



Temperament

气质

做一个从容淡定
优雅迷人的女子

米可 / 著

女人再怎么打扮，气质才是最重要的

——香奈儿

气质，就是看透现实并与之周旋的方法与勇气

气质是女人的魅力源泉 气质是女人的生命动力

气质是女人的终极灵魂 气质是女人的永恒神韵



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

气质 (117) 国家图书馆

气质

做一个从容淡定 优雅迷人的女子

米可 / 



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

气质 : 做一个从容淡定 优雅迷人的女子 / 米可著
— 北京 : 北京联合出版公司, 2015.9

ISBN 978-7-5502-6319-2

I. ①气… II. ①米… III. ①女性—气质—通俗读物
IV. ①B848.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第233117号

气 质

做一个从容淡定 优雅迷人的女子

选题策划: 益博轩

作 者: 米 可

责任编辑: 徐秀琴

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京富达印务有限公司印刷 新华书店经销

字数193千字 880毫米×1230毫米 1/16 14印张

2015年9月第1版 2015年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-6319-2

定价: 35.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换

电话: 010-64243832

Preface

前言



据调查，“气质”是现代人使用频率最高的词汇之一。

“那位小姐气质真不错！”

“她其实不漂亮，可挺有气质！”

“那位女士穿得挺时髦，可一点气质都没有！”

“那人穿套裙远不如穿牛仔有气质！”

看，生活中我们会接触到这么多关于“气质”的话题，它们充斥在我们每天的生活当中。毋庸置疑，世界上只有人类才拥有气质，只有人类才懂得欣赏气质，追求气质，塑造气质。但气质究竟为何物，却是一个简单而又神秘的斯芬克斯之谜，令人啼笑皆非地横亘在智慧高度发展的现代人面前。

没有谁能使人的容颜不老，而人的气质所带来的风采，却是与日俱增、历久弥新的。拥有良好的气质，能让你人见人爱、左右逢源；气质欠佳，往往会使你被人忽视、错失良机。所以，我们主张气质自造，通过后天科学

而合理的调整、修炼，每个女人都可以拥有属于自己的独特气质。你可以选择：

像张曼玉那样，做个简单而低调的女人；

像徐静蕾那样，做个人淡如菊、心似弱水的淡雅女人；

像莫文蔚那样，做个“没什么我是不可以”的性感女人；

像奥黛丽·赫本那样，做个从天而降的缪斯女神；

像中山美惠那样，做个性感而不露骨、温柔而不懦弱、随和而不疏离的女人。

优雅的气质使女人活得现实，单纯的修饰则把女人变得空虚。当然，最完美的是二者的结合。高雅的气质也需要外在美来修饰和衬托。很难想象，一个蓬头垢面的、灰头土脸的、言语粗俗的女人，能有多少气质美可言。所以，一个女人要想让自己气质完美，主要是修炼身心、丰富内涵、提高品位，同时，也要在穿着打扮、形体姿态、言谈举止等方面下工夫，让自己真正地优雅起来。

