

做魅力女人 享受魅力人生



Revealed Glamour

A Charm Bible only for Chinese Women
专为中国女性度身定制的魅力修炼宝典

魅力是一种经后天的努力与修炼达成的美。它不仅不会由先天的外貌决定，更不会随岁月的改变而消失，反而会在岁月的打磨中日臻醇香。

【最新版】

魅力何来

杨扬 编著

中国轻工业出版社

专为中国女性度身定制的魅力修炼宝典

魅力何来

[最新版]

杨扬 编著

中国文联出版社

图书在版编目(CIP)数据

魅力何来:最新版/杨扬编著. —北京:中国戏剧出版社, 2009. 5

ISBN 978-7-104-02970-0

I. 魅… II. 杨… III. 女性—修养—通俗读物 IV.

B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第069016 号

魅力何来:最新版

责任编辑: 吴淑苓

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电话: 010-58930221 58930237 58930238
58930239 58930240 58930241 (发行部)

传真: 010-58930242 (发行部)

经销: 全国新华书店

印刷: 三河市祥达印装厂

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 18

字数: 300 千

版次: 2009 年 5 月 北京第 1 版第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-104-02970-0

定价: 32.00 元

版权所有 违者必究

前言

Foreword

20,30,40,永恒的魅力

20岁的女孩,青春无敌,犹如盛放的鲜花;30岁的女人,精彩无限,犹如多彩的画卷;40岁的妇人,温婉多情,犹如经典的老歌;不管是20、30、40,不管是高、矮、胖、瘦、美、丑,每个女人都是上帝的杰作,都是水做的,都是世间的一道迷人的风景。其间的关键是,你是不是一个懂得魅力之道的女人?

英国作家巴里说:“魅力仿佛是盛开在女人身上的花朵。有了它,别的都可以不要;没有它,别的都管不了事。”魅力是从女人的身体内部和心的深处自然而然涌动、喷发、流露出来的一种气韵,一种经后天的努力与修炼达成的美。它不仅不会由先天的外貌决定,更不会随岁月的改变而消失,反而会在岁月的打磨中日臻醇香。

美貌是人生的万能钥匙,的确,爱美之心,人皆有之,一个赏心悦目的人,无论做什么事情,至少美丽会给她带来许多的自信和机遇。先天没有美貌的女孩是不是只能黯淡度日了吗,当然不是。梁实秋说:“上帝给了女人一张脸,女人能够造出另一张来。”20岁的女孩,可以不谙世事,但是对美丽却不能掉以轻心,栽培外貌也是栽培人生。

培根曾说过:“形容之美胜于色彩之美,而嘉言雅行之美又胜于形容之美。”这里的“嘉言雅行”指的就是女性的气质。女人再漂亮,没有气质,就如一朵枯萎的鲜花,只见色彩,却闻不到馨香,相反,没有姣好的容颜,一旦有了气质,女人便立刻风韵动人起来。30岁的女人,可以追逐时尚,更要注重气质的修炼。一句温婉的话语,一双动人的眼睛,一张灿烂的笑脸,都可以让你蛊惑无数的心扉。

张爱玲有句旷世名言:但凡驻颜有术的女人,有三个条件,一是身体健康,二是生活安定,三是心里不安定。40岁的女人有了知识作铺垫,教养作

前言

Foreword

积累,训练的辅助,细节的打磨,最为稀缺的是一颗永远追求的心。岁月里总有不老的容颜,只要我们对生活不断畅想,积极追求,一年年总会有美丽的光彩闪烁。四十岁的女人,也可以偶尔如孩童般纯真乐观,快乐如诗幸福如花,依然有着绮丽的梦,柔情似水浪漫潇洒。

20岁到40岁,是女人的黄金年龄,也是女人魅力修炼的黄金时期。花一点点心思,每个女人都可以散发愈久弥香的魅力,如同花朵从蓓蕾初绽到迎风怒放,或娇羞、或明朗、或柔媚、或优雅、或蕴藉、或娇艳,魅力永远绽放。

