

● 魅力从现在开始培养，让你一辈子都做女孩

Meili Nvhai 魅力女孩 修炼记

做个有气质的完美性格女孩

Xiulianji

墨 菲◎编著

美丽需要学习，魅力需要培养，
一个永恒美丽的女人是一项持久修炼的工程，
也是每位兰心蕙质的女孩最明智与最值得的投入。



中国华侨出版社



Meiti Nvhai

Meilianji

魅力女孩

修炼

做个有气质的完美性格女孩

墨菲◎编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

魅力女孩修炼记：做个有气质的完美性格女孩 / 墨菲编著.

—北京：中国华侨出版社，2013.8

ISBN 978-7-5113-3826-6

I. ①魅… II. ①墨… III. ①女性—修养—通俗读物

IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 176059 号

● 魅力女孩修炼记：做个有气质的完美性格女孩

编 著 / 墨 菲

责任编辑 / 文 喆

责任校对 / 孙 丽

装帧设计 / 天下书装

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16 印张 / 18.5 字数 / 246 千字

印 刷 / 北京联兴华印刷厂

版 次 / 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3826-6

定 价 / 35.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 64443979

发行部：(010) 64443051

传 真：(010) 64439708

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

女孩可以不漂亮，可以不懂得打扮，但不可以没有魅力。所谓魅力，则是言行举止优雅、接人待物落落大方，与人相处时让人觉得赏心悦目。有魅力的女孩会在一言一行中传达给你，她是一个尊重别人、关爱自己、对生活有独特见地的女孩；有魅力的女孩像一道沁人心脾的清泉，总能给你意想不到的感觉。

热情的笑容、跳跃的身影，这是属于女孩的标签，是充满活力和青春气息的象征，好比欢快流淌的清泉，朝气蓬勃。可是，青春靓丽的女孩也有自己的烦恼，任性、娇惯同样也是女孩的代名词。这几乎是每个女孩都感到苦恼的问题，那么怎样才能让自己由内而外地散发出一种令人刮目相看的魅力呢？从哪些方面改变自己才能从“野蛮公主”变身为“优雅女王”呢？相信这本《魅力女孩修炼记——做一个有气质的完美性格女孩》能让你找到答案。

魅力跟阅读有关。阅读会提升女孩的内在修养，从文字中收获别样的人生感悟，从而更深刻的理解这个世界。这本《魅力女孩修炼记——做个有气质的完美性格女孩》是一本适合女孩阅读的书籍。它收集了许多充满智慧，又贴近生活的小故事，并且对每一则故事都提炼了最精华的心灵感悟，让女孩从性格、气质、心态、口才、交际、穿

着和独立等方面突破自我，帮助女孩在不知不觉中掌握成为魅力女孩的秘诀，成为一个冰雪聪明的魅力女孩。

本书教你如何脱去青涩，成为一个气质优雅的女孩，敢于承受生活的磨练，敢于挑战自己能力的极限。为了摘得成功的桂冠，不断地完善自己，稚嫩的表情中透露出坚强，简单的打扮中显示出品位。当你面对挫折时，不会六神无主，而是灵活应对，用淡定的姿态显露出临危不乱的勇气。不管年轻的女孩们如何抵抗，总有一天会容颜衰老，童话世界总有一天会崩塌。如果不积极进取、不积累生活的经验和让自己更有魅力的技巧，在不久的将来必定会像一朵凋零的花，生命从此失去颜色。所以，女孩请放弃华丽的梦幻，而是要做一个聪明又有魅力的女孩，做到有所为有所不为，这样才能拥有幸福的生活。

幸福是一颗埋在内心的种子，每个女孩都有获得幸福的能力，而不断充实自己就好比是给内心幸福的种子浇水施肥，在女孩成长的过程中，这颗幸福的种子也开始茁壮成长。所以，年轻的女孩，从现在开始修炼自己，扫清幸福路上的障碍，做一个蕙质兰心的女孩。



目录

第一章 隐藏弱点，开启“魅力女孩”之路 / 1

- 自信是女孩缤纷的外衣 / 2
- 认真，女孩拥有的超能力 / 4
- 诚实的女孩，像一朵芳香的茉莉 / 6
- 学会冷静，做一个温婉的女孩 / 8
- 告别坏脾气，不做“辣”泼妇 / 10
- 不要盲目标榜个性 / 12
- 魅力与责任并存 / 13
- 勤奋让你与众不同 / 15
- 言出必行，拥有魅力的捷径 / 17
- 欣赏他人，才能完善自己 / 18
- 给欲望加一把锁，魅力才会来找你 / 20
- 扫开阴霾，让阳光住进心里 / 21
- 认识自己，找回属于你的魅力 / 23
- 告别马虎，优雅从细节做起 / 25

