

拥有淡定的水晶心，世界就有水晶样的美丽。
一颗懂得珍惜的心，才能发现幸福的居所。

Classic books
19.9元
超值典藏

THE ART OF GLAMOUR
WOMAN
TRAINING

魅力女人

修炼秘籍

方素衣◎编著



超值典藏

魅力女人 修炼秘籍

• 方素衣◎编著 •



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

魅力女人修炼秘籍 / 方素衣编著. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2011.6

ISBN 978-7-5463-5577-1

I. ①魅… II. ①方… 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 (2011) 第 099330 号

魅力女人修炼秘籍



【出版策划】

孙亚飞

【责任编辑】

于姝姝 孙骏骅

【责任校对】

韩学安

【特邀审校】

李向荣 慧眼文化

佳文编校工作室

【图文编辑】

刘燕萍

【封面设计】

桃子

【版式设计】

阮剑锋

【美术编辑】

何冬宁 张日河

【插图绘制】

官凯波

出版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号, 邮政编码 130021)

发行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司 (<http://shop34896900.taobao.com>)

电话: 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

制作:  (www.rzbook.com)

印刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开本: 889×1194mm 1/16

印张: 15

字数: 250千字

版次: 2011年6月第1版

印次: 2011年6月第1次印刷

定价: 19.90元

魅力女人修炼秘籍

目录

第一章

拥有淡定的水晶心

9

- 与其在梦幻里做一个公主，不如在现实中争取自给自足 9
- 接受现实吧，哪怕它有种种的不如意 12
- 有一颗懂得珍惜的心，才能发现幸福的居所 14
- 请不要动辄怨天尤人，因为你经历的每个女人都经历过 17
- 忘掉那些不快的事吧，就当它们是不慎沾到身上的灰尘 19
- 无须嫉妒别人的成功与幸福，因为你也完全可以拥有 22
- 你有多宽容，就有多美丽 24
- 请制订30岁以后的人生规划，并以之作为生活的指南 26
- 小测试——测测你的心理健康程度 29

第二章

年轻时不迷糊，人生才能不糊涂

30

- 天上不会掉馅饼，倒是经常掉陷阱 30
- 现实是令人崩溃的，但是别让自己崩溃 32
- 沉迷于肥皂剧、爆米花，只会让你迅速变老 34
- 离开了谁都要活下去，自己才是自己的救世主 36
- 之前你可以仙得不沾人气，但此后连浪漫都要学会世俗 38
- 女孩子温柔体贴、单纯善良，这等于什么优势也没有 39
- 不要为任何事而堕落：越是没人爱，越要爱自己 42
- 除了你自己，没有人能定义你 44
- 明白自己最需要的是什么 45
- 做不成美女做才女，做不成才女就做财女 47
- 正视自己的不完美，因为完美的人没生活在地球上 49
- 小测试——你是独立型，还是撒娇型 51

第三章

为爱找一个好归宿

52

○嫁得好是宝，嫁不好是草	52
○婚姻如鞋，选择舒适比选择漂亮要重要得多	54
○不能为你穿上嫁衣，就请拒绝那双解你衣扣的手	56
○即使你已经麻木了什么是爱，也不要随便找个男人嫁掉	59
○像加入俱乐部似的步入婚姻殿堂，这样的婚姻是没有生命力的	61
○最能考验你们感情的，其实是一件很恶俗的东西	64
○可以找个男人不养着你，但是他一定要有养你的能力	66
○先知先觉的女人最幸福：给未婚女子的八点忠告	68
○你完全可以避免嫁得像草：打死都不能嫁的十种男人	69
小测试——你有多少女人味	72