目 录 CONTENTS

Chapter 1 爱美，是一种礼貌

服饰是女人流动的风景线，是气质的标志。服饰之于女人，就像土壤之于鲜花。有了服饰的滋养，女人才能舞出自己的那一抹绚烂。

服饰能丰富女人的生命 / 002

穿对款式，彰显气质 / 004

搭配出有品位的服饰 / 012

风格是必要的信仰 / 016

穿出你的风格 / 017

选准色彩展示个性 / 022

选购服装十个细节 / 025

Chapter 2 一周美女养成计划

正如亚里士多德所说，艺术就是“弥补自然的缺陷”。在梳妆台前，每个女人都会有机会当艺术家。塑造一个千娇百媚的自己，通过自己的双手打造一个完美的气质女郎。

完美妆容只要八个字 / 030

气质美女必学的几种妆容 / 032

“妆”修提升女人气质 / 034

表情是最美丽的妆容 / 037

不同季节不同妆 / 040

女人美容禁忌 / 044

Chapter 3 女神不告诉你的秘密

靓丽的肌肤是一件美丽的外衣。一个女人如果皮肤不好，再精美的打扮也无法使她看起来有气质。可见，好皮肤对女人来说是多么的重要。

美肤从了解自己的肤质开始 / 048

拥有玉瓷般精致的肌肤 / 050

卸妆，美丽肌肤的最后一课 / 052

呵护娇美肌肤，做水润女人 / 054

排毒养颜令肌肤嫩滑出众 / 056

Chapter 4 优雅的生活哲学

“言为心声，语为人镜”，具有美感的语言能体现一个女人的内涵和气质，在社交场合，拥有良好的举止仪态和恰当的谈吐能够流露出女人高雅完美的气质。

拥有迷人的身体语言 / 060

女人健身也要讲究优雅 / 061

幽默的女人更可爱 / 063

让优雅成为每天的习惯和状态 / 065

优雅的谈吐令你气质倍增 / 067

微笑，动人的乐章 / 069

Chapter 5 品位是唯一不会褪色的美

再美的女人倘若失去了品位，就像失去了香味的鲜花一样可怜又可悲。品位，是女人对品质生活的追求。有品位的女人，善于营造一种赏心悦目的氛围，它往往点缀着女人更富有趣味的气质。

做一个有格调的女人 / 072

种点花草，点缀一生 / 073

悠闲的下午茶 / 075

Chapter 6 打造自己的style

每个女人都钟爱情调，并乐于设计情调，因为她们有着先天制造情调的资本，那就是女性的温柔与风情，女性的本色与魅力。女人的情调在自己的身上，它让外表并不美丽的女人也能风情万种。

爱情的两个关键词 / 080

有浪漫情调的女人最可爱 / 084

情调三要素 / 085

情调，“性”福生活的催化剂 / 086

从简单的生活中采撷情趣 / 087

做个有韵味、风情万种的女人 / 088

女人的背部美学 / 090

Chapter 7 如何做个有态度的女子

自信的女人，不管是坐在餐厅还是坐在大排档都一样的优雅，甜美的微笑使她们永远是人们视线的焦点。自信使她们身上散发着独特的气质，时刻展现着她们最美好的一面。

骨气和勇气 / 094

女人不是吹气公仔 / 095

女人的自信 / 099

自主 / 102

士为自信者倾倒 / 104

Chapter 8 有自信的女人不需要logo

良好的修养是女人气质的内在动力，气质是指一个人内在涵养或修养的体现。要想自己气质高雅，就需要在内在修养上下工夫。因为气质是一个人内在修养的不自觉的外露。

发自内心的教养 / 108

保持女性特有的温柔 / 109

豁达，气质女人的必备品 / 111

千万别做河东狮 / 113

声音，气质女人“裸露的灵魂” / 116

幽默，气质女人的不老丹 / 118

最让男人放不下的，是善解人意的女人 / 119

Chapter 9 你用特写镜头还是长镜头看人生

美貌会随着时光的流逝而逐渐消失，而内在的才情却会与时俱进，历久弥香。可以说，聪明机智的头脑和学而不倦的热情，才是女人真正的无价之宝。

才情是一件穿不破的衣裳 / 124

业余爱好为心灵增添一份情趣 / 125

知性，提升气质的捷径 / 126

以书为镜，可以省内心 / 128

学到老，美到老 / 131

腹有诗书气自华 / 134

Chapter 10 乐观是找出每件事的价值

智慧的女人自有另一种气质，叫人赞叹她美貌的同时更多一份敬佩。智慧是女人优雅的根基，女人智慧的基石越丰厚，美丽的气质也就越突出，也就更有智者风范。

探索女人的大智慧 / 138

懂得知足常乐 / 139

追求时尚把握适度原则 / 143

方与圆的生存智慧 / 145

爱情里的智慧女人 / 147

无论如何都不可能取悦所有人 / 149

Chapter 11 你是普妹还是女神

做女人一定要有女人味，女人味是女人的根本属性，女人味是女人的魅力所在。女人没有女人味，就像鲜花失去香味，明月失去清辉。女人有味，三分漂亮可增加到七分；女人无味，七分漂亮降至三分。

