74

健康的饮食与减肥 /76

你的运动计划 /82

第三章 情感法则：呵护你的爱

爱情是生命中重要的事情 /95

琢磨自己的整体感觉 /97

处理爱情需要智慧 /99

亲切让你们紧密结合在一起 /101

创造新的爱情生活 /103

向成品女人学习 /106

你要记住的一些话 /110

第四章 生活法则：丰富你的精神

组织你的生活 /117

简化你的生活 /119

学会控制 /122

放 弃 /123

目 标 /124

留一点时间让你独处 /126

友 谊 /127

让生活多一些悠闲 /130

相信自己的力量 /133

第五章 关系法则：关爱你的亲友

举止文雅胜于外表华丽 /141

做个交谈好手 /143

热 情 /148

幽默感 /150

小礼物 /152

第一章 魅力法则

展示你的美丽



美丽从“心”开始

女人的漂亮必须从她的眼睛中去看，
因为那是她心灵的窗户和爱居住的地方。

对一个女人来说，真正的美丽是从心开始的，如果一个人只有外表美，而没有心灵美，在我看来就好比是正数乘以负数，结果还是丑的。如果一个女人只懂得追求外表的美丽而不懂得追求心灵的美丽是非常可悲的。

我常常和我身边的朋友讲这样一个小故事：

一个男孩问他的妈妈：“你为什么要哭呢？”妈妈说：“因为我是女人啊。”男孩说：“我不懂。”他妈妈抱起他说：“你永远不会懂。”

后来小男孩就问他爸爸：“妈妈为什么毫无理由地哭呢？”“所有女人都这样。”他爸爸回答。小男孩长成了一个男人，但仍就不懂女人为什么哭泣。

最后，他打电话给上帝。当上帝拿起电话时，他问道：“上帝，女人为什么那么容易哭泣呢？”

上帝回答说：“当我创造女人时，让她很特别。我使她的肩膀能挑起整个世界的重担，同时又柔情似水。”“我让她的内心很坚强，能够承受分娩的痛苦和忍受自己孩子多次的拒绝。”“我赋予她耐心使她在别人放弃的时候继续坚持，并且无怨无悔的照顾自己的家人度过疾病和疲劳。”“我赋予她在任何情况下都会爱孩子的感情，即使她的孩子伤害了她。”“我赋予她包容她丈夫

过错的坚强和用他的肋骨塑成她来保护他的心。”“我赋予她智慧让她知道一个好丈夫是绝不会伤害他的妻子的,但有时我也会考验她支持自己丈夫的决心和坚强。”“最后,我让她可以流泪,只要她愿意。这是她所独有的。”你看,女人的漂亮不是因为她穿的衣服,她保持的体型或者她梳头的方式。”“女人的漂亮必须从她的眼睛中去看,因为那是她心灵的窗户和爱居住的地方。”

“女人的漂亮必须从她的眼睛中去看,因为那是她心灵的窗户和爱居住的地方。”这句话一直深深地刻在我的脑海中。我常常讲,只有心灵美丽的女人,才是真正美丽的女人。因为,一个人仅有外表的漂亮只是暂时的美丽,随着岁月的流逝,这种美丽迟早会凋谢,而只有心灵的美丽才是永恒的。也许,这样的女人并没有漂亮的外表,但是,这丝毫不影响她作为女人的魅力,因为心灵的美丽足够征服一切。

其实对于男人和女人来说,外表美还在其次,最重要的是心灵美。虽然这句话有点老生常谈,可这就是肺腑之言。外表只是一个锦上添花或者雪中送炭的东西,关键在于你是否有锦或者究竟有没有给你送炭的必要。有媒体曾经做过一份关于男人看重女人什么的调查,在这份调查中,1004位年龄在30岁到60岁之间的男士接受了访问,在问及女伴是否要有美丽的心灵或是美丽的外表时,约71%的男士更在乎前者。不仅仅男人喜欢心灵美丽的女人,女人也一样喜欢心灵美丽的女人。

