

为什么女性魅力在于吸引力，而男性魅力在于影响力？
——让你也可以魅力四射的身心灵修炼读本
meili beihou de xinli mimi



刘振中◎主编

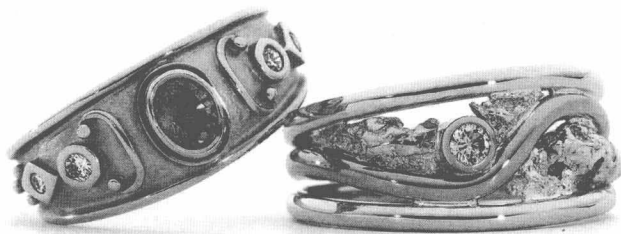
魅力背后的 心理秘密

用心理学提高你的魅力指数

- ◎ 为什么相貌普通的男性常比美男子在女性眼中更有魅力？
- ◎ 为什么微笑是增添女性魅力的超级“化妆品”？
- ◎ 你的魅力是可以测试出来的，你知道怎样测试吗？
- ◎ 提高魅力需要“身、心、灵”三位一体修炼，这意味着什么呢？
让你遇见“魅力四射”的自己，开始阅读吧！

心理学的
秘密系列

刘振中◎主编



魅力背后的 心理秘密

.....
用心理学提高你的魅力指数

《华中科技大学出版社
中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

魅力背后的心理秘密/刘振中 主编. —武汉: 华中科技大学出版社, 2009
年 11 月

ISBN 978-7-5609-5746-3

I. 魅… II. 刘… III. 个人-修养-通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 185086 号

魅力背后的心理秘密

刘振中 主编

责任编辑: 姜茜 亢博剑

封面设计: 李尘工作室

责任监印: 张正林

责任校对: 朱玢

出版发行: 华中科技大学出版社(中国·武汉)

地 址: 武昌喻家山

邮政编码: 430074

电 话: 027-87556096 010-64155588-8005, 8006

网 址: <http://www.hustp.com>

印 刷: 河北固安保利达印务有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 15.5

字 数: 245 000

版 次: 2009 年 11 月第 1 版

印 次: 2009 年 11 月第 1 版次印刷

ISBN 978-7-5609-5746-3/B·67

定 价: 26.00 元

(本书若有印装质量问题, 请向出版社发行部调换)



序 言

“人们总是在想方设法,积极努力,试图改变自己的生活境遇以求得发展。”

——美国著名社会心理学家班·杜拉

近年来,随着社会物质生活条件的改善和生活水平的提高,人们对精神生活需要的迫切性越来越强烈,对精神生活的质量要求也越来越高,心理学逐渐成为广大民众所关心和崇尚的热门学问。然而,专业的心理学研究不仅体系庞大,内容艰深,而且与广大民众所关心的日常生活问题相去甚远,在专业心理学研究领域和广大老百姓日常生活之间存在着巨大的鸿沟。这样,使得不少本来对心理学抱有浓厚兴趣的人生畏,望而却步。为了弥合专业研究与普通民众需求之间的鸿沟,同时,也为个人自我完善提供科学指导,我们推出了这套《心理学改变生活丛书》第一辑。

本丛书的宗旨是从老百姓所关心的人生问题出发,用心理学的观点来阐明人们日常生活中所关心的问题,透过心理现象的分析为人们处理人生问题提供全新的视角。

同时,我们也应该看到,心理学还是一个处于不断成熟和发展壮大的学科;心理学的研究还远远没有达到能够有效干预人们日常生活的程度。因此,对于现代生活中的问题,我们并不期求通过有限的书籍就能够揭示清楚;但我们真诚地希望读者能通过阅读有关心理学著作,对人生有一个达观的理解,并以此作为思考现代生活各种问题的起点,开始有意识地、系统地、科学地规划自己的生活 and 人生,使自己拥有更加美好的人生。



