

# 《魅力不是天生的》

## 图书基本信息

书名：《魅力不是天生的》

13位ISBN编号：9787531653653

10位ISBN编号：7531653656

出版时间：2009-8

出版社：黑龙江教育出版社

作者：[韩] 宋苍旻

页数：211

译者：权美兰

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《魅力不是天生的》

## 前言

超越外貌和条件的力量——魅力 有的人并不具备公认的美貌，也不具备特别优越的条件，但是，在不知不觉中，鬼使神差般地被深深地吸引住了。有这种感觉的时候，我们可以用“魅力”这个词。那么，什么是“魅力”呢？我认为“魅力”是指能够吸引他人的奇异的力量。这个力量，悄悄地走进你，第一眼你是感觉不到的。但是，被他魅惑的一瞬间，我们会神魂颠倒，完全被对方折服。那种说不清、道不明的美妙力量已经麻痹了我们感觉的每一个角落。这种力量不像闪电一过了之，它具有长久捕捉对方心理的持续力。“魅力”对我们来讲，还是一个比较模糊的词汇。虽然经常使用“魅惑”“诱惑”等词汇，但是，真正涉及怎样才能发挥自身魅力的时候，我们还不太明白，属于门外汉。你可能偶尔听过有人夸你有魅力，但那似乎偶然。因为不是你有意识地发散自己的魅力，而是某个人发现了你身上瞬间的魅力，对那个瞬间给予了认可而已。只可惜，很多人虽然具备自己独特的魅力，但不懂得怎样打开闸门，只是把那些水圈在里面，让它变成死水、臭水。正因为这样的理由我才决心写“魅力不是天生的”这本书。只要你能打开魅惑的闸门——即掌握发散魅力的技巧，不管是谁，都能和自己的“长相、条件”无关，成为具有魅力的人。从这样的意义出发，这本书会让一直以来不敢大胆地去爱，或者从没有被别人爱过的你，脱胎换骨，从此成为他人无法视而不见的魅力四射的人物。这本书从发散魅力的技巧到魅惑他人的技巧，通过活生生的例子和经过验证的事实，进行了详细、具体的说明。每一种方法的编写一目了然，便于读者各得其所、活学活用。这本书的观点都在于你自己怎样去理解，怎样去实践。因为成为一个具有魅力的人，关键在于能不能突破自己，超越自己。而你要清楚，突破自己，超越自己是需要时间、需要努力的。当然，要是你能与这本书同行，我相信所有的过程会变得更加轻松、更加快乐。

# 《魅力不是天生的》

## 内容概要

这本由宋苍旻所著，权美兰译的《魅力不是天生的》主要讲述了超越漂亮外貌的超强竞争力的核心——“魅力”。作者以丰富的经验和独特的理论，以敏锐的洞察力和哲学的思辨力，告诉读者如何获得爱情，成为具有魅力之人50种行之有效的方法。这本《魅力不是天生的》从发散魅力的技巧到魅惑他人的技巧，通过活生生的例子和经过验证的事实，进行了详细、具体的说明。每一种方法都写得一目了然，便于读者操作，各得其所、活学活用。

# 《魅力不是天生的》

## 作者简介

大韩民国恋爱顾问，经营着韩国最有人气的网络恋爱咨询网“卡萨诺瓦”（kool : kiss oniy one lady），拥有多达165 000名的会员。至今，他培养了众多的恋爱顾问。现担任KBS、SBS、MBS、有线TV等多家媒体的恋爱和心理咨询工作。