要做到心灵美丽,却不是和化一份妆那样简单,而是一个人要努力一辈子的事情。她是一个女人热爱生活的体现,是一个女人对自己充满自信的体现。

使女人年老的不是岁月，而是信心的失去

不管别人怎么想的，你都必须以自
己的方式相信，你是一个美丽的女人。

有人说：“岁月是女人的天敌。”所以很多女人都害怕衰老，害怕自己的美丽在岁月的流逝中漫漫的失去，最后变成连自己都感到恐怖的老女人。然而，有很多女人却没有因为年龄而失去自己的美丽，而是变得更加有魅力。

有一位丈夫，在太太吹灭四十岁的生日蜡烛后，轻轻地嘘了一口气：好了，今后就是放你飞，你也飞不了了。

这位丈夫的思维逻辑是：如今你年老色衰，我再也不用担心别的男人会倾心你的美貌了。

然而就在太太吹灭 42 根蜡烛后，义无反顾地离他而去，投入了另一个男人的怀抱。那是个平凡得不能再平凡的男人，但女人和他在一起很舒服，很自在，她无时无刻不感受到他的关爱，然而那关爱却像空气和水一样自然，就像人丝毫不感觉到空气和水的压力一样。这是一个伤情男人告诉我的真实故事。

人，有时是要为自己的幼稚和自以为是付出代价的。法国一位著名女作家在耄耋之年与她的学生产生了一段忘年之恋。她这样描述他们第一次相遇时的情景：

在一个公共场所的过厅里，一位男子向我走来。他先自我介绍，然后对我说：“我认识您。大家都说您年轻时很漂亮，我

是来告诉您，对我而言，我觉得您现在比年轻时更漂亮。”

美丽，与年龄无关；魅力，与年龄无关；爱，与年龄无关。这就是生活告诉我们的真理。有人曾经这样问靳羽西，你认为女人的美丽与所谓残酷的时间是什么关系？靳羽西说：“美丽与年龄无关。漂亮的女人是不可有皱纹的，但美丽的女人不同，即使有皱纹，她依然美丽，而且是那种内外兼具的美，我对年龄没有特别的感觉。像撒切尔和希拉里·克林顿，她们并不年轻了，但看起来非常美丽。”

对女人来说，真正使女人老去的不是岁月，而是信心的失去。雅丽，50岁，她是一家服饰专卖店的老板，人长得非常漂亮，穿着也十分入时，眼睛炯炯有神，她身边的人都十分乐意和她聊天打交道，因为他们认为雅丽十分可爱，也非常善解人意，但是，这些优点雅丽自己却不知道，她只知道自己是一个50岁的女人了，自己的脸上已经有了很多的皱纹，自己已经不再年轻，人们喜欢她和她聊天一定是出于对她的同情。

雅丽的看法有一部分是事实，但别人眼里雅丽却不一定如她自己所想，是一个没有魅力的年龄。而是雅丽因为对于年老的恐惧而对自己失去了信心。正是信心的失去而让女人慢慢的老去。

很多女人一旦步入中年，就总是认为，如果自己不注意改善自己的身体和容貌，将会失去爱情和幸福，因为“男人只在乎女人是否性感漂亮”。尽管有不少男人有着这样的想法，但是，更多的男人却不是这样想的。你不妨先听听下面这些声音：

“我认为，如果女人自己接受自己，那么她的丈夫也会接受她。”

“如果一个男人只注意你的外貌，你就让他走开！无论男性

与女性，我们都应该学会爱惜自己的身体！”

“女人其实只管生活在自己的生活里，不要受某些人的影响。”

“身体形象没那么重要，作为女人，只要你爱，你就有生活。”

“我觉得男人不像女性想像的那样，我们更重视女性对我们的态度，而不是身体。”

“要知道，男人们更喜欢自信的女性。”

“抬起头来！爱你自己，包括你的身体！如果你这样做了，男人也只会这样做！”

知道吗，这些说到中年女人心坎中的话语，正是权威机构在社会调查中收集到的，是绝大多数男性的心声！

所以，你不能像雅丽一样，因为年龄的老去而失去自信。不管你处于什么样的年龄阶段，拥有自信都可以让你变得格外美丽。性感女神钟丽缇说：“女人一定要自信、有幽默感，心态健康，其实开心最重要，这样才可以做到从内到外的美！”

