

매혹의 기술

俘获他和她心理甜蜜的力量
—— 爱情密码！

魅惑 的技巧

〔韩国〕宋苍旻 著
权美兰 译

魅力是天生的吗？

不是！只要努力，只要练习，谁都能拥有。
就像我一样！

韩国恋爱顾问宋苍旻告诉青年男女的
50种魅力演示法！

黑龙江教育出版社



魅 惑 的 技 巧

俘获他和她心理的甜蜜的力量——爱情密码！

魅惑的技巧

[韩国]宋苍旻 著 权美兰 译

黑龙江教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

魅惑的技巧 / (韩)宋苍旻著;权美兰译.—哈尔滨:
黑龙江教育出版社,2009.6

ISBN 978-7-5316-5365-3

I. 魅… II. ①宋…②权… III. 爱情—通俗读物
IV. C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第092452号

매혹의 기술 © 2008 by Song, Changmin

All rights reserved

Translation rights arranged by Hainaim Publishing Co., Ltd.

through Shinwon Agency Co., Korea

Simplified Chinese Translation Copyright © 2009 by Heilongjiang Education Press

魅惑的技巧

MEIHUO DE JIQIAO

作 者 宋苍旻
译 者 权美兰
选题策划 宋舒白
责任编辑 宋舒白 宋怡霏
装帧设计 益格堂工作室
责任校对 王 宏
出版发行 黑龙江教育出版社(哈尔滨市南岗区花园街158号)
印 刷 北京市文林印务有限公司
开 本 787×1092毫米 1/16
印 张 13.25
字 数 152千
版 次 2009年8月第1版
印 次 2009年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5316-5365-3
定 价 28.00元
版权登记 08-2009-016



此书谨献给本世纪最浪漫的“卡萨诺瓦”会员
和想成为拥有魅力的人。

只要努力谁都能 成为具有魅惑力的人

“我是一个没有魅力的人。”有的人这样沮丧地评价自己。其实这样的断定为时过早,因为每个人都具有自己独特的个性和魅力。

魅力是一个人独一无二的圣地。它是任何人很难模拟和很难拥有的。尽管你认可这样的事实,但到目前为止还没有得到别人的认可,只能说明你还没有挖掘到自己身上隐藏的魅力。那么,怎样去寻找自身隐藏的魅力呢?我想,最重要的一点是懂得如何去珍爱自己。或许你会用虚无飘渺的、半信半疑的眼神反问我:“就算是珍爱自己,结果会有两样吗?”然后,滔滔不绝地倾诉“自身的条件”:

“我的父母很贫穷,我也一无所有……”

“我的个头很矮,是名副其实的二等残废……”

“我的长相也很对不起观众……”一股脑地说出你的“恶劣的条件”后,你的情绪会变得更加消沉。

“我的不幸是天注定的,我除了默默承受,没有别的办法……”

是啊,你的无奈、你的沮丧、你的消沉,我也有同感。因为那时候的我跟现在的你没什么两样。

“我是一个没有魅力的人。”曾经的我,也像你一样,给自己下过这



样的定论,但我没有因此而消沉下去。自从我懂得了如何去珍爱自己以后,我成了具有魅力的人。当然,不是说,那个方法多么神奇,或者需要大把大把的钞票。

刚开始我试着和曾经远离过的镜子和好如初。看着镜中的自己,喃喃小语,要亲近自己,珍爱自己,善待自己。然后,从只要下定决心,就能马上实现的项目——减轻体重开始。因为那时候的我,简直能成为“健身俱乐部”最称职的重量级会员。

有了这样的决心之后,每天清晨,我都要坚持到江边去跑步。虽然,有时跑得气喘吁吁,汗流浹背;有时累得要散架,甚至迈不动步,但我每次都要给自己打气:我要坚持,再坚持,一定要改变现在臃肿的自己,找回曾经苗条的自己……

