




# 气质女人

王明华\* 编著

气质女人 魅力所在

· 具有十足女人味的女人才是真正有魅力的女人 ·

 中国 社会 出版 社



# 气质女人

王明华\*编著

气 质 女 人   魅 力 所 在

· 具有十足女人味的女人才是真正有魅力的女人 ·

中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

气质女人/王明华编著. —北京:中国社会出版社,2008.9

ISBN 978-7-5087-2231-3

I. 气… II. 王… III. 女性—修养—通俗读特 IV. B825—49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第099747号

## 气质女人

---

编 著:王明华

责任编辑:杜 康

出版发行:中国社会出版社 邮政编码:100032

通联方式:北京市西城区二龙路甲33号新龙大厦

电 话:(010)66080300 66083600 66085300 66063678

电 传:(010)66051713 邮购部:(010)66060275

网 址:www.shcbs.com.cn

经 销:各地新华书店

---

印刷装订:中国电影出版社印刷厂

开 本:160mm×233mm 1/16

印 张:14

字 数:160千字

版 次:2008年10月第1版

印 次:2008年10月第1次印刷

定 价:28.00元

## 前言

仅有美丽的外表算不上气质女人，大方、得体的举止，才是气质女人的集中体现。

有气质的女人从不对时尚热衷，决不会削足适之或狂热追之。有气质的女人会从时尚中冷静地发掘适合自己的因素。

有气质的女人懂得如何装扮自己。她看似平常，稍不注意就会从你眼前飘然而过，但当你止步注目，总是有一些看似不经意的雕琢会让你细细品味。

有气质的女人钟爱音乐。听音乐就像呼吸空气一样自然，并且不可缺少。

气质女人懂得如何加强自己的营养。

有气质的女人爱书。正是因为有书的浸染，才有温润、雅致的女人。气质女人的举手投足、一招一式都流动着书的气韵。书与气质女人相映生辉。

有气质的女人懂得生活。任何人的生活都不会是十全十美的，烦恼、焦虑、失望……总是悄无声息地从潘多拉的盒子里跑出来，伺机侵占我们惬意的心。而有气质的女人会先把它们尘封，暂时“生活在别处”。待到心平气和、神清智明时再杀一个漂亮的回马枪。

“诗意地生活”是气质女人恪守的准则。所以，她总是生活得诗意盎然。即使工作繁忙她也能忙里偷闲，适时地放飞心情：窗下

的小草终于钻了出来；晚霞的色彩变幻莫测，想不出由哪些颜色来调和；雪花飘下来真像天女散花……正是因为有这些小亮点，她的日子才不会阴沉。

有气质的女人，打理起生活来秩序井然，又别有情趣。如果时间允许，她会做一顿丰盛的晚餐。一边听着音乐，一边在厨房煎炒烹炸。收拾停当后，一幅色香味俱佳的“油画”跃然于桌上：烛光摇曳，格子台布与蓝印花瓷盘映衬出的典雅色调忽浓忽淡。觥筹交错，暗香浮动。细心品味的不只是菜肴，还有心情——吃饭不再是件简单的事情。

亦舒说：真正有气质的女人，从来不告诉别人自己读过什么书，去过什么地方，有些什么衣服，拥有多少珠宝，因为她不自卑。

有气质的女人还有很多好的品质，气质女人的类型也很多，你不用四处寻觅，也许她就在你的身边。

美可以天生，但气质却必须通过后天的修炼，本书就将教你如何打造气质女人。

# 目 录

## 第一章 气质女人的时尚装扮

- 气质女人如何看待容貌 /2
- 爱美,女人的天性 /5
- 天下没有丑女人,只有懒女人/8
- 女人如何保持美丽容颜 /10
- 气质女人须注重服饰装扮 /12
- 职业女性的妆容要点 /21
- 不要为奇怪的时尚所迷惑 /24
- 风格展现女人美好气质/26



## 第二章 气质女人的礼仪修养

- 行为举止中透露出女性的气质 /34
- 招待客人的礼节/37
- 做客的礼仪 /40
- 与人面谈时的礼仪 /42
- 掌握适当的商业礼节 /44
- 使自己的声音更具魅力 /49
- 谦虚让气质女人更有风度 /51
- 社交场合,气质女人应懂分寸/53