自信能让女人有一种不一样的吸引力，她可以让女人更妩媚生动，更光彩照人，也可以让女人更坚强更有勇气去面对生活中所遭遇的艰难困苦，在挫折面前不低头，坦然地去面对。自信让她相信自己可以去克服所有的困难，并不断的完善自己，努力使自己趋于完美。虽然我们知道人无完人，这世上没有真的完美的人，但是能自信地让自己向完美靠近，怎能说这不是一种最美呢？因为自信，才让女人看到了自己本身的价值，看到了自己的魅力，看到了生活中最美好一面。

自信对于女人是很重要的一种品性，如果你想做个美丽女人，那么，请昂起你自信的头颅吧，让自信的微笑时常挂在你

的嘴角，相信无论何时何地，你都会成为最美丽动人的女子，成为生活的主角。

意大利著名影星索菲娅·罗兰说过：“不管别人怎么想的，你都必须以自己的方式相信，你是一个美丽的女人。为使自己美丽动人，女人必须自负。”索菲娅·罗兰是这么说的，也是这么做的。她刚进入电影行业时，导演曾建议她做美容术，把她的大嘴巴、大臀部改小一点，她坚决不干，认为这正是自己不同于别人的特点。后来她成名了，这大嘴巴还真成了她独特的美。

希望你永远的记住这句话：“使女人年老的不是岁月，而是信心的失去。”

美丽不是绝对的天生，大多是后天的塑造

时间是美丽的死敌，也是美丽的朋友。

女人有两种方式可以美丽，第一种就是天生美丽，继续美丽；第二种则是后天的努力，增添魅力锻炼自己的身体，同样可以越来越美丽。如果天生不美丽，后天也不去塑造自己，那就只有继续不美丽了。不过，天生美丽的女人世间稀有，大多数女人的美丽都是后天努力的结果。

你肯定有过这样的想法，那些美丽的女人不过是因为比自己更加幸运而已。然后，就抱怨自己父母让自己成为这样一幅模样。有这样的想法也许没有错，但是，这样的想法对你没有任何好处的，而且也不正确。

美丽并不是依靠天生的，即便你的父母给你一张漂亮的脸蛋，也不能让你一生永远美丽，女人的美丽必须用心琢磨、设计、打造，才能凸显非凡的光华，每个女人都应该是动人的。美丽，离你并不遥远，她其实就藏在你身上，看你如何发掘。

时间是美丽的死敌，也是美丽的朋友。假如你懂得从流过的岁月中不断汲取美丽的养分，那么时光流逝就成了积攒美丽的财富。爱美的女人，能正视自然流逝的时光，让每一个今天都有着恰如其分的美丽。让每一天的心情跟着衣妆一起亮丽起来。她们美丽着，不为取悦男人，不是虚荣的表现，是女人热爱生活与维护自尊的表达。端正的五官，丰富的内涵，恰当的装扮，再加上自信、健康的心态，这就是女人真正的美。

容貌是天生的，气质却可以修炼

我们不能改变父母给我们的容貌，却可以改变自己的风度、培养自己的气质。

在大众的心目中，似乎只有长得非常漂亮的女人才能成为电影里的女一号。然而，著名导演史蜀君表示，在挑选女主角时，她并非最看重外貌，而是更多地考虑演员的气质个性是否与角色契合。在谈到美丽时，她的见解是：“美丽是天生的，风度气质却可以靠后天培养塑造。这对每一个人都是公平公正的，每个人都可以成为有风度的人，恰恰能够弥补外在美丽的不足。”因此，尽管你不是天生丽质，你也同样可以魅力无限。

用智慧包装你的美丽

有的人看上去有着漂亮的脸蛋，惹火的身材，但是，一开口说话就让人倒胃，与其外表完全不般配。因此，对女人来说，

仅仅有漂亮的外表是远远不够的，更重要的是要有智慧。

著名作家王小鹰认为，美丽是许多因素的综合，女性的美丽与智慧密不可分。她将智慧分为三个层次，即小智慧、中智慧、大智慧。“拥有小智慧的女人是会生活的女人，她们很聪明，能将生活中的琐事打理得井井有条；拥有中智慧的女人在社会人际交往中游刃有余；而大智慧只属于在关键时刻能把握人生命运的女人。”王小鹰高度赞美，拥有大智慧的女人最美丽。

