



成就女人一生的资本和财富

帮你用细腻的情感和与生俱来的悟性，重新发现你自己。

慢慢品味，内外兼修，  
让魅力和气质在举手投足间自然彰显，  
做一个美丽、优雅、自如的幸福女人。

田仲平 编著

ZUOYIGE  
YOUQIZHIYOUMEILIDE

**NVREN**

做一个  
有气质有魅力  
的女人

中国致公出版社



成就女人一生的资本和财富

# 做一个 有气质有魅力 的女人

江苏工业学院图书馆  
藏书章

田仲平 编著

中国致公出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

做一个有气质有魅力的女人/田仲平编著. —北京: 中国致公出版社, 2008. 10

ISBN 978 - 7 - 80179 - 710 - 0

I. 做... II. 田... III. 女性—修养—通俗读物  
IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 123322 号

---

### 做一个有气质有魅力的女人

---

编 著: 田仲平  
责任编辑: 柳 琦

---

出版发行: 中国致公出版社  
(北京市西城区太平桥大街 4 号 电话 66168543 邮编 100034)

经 销: 全国新华书店  
印 刷: 北京才智印刷厂  
印 数: 10000

---

开 本: 710 × 1000 毫米 1/16 开  
印 张: 17  
字 数: 280 千字  
版 次: 2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

---

ISBN 978 - 7 - 80179 - 710 - 0

定 价: 29.80 元

---

# 前 言

---

## FOREWORD

著名女作家冰心曾经说过，这世上若少了女人，便少了百分之五十的真，百分之六十的善，百分之七十的美。无论走到哪里，女人都是最美丽的一道风景线。在这节奏越来越快，竞争越来越激烈的社会里，女人不能像男人们一样，依靠在名利场上短兵相接的浴血搏杀获得金钱和荣耀，女人不应该为爱情而伤心流泪，不应该为工作而疲惫不堪，女人们需要放松重压的心灵，暂时放缓匆匆的脚步，关爱自己的身心。因为，只有独特而迷人的魅力，才能让女人们找到真正幸福的法则。

女人真正的魅力并不在于外表。姣好的面容，窈窕的身姿，都将成为在岁月风雨中枯萎的花瓣。况且，一个没有内涵的花瓶女人也终究会与美丽和优雅无缘。容貌娇艳的女子常见，而气质高雅，魅力独具的女人却不多。巧目盼兮的神采，冰雪聪明的头脑，一次偶然的邂逅，几句自如的谈吐，却能让身边的每一个人都感到温暖和快乐。她们在举手投足，一颦一笑中所散发出的个人魅力，就像一杯醇厚的红酒，让人回味无穷。气质和魅力，是女人永恒的资本和最应当珍视的财富。

女人的气质和魅力并非上天赋予，而是来自生活中的点滴思考、细腻感悟和身体力行。只不过，现代社会的快节奏和高压力，往往让女人们无暇去感受和思考，而媒体和商业的炒作，又常常让女人们迷失在时尚的潮流中，无法找到个性的魅力。

摆在你眼前的是一本魅力女人必读书，它将帮助你拨开重重迷雾，破译专属于你的魅力密码。生动的例证，实用的方案，将女人气质和魅力的修养之道娓娓道来。你将运用细腻的情感和与生俱来的悟性，重新发现你自己。你将慢慢品味，内外兼修，让魅力和气质在举手投足间自然彰显，做一个美丽、优雅、自如的幸福女人。

# 目 录

## CONTENTS

### 第一章 气质优雅，万众瞩目之中脱颖而出 ..... 1

真正的优雅是来自内心的“神韵”之美，是充实的内心世界、质朴的心灵付诸于外的真挚表现，是自信的完美个性的体现。而所有的这些都来自于你所受的教育、你的自身修养以及你对美好天性的培植与发展。

气质尽显魅力出众 .....	3
何谓“优”何谓“雅” .....	5
魅力设计 30 法 .....	7
从容淡定水美人 .....	11
给自己贴上开朗的标签 .....	12
羞涩是一道醉人的风景 .....	15
白领女性，优雅依然 .....	16
化一个气质别样的装 .....	18
练就一双电眼 .....	19
战胜自我改变气质有良方 .....	21
气质就这样超凡脱俗起来 .....	23

