

女人的三大资本

良言堂圖書

本书将教会您怎样打造魅力。

怎样拥有不凡的气质。这种魅力和气质

将使您发生脱胎换骨的变化，使您

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，您的生活将

发生一些奇妙的变化。

.....

QIZHIMEILI
HAORENYUAN

1 eye

伊人/编著

157/158
QIZHIMEILI

气质
魅力
好人缘

出版社

女人的三大资本

气质 魅力 好人缘

伊人/编著

QIZHIMEILI
HAORENYUAN

华艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

气质·魅力·好人缘/伊人编著. —北京: 华艺出版社,
2004.12

ISBN 7 - 80142 - 622 - 3

I. 气... II. 伊... III. 女性—修养—通俗读物
IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 117538 号

气质·魅力·好人缘

编 著: 伊 人

出 版 人: 鲍立衍

责任编辑: 郑治清 梅 雨

出版发行: 华艺出版社

址 址: 北京市海淀区北四环中路 229 号海泰大厦 10 层

邮政编码: 100083

印 刷: 北京普瑞德印刷厂

开 本: 880 × 1230 1/32

字 数: 300 千字

印 张: 13

版 次: 2005 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 7 - 80142 - 622 - 3/I·267

定 价: 24.80 元

华艺版图书, 版权所有, 侵权必究。

华艺版图书, 印装错误, 可随时退换。

前言

魅力是女人生命中的亮点。

若你拥有足够的魅力，那么在你的人生旅途中就会处处是阳光明媚、莺歌燕舞，从而拥有一个完美旖旎的人生。这主要是因为，人永远都处在特定的社会关系之中，你的魅力会使你在广阔的社会舞台上如鱼得水、游刃有余，纵使偶遇挫折，也会峰回路转，逢凶化吉，遇难呈祥。

在工作中你若充满魅力，睿智幽默而又平易近人，那么在你下属的心目中，你就会拥有超越权力的权威和感召力。下属心悦诚服地服从和执行你的命令，众志成城地做好工作。

在人际交往中，你若富有魅力，举止潇洒，思维敏捷而且言辞得体，那么你到言谈举止就会令众人瞩目。大家会以倾慕的眼光注视着你，全神贯注地聆听你的理念和观点，同时会予以衷心的认同。

魅力无时无刻不展现出她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，你不必生来就具有魅力，但你可以通过学习获得魅力。

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

女人的魅力源自何处

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。

- ❖ 魅力是一种无形的吸引力 / 3
- ❖ 魅力源于内在美 / 4
- ❖ 做有教养的女人 / 7
- ❖ 风度是人生最大的资本 / 8
- ❖ 女人的兴趣和女人味 / 11
- ❖ 新女性观十条 / 14
- ❖ 做个情感丰富的女人 / 17
- ❖ 修炼一种好心性 / 19

- ※ 钟爱静默和独处 / 21
- ※ 女人的四部必读书 / 23

“秀”出你的风情与韵味

魅力不是模仿人或跟着时尚的东西就能得来的，它是靠从自身的各个方面一点一点修炼出来的，适度展现迷人的优雅能增添自身的魅力。

- ※ 个性女人的魅力 / 29
- ※ 展现迷人的优雅 / 31
- ※ 展现独特的自我 / 35
- ※ 培养女人味的八大妙方 / 37
- ※ 体现女人味的性感招数 / 39
- ※ 你的风情指数高不高 / 41
- ※ 永不落伍的新式美女 / 44
- ※ 女人四味：浓、淡、冷、暖 / 47
- ※ 柔韧是一把双刃剑 / 49
- ※ 自爱训练法则 / 51

让装扮举止优雅生动

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 / 57
- ❖ 优雅淑女的装扮 / 60
- ❖ 衣装贵在气韵 / 62
- ❖ 适度的暴露让你更有女人味 / 64
- ❖ 人生星座与穿衣趣味 / 67
- ❖ 魅力女人的姿态修养 / 74
- ❖ 女人的神韵从何来 / 76
- ❖ 平添生气与魅力 / 79
- ❖ 女性美的标准 / 82
- ❖ 获取魅力的招牌招数 / 84