我的食欲很好,想吃的东西也特别多,但是我严格控制自己。特别是晚上六点之后,拒绝进一切食物。我原来特别喜欢吃肉,但自从实施减肥计划之后,忍痛割爱,强迫自己喜欢蔬菜。有时肉食的诱惑力很强烈,馋得我直流口水,但每次我都要告诫自己:我要懂得珍爱自己,我要成为一个具有魅力的人。所以,六个月之后,我成功地减掉了 15 公斤的



体重。体重减下来之后,身材由臃肿恢复了苗条,穿衣服开始有型,好看了。脸上的肉也不像以前那样松懈,感觉到轮廓更加鲜明了。这一系列的变化在不知不觉中让我找回了久违的自信感。

虽然看起来只是减掉了 15 公斤的体重,但从那之后我再次深深体会到了珍爱自己身体和心情的必要性。因为这样的经历给我带来了一种幸福,一种转折,一种快乐。

减肥之路是很辛苦的,进程也很慢,但是只要能够感受到一点细微的变化,我就要鼓励自己,然后加大力度。当然,这也离不开看出我变化的周边人士的表扬和激励。

减肥成功之后,我开始练习表情。因为我认识到自己的面目表情单调、呆板,毫无个性的特点。有时我对着镜子莞尔一笑,有时故意皱着眉头,还有时变换脸的角度……经过我的苦心研究和不断地练习,我终于找到了适合自己的、只属于自己的魅力表情,而这表情让我的脸魅力大增。

接下来,我开始给自己赠送书籍。因为我切实认识到一个人的内在美远远胜过外在美的事实。于是,我的狭小的房间,便有了一扇新的窗



户,而打开窗户,便是一个崭新的、五彩缤纷的世界。我能和德国著名哲学家叔本华饭后漫步,也能和尼采展开深层次的探讨。

最后,我以自我投资为目的,一有空闲时间,就去打工。看起来只是一个单纯的自我投资,但是,打工生涯中的每一份辛苦,每一次情缘,都让我再次明白不管做什么事情,只要全力以赴,就能收获意想不到的成果的道理。

就这样,我通过珍爱自己的一系列的过程,终于挖掘和培养出了潜藏在自身的独特魅力。

说到这里,如果你还固执地认为我的举动很徒劳,那么,我不得不说,你太悲哀了。因为你不但不希望自己成为具有魅力的人,而且总用谎言来安慰自己。如果你恳切地期盼什么,那么,请你丢掉虚假的谎言。或许,一直以来,你始终把期盼寄托在最爱的人身上,那么,从即刻起,希望你把期盼寄托在自己身上,并开始付诸实践。就像我为了发现自己的魅力,同镜子和好如初一样。

还有很多事情,很多挑战,充塞着我的每一天。但是因为比今天更完美的明天等待着我,我更期待明天。我珍爱自己,所以我甚至觉得今

魅惑的技巧



天的努力,不但不辛苦,反而更幸福。我相信,就这样走着、跑着,总有一天我会飞起来。

珍爱自己,其实是不需要任何理由的。不要一而再再而三地推托了,就算是微不足道的小事情,只要能马上实现,那就付诸行动吧。目标最好是由自己来制定,因为每个人的自身条件和所处的环境不同,需要的目标自然也都不一样。

我相信,只要你全力以赴,不久的将来,你会情不自禁地对自己说:
“我是一个具有魅惑力的人”。

2007年8月

在引起魅惑的小小的房间里

宋苍旻

超越外貌和条件的力量——魅惑

有的人并不具备公认的美貌,也不具备特别优越的条件,但是,在不知不觉中,鬼使神差般地被深深地吸引住了。有这种感觉的时候,我们可以用“魅惑”这个词汇。

那么,什么是“魅惑”呢?我认为“魅惑”是指能够吸引他人的奇异的力量。这个力量,悄悄地走进你,第一眼你是感觉不到的。但是,被他魅惑的一瞬间,我们会神魂颠倒,完全被对方折服。那种说不清、道不明的美妙力量已经麻痹了我们感觉的每一个角落。这种力量不像闪电一闪了之,它具有长久捕捉对方心理的持续力。