### 第二章 讲礼重仪，细节之中展示大家风范 ..... 25

无论你身居何地，家中或者办公室还是社交场合，无论你



身在何时，工作时间或者休闲时间，你都要随时检查自己，有没有携带一份礼仪清单。富于表情的手势、曼妙的谈吐，这些幽雅的举止、得体的仪表会给人留下美好的印象。礼仪是一个女人素养和品位的综合体现，是与成功紧密联系在一起的。

握手展现个人风范 .....	27
打电话也要周到得体 .....	28
用最恰当的方式邀请客人 .....	30
你不可不知的办公室礼仪 .....	31
典雅高贵踏舞池 .....	35
社交礼仪的细节种种 .....	37
性别不同，礼仪区别对待 .....	38
<b>第三章 舌灿莲花，秀出真我风采 .....</b>	<b>41</b>

“真实”、“自然”、“直爽”、“毫不修饰”……对于现代女性来说，是美的。但得加上一点——准确使用语言。与人交谈，总不能只顾自己侃侃而谈吧？总不能一味地直爽而损害了对方感情，搞僵了人际关系。言谈的智慧和举止的聪明是风度的美容术。它们能帮助一个女性，使它的风度之美达到淋漓尽致、无以复加的程度。

培养语感，出口成章 .....	43
谈话中的君子风度 .....	46
幽默是交谈的润滑剂 .....	48
可爱俏皮惹人爱 .....	50
初次见面，用语言给你开路 .....	53
新颖的自我介绍让人印象深刻 .....	55
你会聊天吗 .....	56
约会谈吐显情趣 .....	57
善谈淑女，君子好逑 .....	59

随机应变的一张巧嘴 .....	60
机智幽默，彰显才智 .....	62
切莫“王婆卖瓜，自卖自夸” .....	65
<b>第四章 花样品位，千种风情更添万种柔情 .....</b>	<b>67</b>
<p>女人最不可原谅的缺点是枯燥乏味。她的品格里尽管有助人为乐有周到善良，然而如果这个女人乏味异常，那么她一般没有充沛葱茏之魅力。有品位女人总是显得湿润而葱茏，且有几分幽朦和神秘。女人的品位在心底亦在形式。抗住了俗世对自己的种种盘剥，身在当下而灵在远之境，她自己营造出那茁壮有力的生长气息，努力把优美与可爱留下。</p>	
创造浓郁清新的小小情调 .....	69
小资的优雅品位 .....	71
美感与运动并存 .....	73
品位着装是你的第一张名片 .....	75
秀好你的第二肌肤 .....	77
精美的皮包衬托风情 .....	78
美饰佩佳人 .....	80
浓浓女人味，淡淡女人香 .....	82
在都市与田野间穿梭 .....	86
创造一个优雅的家 .....	88
<b>第五章 良好形象，各种场合皆可鹤立鸡群 .....</b>	<b>93</b>

大凡给对方留下了好印象的女人都好与对方交往，好与对方合作，好与对方办事儿。而一个女人的仪表是给对方留下好印象的基本要素之一。试想，一个衣冠不整、邋邋遢遢的女人和一个装束典雅、整洁利落的女人在其他条件差不多的情况下，同去办一样份量的事儿，恐怕前者很可能受到冷落，而后





者更容易得到善待。

佛靠金装，人要衣装 .....	95
百变女人的个性衣装 .....	98
女人天生的曲线美 .....	100
魔鬼身材穿出来 .....	102
优雅着装是最美丽的语言 .....	102
艳压群芳的职场套裙 .....	104
服装乱佩有失风度 .....	108
职业装秀精干 .....	110
呵护你的魅力秀发 .....	111
花样发型显示花样风采 .....	114
明眸善睐变化多彩 .....	116
饰物也讲究 .....	119
穿上让你婀娜多姿的高跟鞋 .....	121
浓妆淡抹总相宜 .....	122
“色”女郎，有人爱 .....	124
如此形象煞风景 .....	126