提升自己的社交品位

优雅的谈吐就像整洁的仪表，会使人觉得十分愉快。如果你能习惯运用文雅的辞令，即使偶尔开个玩笑，说些俏皮话，对方仍旧能够感受到你内在的涵养、气质。

- ❖ 牢记对方的名字 / 89
- ❖ 建立良好的第一印象 / 90
- ❖ 注意交谈的礼貌 / 96
- ❖ 在交际中展现女人味 / 100
- ❖ 懂一点赴宴的学问 / 102
- ❖ 正规的西餐礼仪 / 104
- ❖ 跳舞：尽兴尚须有礼 / 106
- ❖ 掌握打电话的艺术 / 110
- ❖ 应对男上司的夜晚之邀 / 114
- ❖ 以柔克刚的交际术 / 116

※ 少女交际六重奏 / 118

新淑女的言谈修养

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 / 125
- ※ 用言语表现你的魅力 / 126
- ※ 打开话匣子的钥匙 / 129
- ※ 善于制造愉快的谈话气氛 / 132
- ※ 幽默谈吐是“修养”出来的 / 136
- ※ 办公室闲谈的时机与话题 / 140
- ※ 办公室说话须小心 / 143
- ※ 说话无“礼”惹人反感 / 145
- ※ 巧妙地表达不同意见 / 147
- ※ 利用身体语言塑造说话个性 / 149

两性相处的微妙学问

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 / 155
- ❖ 在男性面前保持自尊的方法 / 157
- ❖ 称赞男人之道 / 159
- ❖ 分清友情和爱情 / 163
- ❖ “长情”还是“短缘” / 165
- ❖ 看清大男子主义者的真面目 / 169
- ❖ 对付男同事的想入非非 / 176
- ❖ 不让男性上司“吃豆腐”的方法 / 180
- ❖ 与“坏”男人斗智三大绝招 / 183
- ❖ 女人，男人不是你的全部 / 185

与好男人相伴一生

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” / 191
- ❖ 寻觅如意男人的秘诀 / 193
- ❖ 从十个方面观察与你相交的男人 / 196
- ❖ 不可错过好机会 / 198
- ❖ 追求男人的八个窍门 / 201
- ❖ 演练出神入化的眼神 / 203
- ❖ 什么样的男人不能嫁 / 206
- ❖ 将爱情推进安全港 / 208

※ 婚姻生活中五十种表达爱的方式 / 211

※ 经营好自己的爱情 / 214

※ 保持婚姻持久的经验 / 219

成为办公室里的红人

现代商业社会，竞争惨烈且残酷，事实上，能跻身白领这个舞台的，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 / 225

※ 什么工作最适合你 / 227

※ 事业女人成功须知 / 229

※ 白领战略：学会“炒作”自己 / 233

※ 办公室新人须知 / 237

※ 了解男性世界的规则 / 240

※ 影响工作能力的十个小节 / 246

※ 赢得高薪八大秘诀 / 248

※ 捕捉升职的机会 / 251

※ 把握机会的十大秘诀 / 254

※ 成为好领导的方法 / 256

※ 自己给自己减负 / 261

快乐是生命中的养分

快乐是一种生活的态度。假使一个人一

辈子有钱、有权、有名，却没有快乐，仍旧只能算是虚度此生。

- ❖ 感受生命的喜悦 / 269
- ❖ 品尝快乐生活，就会日益充实 / 271
- ❖ 真心喜欢自己 / 274
- ❖ 创造宽松的生活 / 278
- ❖ 训练自己放轻松 / 280
- ❖ 请调整你的妒忌 / 282
- ❖ 不要为爱所累 / 284
- ❖ 冷静地对待失恋 / 286
- ❖ 忘记不愉快的往事 / 290
- ❖ 学会宣泄压抑和郁闷 / 292
- ❖ 说说忙女人与闲女人 / 295