香水与女人的故事 / 154

养出诱人好体味 / 157

柔情最是女人本色 / 159

会“哭”的女人楚楚动人 / 160

眼似秋波，风情万种 / 163

女人不能缺少灵气 / 165

Chapter 12 女神的魔术

女人的形象不仅由整体构成，每个小小的细节都同样参与着你美丽的总体印象。在成功的形象中，即使一个小小的细节，也会展示给他们一个无限遐想的空间，它无声地诉说着你的气质，诠释着你的风情。

呵护眼睛，暗送秋波 / 170

牙齿洁白如玉的妙方 / 173

“美颈保卫战”火速行动 / 175

不容忽视的纤纤玉手 / 178

Chapter 13 不爱自己的人，无法被爱

每个人都离不开社会交往，在社交生活中，女性如果能以优雅的礼仪对待你遇到的每个人，那么，定会为你积攒下不少人气分。因为人有一分修养，便有一分气质。

“第一印象”至关重要 / 182

学会漂亮的“现身术” / 185

努力把自己打造成“万人迷” / 187

时刻备好“见面礼” / 188

做一个“舞会精灵” / 190

知心朋友也要保持适当的距离 / 193

Chapter 14 坚持，让普妹变女神

容貌姣好的美女若无个性可言，也只能是个空洞的花瓶。一个其貌不扬的女子，若独具个性，亦可风采袭人。如果你长得不漂亮，但你可以立志做个性情中的真女人，你同样可以光彩照人。

迷人个性修炼法 / 198

十种最具个性诱惑力的女人 / 199

本色才是持久的美丽 / 201

长得漂亮不如活得漂亮 / 203

不要踩着别人的脚印走 / 205

做个“独特”的女人 / 208

Chapter 1

爱美，是一种礼貌

服饰是女人流动的风景线，是气质的标志，服饰之于女人，就像土壤之于鲜花。有了服饰的滋养，女人才舞出自己的那一抹绚烂。

服饰能丰富女人的生命

我们身体90%的部位都被服饰所覆盖，当我们还来不及观察别人的容貌和猜测对方心理的时候，我们的服饰就已经先让对方形成了第一感觉，这就是第一印象。而这第一印象则决定了对方是愿意接近我们还是疏远我们，甚至决定了我们和他人交往的成败。因为，在快节奏的生活中，人们很难对初次见面就不感兴趣的人再进行第二次、第三次或长期的交往，这种超乎个人能力的潜在力量影响着人的未来。

女人除了性格好，除了情商高，除了有爱的能力和工作的能力之外，懂得美和让自己变得更美就越发地重要，说实在的，作为一个女人，如果不会穿戴衣服，那真是天大的悲哀。

不少女性都肤浅地认为，穿着服装仅仅是为了美，为了漂亮，所以经常会凭自己的直觉和个人的爱好来选择服装，而不去想到底该怎样合理利用服装来穿出属于我们自己的个性与气质。其实，女人穿衣服早已不仅仅是“女为悦己者容”了。

什么因素决定今天你该穿什么？不是你的喜好，不是你的情趣，也不是你希望打扮得漂亮出众的愿望，而是你今天要到哪里去，去做什么，希望得到什么。穿衣服最简单的一点就是要遵循国际通用的TPO着装原则，TPO是三个英语单词的大写字头，分别代表时间（Time）、地点（Place）和场合（Occasion），意思是说着装要符合时间、地点和场合，不同场合的服装有着不同的着装要求，如果在选择服装的时候能够注意这些话，你就能在修炼气质的路上事半功倍了。