本书立足于女性的偶像崇拜心理,列举了大量名人的生活事例,为了方便使用,还提炼出实用的要点,以最有说服力、指导性的形式告诉你,在日常生活中,女人如何展现形象和举止的魅力;在社交场合,女人如何把握魅力和魅惑的尺度;在岁月面前,女人如何留住美丽;在男人面前,女人如何扮演好“女人”的角色。耳熟能详的小故事,发人深省的言论,清晰明了的方法,吸引了阅读者的眼光,也传播着魅力的力量。

本书是为天下所有“爱自己”的女人打造的魅力修炼宝典,通过它,她们可以找到魅力十足的自己。

目录 Contents

NO.1 形象是女人的魅力标签 / 1

The image of a woman's charm Tags

庞德有句名言：“这是一个两分钟的世界，你只有一分钟展示给人们你是谁，另一分钟让他们喜欢你。”外在形象与内在素质同样重要，对于女性来说，外在或许更为重要。天生丽质者漂亮，相貌平平者可爱，每个女人都可以散发出形象的魅力。

只有懒女人，没有丑女人 / 2	Only have the lazy woman, does not have the ugly woman
起 75% 决定作用的是第一印象 / 5	Plays 75% decision role is the first impression
中等美女，上等美丽 / 8	Medium beautiful woman, superior beautiful
百分百守住“脸面” / 10	The percentage hundred defends “the honor”
做个“好色”女人 / 11	Makes “lasciviously” the woman
头可断，头发不能乱 / 18	May break, the hair cannot be chaotic
纤细十指拨动男人心中那根弦 / 20	The slender ten figures move in the man heart that string
暗香浮动女人味 / 24	Dark fragrant fluctuation feminine qualities
饰物是魅力女人的喜乐情怀 / 27	The decorations are the charm woman's pleasant mood
红唇：诱惑的起点 / 30	Red lip; Enticement beginning
着装是魅力女人的美丽主张 / 33	The clothing is the charm woman's beautiful position
皮肤是女人最美丽的一件衣服 / 35	The skin is woman most beautiful clothes
好身材最易吸引别人的眼球 / 38	The good stature is easiest to attract others eyeball
吃出来的健康魅力 / 41	Eats healthy charm
健身房无处不在 / 44	The gymnasium is ubiquitous
消灭电脑辐射的伤害 / 46	Elimination computer radiation injury
魅力代表：蔡依林瘦身美肌魔咒 / 49	Charm representative: Cai Yilin thin body beautiful myo-evil spirit incantation

NO.2 举止优雅的女人魅力无穷 / 51

Elegant manners infinite charm women

培根曾说过：“形容之美胜于色彩之美，而嘉言雅行之美又胜于形容之美。”除外在形象外，一个人的言谈举止最为让人印象深刻。言谈举止对女人有着绝对的放大作用，或许是一个眼神，或者是嘴角的一个弧度，或许是一个轻抚秀发的小动作，都可以展现出女人举止的魅力。

优雅是女人一生的事业 / 52

声音是女人裸露的灵魂 / 55

软声细语的说话艺术 / 58

恰到好处的幽默 / 61

一个简单的“谢谢” / 64

话语要像迷你裙般简洁 / 66

最是那一低头的温柔 / 68

柔能克刚的力量 / 70

温文尔雅的坐姿 / 72

站成一树梨花 / 75

走如风行水上 / 77

举手投足的风情 / 81

餐桌上的的一幕风景 / 84

魅力代表：蔡琴优雅魅力物语 / 86

Graceful is woman life the enterprise

The sound is woman's exposed soul

Soft sound song speech art

Just right humor

Simple "thanks"

The words must look like the miniskirt to be succinct

Most is the gentleness which that one lowers the head

Supple could a gram just strength

Mild-mannered and cultivated sitting posture

Stands a tree pear to be colored

Walks like is in fashion aquatic

Raises hand character and style which steps in

On a dinner table scenery

Charm representative: Cai Yilin graceful charm language

NO.3 左右逢源的女人魅力永远 / 89

The charm of the woman is always the best of both worlds

一位阿拉伯哲人说过：“一个没有交际能力的人，犹如陆地上的小船，是永远不会飘泊到人生大海中去的。”交际是女性走向社会的第一站，也是女性魅力的得以展示的第一个舞台。一个广受朋友、同事、家人欢迎的女性，正在淋漓尽致地展示着交际的魅力。

