

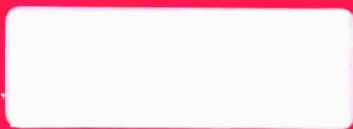
让你受益一生的成功必读指导

魅力青年 枕边书

黄世辉◎编著



有超强魅力的人，
别人都愿意追随你，
竞争优势。



，感染他人，吸引他人，
已经建立起自己的竞

让你受益一生的成功必读指导



魅力青年 枕边书

黄世辉◎编著



煤炭工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

魅力青年枕边书 / 黄世辉编著. -- 北京: 煤炭工业出版社, 2018

ISBN 978 - 7 - 5020 - 6585 - 0

I. ①魅… II. ①黄… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 078821 号

魅力青年枕边书

编 著 黄世辉

责任编辑 马明仁

封面设计 盛世博悦

出版发行 煤炭工业出版社 (北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)

电 话 010 - 84657898 (总编室) 010 - 84657880 (读者服务部)

网 址 www.cciph.com.cn

印 刷 北京德富泰印务有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 880mm × 1230mm^{1/32} 印张 7^{1/2} 字数 190 千字

版 次 2018 年 10 月第 1 版 2018 年 10 月第 1 次印刷

社内编号 20180274 定价 49.50 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,本社负责调换,电话:010 - 84657880

前言

魅力之所以有力量，是因为魅力有非常的亲和力与感召力。

魅力来自于别人对你的看法。别人通过你的外在表现，包括你的行动、语言及思想等，对你产生喜欢以及某种带有神秘色彩的感情，就是你的魅力。有超强魅力的人，身上散发出一种特殊的能量，感染他人，吸引他人，使别人都愿意追随他，帮助他。这种人在无形之中，已经建立起自己的竞争优势。

一个人的魅力，体现在个性、品格、能力以及仪表这4个方面。

个性有很多种，究竟哪一种个性更具有魅力？西方心理学专家认为其答案是：“令人愉悦的个性”。年轻人要想拥有令人愉悦的个性，至少应使自己做一个乐观、幽默、自信、坚强的人，否则你的个性魅力将大打折扣。另外，一个人的个性的形式，往往是冰冻三尺非一日之寒，要重新改变与塑造，需要一点一滴、持之以恒地从小事做起。

与智慧超群的天才相比，品格高尚的人更具有凝聚他人、感染他人的魅力。前者靠的是发达的大脑，后者靠的是高尚的灵魂。具有高尚灵魂的人，在他们的言行，甚至是动作中，都散发着正直、真诚、诚信、负责、宽容、谦逊、淡泊等品德，他们为这个世界弘扬了正气，因而得到他人的尊敬及信赖。因此，年轻人在进行魅力塑身计划时，千万不可忽略高尚品格的修炼。

在央视收视率较高的一档节目《绝对挑战》中，求职者要过一个“实力做证”的难关。在这一难关中，求职者要靠真才实干，才能够获得招聘方的青睐与观众的支持。现在真是一个越来越务实的社会。一个能力欠缺的人，不会拥有多少追随者；只有说话有条有理、办事干净利落的人，才能一枝独秀，拥有特殊魅力。

一本书的封面，要能吸引读者阅读，要求之一是要有一个能打动人的气质。做人要有魅力也是如此，无论你有什么内涵，你的仪表必须先引起别人“阅读”的欲望。除了演艺界的艺人，年轻人的仪表以清新自然为首选。

谁不想成为一个人见人爱的魅力男人（女人）？但魅力并不是从天而降，它需要有心人的努力追求。学习、理解与运用以上四个方面提升魅力的方法与技巧，你将会发现越来越多的人愿意聚集在你的周围，愿意与你相处，愿意服从你的领导。这笔“魅力财富”，将使你一生受用，好处无穷。

第一章 魅力是一个人身上最好的饰品	1
气质与魅力相辅相成.....	1
年轻人如何修炼魅力.....	3
年轻男性人魅力修炼.....	4
魅力新女性修炼.....	6
从张曼玉看女性的魅力.....	8
第二章 自信使人魅力四射	11
只要自信,魅力自然展现.....	12
最具魅力者,往往最自信.....	13
别人错误的看法可以通过自信改变.....	15
如何增强自信心.....	16
如何巧妙地展示自信.....	18
丢掉自卑,去欣赏自己的优点.....	20
第三章 乐观让人闪闪发光	26
乐观的爱默生.....	27
保持乐观,寻求快乐.....	29
笑对生活,生活会还你欢笑.....	31
快速乐观的4个秘诀.....	32
虚荣快乐经不起考验.....	35
快乐随处可得.....	37