本书不是写给专业人员的书籍,而是写给广大老百姓和普通民众阅读的实用读物。但本书并不意味着降低学术品位和旨趣;相反,它的学术标准要求更高,因为它要求作者不能囿于研究者一孔之见,仅仅阐述个人的学术观点;不能因为作者自己的学术兴趣和偏好而误导读者。

另一方面,本书以“授人以鱼,不如授人以渔”为基本理念,横向整合了多学科的经典理论与方法,系统化地分析与总结了美好人生离不开的幸运、快乐、魅力、活力和幸福等多个方面的实用技巧和方法,为让读者的生活更美好提供了实践指导,为读者开创美好的新生活提供了全新的境界。

本辑丛书共包括《幸运背后的心理秘密》、《魅力背后的心理秘密》、《幸福背后的心理秘密》三本,每本书都有一个针对人生的主题。分别从获得成功人生、让自己魅力四射、体验人生幸福等视角,对与现代生活休戚相关的问题进行了全方位透视与技巧分析;既为广大读者提供了各个相关领域研究和探讨的主要问题和方法,同时也为读者处理现代生活中的有关问题提供了可资借鉴的行动策略。

本辑丛书的价值体现在以下几点。

1.系统介绍了心理学对幸运、魅力和幸福等人生问题的研究发现,吸收了最新的研究成果,能为读者更好地把握和创造快乐而美好的生活提供科学的指导。

2.对如何成就美好人生,每本书都从不同的角度进行了分析,包括有关的研究、实用技巧的总结,以及运用这些技巧的练习等。启发大家如何更好地适应社会环境,成就自己的美好人生。

3.在当前中国多变的社会现实下,人们多多少少都会面临着各种各样的心理压力,因此,学会自我心理分析和调节,具有巨大的现实意义。丛书除了介绍实用技巧和方法外,还设计了大量自我认识测验和自我探索的练习,引导读者学会对自己的心理进行深层次的分析,开辟自我完善的新途径,促进健康人生的发展。

4.从实践性来讲,这是一套很有价值的工具读物,只要大家认真阅读和思考,就会给你的人生质量带来极大的提升,而且,能为我们解决生活中遇到的各种问题提供启发。

本书在写作过程中参阅了大量研究成果,由于来源广泛,没有一





一注明资料来源,这里谨向各位研究者表示衷心感谢!由于通俗心理学著作的编写是一件十分具有挑战性的工作,加之我们学术研究所限和时间仓促,本丛书难免存在着一些缺陷和遗漏,我们真诚地希望广大读者批评指导,不吝赐教。

刘 振 中

2009年9月于上海





目 录

第 1 章 魅力是什么	(001)
魅力的本质是什么	(001)
◇魅力测试题:寻找魅力自我	(003)
◇魅力测试题:女性魅力测试	(007)
魅力成就你的人生	(009)
人的魅力是具有无限潜力的	(013)
◇魅力测试题:指挥你的大脑去做事情	(015)
第 2 章 个人魅力能给你带来什么	(017)
毫无魅力寸步难行	(017)
◇魅力测试题:测测你的魅力水平	(020)
充满魅力好处多	(022)
魅力帮你提高领导水平	(029)
第 3 章 魅力密码	(034)
心灵魅力的秘密	(034)
◇魅力测试题:测测你有多大心灵魅力	(035)
有目标的人有魅力	(039)
◇魅力测试题:你是工作的奴隶还是感觉工作更像游戏? ...	(040)
与人为善增加你的魅力	(041)
利用息息相关添魅力	(044)
将心比心魅力大	(048)