## 第六章 成熟心态，世外高人笑傲大千世界 .....

129

能具备快乐的人生，是多么令人羡慕，然而我们应懂得：  
人生快乐与否全在于自我的选择。

人生是一面镜子，假如你对他笑，它也以笑来报答你。假如你对它流泪，整天愁眉苦脸，它也会用悲愁来回报你，假如你张开双臂来追求它，它就会让热烈的爱充满在你的周围。

心理健康是魅力的基石 .....	131
心理健康的标准 .....	135
好心态更胜化妆品 .....	136
快乐的人生自己来选择 .....	138

用热忱迎接挑战 .....	139
感受习惯的强大力量 .....	141
渴望成功但不急于求成 .....	145
女人要从哪摔倒就从哪站起来 .....	146
自我调节心态九法 .....	148
将热情洋溢于工作中 .....	150
学会主动出击 .....	153
婚恋心理障碍清除 .....	156
摘下面具，按照真实的意愿生活 .....	158
顾影自怜最可悲 .....	160
<b>第七章 修身养性，散发由内而外的馨香 .....</b>	<b>163</b>
<p>人的追求不完全来自外貌，它主要来自人的内在力量。外貌漂亮的确是一种优势，但这个世界上那种天生尤物毕竟为数不多，大多数的芸芸众生都是相貌平平，甚至是丑陋的也大有人在。其实丑陋的女人也可以是美的，这就是其内在的品德修养所散发的魅力。</p>	
好女子以德立身 .....	165
养生之道贵在养心养德 .....	167
有德容乃大，无私心自安 .....	169
智慧的女人最高雅 .....	171
演奏慈悲与善良的交响乐 .....	173
洁身自好显修养 .....	175
不做河东狮子吼 .....	176
喜怒何妨放在口袋里 .....	178
不以物喜不以己悲 .....	179
自控才会有好性情 .....	181
嫉妒是吞噬魅力的恶魔 .....	182



## 第八章 八面玲珑，方与圆中的现代交际花 ..... 185

“八面玲珑得月多。”窗户明亮轩敞都可以多得到自然的眷顾，更何况人乎。为人处世圆滑，待人接物面面俱到，是现代生活中一种重要行为的艺术。做人要方，做事要圆，是千百年来沉淀下来的生存哲学，仔细体会并运用在生活中，便可成为一个处处讨人喜欢的女人。

斑斓人生中的辉煌社交 .....	187
拐弯抹角显机智 .....	190
轻松成为社交高手 .....	192
人情练达皆学问 .....	193
多给别人戴顶高帽 .....	195
做丈夫女秘书的好友 .....	198
巧治放“黄腔”的男人 .....	201
察言观色识谎言 .....	203
坦率承认错误 .....	204
社交中的不宜 .....	205

## 第九章 职场驰骋，左右逢源事业蒸蒸日上 ..... 209

随着时代改变，职场女性不应该扮演冰山美人，板着脸孔，而应该善用与生俱来的女性魅力，和男同事融洽相处，并在和谐的气氛中，凭着本身的实力和才干，再用女性的魅力包装自己，一步步借助着贵人的辅助，慢慢地求得出人头地的机会。

天生我才必有用 .....	211
改变思维方式撑起一片天 .....	213
谨慎面试赢前程 .....	217

女性求职策略剖析 .....	219
善用“女色”驰骋于职场 .....	220
拥有一技之长 .....	223
永远以最好的态度面对上司 .....	225
如何与女老板相处 .....	226
和同事打成一片 .....	227
职场防身有术 .....	230
女人的经商“经” .....	233

## 第十章 温馨家庭，营建爱的港湾 .....

237

好女人不会对男人发号施令、颐指气使，因为她懂得善用温柔能化解一切。温柔女人是家中的甜蜜果汁，男人饮了它会展露温和与笑容，即使粗暴简单的男人也会慢慢改变性情。

好女人会以欣赏的眼光关注男人、扶助男人、修剪男人、赞美男人、完善男人，这实则也是在不断地完善自身。

当男人的好教师 .....	239
做好丈夫的推销员 .....	240
与丈夫互敬互助 .....	242
家务劳动二人转 .....	244
不让男人红杏出墙 .....	247
世上没有完全相同的两个人 .....	249
夫妻没有隔夜仇 .....	251
做婆婆的贴心小棉袄 .....	253
美丽女人让家也充满魅力 .....	255
全职太太警惕被时代淘汰 .....	256