从心底尊重他人 / 90	Respects other people from the moral nature
适度示弱，别太争强 / 92	Shows weakness moderately, not too vie for supremacy
保持交往的“最美距离” / 95	Maintenance contact “most beautiful distance”
切莫斤斤计较 / 97	Don't skimp on a small thing
不要轻易和人争论 / 100	It isn't needed and it's argued with a person easily
不要吝啬赞美别人 / 102	A person in addition to the praise, please don't skimp
现代交际的切入点 / 105	Plunge spot of modern association
会听别人讲话也是一门艺术 / 110	Can listen to others speech also is an art
在蜚短流长中生存 / 113	During spreading several false rumors, I live
掌握“奉承”男人的技巧 / 116	Grasping “flattery” man's skill
善用“女色”征服男人 / 118	Makes good use of “the female sexual attractiveness” to conquer the man
善于为周围的人打圆场 / 120	Be good at mediating for the periphery person
看人下菜碟懂变通 / 122	Shows partiality is accommodating
有所语，有所不语 / 124	Has a language, has not the language
魅力代表：杨澜知性魅力秘诀 / 126	Charm representative: Yang Lan knows the sex appeal secret

NO.4 用智能留住美丽 / 129

Intelligent retain beautiful

“内涵美女”于丹说：“有情怀、有教养的女人，会洋溢出一种气质，只有气质是不可替代的。”形象只是外在的东西，而内涵却是由里到外的，一个有内涵的人，就像一个磁场，能吸引很多人的心，得到很多人的青睐，而且是没有时效的。女人抵抗时光的最好武器就是智慧的魅力。

智慧是美丽不可缺的养分 / 130

女人不老的秘密是底蕴 / 132

腹有诗书气自华 / 134

男人喜欢傻女人吗 / 136

做个理性的女人 / 138

做个格调女人 / 140

情商决定女人的幸福 / 142

幽默女人讨人欢心 / 145

要有独立的生存能力 / 147

财富是女人冲浪的滑板 / 150

事业让女人别具魅力 / 152

做个聪明的“傻女人” / 155

掌握爱的尺度 / 157

做内外兼修的知女 / 160

魅力代表：于丹终生魅力修炼 / 163

The wisdom is the nutrient which beautiful cannot lack

Of a female person, the secret which isn't old is detailed

There is breath of a book from a flower for an abdomen

Does a male person like a stupid female person

A rational female person is done

A female person of a style is done

Trade of affection decides person's female prosperity

The humorous woman asks for the human favor

The life ability with the independence

The wealth is the woman surfing slide

Business makes a female person have charm as something peculiar

Intelligent "stupid female person" is done

The linear measure of the love is controlled

Inside and outside is knowledge female who concurrently repairs

Charm representative: Yu Dan life-long charm practice

NO.5 自信是女人的魅力源泉 / 165

Self - confidence is the source of a woman's charm

当第六次试镜,仍被《正大综艺》节目组“考虑、考虑”时,杨澜对导演说:“我不是很漂亮,但我很有气质”。人自信的时候,会昂起头挺起胸,面部表情会自然振奋,眼睛会格外明亮有神。每个女人都有一笔富可敌国而永远不为外人夺取的财富,那就是自信的魅力。