坦露真我的魅力	(050)
第4章 活用你的魅力技巧	(053)
拥有魅力须从细节开始	(053)
◇魅力测试题:使用你的眼神	(055)
◇魅力测试题:锻炼脸部肌肉	(057)
开发魅力潜能	(057)
◇魅力测试题:使用直觉寻求答案	(059)
创造你的魅力模板	(062)
善用人际关系赢得魅力	(065)
◇魅力测试题:制作你的关系网	(066)
◇魅力测试题:实践魅力小技巧	(070)
培养敏锐的洞察力的技巧	(071)
第5章 正面语言的力量	(074)
运用正面语言的力量	(074)
◇魅力测试题:“冲动情感”词汇测试	(076)
有效使用否定语言	(080)
使用巧妙的表达方式	(083)
利用你的说话方式增加魅力	(089)
◇魅力测试题:训练有魅力的声音	(090)
◇魅力测试题:寻找释放你情感的声音	(091)
第6章 用情商提升你的魅力	(093)
情商与魅力	(093)
◇魅力测试题:评估你的情商	(095)
热情与魅力	(098)
情绪与魅力	(102)
◇魅力测试题:分析你的情感表现	(105)
◇魅力测试题:测测你的负面情绪	(111)





第 7 章 肢体语言的魅力	(112)
表现魅力的非语言信号	(112)
◇魅力测试题:掌握会增加你魅力的非语言手势	(115)
通过肢体语言展现魅力	(117)
◇魅力测试题:看手势猜情感的游戏	(121)
信息的一致性增加你的魅力	(121)
◇魅力测试题:“一致性”测试	(122)
第 8 章 赞美增强个人魅力	(127)
多数人都喜欢被赞美	(127)
有效赞美的技巧	(129)
◇魅力测试题:赞美技巧的小测验	(131)
尊重并肯定别人	(134)
让对方产生良好的感觉	(139)
◇魅力测试题:锻炼你的热情	(141)
第 9 章 运用幽默充分显示魅力	(144)
幽默有什么用	(144)
有效的幽默才有魅力	(149)
◇魅力测试题:使你变得更为有趣的训练	(152)
培养你的幽默感	(153)
◇魅力测试题:训练你的幽默感	(158)
第 10 章 运用 NLP 增添你的魅力	(159)
NLP——神经语言学	(159)
运用不同感觉模式的语言增加魅力	(160)
◇魅力测试题:确认你偏爱的思维模式	(162)
通过保持步调一致增加魅力	(169)
◇魅力测试题:辨识与你交往者的爱好	(171)
巧用同感增加你的魅力	(173)



第 11 章 运用积极的思维模式展现魅力	(176)
几种不同的思维模式	(176)
◇魅力测试题:判断五种不同类型的思维模式	(181)
培育积极型思维模式	(186)
运用创新型思维模式	(188)
◇魅力测试题:测测你的创新思维	(190)
第 12 章 通过工作增加个人魅力	(192)
对工作的全力投入增添魅力	(192)
◇魅力测试题:工作态度小测验	(196)
通过工作显示魅力的方法	(197)
有魅力者的工作策略	(202)
◇魅力测试题:设计一个开发灵活性的计划	(206)
第 13 章 巧用人际关系展示魅力	(208)
有魅力的人能认知周围的人	(208)
◇魅力测试题:搞清楚别人心里想要什么	(212)
有魅力的人会肯定周围的人	(213)
◇魅力测试题:测测你的助人态度	(214)
有魅力的人能帮助周围的人	(216)
怎样俘获别人心	(218)
要与批评者建立关系	(222)
第 14 章 开发你的魅力品格	(224)
开发你的魅力特征	(224)
◇魅力测试题:寻找别人美好的一面	(228)
开发你的魅力态度	(230)
开发你的魅力行为	(233)
◇魅力测试题:你冒险的倾向如何?	(236)





第 1 章

魅力是什么



魅力的本质是什么

什么是魅力?为何有的人魅力四射?太多的人坚信这样的观点:外表美就是个人魅力之所在。的确,人的魅力很大程度上取决于外在美,但这并不是我们要的答案。魅力比我们所想的要复杂得多。