### 第三章 气质女人的真我个性

气质女人有没有标准 /56

优雅的气质需要自我修炼/59

气质女人善于微笑 /66

勇敢是灵魂最杰出的力量 /68

温柔是女性的特有气质 /70

乐观是魅力的保鲜剂 /72

理解是一缕精神阳光/75



### 第四章 气质女人的智慧内涵

合理理财是女人的拿手戏 /78

时间管理是女人必上的一课/81

做当下该做的事 /83

无须过多考虑别人对你的看法 /86

锲而不舍地学习 /89

丰富自己的内心 /91

每天留出十分钟安静独处 /94

坐拥书城,享受优雅人生 /97



## 第五章 气质女人的生活品质

不能放弃自己的爱好 /102

让自己成熟起来 /104

平静是福 /106

为快乐而活 /108

气质女人让自己的生活绚丽多彩 /110

锻炼让你青春飞扬 /114

合理饮食,吃出气质女人 /118



## 第六章 气质女人的特立独行

现代女性如何进行职业规划 /122

做自己喜欢的职业 /126

独立女人也会撒娇 /129

要美丽,先独立 /132

小事情是大事业的开始 /136





## 第七章 气质女人的自信底蕴

不要为自己设“心理限度” /140

保持本色,活出真我/143

失败也是可以补救的 /146

要想成功还得勤奋 /148

女人不是弱者 /151

相信自己一定能行 /153



## 第八章 气质女人的浪漫情怀

爱情是需要主动追求的 /158

成功女人让自己在爱情中如鱼得水 /161

女人应小心经营爱情 /167

恋爱中的心态及行为 /176

爱情不是女人的全部 /181

爱情是一道无解的方程式 /185

将爱情进行到底/187



## 第九章 气质女人的和睦家庭

婚姻磨合期,小心度过 /190

婚后如何保持初恋般的激情 /192

婚姻理论是一个级数理论/196

每天给爱 10 分钟 /198

女人必懂的“驭夫术” /202

装傻是福 /204

怎样与婆婆和谐相处 /207

家是左膀,事业是右臂 /209

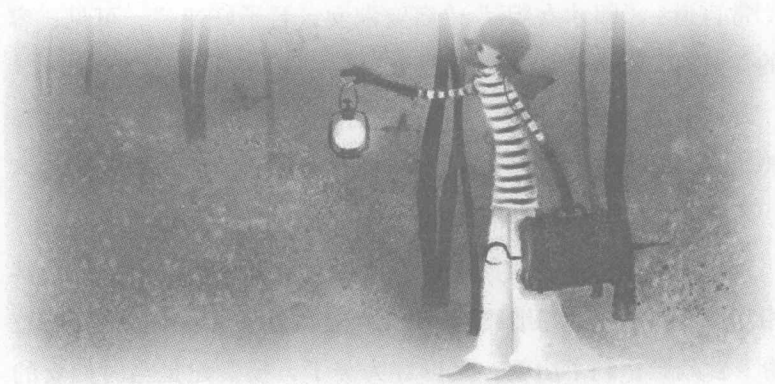
事业与家庭,兼顾与平衡/211

后记/214



# 第一章

## 气质女人的时尚装扮



## 气质女人如何看待容貌

容貌，是人与生俱来的，是父母给的。一个人的容貌本来没什么，可是由于人是一种追求美的高级动物，总希望自己眼前的东西能够赏心悦目，因此容貌的美丑就极为重要了。

其实很多人都承认，无论容貌好与坏，都会给人带来烦恼。容貌美丽者有容貌美丽者的烦恼，这往往是容貌平平的人所体会不到的。漂亮的容貌，可能会给你带来幸运，却不一定能带给你幸福。漂亮的容貌是一张“通行证”，不过这张“通行证”既可以使人上天堂，也可以使人下地狱。而容貌美丽者往往又体会不到容貌平平所带来的烦恼，整日生活在“求美无小事”中，或梳妆，或保养，日子久了，难免生出些烦闷。