这里首先谈一谈服装与场合的关系。日常服装大体分为职业装、晚礼服、日礼服、休闲装、运动装、居家装几大类别，你在选择服装时要注意符合以下特点。

职业装：较为正式的场合应选择女性正式的职业套装；较为宽松的职场环境，可选择造型感稳定、线条感明快、富有质感和挺括感的服饰，以较好地表现职业女性的职业能力，服装的质地应该尽可能考究，色彩应纯正，不易皱褶，服装应以舒适、方便为主，以适应整日的工作强度。办公室服饰的色彩不宜过于鲜艳夺目，以免干扰工作环境，影响整体工作效率，应尽量考虑与办公室的色调、气氛相和谐，并与具体的职业相吻合。袒露、花哨、反光的服饰是办公室服饰所忌讳的，服饰款式的基本特点是端庄、简洁、稳重和亲切。

外出职业装：服装的款式应注重整体和立体的职业形象，在舒适、简洁、得体方面也应该注意，便于走动，不宜穿着过紧或过于宽松、不透气或面料粗糙的服饰。正式的场合仍然以西服套裙最为适合；较正式的场合也可选用简约、品质好的上装和裤装，并配以女式高跟鞋；较为宽松的场合，虽然可以在服装和鞋的款式上稍做调整，但切不可忘记职业特性是着装标准，外出工作，最忌着装具有强烈的表现欲，这是需要努力克制和避免的。色彩不宜复杂，并应注意与发型、妆容、手袋、鞋相统一，不宜咄咄逼人，干扰对方视线，甚至造成视觉压力。所用饰品不宜夸张，手袋宜选择款型稍大的公务手袋，也可选择优雅的笔记本电脑公文手袋，表现出一种女性自信、干练的职业风采。

晚礼服：晚礼服是用于庆典、正式会议、晚会、宴会等礼仪活动的服饰，晚装服饰的特色、款式和变化较多，需根据不同的场合和需求而定，闪亮的服饰是晚礼服永恒的风采，但全身除首饰之外的亮点不得超过两个。晚装多以高贵、优雅为基本的着装原则，西式的晚装多为开放型，强调美艳、性感、光彩夺目；中式传统晚装以中式旗袍为主，注重表现女性端庄、文雅、含蓄、秀美的姿态。

晚装既讲究面料的品质，也应讲究饰品的品质，好的品质可以烘托和展现出女人的社会形象 and 品质。晚装是凸显女性魅力的代表着装，讲究款式和做工的精美。

公务礼服：公务礼服是用于较为正式、隆重的会议，迎宾接待的服饰。

公务礼服是服饰中品位和格调最具代表性和典型性的，服饰的优良品质是最为重要的，色彩应以黑色和贵族的灰色为主色，忌用轻浮、流行的时尚色系，做工要精致得体，并应特别注意选配质地优良的鞋子。

这类服装的配饰应小巧而精美，配饰的宗旨是衬托女人高雅迷人的气质。此类活动较少有充分的交流机会，手袋是你身份的显要特征，应选择一个质地优良、色彩和谐、款式简洁、精美的手袋。

休闲服：休闲服是为适应现代个性化的生活方式而产生的一类服饰，具有生活服饰和职业服饰的双重性。不少职业场所的着装要求宽松，休闲服也成为一些轻松的职业场所适用的服饰，穿着舒适大方，是休闲服的基本特点，成熟优雅是休闲服较高的着装层面。

休闲服较多地体现了回归大自然的生活理念，从面料、款式上更好地与人体亲密接触，体现了服饰与人体之间更亲密、更坦诚、更自由、更从容的生命规律，是新时尚、新观念的服饰语言。面料多天然、优质，色彩应亲切、柔和，易于吸汗，不需进行熨烫等复杂打理。

穿着休闲服时要特别避免体臭和服装异味，其高度洁净所表现出来的品质和气质，甚至会高于其他服饰。

穿对款式，彰显气质

“穿对了衣服才能彰显出你的气质”，女人只要找到适合自己的款式，就会增添一种自信和与众不同的内涵，会让人感觉到你是如此的灿