魅力的生物学基础

我们首先可以把魅力归结于人与人之间的“化学反应”。有一种解释:我们都有一个藏于体内的机制来帮助我们应对外界环境,这种机制是与生俱来的,它与 DNA 一样古老,但我们对它知之甚少。

通过基因图谱人们发现,现在我们知道每个人都有与各种各样疾病有关联的基因。同样,我们的基因也被认为是可向其他基因传递人们目所不见的信息的。例如,当我们在一个屋子里四处打量时,我们的基因就忙于查出好的“伙伴”了。一个好的“伙伴”可能是一组具有不同素质的基因。当我们的基因查出有重要意义的配对基因时,它们会发射出信息。这种信息是一些能产生渴望要求感觉的某种因素。这时候我们的目光偶然落在屋子的某些人身上,就会被他们吸引。



要控制这种魅力,也许我们是束手无策的。然而,认识到它发挥作用的方式却很有用。知道你自己会受支配于表面看起来无法控制的驱使,会有助于自己在进一步行动之前停下来想一想。

这一理论提醒你,我们不可能对每个人来说都是有魅力的!

下一次的社交场合你置身事外地看一看,你喜欢屋子里的每一个人吗?你想和屋子里的每个人都成为密友吗?和其中一些人工作是否是你的愿望?假如所有这些人来参加私人晚宴,你会快乐吗?答案当然是否定的。而且,你要明白,别人和你的想法是一样的。

小提示:拥有魅力并不等于吸引每个人,而是要去吸引适合你的人。

因为我们都是独一无二的,我们需要引入我们生命中来的是那些特别适合自己的人、工作和环境,而不是其他人认为会使我们快乐的事情。对于我们完美无缺的东西并不意味着对于其他人来说也是完美的。

魅力是有个性的

当你在思考着如何变得更有魅力时,会想到几种解决办法。

你也许在思考拥有一些“表面”的东西:也许我应该有一辆高级轿车,在新潮的地方消磨时光,买身新衣服或换个新发型。

你也许在思考着你应该做的事情:也许我应该对不同的人说不同的话,更多地微笑或是更经常地与人接触。

你也许在思考着你所需要的技巧与能力:也许我需要扩大我的词汇量,或了解更多的时事,或提高烹饪的技术,或学开摩托车……

你也许在思考着你所需要相信和重视的东西:也许我应该开始思考每个人都有潜力,或者想一想我生活的质量而不是我的工作能挣多少钱。如果某些人身上有对我们更重要的品质,我们接受他们的邀请也许不是不错的事情……

做到以上这些或许能增加你的魅力因素。但真正重要的是更深层次的——你本人的层次:你是谁?你的独特之处或是你生活在这个世界上的目的是什么?

当你出现在别人面前,你就总是会在他们的注意范围内。不过,你是





舞台的中心,自己决定着演出时间的长短,决定着几分钟后他们是把你轰下舞台还是给你支持的欢呼。你的每一个手势、一言一语、一颦一笑,都正在根据复杂的标准被观众的大脑检查和判断。你要一直记住:有时候他们会把你从舞台上赶下去,仅仅因为这个表演不适合他们,并不是你的魅力问题,而是他们并不适合你,所以你要到其他人面前去表演!

魅力测试题:寻找魅力自我

准备:

在这个练习里,想一想人们喜欢你什么。也许包括外在的特征,例如一个很讨人喜欢的微笑,一个称赞别人的习惯,甚至是与动物的友好相处。这些特征会成为你获得更高魅力指数的起点。(在这里你可千万不要过分谦虚,因为除了你以外没有人会读这个表。如果别人认为你的眼睛很可爱,一定要记下来。总之,你经常听人提起的通常就是你真正具有的魅力。)

