

● 現代生活管理叢書 ●

世間沒有丑女人

—— 女性的風度

(日) 山谷襟子 著

中國卓越出版公司



●丛书介绍●

在科学文化日新月异的现代社会，人们在日常生活中已逐渐改变了传统的自然随意性，而是通过克己求知，了解自身的生理机制，努力调节和控制自己的心理、情绪、行为等等，使其与社会和谐，与时代同步，来更有效地实现生活理想，体现生存价值，享受人生幸福。现代生活管理正是个人这种对身心系统自觉的、科学而有效的管理；社会则通过宣传教育的方式，提高每个人的成功率，以此实现宏观效益，促进社会的进步。

这套丛书将结合人们的日常生活，如恋爱、婚姻、生育、健美、家政、生活心理、家庭教育等等，介绍一批国内外专家的有关著述，帮助人们提高生活管理的水平，建立更加美满的生活。



●现代生活管理丛书●

主编：胡晓林 王书良

前 言

古往今来，哪一个时代都有被人们称颂的美人。但是，现代社会不同了。因为，这个时代是任何具有自身独特魅力的女性都可以使男性为之倾倒和赞叹的时代。

那些“漂亮”、“有魅力”等词汇已不再是电影、电视女明星才能享用的专有形容词。那些成功地再现自身韵味的女性们，被异性，甚至是她的同性称之为“摩登”。

最终赢得男性之心的不仅仅是女性的外表服饰和面容，还有心地善良和富于同情心。

这本书，正是为了引导女性去充分发现和认识自己的优势而编写的。

那些为自身的某些不足而灰心丧气的女性要振作起来。无论是谁，都具有别人没有的吸引力。当你掌握了认识自己的方法后，你就会成为有魅力的女性。

当然，也有许多女性并不知道这些方法，但同样也能发挥自己的优势，这正是把发自内心的情感与外表服装、修饰融合在一起的结果。

“滴水穿石，非一日之功”。要想成为迷人的女性，就要不断地发现自我，修正自我。

这本书中所授予的方法，希望女性们随时随地都能认真地去实践。期待着所有的女性都能成为“摩登”。努力吧！

山谷襟子

目 录

第一章 无意之中你没有失恋吗？

1. 向10位男性调查，他们厌恶这样的女性……(1)
2. 你没有做过这样的事吗？……(2)
3. 何谓“有魅力的女人”
——男人和女人的观念……(4)

第二章 何谓“女性的魅力”

1. 美女类型测试……(6)
2. 虽然一言难以讲清女性的魅力所在……(7)
3. 富于同情心的吸引力程度为No 1……(9)
4. 为什么会是杰出的女性
——同性也为之赞叹……(10)
5. 彬彬有礼是美德的一部分……(11)
6. 女式喝酒法……(12)
7. 忍耐与自尊——是否有女性的要强心……(13)
8. 青春永在的窍门……(15)
9. 你是否有生活的目标……(16)
10. 把同情心付之于行动最理想……(17)
11. 知识女性的美——学习与努力……(18)
12. “美女”是不是这样的女性……(20)
13. 纯洁、可爱是女性的本性……(21)
14. 当今运动女郎更摩登……(21)
15. 发现自身的可爱之处……(22)

16. 女性需要有座右铭…………… (23)

美女的标准·变迁史①

第三章 “少女”时代该结束了

1. 女孩子的原貌难以产生吸引力…………… (26)
2. 确立“我自己的”爱美方式…………… (27)
3. 改正“天真”的做作表现…………… (28)
4. 化妆法…………… (29)
5. 正确的美容方法…………… (31)
6. 渴望美的愿望最重要…………… (32)
7. 不要说这些无聊的言语…………… (32)
8. 含蓄的表现方法…………… (33)
9. 你能与成年男性认真交谈吗?…………… (34)
10. 在男性面前不要这样做…………… (35)
11. 要认识到男性行为的目的…………… (37)
12. 谈话方式——发现你自己的语言…………… (38)
13. 失策或未善始善终的挽救法…………… (40)