# 《魅力不是天生的》

## 书籍目录

- 01 . . 拥有魅惑力的人清楚魅力人生应具备的心态
- 02 . . 拥有魅惑力的人在任何人面前都表现得坦坦荡荡
- 03 . . 拥有魅惑力的人爱岗敬业
- 04 . . 拥有魅惑力的人开开心心地度过每一次独处
- 05 . . 拥有魅惑力的人不会玩物丧志
- 06 . . 拥有魅惑力的人不会遭到对方无缘无故地抛弃
- 07 . . 拥有魅惑力的人每天都讲究穿着打扮
- 08 . . 拥有魅惑力的人口才也一定卓越
- 09 . . 拥有魅惑力的人知道如何提出对话主题
- 10 . . 拥有魅惑力的人不做大众化的表扬
- 11 . . 拥有魅惑力的人自如运用有感觉的幽默
- 12 . . 拥有魅惑力的人懂得运用礼貌语言
- 13 . . 拥有魅惑力的人对手机的使用常识了如指掌
- 14 . . 拥有魅惑力的人不会轻易发送短信
- 15 . . 拥有魅惑力的人有品位地设计个人网页
- 16 . . 拥有魅惑力的人会使用香水
- 17 . . 拥有魅惑力的人用信函表达自己的心情
- 18 . . 拥有魅惑力的人越看越吸引人
- 19 . . 拥有魅惑力的人扬弃过分华丽的派头
- 20 . . 拥有魅惑力的人是“坏女人”、“坏男人”
- 21 . . 拥有魅惑力的人偶尔在大街上吃麻辣串
- 22 . . 拥有魅惑力的人能做到入乡随俗
- 23 . . 拥有魅惑力的人能长久地维持神秘感
- 24 . . 拥有魅惑力的人不会因父母而抛弃自己
- 25 . . 拥有魅惑力的人懂得如何邀请约会
- 26 . . 拥有魅惑力的人约会态度与众不同
- 27 . . 拥有魅惑力的人不管吃什么都吃得津津有味
- 28 . . 拥有魅惑力的人不会喝得酩酊大醉
- 29 . . 拥有魅惑力的人恰如其分地使用AA制
- 30 . . 拥有魅惑力的人不会乱贴标签
- 31 . . 拥有魅惑力的人很性感
- 32 . . 拥有魅惑力的人能熟练地进行性接触
- 33 . . 拥有魅惑力的人不会一味地对恋人好
- 34 . . 拥有魅惑力的人不会盲目追求
- 35 . . 拥有魅惑力的人具有双重性格
- 36 . . 拥有魅惑力的人懂得争取年长者的爱情
- 37 . . 拥有魅惑力的人初次见面时就能决出胜负
- 38 . . 拥有魅惑力的人能和对方维持长时间的恋爱关系
- 39 . . 拥有魅惑力的人妥善地实践“给予与索取”法则
- 40 . . 拥有魅惑力的人知道优先顺序
- 41 . . 拥有魅惑力的人有眼力见儿
- 42 . . 拥有魅惑力的人拥有非凡的领导能力
- 43 . . 拥有魅惑力的人运用善意的谎言
- 44 . . 拥有魅惑力的人不会轻易责怪朋友
- 45 . . 拥有魅惑力的人能够包容对方的不足
- 46 . . 拥有魅惑力的人不会轻易倾诉秘密和制造苦恼
- 47 . . 拥有魅惑力的人善于和解

## 《魅力不是天生的》

- 48 . . 拥有魅惑力的人注重微不足道的小细节
  - 49 . . 拥有魅惑力的人懂得赠送令人惊喜的礼物
  - 50 . . 拥有魅惑力的人洒脱地跟对方分手
- 尾声 拥有魅惑力必须经历的三个阶段

## 《魅力不是天生的》

### 章节摘录

俘获异性的基本的心态 真实性 魅力和时间有密切的关系。因为魅力只能在悠悠岁月中慢慢崭露头角。如果你很虚伪地接近对方，对方会想方设法回避和你的相遇。而回避则意味着你会丧失发散你魅力的时间和机会。就算你有机会展现自己，但对方迟早会发现你的虚伪。为了得到爱情，你可以假装爱对方，也可以用瞬间的谎言来继续游戏。但那样你会失去爱情的感觉。因为习惯了说谎，你在自己真心爱着的人面前也会情不自禁地表现出虚情假意，而这样做的结果是只能眼睁睁地失去真心爱着的人。

责任感 不要为了附和对方，随随便便地说出不能兑现的约定。每一次的失约，会让对方产生不信任感。而不信任感会使对方再也看不到、听不到有关你的一切美好。当然，包括你的魅力在内。绝不能对人信誓旦旦地说，“一会儿再联系吧”，然后杳无音信。难道你连这么小小的一次约定，都难以守护吗？希望你不要用毫无责任感的做法无情地击毁对方的信任感。