忧虑是一种慢性毒药·····	40
人生不可能不出错·····	44
用快乐替代不快乐·····	47
保持快乐就是传播快乐·····	49
第四章 会说话的人令人如沐春风·····	53
让你的话更中听·····	54
聊天聊得好，朋友不会少·····	56
多些称赞少些反驳·····	58
人际交往中的说话艺术·····	60
外交辞令有大用处·····	63
听话也有诀窍·····	65
用心听，让别人感觉被重视·····	68
不要嘲笑别人的光荣与梦想·····	70
巧妙地表达意见，与对方产生共鸣·····	71
善于发现别人身上值得赞美之处·····	73
赞美要恰如其分，才能事半功倍·····	76
7种谈话容易让人反感·····	77
刻薄的话好比利刃·····	80
第五章 幽默是人际关系的润滑剂·····	83
幽默帮助他人轻松面对失意·····	84
幽默的“笑果”·····	86
幽默感是活跃气氛的法宝·····	89
幽默者常常豁达而自信·····	91
幽默比讲道理影响力更大·····	94
幽默是传达人情味的最佳载体·····	96
幽默是社交成功的法宝·····	98

掌握幽默交友技巧，朋友遍天下·····	100
幽默让尴尬在笑声中得以化解·····	102
变身幽默专家的秘诀·····	105
第六章 办事能力是个人魅力的标尺·····	107
认清自己，不可事事皆办·····	108
知己知彼，稳操胜券·····	111
巧妙地请求是最有效的交际方法·····	115
灵活机变是办事高手的基本素质·····	119
借助他人，完成自己的事·····	120
投石问路，迂回进攻·····	122
冷静对待挫折，不为对方气势所屈·····	125
拖延时间等于谋财害命·····	126
逃脱尴尬，轻松说“不”·····	130
理性应对拒绝，不要过分追究原因·····	137
第七章 高尚的品格是魅力之本·····	139
正直就是个人的力量·····	140
正直意味着高标准地要求自己·····	142
真诚具有惊人的魅力·····	145
真诚对待他人，也会被人真诚相待·····	147
人无诚信而不立·····	150
个人魅力需要诚信塑造·····	154
勇于负责的人，才能主宰命运·····	158
负责任是有勇气和智慧承认错误·····	160
第八章 仁爱比聪明更难·····	163
对人仁者，人亦回报其以仁·····	164

宽容是人际交往中不可缺少的智慧·····	166
宽容是增进友谊的桥梁·····	168
心胸太窄，是给自己添堵·····	171
仇恨伤人，也伤己·····	173
学会换位思考，对别人多一些宽容·····	175
从民国时期的名人看宽容·····	177
宽容的人能以德服人·····	178
主动“让道”，宽以待人·····	179
像容忍自己的过错那样容忍别人·····	182
第九章 谦逊处世，低调做人·····	185
谦逊是人性中的精髓·····	186
满招损，谦受益·····	189
骄傲自大易致败·····	193
无知者易骄傲，智慧者恒谦逊·····	197
过分的谦虚等于骄傲·····	200
要适当出头，不可锋芒毕露·····	202
学会藏拙，低调做人·····	203
第十章 培养优雅的风度，提升魅力·····	206
礼多人不怪·····	207
培养卫生习惯·····	210
体态优雅，魅力加分·····	211
不良举止要坚决改正·····	215
你的微笑是最好的魅力·····	219
如何有诚意地握手·····	221
遵循女士优先的握手原则·····	222
着装是一个人气质与修养的体现·····	224
最美的服装是恰到好处·····	226

第一章 魅力是一个人身上最好的饰品

魅力，一个充满神秘诱惑的形容词。它一旦附着在你身上，就会令你的一言一行时刻牵动着周围人的目光，会使人觉得与你相处是一种难以抗拒的舒心享受。

魅力是一个人身上最好的饰品。魅力四射的人，不一定貌美如花，也不一定衣着名贵，但一定有一种闪亮的自信和良好的修养，让人痴迷、倾慕。是的，美丽不等同于魅力，魅力是人和事物具有的能影响或吸引注意的力量。而人的魅力就是人特有的引人注目的良好形象和高雅气质的综合体，是影响改变别人心理、态度与行为的能力。