美女的标准·变迁史②

第四章 女性特有的魅力——性感

1. 裸体看看自己的体形…………… (42)
2. 内衣研究…………… (43)
3. 晚间的化妆…………… (45)
4. 初次见面的表现…………… (46)
5. 胭脂的使用方法…………… (47)

第五章 你是否有女性的敏感

1. 你是否常在这些方面引人注目…………… (49)
2. 成为有吸引力的“听众”的技巧…………… (50)

3. 女性美的方式.....	(52)
4. 谈吐、言语是交往的手段.....	(53)
5. 当你和两位男性在一起时的处理方法.....	(54)
6. 来访、电话、公司 ——女性式的表现方法.....	(55)
7. 使人耳目一新的自我介绍技巧.....	(56)
8. 交友技巧.....	(57)
9. 应该如何参加晚会.....	(58)
10. 应该如何参加婚礼.....	(60)
11. 希望你如此温柔.....	(61)
12. 应该如何相亲.....	(61)
13. 应该如何赠送礼品.....	(62)
14. 访问时的规矩——在他的家.....	(63)
15. 在咖啡厅面对面而坐时如何产生魅力.....	(64)
16. 学会聪明地表现自己.....	(65)

第六章 恋爱使女性更迷人

1. 进攻法·实技篇.....	(67)
2. 谈情说爱的关键词.....	(68)
3. 你与他的相近度测试.....	(70)
4. 勇敢地表达你的思想.....	(72)
5. 美国女性的进攻法.....	(73)
6. 约会前的自我检查测试.....	(74)
7. 在我与他的感情上打个句号.....	(75)
8. 充分利用“情人眼里出西施”的心理.....	(76)
9. 亲吻的方式.....	(77)
10. 年长、同龄、年幼——劝说他的方法.....	(78)

11. 只有两个人时的男性生理ABC..... (79)
12. 恋爱更迷人的缘故..... (80)
13. 让分离更令人难忘..... (81)
14. 女人为男人装扮——美国篇..... (83)
15. 向在单位内部热恋的朋友进一言..... (84)
16. 幽默、俏皮话、情书..... (85)
17. 拒绝男性诱惑的方法..... (86)

第七章 把多面体变成吸引力

1. 请用一分钟的时间照照镜子..... (88)
2. 多面体对形象和体态的影响..... (89)
3. 对面容丧失自信的恢复法..... (90)
4. 摆脱皱纹和雀斑的惶恐..... (91)
5. 腼腆的魅力..... (92)
6. 食物的热量卡计算..... (93)
7. 完全丧失自信的你——自慰的方法..... (95)
8. 如何使胖脚更匀称..... (96)
9. 坚信自己是“迷人的”..... (97)
10. 不必因自己胸平而遗憾..... (98)
11. 如何追求黑肤色或小麦色的美..... (99)
12. 眼神可以使你魅力倍增..... (100)
13. 眼镜的装饰效果..... (101)
14. 香水的研究——难闻气味的消除..... (102)
15. 告别便秘的方法..... (103)
16. 失眠症——有趣而又认真的克服法..... (104)
17. 照好像的秘诀..... (105)

后 记..... (107)

第一章

无意之中你没有失恋吗？



1. 向10位男性调查，他们厌恶这样的女性

(1) 无论怎样，把男性看作傻瓜的女性最不受欢迎。不客气地讲，这些女性确是不知天高地厚，尽管其中有不少漂亮女性。当男人们失败时，她们常常摆出一副蔑视的面孔。

(2) 一味地使用时髦语言、咋咋呼呼的女人。对那些艺术家如上帝一般崇拜着，使人感到精神上的幼稚、未成熟。并常常占用工作电话，与朋友边聊天、边工作。这种女人应该反省一下自己，但究竟她们是否有这种反省之心，便不得而知了。