情操 据某结婚情报公司的问卷调查显示：有恋爱经验的20—30岁未婚男女中，同时和两名以上异性相处的人占62.4%。问其脚踏两只船的原因，不约而同地回答：通过比较找一个更适合自己的对象。有时，对象对我们的一生，产生举足轻重的影响。所以，这种说法也有一定的道理，但是事情没那么简单，这绝不仅仅是脚踏两只船的问题。每次看到对方的缺点，你就会情不自禁地渴求其他的异性，慢慢你会变成一个不能满足于一个异性的“空虚的恋爱至上主义”者。情操是选择对象时，对自己的一个约定，也是对对方的一个承诺。如果你连这最基本的约定都不能去守护，那么，你的身上谈不上有什么魅力。对那些炫耀自己脚踏两只船的人，更是谈不上。是爱情变了吗？爱情的形态，永远是不变的，变的只是你自己的心态而已。

谦虚 不要炫耀自己的魅力，夸耀自己魅力的瞬间，魅力就会失去光彩。所以，在对方察觉你的魅力之前，不要绞尽脑汁炫耀一番。当对方在不知不觉中感觉到你的魅力，魅力才能真正做到光芒四射。就算对方发现你的魅力，认可你的魅力，也一定要表现出谦虚。在谦虚的光环照耀下你的魅力会更加迷人。但千万不要混淆谦虚和自我贬低，“怎么能喜欢我这样的人？……”这是明显的自我轻视。

私心 私心的威力是巨大的，它可以吞噬整个宇宙。但当你执著地爱一个人的时候，私心会消失得无影无踪。但是一点点私心都没有，你很可能成为对方的木偶。成为对方的木偶，则意味着把支配自己的权力转让给对方。也就是说从此迷失了自己，从属于对方。不管是谁，绝不可能从自己能够随便支配的人身上感觉到魅力的。为了确保自己的自主性，我们要拥有一点点的私心，但是不能太过分，因为过分的私心会给人留下自私自利的印象。对一个饥渴难耐的人，他需要的永远是“水(真情实意)”，而不是“具有魅力的好看的杯子(条件)”。或许，你会在某个瞬间，动摇于美丽的杯子，但一旦确定杯子里没有水的时候，你会毫不犹豫地放下杯子。想成为一个具有魅力的人，首先应该具备魅力的心态。当你具备魅力的心态时，对方会为了发现你的魅力而付出不懈的努力的。

。P20-22

# 《魅力不是天生的》

## 后记

拥有魅力必须经历的三个阶段 一页又一页，用魅力编织的这本书会让你变成一个具有魅力的人。但是，就像播下的种子不可能马上开出美丽的花朵一样，并不是看完这本书，你就能立刻变成一个魅力四射的人。为了成为一个拥有魅力的人，我们必须经历以下的三个阶段。 第一阶段：要认可自己存在的价值，这样才能更好地珍爱自己。 第二阶段：要懂得珍爱自己，这样才能全力以赴对待自己的事情。 第三阶段：珍爱自己，就应该给自己投入大量的时间并付出坚持不懈的努力。在投入的一系列过程中，魅力的花朵才能盛开。 不管从事什么样的工作，只要你经历这三个阶段，不但能增强魅力，也能走向成功。但是，会有两种障碍追随在你的背后，阻止你成为一个拥有魅力的人。这两种障碍就是： 第一种：人世间的标准会阻碍你由第一阶段过渡到第二阶段。因为它认为你的自身条件远远胜过你的努力。就算这是铁定的事实，你也要坚信，到目前为止，产生过的无数的想法，也足以证明你是一个有价值的人。 第二种：懒惰会妨碍你由第二阶段过渡到第三阶段。仅仅拥有珍爱自己的心，人世间的一切是不会有改变的。就像不存在没有回忆的爱情、不存在不经过“努力”的魅力一样。关于应该留下什么样的回忆，在这本书里已经作了详细的说明，就不再述说了。 只要你经历这样的三个阶段，只要你下定决心，就没有魅惑不了的人。就算他能从你的爱情中解脱出来，但也永远忘不掉你的魅力。 就像人生充满了变数，一个人具备的魅力有消退的时候，也有得到强化的时候。等哪一天，感觉自己的魅力消退了，或者感觉自己的存在价值寒碜了，希望你能够再次翻开这本书，我想你会重新找到魅力的。那么，接下来就是你散发魅力的时刻了。

# 《魅力不是天生的》

## 编辑推荐

俘获他和她心理甜蜜的力量！——爱情密码！ 魅力是天生的吗？不是！只要努力，只要练习，谁都能拥有。就像我一样！韩国恋爱顾问宋苍旻告诉青年男女的50种魅力演示法！ 大韩民国恋爱顾问宋苍旻讲给渴望在爱情和人生中取得双丰收的青春男女！