## 气质尽显魅力出众

气质是指人相对稳定的个性特点、风格以及气度的心理特点的结合。它总是和一个人的情绪和活动的反映、强度、速度与表现的趋向相联系的。性格开朗，高雅大方，能显示出聪慧的气质；文质彬彬，风度温文尔雅能显露出高洁的气质；性格直爽，坚毅果断，能显露出刚强的气质；性格温柔，秀丽端庄，则表现为恬静、稳重大方的气质。女性真正的魅力主要表现在她特有的气质上。这种气质无论是对异性，还是对同性同样有着吸引力。

### 1. 气质美是真正的美

在现实生活中，有许多女性只注意化妆及穿着打扮，并不怎么注意自己的气质是否合乎美的标准。诚然，俊美的面貌、入时的服装、精心的打扮，确实能给人以美的享受，使人精神愉快，给人留下美感。但这种外表的美总是最初的、静态的、肤浅的，似天空中的流星，倏忽即逝，没有生命力。一个女人的容貌形体，外部装饰所表现出的美在整个人体美中只能占一部分，甚至是一小部分，而气质给人的美感不受年龄、服饰和打扮的制约，有许多女性并不是大美人，但在她们身上却洋溢着令人瞩目的气质美，科学工作者的认真、执著；教师的博学、聪慧、安详；作家、诗人的洒脱、敏锐企业家



的精明、干练；个体劳动者的顽强、自信；大学生的好学上进、朝气蓬勃……这才是真正的美，和谐统一的美。

### 2. 气质美是无形的美

人是有思想会语言的高级动物，人通过思想有意识地支配自己的行为举止，形成一个人的仪表和风度，还包含着一个人的气质，人的气质是无形的，而仪表是有形的，无形的气质通过有形的仪态表现出来，让人感觉它的存在并赋予仪态一种精神内涵，气质和仪态就是一个人的神和形的关系也是一个人整个形态本质的特征。

### 3. 气质实为有形美

气质美看似无形，实为有形。它是通过一个人对待生活的态度、个性特征、言语行为等表现出来的。女性独具的气质涉及到她深层的品质，它带有一种自发力和亲切力，可以净化心灵、温暖人心，使社会充满祥和、同情、友爱。女性独具的气质特征，是温柔、可爱、可亲。具备这种气质的女性，有人称之为有十足女人味的女性，她感情深沉，只有真诚，没有虚伪。她心胸宽大，总是那么乐观，从不气馁。她豁达大度、善解人意，体谅别人，而没抱怨。她遇到困扰不慌张。处事得体不过分，受到他伤、委屈不流泪。她总是自尊、自信、自强、自爱地抗拒干扰。她对人不苛求、不忌妒、不猜疑、不发火。她总是彬彬有礼，从不拒人于千里之外，她总是和颜悦色、内秀矜持、端庄贤惠、淑雅安详。

### 4. 理想是气质美的核心

理想是内心丰富的一个重要内容。因为理想是人生的动力和目标，没有理想和追求，内心空虚贫乏，是谈不上气质美的。品德是女性气质美的又一方面，为人诚恳，心地善良，善解人意，对爱情专一，是中国女性的传统美德，更是现代女性不可缺少的品德。有知识是当代女性立足社会之本，也是她们自身修养的一个重要方面。没有知识的女性不知道如何去尊重别人和被人尊重，无法去完成社会所赋予的任务，光靠其美丽的脸蛋、窈窕的身材，而胸无点墨，只能称之为“金玉其外，败絮其中”。气质美还表现在举止上，一举一行，待人接物的风度，均属此列。一步三摇，忸怩作态，自以为很美，其实不然。因此，女性要特别注意自己的举止，要热情而不轻浮，大方而不造作。女性内秀的气质，最能显示女性美中羞涩的气质美。羞涩像丽日下深藏在碧荷中的莲花，纯情地发出柔光。羞涩以不泯的童贞为基础，是一