美丽要靠外功，更要靠内功

一个全方位美丽的女人，应该是一个自立、自强、自尊、自信的女人。在这八字箴言中没有一条提到容貌，因为容貌是天生的，而且具有时间性。女人不可能一辈子不老、不长皱纹，但这并不妨碍女性美丽一辈子。只要勤于修炼“内功”，开朗乐观，把每一天过得精彩，女人就能永远美丽。

不过，这并不是说女人不要注意外表的修饰，因为，如果一个女性外在毫不吸引人，那她又能吸引谁去了解她的内在？然而，光有美丽的外貌是远远不够的，再精致的妆容也需要丰富的表情去支撑，才能展现出女性的美，而表情就是一种内在的显露。而且还应该做到：“喜欢自己，欣赏别人。”关注自身所拥有的美丽，对于自己没有的，与其强求不如欣赏。同时不要忽略影响美丽的其他因素，要保持快乐的心情，因为“快乐是最好的化妆品”，“有爱就有美”。一个女人周身围绕着爱的光环时，她就是最美丽的。

魅力是女人一生的灵魂

这种我们难以抗拒的无形力量，就是魅力。

克拉克·盖博眼中的光彩，马赛罗·麦斯特朗纳动人的开朗，凯瑟琳·赫本的勇气，玛丽琳·莫罗的娇媚，她们的这些素质吸引了全世界无数的男人和女人，使人们感到无比地愉悦。人们的焦点常常会集中于这些人身上，并愿意同具有这些素质的人在一起，就好象被某种魔力所吸引。这种我们难以抗拒的无形力量，就是魅力。

魅力是美的“看不见的”部分。一个女人有标致的外表不一定有魅力，而一个有魅力的女人也不一定天生有迷人的脸蛋。但是，一个毫无魅力的人是谈不上美丽的；同时，一个女人无论如何美貌，倘若没有魅力，人们就不会被她吸引，也不会从她的美貌中得到愉快的享受。魅力魔术般的力量，能使一个相貌平平的女人具有独特的吸引力，能掩盖天生的身体缺陷。美丽使你引起别人的注意，睿智使你得到别人的赏识，而魅力，却使你难以被人忘怀。

为什么魅力对女人的一生来说这么重要呢？我认为，一个女人在为了满足自己而追求美丽的同时，要寻求爱情与友谊，还想取得事业的成功，自然，还想使你周围的人们愉快。光是靠漂亮是不能获得这一切的，但你若是加上魅力，你就有了不可抗拒的吸引力。

我认为魅力是女人一生的灵魂，是因为我觉得这个美的基

本因素常常被人忽视。你能买最好的衣服，做最完美的发型，有高手给你化妆，但倘若没有魅力，你还是同服装模型一样。我并不是说，为了达到某种目的，你可以像添置某件设备那样把魅力融入到你的生活中去。你不能像穿衣服似的穿上它去出席宴会或在城里玩一晚上。魅力就像是美好的天气，在我们同别人待在一起的每时每刻，它都能起作用。人们之所以愿意围着有吸引力的女人转，是因为她使一切都充满乐趣。不论是林间散步，电话交谈，还是正式聚会，她都能使每一时刻充满生机。一位有魅力的女人总能记住别人的生日，总会给别人写一封漂亮的感谢信，总是以她自己的方式体谅人。魅力可以通过给生病的朋友送一件礼物而直接表现出来，也可以通过邀请人们骑自行车这突发奇想的做法而显露出来。有时，它还象表示认识对方的微微一笑那样微妙。

魅力是一种个人素质。想要有魅力，你必须注重自己特有的可贵点，并将之显示给别人，你必须真诚地表达自己。当别人感到他们看到了你的真实胸怀，他们就会被你的魅力所吸引。

只有你才能识别自己的长处与魅力，它们也许是你的低颦浅笑，也许是你的开怀畅笑，也许是你的亲切和蔼；它可能是你对生活乐趣的领悟，也可能是你的沉静安详，不管你特有的吸引力是什么，它都会因为魅力的因素而得到加强。

魅力只有在你同别人的关系中才能显示出来，而它往往表现在替别人做一些小事情上，会使局面大为改观。

前不久，偶遇几年未见的好友，中年的她反倒增添了几分妩媚、几分优雅、几分雍容，似乎比年轻时更美、更耐看、更有吸引力。我说她更‘美’，而不是更‘漂亮’，是因为漂亮和美对我来说是完全不同的概念。有太多只漂亮而不美的女人，