## 《魅力不是天生的》

### 精彩短评

- 1、当你读这本书的时候，也许你有这样的想法：“我本来就长得很帅气。”“我对异性很有人气。”其实，在我看到这本书之前，我跟你没有什么两样。  
看完之后，我试着和曾经远离过的镜子和好如初。看着镜中的自己，喃喃小语，要亲近自己，珍爱自己，善待自己。然后，从只要下定决心，就能马上实现的项目——减轻体重开始。每天清晨，我都要坚持到小区外跑步。晚上6点之后，就算馋得直流口水，我也拒绝吃一切食物；我特别喜欢吃肉，但是我忍痛割爱，强迫自己喜欢蔬菜。为的就是找回了久违的自信。  
我通过珍爱自己的一系列行动，终于挖掘出了潜藏在自身的、唯我独有的——魅力！  
感谢你，《魅力不是天生的》！！！！
- 2、一些小贴士之类的建议，没什么用  
对于相亲人士应该不错
- 3、一个人的成功不是偶然的，它由很多的因素主成的。做一个成功的人难，做一个成功的女人更难，所以我们需要花费更多的心力工作，尽可能的做到万无一失，压力是越来越大，可是究竟怎样才算成功？我们究竟想要什么样的生活？烦恼、疑惑，接踵而来，其实我们最需要的是坐下来，静静的阅读，思考。让脚步暂且停下来，修心养性，是为了能够走更远的路。一个人的魅力，可以让你更进一步走向成功，这就看你怎样去展现了！
- 4、真的很不错！非常有意思！会好好阅读！
- 5、上大学我一直很担心自己不好看，不会说标准普通话，不能歌善舞。可是这本书告诉我，要自信，就能改变。
- 6、这本书还是不错滴，挺有感觉
- 7、多微笑，做一个开朗热忱的女人；多打扮，做一个美丽优雅的女人；多倾听，做一个温柔善意的的女人，多看书，做一个淡定内涵的女人；多思考，做一个聪慧冷静的女人。记住为自己而进步，而不是为了满足谁，讨好谁。女人的气质和魅力不是天生的，而是后天造就的。
- 8、我们都知道女人的美丽大概可以分为两种，一种是天生的美丽，与生俱来的。第二种就是经过后天的努力，改变自身素质，增加自身魅力，使自己更加的美丽。如果一个女人天生就不是很美丽，后天也不去注重自身的塑造，给自己增添信心，就算是上帝来了，也没有办法了。话也不是绝对的，天生美丽的女人是很少很少的，大部分的美丽女性都是她们自身后天努力的结果，她们不断的改变自己，不断地提升自己的各种能力，让自己更加的引人瞩目，那么我们就可以说魅力是靠努力而不是靠天生的。

我们有些朋友可能有时候会这样的去想，身边比自己漂亮，比自己美丽的女人只不过是比自己幸运而已。她们就开始抱怨自己的家庭，抱怨自己的父母，埋怨自己的出身，为什么天生有这么一副模样，当然有这样的想法也是很正常的，不过，我们要知道，这样的想法对自己是没有任何的帮助的，也是没有任何的好处的，况且这也是非常不正确的。一个人的美貌并不是与生俱来的，就算是你的父母给你一张漂亮的面容，也不能真正的改变你的一生，女人的美丽必须要用心去琢磨，精心的设计，改变，才能使自己光彩亮丽，引人瞩目。天下的所有女人都应该是美丽的，让人心动的，这些其实离我们并不是遥不可及的，它们就附在我们身上，藏在我们心中，就看我们自己要怎么去发现，怎么去好好地利用了。我们要分清楚美丽和魅力两个概念，美丽可以是天生的，但是魅力就要靠我们后天的自身的修养而成的。上帝总是公平的，当他关闭你天生美丽的大门的时候，肯定会为你打开后天修养自身魅力的窗户，让天下所有的人都看到比外表的美丽更加让人刮目和心动的美丽风景。