种单纯、天真的流露。羞涩是善良诚实人格的真实反映。羞涩是女性美中固有的气质，也是东方女性深沉含蓄的特征。高雅的兴趣也是女性气质美的一种表现。爱好文学并有一定的表达能力，欣赏严肃高雅的音乐且有较好的乐感，喜欢美术且有基本的色彩感，如能掌握一定的形体训练基本功，会使女性的生活更加充满迷人的色彩。

### 5. 气质美具有建立基础

女性独具的气质美，是建立在自尊、自信、自爱、自强的基础上的，并且有母性深沉的内涵和使人感到亲切的特征，是高品位的美。有这样气质的女性，受人尊敬，使人羡慕。

追求美丽不亵渎美，这就要求每一位热爱美、追求美的女性要从生活中悟出美的真谛，把美的形貌与美的气质、美的德行、美的风度结合起来。只有这样，才是真正的美，才会令人瞩目，给人以美的印象。

## 何谓“优”何谓“雅”

在古希腊语中，魅力指“优雅和宠爱的礼物”。如果说宠爱是别人给予的话，那么优雅则是可以自己进行下意识培养的内在魅力了。

我们不妨用拆字法对“优雅”这个词进行细致的分析，所谓的“优”所指的是一个人内在的品质、涵养、气度、心态所具有的完美状态，而“雅”则是你内心所处的完美状态的外化，是你那优雅的举止、文雅的谈吐和高雅的形象。因此，优雅实际上是内在和外在完美结合的产物，要找回我们生活中的优雅，就必须从内、外两方面共同着手。

### 1. 内在

真正的优雅是来自内心的“神韵”之美，是充实的内心世界、质朴的心灵付诸于外的真挚表现，是自信的完美个性的体现。而所有的这些都来自于你所受的教育、你的自身修养以及你对美好天性的培植与发展。但是同时必须注意的是，真正的优雅是装不出来的，最真诚的往往是最动人的。它是你完美的自信个性的体现，要知道你要做的不是第二个奥黛丽·赫本或张曼玉，而是做你自己，培养那份真正属于你自己的优雅气质。只要你自信自己





是优雅的，并时刻提醒自己这一点，那么，你的优雅必定会闪耀出属于自己的光芒。

### 2. 外在

拥有优雅内心的你必定也会具有优雅的仪态，但是在平常的生活中经常听到有人抱怨说：“我也希望自己长裙拖地、步履轻盈、神情高贵地行走在华丽的宫殿里面，展现无限的优雅；我也希望在落日沙滩、椰树摇曳的美丽画面中悠闲地躺在长椅上，展现迷人的优雅啊，可是，我没有金钱，也没有时间，更糟糕的是，现代社会这么紧张快速的生活节奏已经不允许有优雅生存的空间了，为赶时间上班我只能在拥挤的公车或地铁上大口大口地啃手里的汉堡而不顾任何不雅，你怎能要求我端坐桌前，举止文雅地一小片一小片撕好手中的面包，再从从容地放进嘴里呢？总而言之，对现代女性（尤其是上班族）谈优雅是一种奢侈！”确实，忙碌的生活节奏为生存而奔忙的压力让现代女性无法生活得悠闲、精致，但是，我们至少应该在现实的生活背景下尽可能地活出优雅品位来。

实际上，优雅的展现方式有很多种，一个眼神、一句话语、一个动作、一抹微笑，无不让你优雅万分。曾听人说起过俄罗斯女郎的浪漫与优雅，哪怕她身上贫困得只剩下一个卢布，也要为自己买一枝玫瑰花，而不是一块可以充饥的面包，这样的优雅让人吃惊，甚至想流泪。所以，不要以没有时间和金钱为理由而允许自己丧失能让你魅力指数大增的优雅，正所谓“只要有恒心，立地成佛”，只要留意，优雅无处不在。

如果在日常生活中注意以下几个方面，优雅于你而言就不会是那么遥远的事情了。

(1) 待人要诚恳。在与人交谈交流时，态度一定要诚恳、热情，表现得落落大方，温文尔雅；

(2) 走路姿态从容恬静；

(3) 穿着衣饰合时宜，服饰要整齐清洁，优雅大方；

(4) 谈话平静温柔。不可滔滔不绝，粗声大气，语惊四邻，争得面红耳赤；

(5) 行动适度，落落大方；

(6) 和气温逊，举止适宜。