(3) 明知故问、纠缠撒娇的女人。也许她们是以此作为一种手段。但是，男人为这样的女人将押下高昂的赌注，于是便心灰意冷。

(4) 感情变幻莫测的女人。男人无法搞清女人的歇斯底里。这样的女人是只顾自身利益的利己主义者。

(5) 情绪常常阴郁的女人。男人无论怎样逗趣，她依然如故，面不改色。

(6) 卖弄风骚、一见如故的女人。也许这是男人的嫉妒心，但是若让人们感到你过于轻浮，便会遭到冷遇。那些以约会为借口，擅自放下手里的工作的女人，常常使人们对她们产生疑问：人活着为什么？

(7) 在公共食堂里梳头发的女人。人们会怀疑她的神经有问题。虽然她把头发丢到烟灰缸里，但是，当遇到被丢弃的火柴棍时，它们将发出难闻的气味，使食欲大减。

(8) 在公共汽车上叉开两条腿坐着，抽烟时，“呼”地从鼻腔里把烟喷出，没有意识到自己是个女人的人。

(9) 说话不讲究。总是开个头：“我…”“我在这段时间……”便停住的人。使人难以理解其意，无法提起话题。

2. 你没有做过这样的事吗？

(1) 讲一些傲慢无礼的话——虽然并非是有意识这样做，但是在语音、语气上却有蔑视他人的意味。“我的兄弟都是从东大毕业的。”“父亲这次高升了。”“我们全家一起去国外旅游。”“你不到别墅玩玩吗？”…遇到那些美男子，不以为然地把嘴一撇，“哼，狂妄自大的家伙。”职业妇女容易犯的毛病，是不管自身能力大小，总是不可一世地谈论她们的工作。傲慢的言语本身就是丑陋的。真正有自

信、有能力的人讲话办事是谨慎的。

(2) 不懂规则——忘记约会：借别人的东西忘还；或污染了借来的唱片、书籍，不弥补便还回。约会前没有重新修饰褪了色的口红和指甲……使人感到你的恋爱是盲目的，而在一瞬间便丧失掉机会。

(3) 虚荣——服装一日更新，花钱大手大脚。要求恋人必须是东大毕业的美男子。这种女人自我表现的欲望很强烈，而且她们往往把恋人作为自己的陪衬。不诚实的女人，总会被男人抛弃。

(4) 嫉妒——对男人来讲，产生嫉妒心并非是件坏事，当然如过分便会出现问题。许多男人常常会对路上交错而行的女人有所触。如果女人对男人的一举一动都要干涉，并打电话到单位、朋友家追踪男人的行动，那将是一种病态。有时需要谅解，男人不愿意被别人来束缚、看管。

(5) 看色行事——“哎，你觉得我怎么样？”“今天衣服的款式合你的意吗？”“今天的妆化得怎样？”“我和A谁漂亮？”如果得到的回答正中心意，便喜笑颜开，如果不中意，便撇嘴、心怀不满。男人不是随时附合女人的人，如果他总是甜言蜜语，那么他定是花花公子或谎话连篇的人。常常提出使男人感到为难的问题，是未成熟的表现。

(6) 对父辈的自卑感——约会时，延误时间，当被询问时，回答“家里人让这样”的女人。两人步入豪华的餐厅，“啊，曾同父亲来过这里”，男方十分尴尬。“你？不行。要是我爸爸就这样……”之类的话以不说为佳。年轻的男人有失误是必然的，把他们与那些成年男人相比过于勉强了。

3. 何谓“有魅力的女人”——男人和女人的观念

女人们眼里有魅力的女人，是聪明、能按照自己的信念生活的人。相貌美丽端庄，家庭事务井井有条，恰如其分的谈吐和适可而止的保守，待人和蔼可亲——集这些方面于一身的理想人物。

男人理想中的女人与上面的有相似之处，但是它们之间仍然有着很明显的差异。

过去的男人总是寻求着完美的女人，即：贞淑的妻子，热情的恋人，慈爱的母亲，圣洁的护士，可以信赖的朋友。他们有时希望女人做他们忠实的听众，得到某种安慰；有时又希望女人纠缠、撒娇，使他们得以显示男人的肚量和能力。真是百般挑剔，贪得无厌。