第四章

如果幸福婚姻有秘诀，那就是平淡相守

73

○教你认识女人在婚姻中需要跨过的几道坎	73
○从接第一个吻开始，爱情就已经渐渐远去	75
○婚姻是两个人的事情，你没有必要一个人去承担	77
○做家庭主妇是正确的选择，但不要让自己陷入保姆的境地	81
○做一个出得厅堂、入得厨房的好女人，想让他有外遇都难	83
○要是他厌烦了你，就先从自己身上找原因吧	85
○每段婚姻都有低潮期，请学会正确对待这个特殊时期	87
○学会制造新奇与浪漫，婚姻也能时时保鲜	89
○结了婚并不代表高枕无忧，你还要时刻捍卫家庭的统一	92
○面对婚外的诱惑，女人要把握好底线	94
小测试——你给你的婚姻打多少分	97

第五章

炼就极致魅力，才能成就极致女人

98

○不要把男人当成自己的唯一，更不要因此失去自我	98
○只要不对美闭上眼睛，心中就永远是春天	101
○就算有再多人可以依靠，你也要强迫自己独立起来	103

○男人可以邋遢，你不可以：注重内心，但别不修边幅	106
○可以了解一些时尚潮流的事物，但不要盲目跟风	108
○感性的确是你的魅力所在，但这不代表你不需要理性	111
○男人不在身边的时候，我们要寻找多种有意义的事情做	113
○即便已经嫁为人妇，也要注意自己的修养与打扮	115
小测试——你的魅力在哪里	118

第六章

你的男人是好还是“坏”，全在你一念之间

119

○婚前男人VS婚后男人	119
○即便没人说你什么，也要把你的大小姐脾气收敛一下	122
○即使你们已经决定结婚，也多给你的男人一些空间吧	125
○既然他没要求你长成曼玉嘉欣，你也没理由逼他盖过李嘉诚	127
○对你的男人体贴一些吧，因为没有人比他肩上的担子更重	130
○一碗叫做温柔的汤药，是腐蚀男人思考能力的不二法宝	133
○别一边要浪漫要爱情，一边又要现实要生活	137
○跟他谈谈姚明或基金走势，比一来就家长里短强多了	140
○即便男人曾对你说可以给你当牛做马，也别真把他当牛马使唤	142
○女人在婚姻中的十种猜忌行为最令男人不堪忍受	145
小测试——你的男人是个标准的好老公吗	147

第七章

远离年龄恐慌症，顺利跨过职场这道坎

148

○30岁将面临的三大恐慌及对策	148
○任何情况下，都不能因个人荣辱而无故牺牲或挤压别人	150
○何为优秀？除了办事能力，更要懂得合作的重要	153
○面对升职时，要真诚地与处在竞争关系中的同事保持良好关系	156
○升职前请做好心理准备：付出更多努力和时间去完成更重要的任务	158
○职场关系学其实很简单，你只需做到两个字：尊重	161
○顺遂时别得意忘形，受到挑战时别怨天尤人	163
○到自己有机会当前辈时，要记得己所不欲，勿施于人	166
○关于跳槽的几条职场指南	168
○女人最好的公司是家庭，最好的职位是家庭主管	171
小测试——阻碍你晋升的原因是什么	174

第八章

11把钥匙助你打开婚姻的锁

175

○ 幸福婚姻一定要提防的十大隐形杀手	175
○ 两天一小吵、三天一大吵怎么办	178
○ 男人出轨是被谁逼出来的吗	181
○ 维持多年的鸡肋爱情该不该舍弃	185
○ 如果不幸遇到暴力男人怎么办	188
○ 婚姻究竟要凑合到什么份上	192
○ 没有爱的婚姻还有继续下去的必要吗	195
○ 小三插足，尴尬婚姻怎么处理	198
○ 男人不再爱你的几种表现	200
○ 最容易发生外遇的十种男人	202
○ 再婚女性一定要知道的七个细节	205
小测试——你的家庭是和睦家庭吗	207