- | | |
|----------------------|---|
| 女人不怕做“强者” / 166 | The woman did not fear is “the powerhouse” |
| 自信比美丽的外貌更重要 / 169 | I have a confidence in a thing more important than the beautiful outward appearance |
| 容貌是天生的,爱上自己的缺点 / 173 | The aspect is natural and I come to like the fault |
| 改变的是年龄,不变的是心理 / 176 | Changes is the age, invariable is the psychology |
| 释放被自卑掩蔽的魅力 / 178 | The release feels inferior the concealed charm |
| 自信只需美“一点” / 180 | I have a confidence to need only “one o'clock” of rice (point) |
| 相信自己的力量 / 182 | The power is believed |
| 坦然接受赞美 / 183 | Praise is accepted calmly |
| 心态决定女人魅力 / 185 | Psychological condition decides about person's female charm |
| 培养信心的5种方法 / 188 | Five kinds of way of a confidence is brought up |
| 你是自己心灵的主人 / 190 | You're a husband at your heart |
| 魅力代表:现例自信魅力杨澜 / 193 | Charm representative: The Gong Li self-confident charm is turbulent |

NO.6 心底灿烂,魅力天然 / 195

Heart brilliant, natural charm

俗语:“最毒妇人心”,用来形容貌若天仙,而心如蛇蝎的人,内心充满着贪婪、嫉妒、怨恨、自私的女人,哪怕长得再漂亮,举止再得体,头脑再聪明,都不能称之为魅力女性。女人不可缺少的是性格的魅力。

魅力之美是从心做起 / 196	Beauty the charm is starts from the heart
率真女人最可爱 / 199	The sincere woman is most lovable
热爱生活为魅力加分 / 201	A life is loved sincerely for a bonus point of charm
女人的微笑是男人最爱的风景 / 203	Woman's smile is a scenery which the man most loves
女人因宽容更美丽 / 206	Because woman tolerant more beautiful
善良是魅力的底线 / 208	It's an underline of charm that they're good
温柔是女人特有的武器 / 210	Gentle is woman's unique weapon
母性让女人魅力无限 / 213	Motherhood can be seasoned to person's female charm infinitely
给自己贴上开朗的标签 / 215	Pastes on the open and bright label for oneself
泼辣是一种野性的美 / 217	A reckless one is rice of a kind of wild
只“坏”一点点 / 219	Of free “It's bad. ”, only just slightly
女人不要去攀比 / 220	Please don't compete with a female person each other
虚荣是女人最大的弱点 / 222	Vanity is the biggest weak point of the female person
不可救药的“嫉妒病” / 225	Incurable “envy sickness”
时常“打扫”内心 / 228	Often “cleans” the innermost feelings
魅力代表:赵雅芝忘龄保养有方 / 231	Charm representative: Zhao Yazhi forgets the age maintenance in the right way

NO.7 女人有没有魅力男人说了算 / 233

Women say men are not attractive

鲁迅先生说过一句话：“中国的女性天生有的是母性和女儿性，但缺乏妻性。”每个女人都身兼母亲、女儿、妻子三种职责，在日常生活中，扮演好三种角色极其重要。在男人面前，女人如何展现女性的魅力呢？

把自己的男人当孩子 / 234	The male person is made a child
会做几个拿手菜 / 236	Can make several adept vegetables
撒娇大有学问 / 238	I fawn and have knowledge (point) greatly
做个柔情似水的女人 / 241	One very kind female person is done
男人心目中的理想老婆 / 244	Ideal wife of person's male mind
如何表露爱情 / 246	How does it show in affection
与男人交谈的尺度 / 248	The linear measure discussed with a male person
与男人不妨一“吵” / 250	Might as well one “quarrels” with the man
怎样使他更爱你 / 254	How causes him to love you
怎样引起心上人的注意 / 259	How brings to one's beloved's attention
孝敬父母亲疏有别 / 262	The dutiful degree of intimacy is different
魅力代表：陈红女性魅力释放 / 266	Charm representative: Chen Hong feminine charm release

NO.1

The image of a woman's
charm Tags

形象是女人 的魅力标签

庞德有句名言：“这是一个两分钟的世界，你只有一分钟展示给人们你是谁，另一分钟让他们喜欢你。”外在形象与内在素质同样重要，对于女性来说，外在或许更为重要。天生丽质者漂亮，相貌平平者可爱，每个女人都可以散发出形象的魅力。