当他们受到挫折而颓丧时，女人如能够象慈母般地把男人抱在怀中，保护他们、安慰他们，男人会为此而流泪，并感激你是个好女人。但是，在相同的情形下，男人也许会怒吼道：“讨厌，多管闲事。”

男人追求的“完美”，没有一个固定的模式，而是每日、每分、每秒都在变化着的女性的魅力。

在男人的选择里，有令人厌恶的女人，也有令人感兴趣的女人。或许在同性看来，某个女人不过是有些傲慢而已。但是对于男人，却无法忍受傲慢之后隐藏着的怯懦和神经质，以及正颜厉色地拒绝男人的冰冷感。

男人眼里的女人是变幻莫测的。

黑黑的眸子似乎要窥探男人的秘密，但又不辞而别。

有时象火，象水，象大地，象风。

这样的女人是男人期盼的女人。

女性的魅力在于她五彩缤纷……

第二章

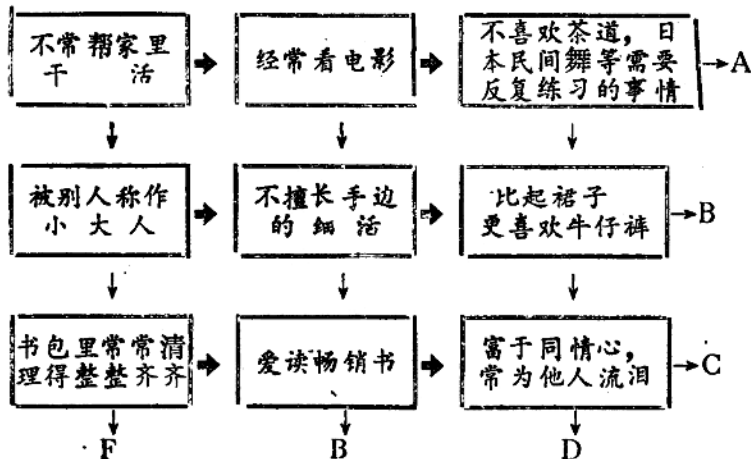
何谓“女性的魅力”