第九章

家庭CEO必修的理财课

208

○ 女人变有钱，就从建立第一份理财规划做起	208
○ 把钱存入银行是最保险的理财行为	210
○ 尝试外汇、黄金投资和艺术品收藏	212
○ 做多种投资，将手中资金分散	214
○ 为自己和另一半购买重大疾病及意外伤害保险	217
○ 不做卡奴，要根据计划进行合理消费	219
○ 家庭CEO不可不知的勤俭持家三账簿	221
小测试——找出你的理财盲点	224

第十章

协调有序的家皆源于一个好女人

225

○ 处理婆媳矛盾的八字箴言	225
○ 婆媳共同生活的六大禁区	227
○ 与兄弟姐妹保持适当的距离	230
○ 日常生活中一定要知道的六种语言艺术	232
○ 做有人缘的女人一定要知道的七种交际策略	234
○ 左右逢源：激发女人天生的几种人脉交际艺术	236
小测试——你是一个交际达人吗	239

超值典藏

魅力女人 修炼秘籍

• 方素衣◎编著 •



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

魅力女人修炼秘籍 / 方素衣编著. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2011.6
ISBN 978-7-5463-5577-1

I. ①魅… II. ①方… 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 (2011) 第 099330 号

魅力女人修炼秘籍



【出版策划】

孙亚飞

【封面设计】

桃子

【责任编辑】

于姝姝 孙骏骅

【版式设计】

阮剑锋

【责任校对】

韩学安

【美术编辑】

何冬宁 张日河

【特邀审校】

李向荣 慧眼文化

【插图绘制】

官凯波

佳文编校工作室

【文图编辑】

刘燕萍

出版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号, 邮政编码 130021)

发行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司 (<http://shop34896900.taobao.com>)

电话: 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

制作:  (www.rzbook.com)

印刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开本: 889×1194mm 1/16

印张: 15

字数: 250千字

版次: 2011年6月第1版

印次: 2011年6月第1次印刷

定价: 19.90元

前言

有一种力量能让不同年龄、不同种族的女人拥有同样璀璨的光芒，这种神秘的力量就是魅力。美丽是一时的，它抵不住时间的侵袭，就像一块手帕，就算上面有再完美的刺绣，数年之后，也难免变旧发黄。但是魅力不同，它能够让一个女人拥有一种仿佛能跨越时光的气韵。

生活中，我们追寻美，却又时时感觉到，仅仅是苍白的美貌，不足以使一个女人让人一见难忘。只有魅力会让女人与众不同。魅力是优昙陀罗花绽放那一瞬的惊世芳华，是钻石的多面上折射的耀眼华彩。有魅力的女人就像好莱坞女星米歇尔·法伊弗一样，无论置身于何种人群中，她都是最耀眼的一个。

一位时尚美女看到一株美丽的花，伸出纤长的手指，粗鲁地摘下来。一个朴素清秀的女孩见到这一幕，微微蹙起了秀眉。将这个画面定格，面对容貌美丽的摧花手和长相普通的怜悯者，你会觉得美丽的不再美丽，普通的也不再普通。改变你印象的，可能就是她们的行为中透露出的不同气质吧。美人美则美矣，毫无社会公德，当然一丝魅力也无，而普通人却在那一瞬间魅力无限。

可见魅力可以帮助女人，使漂亮女人的美进一步升华，更能帮助相貌普通的女人“提气”。而且，很多时候，外表不完美，但是通过气质、内涵、优雅举止释放魅力的女人，反而比徒有美貌的女人更加让人赏心悦目。可以这样说，美貌能够让人眼前一亮，但要维持这种好印象，还是要靠魅力。

可是，魅力来自哪里？

它是女人的先天条件与后天养成的综合，四分靠上天恩赐，六分靠后天打造，所以如何修炼显得尤其重要。真正魅力四射的女人需要内外兼修。

外修是通过美容、着装、饮食、养生、化妆来修炼。通过这一层次的修炼，你会慢慢发现，原来女人的容貌并非一成不变。我们常常感叹，多年后与曾经的女友相见，那些积极保养的普通人俨然成了大美人；而那些疏于打理自己的，即便是天生的美人胚子，现在脸上也写满了岁月的败相。总之，量变可引发质变，它能使丑小鸭变成白天鹅，也能让白天鹅堕落成丑小鸭。