第二章 提升内在，女孩有涵养才能优雅 / 27

- 真诚的女孩更动人 / 28
- 别做虚荣的棋子 / 30
- 打开心扉，热情的女孩惹人爱 / 31
- 为他人着想，不做自私的女孩 / 33
- 别让嫉妒偷走你的魅力 / 35



- 懂得尊重，让女孩魅力无限 / 37
- 魅力不会因攀比而增加 / 39
- 放下高傲，做一个优雅的女孩 / 42
- 屈伸有度，有风度才优雅 / 44
- 他人的嘲笑不会减少你的美丽 / 46
- 别让自卑遮挡了你的魅力 / 48
- 优雅，是一种心态 / 49
- 学会独处，魅力无限量 / 51

第三章 不急不躁，好性格就是你的闪光点 / 53

- 钻什么，别钻牛角尖 / 54
- 别被完美束缚你的魅力 / 56
- 珍惜当下，不做寒号鸟 / 58
- 大智若愚才是真聪明 / 60
- 低调的华丽 / 62
- 穿针的智慧 / 64
- 空船的责任 / 66
- 老虎的悲剧 / 68
- 盲人的镜子 / 70
- 花儿吵醒你了吗 / 72
- 越计较，越烦恼 / 74
- 倾听生活的杂音 / 76
- 接受批评，女孩才能更优秀 / 78
- 不记仇，做个心平气和的女孩 / 79
- 打开心怀，乐观才能带来魅力 / 81
- 学会淡然，享受自己的精彩 / 83

第四章 舌灿莲花，从宅女变身“交际花” / 85

- 克服羞怯，大胆说出口 / 86
- 聪明的女孩会说话 / 88
- 真性情，也要懂包装 / 90

学会赞美，做一个万人迷	/ 92
隐藏锋芒，不逞口舌之快	/ 94
打一场精彩的唇枪舌战	/ 96
倾听是最优美的谈吐	/ 98
自信的谈吐为形象加分	/ 100
幽默的女孩更有人气	/ 102
喋喋不休的女孩没人爱	/ 104
谈对方感兴趣的话题	/ 106
灵活机智化解尴尬气氛	/ 108
闲言碎语让女孩失去好人缘	/ 110
及时沟通，消除朋友间的误会	/ 112
口无遮拦，小心四面树敌	/ 114

第五章 知书达理，聪慧的女孩受欢迎 / 117

原谅他人，是一种美德	/ 118
朋友之间也要有距离	/ 120
礼貌，体现在细节	/ 122
有一种温柔叫“以柔克刚”	/ 124
巧妙化解他人的愤怒	/ 126
没有菜单的餐厅	/ 128
守时守信，一诺千金	/ 130
微笑，女孩最美的表情	/ 132
妥协，是一种别样的智慧	/ 134
控制情绪，做个“理性女”	/ 136
学会沉默，保持一份优雅	/ 138
学会承认“是我的错”	/ 140
指责，让女孩失去亲和力	/ 141
学几道私房菜，优雅也与厨艺有关	/ 143

第六章 女孩有气质才有魅力 / 147

别让小习惯毁了你的优雅	/ 148
-------------	-------



- 阅读, 改变女孩的气质 / 150
- 举止优雅, 展现淑女气质 / 152
- 抓住最初的两秒钟 / 154
- 别把脸当成调色板 / 156
- 优雅的坐姿为女孩加分 / 158
- 穿好高跟鞋, 让身姿更摇曳 / 160
- 注意吃相, 优雅可以吃出来 / 162
- 给自己一点“颜色”看看 / 164
- 为自己挑选一个适合的发型 / 167
- 放弃和自己不相配的服饰 / 169
- 远离亚健康, 有活力才有魅力 / 171
- 精致生活, 女孩更有魅力 / 173
- 凸显气质要学会穿对衣服 / 175
- 用裸妆诠释你的好气质 / 177
- 正确的走姿, 让你拥有明星气场 / 179
- 优雅, 是内心的修炼 / 181