1. 美女类型测试

所有的女人都都是美女，但她们从心灵到体态各归属于不同的类型。

你属于哪种类型？（“同意”沿↓，“不同意”沿↓）

↓从此开始。



A型：心灵美的女人

富有同情心，能细致周到照顾他人的女人。无论在公司或家庭里都是不可缺少的人。由于你的存在，环境和气氛将变得和睦、温馨。

B型：行为美的女人

在自身的一举一动中都充满着女人的智慧和温柔，使周围的男人们为之动心。与你共品清茶，共进午餐，将别有一番味道。

C型：体态美的女人

身材比例匀称，相貌美丽，谈吐优雅，精力充沛是男人们憧憬的女人。如果你能提高自身修养，将为男人们崇拜。

D型：性格美的女人

有丰富的感受能力，能理解、同情他人痛苦和烦恼的女人。常常会有人向你倾吐内心的苦恼，或请求你的帮助。热心助人是难能可贵的优势。

E型：有教养的女人

热衷于与男人们愉快交谈，有着广泛的知识 and 好奇心。如果能更开阔视野，提高修养，思维敏捷，谈吐幽默，将受到男人们欢迎。

F型：气质美的女人

你只要坐在那里，就会使人感到华贵和馥郁的气质。立如鸟儿般欢欣，坐如牡丹般高贵，行如百合般轻盈。你是男人们可望不可及的花仙子。

2. 虽然一言难以讲清女性的魅力所在……

美女型的测试如何？你属于哪一类型？

通常讲的“魅力”是指服装或化妆等外表部分，实际上，最重要的应该是包括其本性、性格、修养等在内的内心世界。

比如，迷人的眼睛，并非指眼睛的形状，而是眼睛里反映出的内容。睡眠惺忪，阴郁晦暗的眼睛，即使形状大而美，也并不迷人。

但是，生活有目标，埋头工作的人，眼睛里会神采奕奕。

请从镜子里观察一下自己的眼睛。那种今天不愿意去上班的眼睛与热恋中的眼睛有天壤之别。眼睛是一个人内心世界表露的窗口。

同样都是行为动作，那些外表华丽，行为粗野的人，会让别人鄙视的。

我在咖啡厅常常看到这样的情形：四五个女孩子们有一个人大喊大叫，边喊边从嘴里喷出食渣！我想她在与男友约会时，决不会这样的。但是在与毫不介意的朋友之间，便举止放肆，这不是有教养的表现。如果男友看到这种情景，我想他的热度将会下降。

少年时代，人们常常可以抛开知识、修养、理解、温柔、礼仪、风度不谈，仅仅依靠着年轻人特有的生气，便充满了迷人的魅力。但是，随着年龄的增长，人自身内涵的多少，将左右她的吸引力大小。

到30岁、40岁，她的人生旅程将清晰地刻在她自己的脸上。

无论是谁，都会有衰老的时候。年龄的遮掩只是刹那间

的事情。应该清楚地认识到尽管年龄在变化，但做为女人，仍有其独特的魅力。

这本书正是帮助你认识自己的魅力所在。

3. 富于同情心的吸引力程度为No1

在“你最喜欢什么样的女性”的征询意见中，“富有同情心的女性”占第一位。那么，男人心目中的“同情心”是什么呢？有多种情况：向汗流浹背外出归来的男人递上一条湿毛巾或一杯凉茶，他的心便会为之一动。

男人在工作中出现失误、朋友背叛了自己或孤和颓废时，即使你们不是恋人，也应该安慰和帮助他，这就是女人的魅力。当然，假如你不了解事情的复杂，为了不引起相反效果，还是沉默地以行动帮助他为好。

男人也有希望一个人流泪的时候，有不希望别人知道的苦恼，并因为他们是男人而固执己见。或许，他们的痛苦到死也不会显露出来。如果他们感到死亡的降临，他们会离开人群，静静地停止呼吸。那时，朋友们唯一能做的便是沉默着目送他的离去，即使会滴下无限悲伤的眼泪。

——要去理解男人们的内心世界。

我想起了学生时代的生活。

那时，考试结果公布，我不及格，被老师狠狠地训斥了一番。许多朋友同情我，但是无论怎样，也不能改变不及格的现实，不能消除被批评的结果。

相反，“别在意”、“老师有神经病”等同情的话语，却伤害了我的自尊心。“走开，多管闲事！”我忍不住地大

声喊叫着。过分地同情，其结果是在对方的心里踏上一只脚。你难道没有这样的经历吗？

离开被伤害的恋人，站在几步远的地方，默默地注视着他，会使你们之间的情感霎时间融合在一起。无论是谁，都有不希望别人闯入的世界。

男人心目中理想的女人是富有同情心的女人……也许你会觉得意外，同情将会创造新的女人的形象。在这个世界里只有男人和女人，应该尽可能地去感受男人的痛苦。

4. 为什么会是杰出的女性——同性也为之赞叹

无论是男人还是女人，仅有华丽外表的肤浅的人，最终将会被朋友抛弃。女人的内心是重要的。

我在高中时代，曾有一个渴望改良葡萄品种的朋友。她总是带着晒黑的脸庞和洁白的牙齿，笑盈盈地迎接我的到来。她身穿裙裤、脚着轻便运动鞋，步履轻松，性格爽快。

在学校时，她是网球场上的健将，象羚羊似地穿梭奔跑着，她也是男孩子们的追踪的目标。后来她进入大学农学部，走了10年。农庄的阳光和风使她有着一张颇有性格的脸。

“啊，加油干，沿着这条道一直走下去吧。”

无意之中，我感到心里一阵发热。

20岁到24岁工作的人中，有1/3要考虑调换工作。年轻人，心比天高，每天的工作和生活使他们感到单调乏味。

“解除现在的工作，调换新的职业”。这种诱惑时常在