女性朋友们要永远的保持一颗年轻的心态，无论自己年纪多大，岁数多少，只要是自己有一颗年轻的心，那么自身的魅力就是一百分。我们要积极的面对生活，快乐的心情，当人，人们都是愿意和快乐的人在一起的。有了好的心态，我们还要努力的提高自己的品味，使自己变得成熟，要培养自己的爱好，阅读一些有品味的书籍，提高自己各方面的修养，陶冶自己的情操，不要去盲目的追赶一些潮流，不然会让自己脱不开一个俗字。我们同时要具备一颗宽容的心，一个女人无论有多么漂亮的外表，但是他的心是丑恶的，别人一样会远离你，觉得你是恶魔。

- 9、和我看的之前的读心术很有同感

## 《魅力不是天生的》

10、很耐读的一本书，向家人推荐！

11、小惊喜

12、这本书的观点也在于你自己怎样去理解，怎样去实践。因为成为一个具有魅力的人，关键在于能不能突破自己，超越自己。正可谓，一千个人有一千种恋爱的方法，这也是黑格尔所说的独特的个性。但你要清楚，突破自己，超越自己是需要时间、需要努力的。当然，要是你能与这本书同行，我相信所有的过程都会变得更加轻松、更加快乐。希望这本书能成为你的良师益友，使你在爱的路上大获全胜！

13、男人写的 针对性不打球 但是最喜欢的是‘香水’的那一章

14、有魅力的女人懂得最大限度的展示和流露自己的魅力，淋漓尽致地发挥魅力的作用，用魅力掌控着自己的命运，成为美丽一生最终的赢家。

魅力女人充满了才华和智慧，她们有灵感，有创意，有激情。

她们更能游刃有余地保证自己的未来和梦想，将命运掌握在自己手中。

懂得工作，懂得生活，懂得保养，她们会让自己所拥有的魅力，为她们的人生创造无尽的财富。

15、看了一些，书还是可以的

## 《魅力不是天生的》

### 精彩书评

- 1、魅力和时间有密切的关系。因为魅力只能在悠悠岁月中慢慢崭露头角。如果你很虚伪地接近对方，对方会想方设法回避和你的相遇。而回避则意味着你会丧失散发你魅力的时间和机会。就算你有机会展现自己，对方迟早会发现你的虚伪。为了得到爱情，你可以假装爱对方，也可以用瞬间的谎言来继续游戏。但那样你会失去爱情的感觉。因为习惯了说谎，你在自己真心爱着的人面前也会情不自禁地表现出虚情假意，而这样做的结果是只能眼睁睁地失去真心爱着的人。
- 2、一直的印象是韩国除了青春文学好像没有其他什么作品一样，所以总是在买非青春类小说的书来看别的不说，这本书实在像小女人的手笔TT
- 3、当你读这本书的时候，也许你有这样的想法：“我本来就长得很帅气。”“我对异性很有人气。”其实，在我下定决心成为一个有魅力的人之前，我跟你没有什么两样。刚开始我试着和曾经远离过的镜子和好如初。看着镜中的自己，喃喃小语，要亲近自己，珍爱自己，善待自己。然后，从只要下定决心，就能马上实现的项目——减轻体重开始。每天清晨，我都要坚持到江边跑步。因为那时候的我，简直能成为“健身俱乐部”最称职的重量级会员；晚上6点之后，就算馋得直流口水，我也拒绝吃一切食物；我特别喜欢吃肉，但是我忍痛割爱，强迫自己喜欢蔬菜。在我坚持不懈地努力下，6个月之后，成功减掉15公斤体重，身材由臃肿变成了苗条，穿衣服开始有型了，好看了；脸上的肉也不像以前那样松懈，变得有轮廓了。这一系列的变化让我找回了久违的自信。我认识到自己的面目表情单调、呆板、毫无个性，便开始突击表情练习，有时我对着镜子莞尔一笑，有时故意皱着眉头，有时变换脸的角度……经过我的苦心研究和不断地练习，我终于找到了适合自己的——只属于自己的魅力表情，而这表情让我的脸魅力大增。我真切地认识到一个人的内在美远远胜过外在美，就开始给自己“赠送”书籍。于是，在我的狭小房间里，便有了一扇新的窗户，打开窗户，是一个崭新的、五彩缤纷的世界。我能和德国著名哲学家叔本华饭后漫步，也能和尼采展开深层次的讨论……我通过珍爱自己的一系列行动，终于挖掘出了潜藏在自身的、唯我独有的——魅力！
- 4、您這是列提綱啊點到即止沒說什么具體就翻了下覺得看目錄大概就ok了也沒看出來他有啥厲害的

# 《魅力不是天生的》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)