内炼是指通过学习、阅读、旅行，形成自己独特的世界观和美德，这些内

容就是女人的气场，比如自信如吴薇，品位独特如杨澜，高贵优雅如张曼玉，她们都是气场美人的典型。有气场的女人，本身就具有极强的震慑力和折服力，男人最“怕”、最爱也最敬重这种女人。

如果用一个字来形容女人的这种内外修炼，那就是“养”。这就好比培植一株花一般，不仅要提供充分的水分、养分和阳光，还要用音乐陶冶它的情操，用美德滋润它的心灵。这种花才能舞出心灵与身体的和谐之舞。

这本书将告诉女人如何“养”自己。美貌的女人可以在这里得到心灵的进修，相貌普通的女人可以在这里拾得美的真相，单身的女人可以在这里了解如何用爱情来保养自己，婚姻中的女人能够从这里找到让自己永不折旧的妙方。

无论你是怎样的女子，这里都有—杯专为你准备的清茶。



魅力女人修炼秘籍

目录

第一章

拥有淡定的水晶心

9

- 与其在梦幻里做一个公主，不如在现实中争取自给自足 9
- 接受现实吧，哪怕它有种种的不如意 12
- 有一颗懂得珍惜的心，才能发现幸福的居所 14
- 请不要动辄怨天尤人，因为你经历的每个女人都经历过 17
- 忘掉那些不快的事吧，就当它们是不慎沾到身上的灰尘 19
- 无须嫉妒别人的成功与幸福，因为你也完全可以拥有 22
- 你有多宽容，就有多美丽 24
- 请制订30岁以后的人生规划，并以之作为生活的指南 26
- 小测试——测测你的心理健康程度 29

第二章

年轻时不迷糊，人生才能不糊涂

30

- 天上不会掉馅饼，倒是经常掉陷阱 30
- 现实是令人崩溃的，但是别让自己崩溃 32
- 沉迷于肥皂剧、爆米花，只会让你迅速变老 34
- 离开了谁都要活下去，自己才是自己的救世主 36
- 之前你可以仙得不沾人气，但此后连浪漫都要学会世俗 38
- 女孩子温柔体贴、单纯善良，这等于什么优势也没有 39
- 不要为任何事而堕落：越是没人爱，越要爱自己 42
- 除了你自己，没有人能定义你 44
- 明白自己最需要的是什么 45
- 做不成美女做才女，做不成才女就做财女 47
- 正视自己的不完美，因为完美的人没生活在地球上 49
- 小测试——你是独立型，还是撒娇型 51

第三章

为爱找一个好归宿

52

- 嫁得好是宝，嫁不好是草 52
- 婚姻如鞋，选择舒适比选择漂亮要重要得多 54
- 不能为你穿上嫁衣，就请拒绝那双解你衣扣的手 56
- 即使你已经麻木了什么是爱，也不要随便找个男人嫁掉 59
- 像加入俱乐部似的步入婚姻殿堂，这样的婚姻是没有生命力的 61
- 最能考验你们感情的，其实是一件很恶俗的东西 64
- 可以找个男人不养着你，但是他一定要有养你的能力 66
- 先知先觉的女人最幸福：给未婚女子的八点忠告 68
- 你完全可以避免嫁得像草：打死都不能嫁的十种男人 69
- 小测试——你有多少女人味 72