常言道：“郎才女貌。”“窈窕淑女，君子好逑。”，可见，容貌的美丑对于女人来说更为重要。

既然有美丑之分，就少不了有个标准。古时说书的是这样形容美人的：瓜子脸，柳叶眉，丹凤眼，樱桃小嘴，体形不高不矮，不肥不瘦，增一分则长，减一分则短，美妙绝伦。

美的标准也不是绝对的，历朝历代对美的认识也不统一，甚至相互冲突。“楚王好细腰”，所以，楚国的士大夫们为了细腰，纷纷节食减肥；到了唐朝，又以胖为美了，杨贵妃是当时妇女的崇拜偶像；到了宋朝，又变为以瘦为美了。但不论怎样，没人否定爱美这一点。告子说道：“食、色，性也。”就是说喜爱美丽的事物和喜爱好吃的食物一样，是人的本能。

美丽，不仅能让别人赏心悦目，更能增加自己的自信。在竞争激烈的现代社会中这种优势则体现得更为明显，那些即将毕业、忙于找工作的同学，更不忘把自己打扮得美丽一些，因为“美丽”方可“动人”。

美，是一种至高无上的东西，追求美。无可厚非。从古至今，人都在追求着美。美，有心灵之美，有容貌之美：心灵之美，是见不着的；而容貌之美是形之于外的，是随时随地可见的。所以，更多人注重的是自己的外在美，为了体现自己的外在美，甚至可以放弃内在的东西。

人有美丑之分，丑人想要美一点，美人想要更美一点，这样，“求美”就出现了。求美，是人的一种天性。就说外在美吧，外在美有自然美与人工美之分。当天生容貌不能与别人相比时，就会求助人工美，进行美容。美容，就是针对人的求美心理而引起的一门行当，就是试图改变一个人的外在形象，以弥补她的先天不足。

还记得那位替父从军，南征北战的巾帼英雄花木兰吧？驰骋沙场多年的她，回到家中做的第一件事，就是“开我东阁门，坐我西阁床”，然后，从容地“当窗理云鬓，对镜贴花黄”。她的目的很简单：用些装饰品，把自己打扮得漂亮一些，恢复女儿样。

古时的女人们，就已经很会“求美”了，她们修剪眉毛，“贴花黄”（就是把一些有颜色的纸剪成星月等形状，贴在额头上），给脸上搽胭脂，嘴上涂唇红，头上别各式各样的簪子。

时至今日，求美的方式就更多了，对容貌普通的人而言，变成美人已经不再是一个遥不可及的梦想。现代的整容整形手术，让“丑人”能把自己变成自己满意的“美人”。而且基因技术已经给我们预示了美好的未来：可以在父母亲交合的那一刻，修改不满意容貌的基因，比如，把单眼皮的基因修改成双眼皮的基

因，把矮个子基因修改成高个子基因，把黑头发基因修改成黄头发基因等等。如此一来，我们可真要生活在一个赏心悦目的世界里了。

不过，真到那时，也还有美中不足的地方，就是美的标准问题。如果有个统一的标准，那么，满眼的美女，令人很难分清楚这个“美人”和那个“美人”，丈夫找不着妻子，儿子找不到妈妈，麻烦就来了。

无论容貌好与坏，带给人的烦恼往往是一样多的。美好的容貌，可能给你带来幸运，却不一定能带给你幸福。女人要注意仪容仪表，让自己尽量漂亮，但也不要强求美貌，内心与气质的修炼是最具内涵的美。

## 爱美，女人的天性

女人怕丑，这是一个不争的事实，有些容貌暗淡的女人甚至会为自己不能拥有一副花容而终生遗憾。女性都喜欢别人说自己漂亮。现在到各大医院整容科室做整容手术的女性越来越多，有的女性做完了一次不满意，反复做好几次，还总是嫌自己不够漂亮。

女性将自己的价值依附在外表上是对自我真正价值或者核心价值的错误判断。一直以来，社会过分强调女性的外表美，这是男权社会强加给女性的价值标准，对女性是不公平的。但女人为了适应社会，又不得不将社会的价值标准内化为自我的价值标准。