第七章 独立自主, 勇敢掀起命运的风帆 / 183

- 学会独立, 不做软弱的藤蔓 / 184
- 坚定立场, 不做墙头草 / 186
- 经历风雨的洗礼, 女孩才能更坚强 / 188
- 别抱怨, 那只会让你失去光彩 / 190
- 学习他人, 更要寻找自己的优点 / 192
- 总有一两样是你擅长的 / 194
- 走适合自己的路 / 196
- 女孩因独特而美丽 / 198
- 记住, 有人不喜欢你 / 199
- 可以没有意见, 但不能没有主见 / 201
- 别轻易为他人的眼光而改变 / 202
- 学会理财是女孩独立的基础 / 204
- 有一种优雅, 叫自给自足 / 206

第八章 学会赠人玫瑰，才能手有余香 / 209

- 多一分关爱，多一分魅力 / 210
- 为别人种一朵油菜花 / 211
- 给予，要真心实意 / 213
- 有一种美丽叫善良 / 215
- 懂得感恩，拥有幸福 / 217
- 心存感激，魅力散发于无形 / 219
- 一碟咸菜的感动 / 221
- 别让冷漠冲淡了优雅 / 223
- 吃亏是福，做个大度的女孩 / 225
- 帮助他人，等于善待自己 / 227
- 心中有爱的女孩才迷人 / 229
- 感恩父母，孝顺不等人 / 231
- 分享，聪明女孩的选择 / 233

第九章 关于未来，勇敢翱翔在梦想天空 / 235

- 别让机会溜走 / 236
- 学会独立思考 / 237
- 学会“小看”自己 / 239
- 命运要自己选择 / 241
- 拥有一颗百折不挠的心 / 243
- 培养兴趣，你会得到意外收获 / 245
- 积极探索，保持好奇心 / 247
- 好气质，来自有计划的未来 / 249
- 执着梦想，女孩也要学会奋斗 / 251
- 别拒绝充实自己的机会 / 253
- 没有安慰时，学会鼓励自己 / 254
- 合理利用时间，梦想会离你更近 / 256
- 别沉溺在电视剧里，梦想不是偶像剧 / 258



第十章 不患得患失，经历风雨的人生最美丽 / 261

别害怕失败，那将是你的财富 / 262

丢掉幻想，脚踏实地 / 264

选择好方向，就要懂得放弃 / 266

坦然面对挫折和压力 / 268

失去，是另一种得到 / 270

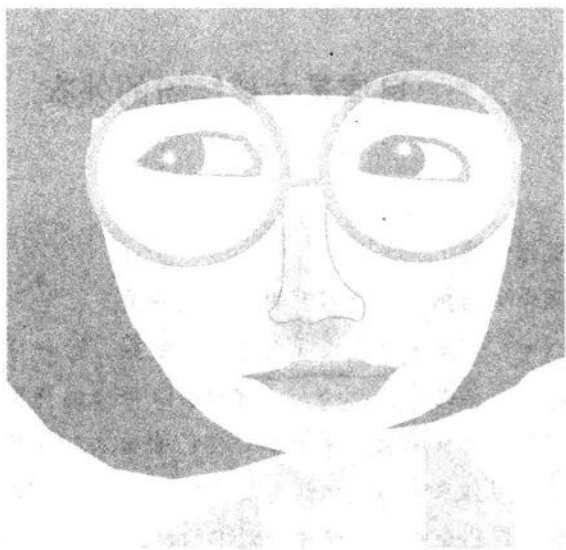
女孩要学会肯定自己 / 272

心态决定你的人生高度 / 274

珍惜自己所拥有的 / 276

在逆境中学会成长 / 279

淡看得失，你的财富不比别人少 / 281



第一章

隐藏弱点,开启“魅力女孩”之路

女孩对生活最美好的期望是能幸福快乐地度过一生,可生活总会出现各种风波,打乱你的计划,让你的生活笼罩在阴影之下。比如现实与理想的差距、无端受到别人的指责,等等。面对这些让女孩不愉快的事情,有些人能妥善处理,经过一番努力之后改变了自己的处境,也改正了一些自身的缺点。而有些人就不能很好的处理,要么自暴自弃,要么用极端的愤怒表达自己的不满,而这样不仅无法帮助女孩得到进步,反而会降低自己的魅力。那么,在生活中,女孩要学会隐藏自己的弱点,用正确的眼光看待自己的遭遇,使自己变得更完善、更有魅力。