第四章

如果幸福婚姻有秘诀，那就是平淡相守

73

- 教你认识女人在婚姻中需要跨过的几道坎 73
- 从接第一个吻开始，爱情就已经渐渐远去 75
- 婚姻是两个人的事情，你没有必要一个人去承担 77
- 做家庭主妇是正确的选择，但不要让自己陷入保姆的境地 81
- 做一个出得厅堂、入得厨房的好女人，想让他有外遇都难 83
- 要是他厌烦了你，就先从自己身上找原因吧 85
- 每段婚姻都有低潮期，请学会正确对待这个特殊时期 87
- 学会制造新奇与浪漫，婚姻也能时时保鲜 89
- 结了婚并不代表高枕无忧，你还要时刻捍卫家庭的统一 92
- 面对婚外的诱惑，女人要把握好底线 94
- 小测试——你给你的婚姻打多少分 97

第五章

炼就极致魅力，才能成就极致女人

98

- 不要把男人当成自己的唯一，更不要因此失去自我 98
- 只要不对美闭上眼睛，心中就永远是春天 101
- 就算有再多人可以依靠，你也要强迫自己独立起来 103

○男人可以邋遢，你不可以：注重内心，但别不修边幅	106
○可以了解一些时尚潮流的事物，但不要盲目跟风	108
○感性的确是你的魅力所在，但这不代表你不需要理性	111
○男人不在身边的时候，我们要寻找多种有意义的事情做	113
○即便已经嫁为人妇，也要注意自己的修养与打扮	115
小测试——你的魅力在哪里	118

第六章

你的男人是好还是“坏”，全在你一念之间

119

○婚前男人VS婚后男人	119
○即便没人说你什么，也要把你的大小姐脾气收敛一下	122
○即使你们已经决定结婚，也多给你的男人一些空间吧	125
○既然他没要求你长成曼玉嘉欣，你也没理由逼他盖过李嘉诚	127
○对你的男人体贴一些吧，因为没有人比他肩上的担子更重	130
○一碗叫做温柔的汤药，是腐蚀男人思考能力的不二法宝	133
○别一边要浪漫要爱情，一边又要现实要生活	137
○跟他谈谈姚明或基金走势，比一来就家长里短强多了	140
○即便男人曾对你说可以给你当牛做马，也别真把他当牛马使唤	142
○女人在婚姻中的十种猜忌行为最令男人不堪忍受	145
小测试——你的男人是个标准的好老公吗	147

第七章

远离年龄恐慌症，顺利跨过职场这道坎

148

○30岁将面临的三大恐慌及对策	148
○任何情况下，都不能因个人荣辱而无故牺牲或挤压别人	150
○何为优秀？除了办事能力，更要懂得合作的重要	153
○面对升职时，要真诚地与处在竞争关系中的同事保持良好关系	156
○升职前请做好心理准备：付出更多努力和时间去完成更重要的任务	158
○职场关系学其实很简单，你只需做到两个字：尊重	161
○顺遂时别得意忘形，受到挑战时别怨天尤人	163
○到自己有机会当前辈时，要记得己所不欲，勿施于人	166
○关于跳槽的几条职场指南	168
○女人最好的公司是家庭，最好的职位是家庭主管	171
小测试——阻碍你晋升的原因是什么	174

第八章

11把钥匙助你打开婚姻的锁

175

- 幸福婚姻一定要提防的十大隐形杀手 175
- 两天一小吵、三天一大吵怎么办 178
- 男人出轨是被谁逼出来的吗 181
- 维持多年的鸡肋爱情该不该舍弃 185
- 如果不幸遇到暴力男人怎么办 188
- 婚姻究竟要凑合到什么份上 192
- 没有爱的婚姻还有继续下去的必要吗 195
- 小三插足，尴尬婚姻怎么处理 198
- 男人不再爱你的几种表现 200
- 最容易发生外遇的十种男人 202
- 再婚女性一定要知道的七个细节 205
- 小测试——你的家庭是和睦家庭吗 207

第九章

家庭CEO必修的理财课

208

- 女人变有钱，就从建立第一份理财规划做起 208
- 把钱存入银行是最保险的理财行为 210
- 尝试外汇、黄金投资和艺术品收藏 212
- 做多种投资，将手中资金分散 214
- 为自己和另一半购买重大疾病及意外伤害保险 217
- 不做卡奴，要根据计划进行合理消费 219
- 家庭CEO不可不知的勤俭持家三账簿 221
- 小测试——找出你的理财盲点 224