拿出一个小小的笔记本作为你个人的魅力日记。记住随时带支笔,因为你从来不知道什么时候会突然冒出一个灵感。

在第一页的上方写下“我的魅力自我”。

针对下面的问题写出答案。

1. 努力回想一下上一次别人称赞你的话。想一想地点是在家里、工作场所、购物商场?想一想是哪一天、什么时间?用了哪些词?那时候你正在做什么?写下你做了什么事别人才这样称赞你,以及你听到类似称赞的次数(“很少”“偶尔”“经常”)。

2. 想一想去年别人对你的称赞,从中选出你自己最喜欢的一个。注意,这个称赞与最具魅力的你算得上是完全吻合的。比如,如果你曾经很努力地想改善你的幽默感,而上个月老板说你这人挺有趣,那就写下这个称赞,并且记下来你是做了什么才赢得别人对你的称赞的。

3. 想一想谁对你最着迷。不要选家庭成员,要选一个没有义务讨好你的人,这个人在别人面前也会热情洋溢地称赞你。在魅力日记上写下他的名



字,是什么使他由仅仅认识你变为热心支持你的呢?是不是你做了什么好事呢?把它写下来。如果让他说出你最有魅力的地方,他会说什么呢?把这个也写进你的魅力日记。

4.如果求职面试要求你写出自己最好的一面,你会写什么呢?把它们写下来。

5.除你的配偶和合伙人以外,选出一名对你很有好感的家庭成员。最让他欣赏的是你的哪个特征?把这个人的名字及这些备受欣赏的特征写下来。如果你写不出来,那就试一试这个方法:如果他要把你介绍给未来的雇主或结婚对象,他会怎么提到你的优点呢?

6.想一想你最好的朋友或你的另一半。如果要他列出你最特别的两个地方,它们会是什么呢?如果说不上来,请想一想他会怎样赞扬你呢?请写下这些赞词以及激起这些赞美的特别之处。

也许这几个问题引出的答案都是一些相同的特征,果真如此,那么这些特征就代表了一个迈向较高魅力指数的行为模式。

7.想出一位榜样(你所仰慕或想迎头赶上的)。他也许是一个当红明星、一位历史人物或者一个生活中的熟人。重要的是这个人拥有一些你想拥有的特征,写下他的名字以及他最吸引你的两个特征。

8.选一位在日常生活中每天都在影响你的人。他也许是一个朋友、一个家庭成员、一个老板。你发觉自己正有意无意地模仿他的行为举止。他刚用了一个新词,一周以后你也开始用了;他有一个习惯,你会模仿它。他的影响也许来自你们经常的接触,也许是因为你被他的思考方式所吸引。写下这个人的名字和你最喜欢的两个特征。

你现在已经写下了8个问题的答案,今后每隔几周便重新看一看。把这些特征直接贯穿在自己的生活中并加以拓展,你的魅力指数立刻就能得到提升。

超凡魅力的共同特点

尽管不同人的魅力表现不同,但他们也有共有的特征。

- 他们极爱自己。
- 他们知道自己需要什么,并且渴望拥有。





- 他们快乐永驻,积极向上,不可战胜。他们充满自信,但并非傲慢自负。
- 他们不需要别人给自己快乐,但人们十分喜欢他们,因此主动与他们交朋友。
- 他们尽情享受生活中的冒险,并非冷眼旁观,任其流走。
- 无论是一个清洁工还是一名医生,他们都兢兢业业,成绩显著。
- 精神和感情方面,他们双向成熟。
- 他们被赋予这样一种信念体系,能激发其乐观、振奋、坚定。
- 他们有强烈的道德意识,讲求诚信,并且知道怎样做是正确的。
- 他们笑面人生。他们本性乐观,富于活力,因此开朗、豁达,但也因此极易受伤。
- 他们无惧风雨的挑战,勇往直前,向往更加平静、更为丰饶的天地。
- 他们帮助别人时从不问:“这样做对我有什么好处?”他们在暗礁遍布的人生之洋上乘风破浪。
- 他们善于发现他人的潜质。他们充分给予他人肯定。
- 他们诚实守信,充满关爱。他们希望看到每个人都获得成功。
- 他们具有精湛的社交技巧。他们举止大方,谈吐优雅。与他们相处,会使你感觉情绪高亢。
- 在处理两性关系问题上,他们成熟而自信。
- 他们拥有使人臣服的魔力,能成为出色的领导者。
- 他们具备高超的应变技巧,易与他人沟通且不失自身特色。他们与直觉保持和谐。
- 他们似乎不费吹灰之力就可得到一切所求。他们视失败为通往成功之门的铺路石。
- 他们自身做出的一切回应均镇定自若,反应迅速,不受束缚。