“魅惑”对我们来讲,还是一个比较模糊的词汇。虽然经常使用“魅力”“诱惑”等等词汇,但是,真正涉及怎样才能发挥自身魅力的时候,我们还不太明白,属于门外汉。

你可能偶尔听过有人夸你有魅力,但那似乎偶然。因为不是你有意识地散发自己的魅力,而是某个人发现了你身上瞬间的魅力,对那个瞬间给予了认可而已。只可惜,很多人虽然具备自己独特的魅力,但不懂得怎样打开闸门,只是把那些水圈在里面,让它变成死水、臭水。



正因为这样的理由我才决心写“魅惑的技巧”这本书。只要你能打开魅惑的闸门——即掌握发散魅力的技巧，不管是谁，都能和自己的“长相、条件”无关，成为具有魅惑力的人。

从这样的意义出发，这本书会让一直以来不敢大胆地去爱，或者从没有被别人爱过的你，脱胎换骨，从此成为他人无法视而不见的魅力四射的人物。

这本书从发散魅力的技巧到魅惑他人的技巧，通过活生生的例子和经过验证的事实，进行了详细、具体的说明。每一种方法的编写一目了然，便于读者各得其所、活学活用。

这本书的观点都在于你自己怎样去理解，怎样去实践。因为成为一个具有魅力的人，关键在于能不能突破自己，超越自己。而你要清楚，突破自己，超越自己是需要时间、需要努力的。当然，要是你能与这本书同行，我相信所有的过程会变得更加轻松、更加快乐。



目录

作者寄语 只要努力谁都能成为具有魅力的人..7

序言 超越外貌和条件的力量——魅惑..12

01..拥有魅力的人清楚魅力人生应具备的心态..19

02..拥有魅力的人在任何人面前都表现得坦坦荡荡..23

03..拥有魅力的人爱岗敬业..27

04..拥有魅力的人开开心心地度过每一次独处..31

05..拥有魅力的人不会玩物丧志..35

06..拥有魅力的人不会遭到对方无缘无故地抛弃..39

07..拥有魅力的人每天都讲究穿着打扮..43

08..拥有魅力的人口才也一定卓越..47

09..拥有魅力的人知道如何提出对话主题..51





- 10..拥有魅惑力的人不做大众化的表扬..55
- 11..拥有魅惑力的人自如运用有感觉的幽默..59
- 12..拥有魅惑力的人懂得运用礼貌语言..63
- 13..拥有魅惑力的人对手机的使用常识了如指掌..67
- 14..拥有魅惑力的人不会轻易发送短信..70
- 15..拥有魅惑力的人有品位地设计个人网页..74
- 16..拥有魅惑力的人会使用香水..78
- 17..拥有魅惑力的人用信函表达自己的心情..82
- 18..拥有魅惑力的人越看越吸引人..86
- 19..拥有魅惑力的人扬弃过分华丽的派头..89
- 20..拥有魅惑力的人是“坏女人”、“坏男人”..92
- 21..拥有魅惑力的人偶尔在大街上吃麻辣串..96
- 22..拥有魅惑力的人能做到入乡随俗..100
- 23..拥有魅惑力的人能长久地维持神秘感..104

- 24..拥有魅力的人不会因父母而抛弃自己..108
- 25..拥有魅力的人懂得如何邀请约会..112
- 26..拥有魅力的人约会态度与众不同..116
- 27..拥有魅力的人不管什么都吃得津津有味..120
- 28..拥有魅力的人不会喝得酩酊大醉..124
- 29..拥有魅力的人恰如其分地使用 AA 制..128
- 30..拥有魅力的人不会乱贴标签..131
- 31..拥有魅力的人很性感..135
- 32..拥有魅力的人能熟练地进行性接触..139
- 33..拥有魅力的人不会一味地对恋人好..143
- 34..拥有魅力的人不会盲目追求..147
- 35..拥有魅力的人具有双重性格..150
- 36..拥有魅力的人懂得争取年长者的爱情..154
- 37..拥有魅力的人初次见面时就能决出胜负..158