第十章

协调有序的家皆源于一个好女人

225

- 处理婆媳矛盾的八字箴言 225
- 婆媳共同生活的六大禁区 227
- 与兄弟姐妹保持适当的距离 230
- 日常生活中一定要知道的六种语言艺术 232
- 做有人缘的女人一定要知道的七种交际策略 234
- 左右逢源：激发女人天生的几种人脉交际艺术 236
- 小测试——你是一个交际达人吗 239

第一章



拥有淡定的水晶心



幸福的女子看待任何事物都附着幸福的颜色，而悲哀的女子观赏任何东西都带有伤感的情调。这个世界美与不美，有时完全取决于我们的心态。那么，就让我们怀有一颗淡定的水晶心吧。



与其在梦幻里做一个公主，不如在现实中争取自给自足

紫薇 / 女 · 30岁 · 双鱼座

性 格：敏感倔强，对人淡漠疏离，对爱情惶恐渴望。坚强的外表下掩盖着一颗感性善良的心。爱幻想，完美主义者。

工 作：外资广告公司首席策划

生活现状：父母常年在海外经商，父母的独女、宝贝公主。工作上已经游刃有余，可感情上还是颗粒无收。她一直在等待，等待着她理想中的白马王子的出现。

她叫紫薇，

虽然她不是琼瑶笔下的那个古代格格，

可她是父母的独女，

掌心里的宝贝公主。

从小到大，

父母一直很尊重她的意愿和想法，

可这次，

他们却给她下了最后通牒：

30岁之前一定要把自己的终身大事定下来，
否则就要接受他们的安排。
她知道这次父母是跟她来真的了，
她不是不想，
每每夜里醒来时，
她也很想有个人可以陪她说话聊天，
有个怀抱可以让她依靠。
她一直在等待着梦中那个男人的出现，
可问题是，
这世上的好男人都跑到哪里去了？
为什么她一直就等不到那个叩开自己城堡大门的真命天子呢？

国贸10层。初冬的某个午后。

紫薇看着桌上被上司Tom退回的那个房地产策划案，脑海里又浮现出了昨晚被远在海外的老爸老妈通过视频逼婚的情景。她起身拿起外套和包包，拉开了办公室的门。罢了罢了，既然不在状态，还不如出去转转。

国贸20层，是她工作不在状态或需要独处时最喜欢去的一个地方，因为那里有一家叫做LOVE-PARADISE的小店。

那是一家很普通的小店，和其他的休闲吧没什么两样。吸引紫薇并让她喜欢上那里的，是它味道纯正的原味珍珠奶茶和与众不同的老板娘。

紫薇坐在了她习惯坐的那个靠窗的位置。

很有默契地，老板娘亲自送来了一杯原味珍珠奶茶。她没有像往常一样离开，而是在紫薇对面坐了下来。

老板娘淡然优雅地笑了，问紫薇是不是有什么烦心事。

紫薇沉默了，不知该如何回答。她生性冷淡，从小到大，总是和别人保持着一定的距离。这也是迄今为止，她一个闺蜜也没有的原因。可对面的这个女人却没有让她产生那种排斥的感觉，或许是她们磁场相似的原因吧。

老板娘又接着说：“我叫叶子，今年40岁了。”

“你好，叶姐，我叫紫薇，在国贸这里上班。”紫薇更加喜欢她了，这个女人很有味道。

“你今天好像有心事。工作上遇到烦心事了？”叶子问。

“工作上还好。”紫薇字斟句酌。

“呵呵，那就是感情上遇到难题了。”叶子仿佛明了似的，用过来人的口气说。

“嗯，那个，那个……”紫薇不知该如何启齿了。

叶子摆出了一副洗耳恭听的模样。