只有懒女人，没有丑女人

Only have the lazy woman, does not have the ugly woman

岁月其实是女人的朋友，只要懂得照顾好
自己的身体，身体是能美一辈子的。

美丽是一种宝贵的财富，自古亦然。自《诗经》中的“美目盼兮，巧笑倩兮”，到唐诗“回眸一笑百媚生，六宫粉黛无颜色”，再到近代徐志摩的“最是那一低头的温柔，恰是水莲不胜凉风的娇羞”，诗文歌赋对美貌深情赞美，源远流长。

女人之美，风情万种，有性感热辣的魅力四射，有时尚摩登的现代印象，有婉转清扬的清纯如水，有古典婉约的东方古韵，有颓废阴郁的无尽下旋，弱水三千中，红尘万丈之间，每个女人都展现着自己独特的魅力。毫无疑问，每个女人都都是天使。

有人会说，美丽的容颜并不是每个人都拥有的。哪怕是美丽也是如昙花般，会很快逝去的。我们是不是只能垂手向天哀叹上天的不公与时光的无情呢？当然不是！“上帝给了女人一张脸，女人能够造出另一张来。”梁实秋老先生如是说。上帝给予了每个女人一双灵敏的手，这双手可以化腐朽为神奇，化丑陋为美丽，化平淡为魅力。女人就像是一块未经打磨的钻石，只要用适当的化妆手法和不同的妆容，她就可以发出耀眼的光芒。

化妆的神奇功能处处可见。女人通过化妆，用粉底抹去原色的脸，全面地弥补了缺陷，进而创造出了一张理想的脸。女人通过恰到好处的眼影，使双眼熠熠生辉，明亮有神，眼角的细小皱纹更可以不露痕迹地完全消失。一位狭窄脸的女人把腮红涂在远离鼻子的地方，利用视错觉使脸看起来更丰满一些；而宽面孔的那人则把腮红涂成垂直且模糊不清的一片使脸部有效地“收缩”。

美国贝拉明大学的心理学家唐·奥斯本做过一项试验，他给 50 名男性评定人看一些上妆和未上妆的妇女照片。结果表明，在未上妆妇女的照片中，无论提供的女人照片多么好看，都大大降低了对她的魅力评价。大约 80% 的评定人喜欢化了妆的模特相片。

据统计,美国女性每年购买化妆品约花费 300 亿美元;在日本,一个女性平均一生所要使用的基本化妆品中,化妆水为 980 立升,各类霜膏为 150 千克,乳液为 125 立升,口红 400 克。以上这组数字,足以令男人大吃一惊,也令“懒女人”们警醒。

俗话说:“没有丑女人,只有懒女人。”美丽是靠女人花功夫打扮出来的。刘嘉玲曾说过:“美丽是用一生去经营的!”在韩国,女人不化妆是不出门的,不化妆也是对别人的一种不礼貌。

伊能静被媒体称为“拒绝时光的人”,她一如既往的甜美容颜让很多人啧啧称奇。这个爱美爱到极致的女人,饮食极讲究,保养极精细。更苛刻的“美丽原则”是:每次外出拍戏都自带四大箱物品,包括一箱柴米油盐,一箱保健食品,一箱衣服和一箱美容产品。她认为,在拍戏时亲自下厨,才能更好地保养皮肤和身材。她工作忙碌之际,仍不辞辛劳的妆扮,把“没有丑女人,只有懒女人”的美丽理念贯彻到底。

经营美丽对于爱美的女人来讲,的确是一场考验。T 台上模特们冷酷的眼神,曼妙的躯体,卓越的身姿,轻盈的猫步,怎能让人轻易忘记。风光无限的 T 台背后,模特为美丽付出的代价令人难以想象。国际顶尖模特对自己的饮食特别注意,因为保持苗条迷人的身材可不是一件容易的事。美国著名的“约翰·罗伯特动力”国际模特学校推荐的食谱每天保证食物总热量为 1200 千卡,深受广大名模的欢迎。这个“名模食谱”的要点如下:

细嚼慢咽:徐徐吞下食物的进食方法容易让胃较快产生饱的感觉,不会导致一次进食过量。

大量饮水:每次就餐前喝一大杯水,有助于压抑过旺的食欲

不饿不食:不饿的时候,不要吃东西,有饱的感觉时要马上停止吃东西。

用小碗盘装食物:可以让一次取用的食物量不致过多。

少吃盐:因为盐分令身体里的细胞水分滞留过久。

减少摄入的热量:若每天平均减少摄入 50 千卡热量,一年就能减少 18250 千卡,相当于减少 15.9 公斤肉。

节食只限一餐:放宽心情,好好享受每份食物,让节食合理有度。

美丽=坚持。美丽,其实掌握在自己手里。所谓勤能补“拙”,每天勤快一点点,坚持一点点,就会美丽多一点点。

只要你肯每天睡觉前花十分钟,想想明天早上要穿什么出门,配哪条丝巾,戴哪个小首饰,你就一定不会邋遢着上班,穿着不配套的衣服和鞋子等着女同事挑剔的眼光来责怪——

只要你每天晚上花十分钟,认真地洗脸,负责任地为自己的皮肤选一款最合适的面霜,最好再做一个面膜,为皮肤做一个简单的护理和保养,持之以恒,你的皮肤永远都可以比你的实际年龄年轻十岁……

做一个美丽的女人,并不是一件很困难的事情。只要对自己的脸,自己的身体,勤快一点点,你真的就可以更美丽!

传说世上有一种无足鸟,天空成就它们最辉煌的时光,永不停息的飞翔就是它们的宿命。直到有一天,它们精疲力竭而坠落在地,才能休息,而这却是对天空的诀别。女人就是无足鸟,美丽是她的宿命。唯有美丽,值得女人不辞辛苦。

起 75% 决定作用的是第一印象

Plays 75% decision role is the first impression



要给人好印象,你只需要 7 秒钟。

在心理学上,有一种第一印象效应,即人与人在第一次交往中给人留下的印象,在对方的头脑中形成并占据着主导地位。第一印象效应在人际交往有很大的作用,一个无心的眼神、一个不经意的微笑、细小的动作都能决定一个人对另外一个人的印象,进而影响两者以后的交际程度。

“以貌取人”者常被人斥为低俗,卫道士铮铮进言,“心灵美才是真的美”,相貌只是瞬间的评价,真正的长时间的接触才能看到这个人的美与丑。但是,在实际交往中,又有谁能做到忽略“外貌”,直接看到人的“心灵”。

《三国演义》中凤雏庞统当初准备效力东吴,于是去面见孙权。孙权见到庞统相貌丑陋,心中先有几分不喜,又见他傲慢不羁,更觉不快。最后,这位广招人才的孙仲谋竟把与诸葛亮比肩齐名的奇才庞统拒于门外,尽管鲁肃苦言相劝,也无济于事。我们可以设想,如果庞统丰神俊朗,温文尔雅,羽扇纶巾,风趣幽默,历史或许会改写。众所周知,礼节、相貌与才华决无必然联系,但是礼贤下土的孙权尚不能避免这种偏见,可见第一印象的影响之大!

美国总统林肯曾因为相貌偏见拒绝了朋友推荐的一位才识过人的阁员。当朋友愤怒地责怪林肯以貌取人,说任何人都无法为自己的天生脸孔负责时,林肯说:“一个人过了四十岁,就应该为自己的面孔负责。”容貌是天生的,我们不可以改变,但是我们可以以气质装饰,以修养弥补,你着装改变,以言行美化,从而给人留下美好的第一印象,进而为将来的成功奠定基础,搭好台阶。

中国人有“相由心生”之说,认为容貌不仅仅是面目表情,心灵、内涵、才智、情感、情绪和个性等因素同样会凝结在脸上,一个人的面容“三十岁前靠父母,三十岁后靠自己”。眼光锐利的高明者常常习惯凭借相貌来判断人,所以我们要高度重视容貌给人的视觉影响,魅力女性更是如此。

对于女性来说,漂亮面孔、绝佳的气质可能就是一张畅通无阻的通行证,尤