解读女性成功新概念

人生的光亮，像钻石一样，必须透过长时间的挖掘，费尽心力的琢磨，经历苦苦的等待，最后那晶莹耀目的钻石，令人惊叹，也让人落泪，让你恍然悟到最后的美好是始于最初的苦心。

- ❖ 寻找人生的最佳目标 / 303
- ❖ 正确地认识自己 / 305
- ❖ 每天超越自己一点点 / 308
- ❖ 千锤百炼锻造自我 / 311
- ❖ 做个高情商的女人 / 313

- ❖ 寻求十全十美的工作 / 317
- ❖ 女性在发展中的十大阻碍 / 320
- ❖ 热爱眼下的每一项工作 / 322
- ❖ 不起眼的工作也要认真 / 326

在人际关系中创造奇迹

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。这样的女人因其自身的丰富而散发着独特的魅力。

- ❖ 拥有自己的朋友圈子 / 333
- ❖ 打造成功的人际关系网 / 336
- ❖ 成为别人的“红颜知己” / 338
- ❖ 女人至少要有三个异性朋友 / 342
- ❖ 结婚以后更需要营造好人际关系 / 345
- ❖ 怎样与 BOSS 相处 / 346
- ❖ 办公室外，巧织人际网 / 348
- ❖ 精心选择朋友 / 350
- ❖ 影响人际关系的九种行为 / 352
- ❖ 不受欢迎的几类职场女性 / 355

调整最佳的处世心态

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 / 363
- ❖ 充分听取别人的意见 / 365
- ❖ 与不同性格的人相处的方法 / 366
- ❖ 坚持原则厌事尊人 / 369
- ❖ 距离是一种美 / 371
- ❖ 试着给人一个惊喜 / 373
- ❖ 掌握赞美别人的技巧 / 375
- ❖ 不提敏感话题 / 377

健康让人生更精彩

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 / 383
- ❖ 美体尽在举手投足间 / 386
- ❖ 选择适合自己的健身运动 / 388
- ❖ 适合女性运动的常规健身项目 / 390
- ❖ 现代女性的时尚健身项目——瑜伽 / 396

第一章

女人的魅力源自何处



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。

魅力好人缘

魅力是一种无形的吸引力

既然是现代女性，那么你一定明白“魅力”一词的含义。在日常生活中，我们很容易就能说出身边某某人有魅力，某某人没有魅力。如果问一下为什么，答案肯定是五花八门的，你也许会说：“因为她长得漂亮。”她也许会说：“因为她不拿腔拿调。”而她又可能会认为“她活泼可爱。”

魅力到底是什么样的一种东西呢？

有人曾经对两千多人做过一次调查，问她们如何理解“魅力”，得到的回答是各不相同的。显然，要想解释清楚魅力这两个字确实很不容易。正如同人们说不清什么是幸福一样，我们也很难给魅力下一个确切的定义。

不错，一个相貌美丽的女人是有魅力的，因为这往往给人以深刻的第一印象；一个打扮得体的女人是有魅力的，因为这可以表现出她的品味；一个活泼风趣的女人是有魅力的，因为与她相处会很愉快。同样，一个体形匀称的女人是有魅力的；一个温柔贤惠的女人是有魅力的；一个事业有成的女人也是有魅力的……这些说法都是对的。但这些都只是魅力的一部分，而绝非它的全部。

可以这么说，魅力实际上是一种无形的吸引力。它是心理与社会相统一的影响体。是人类社会中各种交往活动不可缺少的条件，也是由心理的、社会的、文化的、习惯经验等诸多因素相融合的统一体，并在人际联系和人际交往中得以充分地表现。

魅力包含着深厚而丰富的心理内容，是一种人格特征。是