从我们心中夺走对美的爱，也就夺走了生活全部魅力。

气质与魅力相辅相成

魅力是一种威力巨大的影响力。当你在一个富有魅力的人的面前时，你会被他所感染。他的一颦一笑，一举一动，你几乎无法拒绝他的任何要求（有时甚至不管这些要求是否合理）。有魅力的人，所向披靡。魅力就如魔力一样，能让人心想事成，因此谁都希望自己的魅力多一点儿、再多一点儿。那么，“魅力”究竟是由什么组成呢？

浅层次的魅力，着重于个人形象。良好的形象是美丽生活的代言人，是走向人生更高阶梯的扶手，是进入成功殿堂的敲门砖。保持良好的形象，既是尊重自己，更是尊重别人，良好的形象是成功人生的资本。好形象不仅是外表的美丽，更重要的是内在素质和修养的体现。

宝石抛光后更加夺目，这是因为它本身的质地做保障。只有心灵美才是真正的美，才是永久的美，才能使你的个人形象散发出真正迷人的魅力。一个妩媚动人的美女，能够使得无数男人神魂颠倒，其魅力可谓大矣。可是，当人们发现这个女人既贪婪又邪恶时，她的“魅力”就会顿时云消雾散，无影无踪。

气质是魅力的源泉，要想永葆魅力，就必须有美的气质。从美学的角度来看，气质指的是一个人特有的相对稳定的风格、风度及风貌，是由人所处的环境及其心理因素决定的。然而每个人都有自己的审美观点，你有你的看法，我有我的眼光。气质可谓是仁者见仁，智者见智，无法统一，仿佛是一个谜，但气质美的人一定有魅力，一定是生活和工作中的强者。

气质是以人的文化素质、文明程度、思想品质为基础的，同时还要看他对待生活的态度。一个怀有远大理想和高雅气质的人自然也是一个谦虚朴实的人，知荣明耻，表现为诚实守信、勇于进取；在现实面前，能把自己的愿望和事业结合起来，认真去实践，并在实践中得到充实，精神振奋，神采飞扬，给人以真诚，生气勃勃的感觉；在遇到困难挫折时，总是孜孜不倦，锲而不舍，给人以自强不息的感觉；在生活中永远展露迷人的微笑，笑对人生、笑对挫折，用你的热情和友爱去感染身边的每一个人，也感染你自己，用你自然的微笑去抛洒爱的雨露，去化解人间隔阂，消除心理的障碍，在和睦与和谐的人际关系中你会感觉到天空分外蓝，生活无限好，而你的魅力便会悄然绽放。可以说气质影响着情感，反过来情感又滋润着气质。

魅力更是一种自然流露的内在气质，是自信的表现，是智慧的渗透，是修养的结晶。人的魅力不仅来自美的外貌形象，而且主要来自人的内在高雅气质。漂亮的外貌，自然值得庆幸，但并不代表永远有魅力，因为人的相貌是天生的，会被流逝的岁月夺去光彩，但是气质却会随着自身修养的完善和自我价值的丰富，如同陈年佳酿一般，永远散发着迷人的幽香，永远陪伴着你走进文明，走进成功。

年轻人如何修炼魅力

谈到魅力，以往人们常常会联想到美貌、青春等这些外表印象。而如今，“魅力”的概念早已变得不那么单一、直观了。魅力不再仅仅针对外在容貌而言，更含有生活态度、为人处世、个性品位等方面的成分。不妨让我们来看看以下一些从日常生活中总结出来的添魅力妙招。

神态表情自然而丰富在人与人的互相沟通中，表情是最有品质的交流，也是心有灵犀的交流境界。日常神态表情的单调、固定化，易带给人呆板无趣之感。让表情自然生动地流露你对生活每时每刻的感受吧，即使你相貌平平，也会由此而显得感性率真、灵秀可爱，从而充满吸引力。

适度保持自我。有时候，过于迁就、盲从随大溜儿、无主见的性格反而会招致人反感或让人忽略，感觉不到你的存在。即使在公众场合，适度地保持自我也是应该的。不妨想说就说，想笑就笑，想穿牛仔裤就不要难为自己老扮绅士淑女。但是切忌声音尖锐、粗俗，也不要走极端，以为与周围环境反差越大就越能突出自我。要学会做水果拼盘里的那片菠萝或柠檬，既独特，又合群。

谈吐风趣。幽默风趣的谈吐是男性的处世法宝，也是女性的魅力元

素。偶尔开一些无伤大雅的小玩笑，或侃些调皮的小笑话、恰到好处地正话反说、适当地自嘲一下，令人乐不可支的同时，也使你充满情趣的形象更深入人心。如果你天生缺乏幽默细胞，那么也不要紧，多翻翻书特别是漫画书，看看听听电视、电台里的智力游戏节目，有意无意地储备这类知识，诙谐的灵感便会适时地在你头脑里冒出来。