自信是女孩缤纷的外衣

魅力女孩修炼记

心理学家指出，从走路时的步伐是否坚定、与人交谈是否语言得体、说话时眼神是否敢于正视对方等，这些方面都可以看出女孩是否拥有自信。自信的女孩能给人一种积极、可靠的稳重感。他人对你的看法，其实很大程度上取决于你对自己的看法。很多时候，你未必是真的逊色，但如果你固执地认为自己矮人一截，那么在你的一言一行中，就会显露出胆怯，无法赢得对方的信任。

安妮是一家高档咖啡厅的驻场歌手，今天是她第一次为顾客演唱，她有一些紧张，想到自己马上就要在几十位顾客面前演唱，安妮手心都开始冒汗了：“要是一紧张，忘了歌词怎么办？”这样一想，安妮更紧张了，一颗心好像要跳出来似的。虽然不是参加比赛，可安妮不想扫了顾客的雅兴，要是因为唱得难听吓跑了顾客，恐怕自己也没办法跟经理交代。

想到这里，她产生了打退堂鼓的念头。这时，经理似乎看出了安妮的犹豫，他笑着走过来，递给安妮一个便签条，轻声说道：“这里面写着下首歌的歌词，如果忘词，就打开看一眼。”她握着这张纸条，心里的慌乱减轻了不少。

在高脚凳上坐定，看了一眼握着纸条的手心，安妮心里踏实了许多，于是她清了清嗓子，开始为大家演唱。一曲结束后，经理站在大厅的一个角落对安妮投来赞许的眼神，她唱的不错，没有忘歌词，也没有跑调。

演唱时间结束后，她高兴地找到经理，表达了对他的感谢，可经理却笑着说：“是你自己帮了自己，找回了自信。其实，我给你的纸条上根本没有歌词，只是为了让你恢复自信，要知道，自信是使人优秀的诀窍！”

安妮展开手心里的纸条,果然上面一个字也没写。她很惊讶,仅凭着一张白纸,自己竟然顺利地克服了心理障碍,为咖啡厅的顾客献上了完美的演出。“其实,你手里的白纸,并不只是一张白纸,上面写满了你的自信。如果一定要谢的话,就感谢自己吧!”经理说。

安妮谢过经理。她明白了一个道理,在人生的旅途中,拥有自信才能战胜困难,成为生活的赢家。

女孩要记住一个道理,无论长相美丑、是否会装扮自己,只要你相信自己,学会鼓励自己,这样的女孩才会越来越美。因为相信自己,在出入各种场合都能从容大方,在他人面前展示自己的优点;相信自己,就能活得潇洒、连笑容里都充满阳光。人们都喜欢看到笑容,而笑容则来自自信,试想一个自卑的女孩如何能拥有爽朗的笑容呢?

经常可以看到,有些女孩的长相、身材很出众,但她却缺少足够的吸引力,无法打动别人;而有些相貌平平的女人,反而会释放出极大的自身魅力。那么,这种鲜明的对比告诉我们,在某种程度上,美丽并不仅仅来自于女孩的长相和身材,更多的是来自女孩的自我表现,包括举手投足间透露出的气质和魅力。因此,女孩可以通过着装打扮让自己变得美丽,同样也可以通过培养自信和风度让自己更具有魅力。

当然,自信是无法假装的,想要表现出自信,就必须真实地认清自己的能力,对即将面对的事情是否有把握,假装的自信无法掩盖摇摆不定的内心。而有些女孩觉得自己缺少美貌的外表,家庭也不富裕,没有自信的资金,于是只顾埋头行走,把自己无限缩小。

其实女孩的魅力,并不完全由她的外貌所决定,自信是女孩最重要、最迷人的气质之一。而且女孩的自信也会直接影响到他人对自己相貌的评价。拥有自信心的女孩具有难以抵挡的魅力;相反,不自信则是女孩散发气质的大敌。



认真，女孩拥有的超能力

魅力女孩修炼记

一分耕耘，一分收获。对待学习需要认真，对待工作也离不开认真。如果种庄稼不认真，就会颗粒无收。只有做任何事都保持认真的态度，女孩在人才济济的现代社会中才能脱颖而出。认真是一件需要耐心和毅力的事情，在任何时候，对自己所做的事情保持一份认真，生活才会给予你收获。特别是对于女孩来说，“简单的事情认真做”，更应该成为自己的人生信条。