小资料:美国心理学家诺尔曼·安德森在1968年曾设计过一张表,列出了555个描写人的形容词,让大学生们指出其中哪些人品他们最喜欢,哪些人品他们最不喜欢,结果前八名分别如表1-1所示。



表 1-1

最喜欢的人品	最不喜欢的人品
真 诚	虚 伪
诚 实	不友好
理 解	多嘴多舌
忠 诚	自 私
真 实	目光短浅
信得过	粗 鲁
理 智	自高自大
可 靠	贪 婪

男人眼中的女性魅力

很多人都意识到,在浪漫的邂逅中,男人和女人所寻找的不是别的,而是那些传统特性。这些特性有两个不同种类:在短期我们无法抵挡的、被吸引的那些特性和在长期关系中我们寻找的特性。

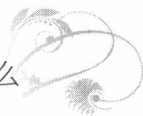
在最初层次,或者说,在短期的相处中,男人易被女人一些外表的、表面的特性所吸引,比如甜美的声音、迷人的微笑、性感的身段。然而在长期的相处关系中,男人想要的经常不是从一开始就吸引他们的那些特性。他们需要的是什么呢?

忠贞 人类社会初期,一旦一个男人拥有了一个女人,出于生物本能,他就必须确保没有别的人再亲近她,否则他怎么能肯定他的子孙是他自己的呢?如今看起来男人对不贞感到更加不安了,而女人对自己的男人信任其他女人感到格外嫉妒,这也是事实。

支持 男人需要有个女人支持自己,告诉他们“你做任何事都很棒”,并一直伴随在他们身边,使他们不断绽放出熠熠光彩。

母爱 男人需要一个人来指导生活。毕竟没被好好照顾、指引的人生是没有什么意义的。这对于很多男人来说是一种不受意识控制的因素,而且这取决于他传宗接代的愿望有多强烈。随着男人的变老和对有





孩子的生活的向往,这种趋势会越来越强烈。

小提示:做一个男人喜欢的女人,只有性感是不够的。你需要拥有内在的素质。

魅力测试题:女性魅力测试

一、开始测试

1. 你喜欢性感的服饰吗? (是 否)
2. 你是否能敏感地觉察到对你感兴趣的男性? (是 否)
3. 你是否会主动约会你心仪的男性? (是 否)
4. 当一个条件差你很多的男人向你求爱的时候,你会不会觉得难堪?
(是 否)
5. 你是否相信你爱的人一定也爱你? (是 否)
6. 你是否对自己的身体充满信心,相信自己是个非常性感的女人?
(是 否)
7. 你能明确地断定一个男人是爱你还是需要性吗? (是 否)
8. 你的男人与别的女性相处的时候你会不会嫉妒? (是 否)
9. 你是否觉得和女性交往更安全? (是 否)
10. 你会为一个你爱的男人改变造型吗? (是 否)

二、帮你分析

选择 8~10 个“是”:你认为自己是个性感的女人,你的魅力可以征服所有的男人,对此你信心十足。在两性交往中,你也许是个主动者,但这并不意味着你能得到真正的爱情。

选择 4~7 个“是”:你的羞涩也许是你征服男人最好的武器,如果你对自己更自信些,你可以得到更多男人的青睐。

选择 0~4 个“是”:别被自己的自卑打倒,要相信每个女人都有风情。