同样是坐或立，有人显得平淡无神，而有人就传递出一种清新的气息，让人看着舒服。正确的坐姿应紧缩小腹，放松肌肉，让它在全然轻盈的状态之中呈现出最好的效果。正确的站姿是：胸部扩张，背脊伸直、下巴收缩、收小腰、双腿内侧使力，脚后跟并拢，膝盖打直，肩膀自然下垂，不需使力。这样人看上去才会觉得挺拔、优雅。

年轻男性人魅力修炼

没有魅力的男人，就像一杯白开水，只在女人们渴得难以忍受才会去喝，即使喝了仍会索然寡味地说：要是有点别的什么就好了。所以很明显，男人都想有魅力。

从生理角度说，你生下来是男人，基本上终生就是男人了。从心理角度说，大致要到二三十岁才有可能被认为是个男人，在这之前充其量也就是个男孩。如何从一个可爱的男孩，“进化”成一个有魅力的男人？

相对于女人来说，男人对外在美的表现方式通常是随意的。就像你在街上常见的男人。他们穿的最多的是休闲装，擦肩而过时，平淡得会令你毫无知觉。但如果你熟悉他、了解他，你一定会知道男人的魅力是“由内而外”的。诗人说，如果音乐是爱情的食粮，我会一直演奏下去。对生活中某一美好事物的迷恋，会使人的内心变得无比充实，心中无根如浮萍的

男人，内心一定是空虚的。一个出色的男人，内心会时时涌动着对生活的激情，适时展现自己的才华。他这份对生活的热爱，也是男人的魅力所在。

男人就要有个男人的样子。像个男人有很多标准与条目，其中精神饱满、生气勃勃是要点之一。没有人喜欢那些温温吞吞、提不起精神的人，不管你是出于何种原因。没有一个女孩会喜欢一个整天提不起精神的男人，没有哪一个老板愿意提拔一个精神萎靡不振、牢骚满腹的员工。不但在工作中要朝气蓬勃，在生活中也要有声有色。闲时多参加一些运动与活动，展示出自己的阳光与朝气。年轻的男人是一只强壮的老虎，当虎虎生威。

男人就一定要钢吗？是，也不是。外表温文尔雅，并不代表性格上的软弱无力；外表粗犷硬朗，内心并非没有柔情似水。男人之美，不是发达的肌肉，不是俊朗的外表，它表现在积极面对困境，真诚面对亲情。出色的男人懂得把握刚与柔的尺度。

内心的丰盛很重要，不过现实有时很残酷，男人一旦穷困潦倒、捉襟见肘，就难免有看别人脸色行事的“窝囊”时候，再大的魅力也无从体现。换而言之，男人的魅力是如赚钱一样辛辛苦苦挣来的。因此，作为年轻男人，你至少要有一份安身立命的工作。然后，以这份工作为起点，为自己谋求更大的发展。

当然，作为初涉社会的年轻人，要一下拥有一份好的工作或辉煌的事业，是不现实的。这个时候，男人的魅力在于不怨天尤人，不破罐破摔，“心系一处、兢兢业业”地跋涉在人生的路上。

在这个世界里，男人用坚实的身躯，为女人遮风挡雨，避险化夷，撑起了一片属于自己的天地！在女人眼中，男人是山，男人是树，男人永远伟岸、阳刚和富有魅力！

魅力新女性修炼

旧戏中的女性形象都是娇娇的，是因为那个时代的女人没有社会地位、经济地位，只能依附男人，所以发嗲就成了邀宠的重要手段。既然女人是男人的附属品，男人也就需要她们的奉承，喜欢看她们的种种小把戏。而现在的女性完全没必要承袭这种悲哀的陋习。在大庭广众之下过分作态有损自尊，也易令男人产生非分之想。有品位的男人还是喜欢仪态万方，谈吐高雅的女人，无论做同事、做朋友、做妻子当然是“带得出去”的女人最可心。

男人喜欢有头脑但不猖狂的女人。男人希望女人不时闪出智慧的火花，但不愿听任她们的颐使气指。武则天、慈禧不能不说是很有头脑的政治家，可她们却很难得到现代男人的认同，历史上也是贬多于褒。为什么？那是因为男人们既怕她们手中的权力，更怕权力落入这等女人之手。可谈起圣女贞德、居里夫人、南丁格尔、林巧稚，男人们的目光立即变得温和起来，他们会非常慷慨地使用美好的词句来歌颂她们，因为她们才是男人眼中阴阳和谐、刚柔并蓄的完美女性。