那么，女人是如何意识到丑这个问题的呢？女孩小时候都不乏家长的赞许，比如“聪明”“听话”“漂亮”等。渐渐长大，孩子的自我意识开始萌发，有的女孩会逐渐发现自己得到的赞许少，而其他女孩得到的表扬多，一路走来，在自我意识中产生了心理落差。她们在内心深处很想与传统价值标准靠拢，只要条件允许，很想自己也进入被夸赞、被喜爱的行列中去。在此过程中，少女受到明星以及外来文化的影响很大。而人到中年，容貌与身材开始变化，对此却又没有心理准备，此时，如果身边有女性做了美容手术，恢复了青春容貌，也会对其形成强烈的诱惑。中年女性怕丑，这还与性意识有关。森克心理工作坊首席心理咨询师康道宁认为，如果女性在性欲萌动和稳定的过程中习惯了以相貌赢得他人的喜爱，而无法以其他形式吸引异性的注意，就会



十分在意外表。另外，由于性的独占性，女性都不愿意相信其他同性在自己爱慕的男人眼里比自己更漂亮。

有的女性长得并不丑，但她们将自身核心价值定位在外表上，赋予了外表许多不应该承载的东西，如社会地位、身份、个人前途等，这样她们就会格外在乎外表。还有的女性，因怕丑而连带否定自己其他的许多优秀方面，导致不愿与人接触，这是不健康的。

大量考古学研究表明，即使在原始社会的人类遗迹中也发现了女性爱美的证据：大量的装饰品被证明是女性使用的，而很少有男性使用的装饰品。那么，女性爱美是一种本能的心理需要吗？正如动物界雄性大多比雌性更雄壮一样，在人类中是否也存在类似现象，或许生物学上可以解释。在父系氏族社会中，男人成为生产的主劳力，生产有了更多剩余，女性逐渐成为附属，自然会追求美观、传宗接代等附属特性。直到现在，人类社会也未摆脱父系社会的影子。只有在那些现今仍然保持着母系制度的少数民族中，男人才是附属，他们成天闲着，装饰品也很多。

美丽是女人人生灿烂的开始，是她们不能回避的一个确立自我气质的敏感问题。谈到形象，现代女性都特别敏感，嫌自己过于漂亮的女性恐怕是“稀有动物”。她们在自我形象设计方面消耗的智慧、使用的技巧、花费的财物都是无可非议的，因为女人天生喜欢美丽，喜欢别人夸她是“漂亮天使”，喜欢成为美的代言。

应该讲，对自我形象的重视，是现代女性文明程度的提高，也是她们懂得享受生活、展示自我气质的一种时尚和需要。毫无疑问，不懂得自己的形象设计，不关注自己何以美起来的方法，都不是现代女性的特点，更不是作为一个现代女人应当具备的心理。这就要求现代女性在自己形象方面下工夫，把“形象”当作一种社会交往的资本，无论从外表，还是从内心世界都能表现出女性的柔美和气质。如果把上帝赋予自己享受美丽的权利扔在一

边，不管不问，必定是一种浪费和遗憾。

美国著名的女作家芭芭拉·索里在《女人形象自我革命》一书中提出十个问题，让被调查的女性进行回答，结果她得出一个结论：女人有三分之一的时间都在思考自我形象如何超出别人，有三分之一的时间都在表现自我想象的魅力，剩下的三分之一才被用来考虑其他事务。这十个问题是：

- (1) 你生活在这个世界上，对身体之美的标准是什么？
- (2) 你有没有与别人比一比形象的欲望？
- (3) 你的形象超过别人时，你的心理感受是什么？
- (4) 你关于美丽的概念是单一的外表还是全部的个性品质？
- (5) 你在生活中，常被引起关注或被忽略的原因何在？
- (6) 你参加一次化装舞会，“美丽的外衣”起什么作用？
- (7) 你与有文化的人谈话，你是否能引起他们的注意和称许？
- (8) 一个真正成功的女人，她的形象设计是被忽略了，还是被自己无限地放大？
- (9) 为什么不注重自我形象设计的女性，往往会丧失一些成功的机遇？
- (10) 在社会中，尤其在男人的审美眼光中，现代女性美的标准必须具备哪些因素？

现代女性必须要过“形象设计”这一关，才能真正进入到有品位的文化阶层，才能使自己成功地上一个新台阶。