安曼和南珍是同班同学，她们大学毕业时，由于所学专业太冷门，一时之间两人都没找到合适的工作。于是她们决定降低要求，去一家工厂面试。凑巧的是，正好这家公司还缺少两个打杂的员工，平时也就帮其他同事复印个文件，打扫下卫生之类的。公司的面试官问她们是否愿意干。南珍思索了片刻，还是接受了这份工作，因为如果再找不到工作，自己就只能喝西北风了。

虽然安曼打心底里瞧不起这份工作，但她还是决定留下来陪南珍一块工作一阵子。抱着这种态度，她工作懒散，每天上班都是敷衍了事。老板以为安曼刚从学校毕业，缺乏锻炼，再加上现在确实工作不好找，也体谅她的难处，于是便原谅了她。然而，对于这份工作，安曼从内心深处充满着抵触情绪，她每天都在煎熬中度过工作时间。最后，第三个月的时候，安曼觉得自己再也沒辦法继续待下去了，便产生了辞职的念头，重新开始找工作。当时，很多毕业生都在找工作，能找到一份工作已经是很荣幸的事情了，根本不容安曼挑剔，于是她只好依靠父母的接济生活。

相反,南珍在工作中放下大学生的架子,每天把办公楼、走廊、同事的桌子打扫得干干净净。半年后,老板便让南珍跟一个高级职工学习。由于工作积极,认真肯干,南珍很快就升职了。尽管如此,她仍然对工作抱着积极的态度,在工作中努力进取,认真负责地做好自己手里的任何一件事。两年后,南珍升为老板的助理,告别了当初刚进公司时那份平凡的工作。

认真,有时要比女孩所掌握的专业知识显得重要。科学家在研究某方面的事物之所以能取得成功,与认真的工作态度有重要的关系,而并非是因为他们所掌握的专业知识比其他人多。对工作认真负责、有责任感,这是成为一个聪明女孩的首要条件。不管做什么,我们都应珍惜现在的机会,对于自己的学习和工作要尽职尽责,不能马马虎虎,应付了事。

如果连一件简单的事情都做不好,不肯花时间认真去做,就谈不上能做好更加复杂的事。无论多么简单的事情,只要女孩愿意认真去学、去做,就能变成拥有巨大能量的人。一旦把认真变成习惯,女孩就会爆发出令人感到敬佩的力量。

其实,女孩平常所遇到的大事、复杂的事,都是由一些简单的小事组成的。“电子计算机之父”,著名美国数学家约翰·冯·诺伊曼,在工作过程中发现一个道理:任何复杂的事情,都可以分解成很多件简单的事情。而他所拥有的特长,就是把一项复杂的工作,分成很多件简单的事情,从而有效地提高自己的工作效率。做好每一件小事,那些看起来困难重重的大事,也会变得明朗起来。

在通向成功的道路上,女孩必须解决很多复杂的事物,而那些看起来简单、平凡的小事,铺垫起了不平凡的成功。如果女孩用敷衍的态度对待自己所面对的事情,最后就会在困难面前迷失方向,就像搁浅的鲨鱼,无法动弹。



诚实的女孩，像一朵芳香的茉莉

魅力女孩修炼记

我们都希望别人对自己讲实话，不想被别人所骗。将心比心，我们也应该对别人说实话，不要欺骗别人。如果老是打诳语，当谎言被拆穿的时候，就会失去宝贵的信任和友谊。

查斯特·菲尔德爵士指出：“说谎有时候也会使人受到伤害，但是当谎言被揭穿的时候，受伤害最大的还是说谎者本人，因为以后不管你再说什么，你的话一定会让听者大打折扣。

很久以前，有两只兔子到河边玩。河的对岸有一片茂密的青草，兔子很想过到河那边去吃个痛快，可是它们又不会游泳，于是开始犯愁。就在兔子为吃不到对岸的青草的时候，一只乌龟游到了水面上来。兔子心里有了主意。它们就跟乌龟说：“乌龟先生，听说在这条河里有很多你的孩子是吗？”

乌龟听了心里很开心，它说：“是啊，我的孩子在这条河里多到数不清，要是让它们排成队，在这河面上，可以架一座桥呢。”

一只兔子就问：“你有那么多的孩子吗？我们不信，不会是骗我们呢吧。”

乌龟也说了：“你们有多少孩子，我怎么一只也没有见到呢？”

另一只兔子说：“我们的孩子要是都到河边来，恐怕河岸都站不下呢。”

乌龟有些不相信，它说：“你们在撒谎吧！我从来没见过那么多的兔子啊。”