有自信的女人，不会整天张狂霸气，高呼女权至上。超越男人的方法，不是把他们压迫在自己的霸权之下，而是活得跟他们一样地舒展、自信；也不是整天要向男人发出战书，或者摆出一副“皇帝轮流做，今年到我家”的进攻态度。和谐、平等和互助的两性关系，才是社会进步的动力。

新世纪的新新女性的性格犹如铜钱，外圆内方，在柔情似水的外表

下，跳动着一颗坚强的心。她已经脱离了狂热女性主义者的幼稚，从不摆出一副百毒不侵的女强人的面孔，以为这样就是坚强。她深深懂得，刻意追求的强悍，与女人真正的内心世界反差太大，是毫无韧性的坚硬。因此，她用最温柔的行为出击，争取最合理的待遇与最合适的位置。而且，她从不像工作狂那样抛弃男人与爱情，她理性地去爱，不依赖爱情，却充分享受它带来的甜美；不控制情感，却把它向美好的目的地引导。男人亲近她，却从不敢轻侮她。

新新女性有完整独立的人格。在经济上，她不依附任何人，因为她懂得坚实的经济基础，是维护自我尊严的前提。通过经济的独立，她享受着成就的满足感。在精神境界，她不是某个男人的附属品，懂得通过交友、读书、娱乐，充实自己的内心。所以，即使没有爱情的滋润，仍然活得自在而满足。她不为不爱自己的男人流泪，也不会因为男人的承诺而用一生去等候。她，只相信自己，不用依赖也能活得很好。

新新女性遇事冷静，临危不乱。她不愿意因为女人的特殊身份而享有特权：遇到危情，吓得脸色苍白，痛哭流涕，往男人的肩膀下钻，用眼泪作为捍卫自己的武器。她独立，有头脑，有能耐，可以用智慧，用个性魅力征服危难。更难得的是，她懂得在什么时候安慰男人，并且把男人的自尊照顾得很好，赢得他真心的喜爱。身处日新月异的科技世界，不进则退。新新女性明白这点，所以她们不断自我充实，提升自我的知识和技能。她也许没有天生的优势，但绝对相信后天的创造。她比男人更加努力进取，不是对自己没信心，而是比男人更有雄心。

新新女性是走钢丝的能手，在家庭和事业之间求得平衡。眼见险象环生，忽地来个漂亮翻身，又是一副悠然美态。她不是一个一成不变的角色，她娴熟地在职业女性与贤妻良母之间转换，什么场次，什么角色，毫不含糊。

女人的美丽不一定天生丽质，但肯定知道如何装扮自己。让每一天的心情跟着衣装一起亮丽起来。新新女性美丽着，不为取悦男人，不是虚荣的表现，是女人热爱生活与维护自尊的表达。

从张曼玉看女性的魅力

当李玟出任香奈儿的香港地区形象代表，让不少名媛不服气，因为她虽有“天下第一美臀”之称，但她的气质是属于牛仔服系列或泳装路线的。有一些服饰，却只有更成熟淑静如张曼玉等穿在身上，才能完美地演绎。

长相漂亮、风姿绰约的女孩让男人一见钟情、朝思暮想，这样的故事并不鲜见。外表漂亮是天生的资源，可以创造奇迹。可惜的是，漂亮的外表不是“可持续发展”的资源。春来秋去，岁月的刀子终将收割掉她婀娜的身姿、水嫩的肌肤。

真正的美是可以长存的，与年龄无关，与容颜也关系不大。男人真正喜欢张曼玉，喜欢的是那种来自精神层面的美感，这样的美，让人执着，让人沉溺，让人窒息而幸福。俄国19世纪著名作家果戈理有句至理名言：“美会产生奇迹。一切精神的缺陷在一个美人身上不但不引起厌恶，反而会特别动人，恶习在她们身上也会显得高雅。可是一旦人老珠黄，女人就得比男人聪明20倍才能引起别人的尊重。”

张曼玉是时间雕刻而成的魅力女人，她没有年轻的面容、魔鬼身材，但有惊人魅力。就像女人的图腾一样，臻于一种完美的境界，身上兼有东方的素净神韵与西方的明艳光彩，自然流露出一种清澈而深沉的内在气质。

有人说张曼玉是猫，她的眼睛任何时候都熠熠闪光；有人说张曼玉是