

ELEGANT WOMEN

气质女人，男人永远的诱惑

伊人 / 著

气质女人

男人眼中的

Men want elegant women

中國婦女出版社

气质女人，男人永远的诱惑



ELEGANT WOMEN

伊人/著

气质女人

男人眼中的

Men want elegant women

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男人眼中的气质女人/伊人著. —北京: 中国妇女出版社,
2004. 7

ISBN 7-80203-034-X

I. 男… II. 伊… III. 女性—修养—通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 058339 号

男人眼中的气质女人

作 者: 伊 人 著

责任编辑: 李白沙

图书策划: 周海红

装帧设计: 点睛工作室

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限公司

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 9.125

字 数: 170 千字

版 次: 2004 年 7 月第 1 版

印 次: 2004 年 7 月第 1 版

书 号: ISBN 7-80203-034-X/C · 1

定 价: 19.80 元

版权所有 · 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



女人为男人而活着

(代序)

写下这个标题之后，我立马意识到一个很严重的问题：如果看它的人知道我是谁，我就要做好走在大街上的时候，被人尤其是女人往身上丢臭鸡蛋的准备。

可是，各位看官，且慢，先耐住性子看完我的一番自圆其说再动手也无妨！

问各位女士一个问题：“当你穿一套自己最满意的衣服走在大街上的时候，你在意的是路边男士投过来的赞赏的眼光呢，还是女士们嫉妒的神情呢？”不要急着回答，自己扪心自问，想清楚就是了。

“女为悦己者容”，女人习惯了拿自己的漂亮去取悦男人。现在的商店，几乎全是为女人开设的，不断推陈出新的时尚服装款式和化妆技巧总是被几乎所有的女人追逐着，女人都企图提高街头的“回头率”，即便遇上了太馋的目光，场面难堪，愤恨的同时也含几分得意。

可是怎样的女人才是男人认为最有魅力、最值得欣赏





的呢？

漂亮当然是不可避免的第一选择。可惜的是漂亮只是少数人天生的资源，并且是不“可持续发展”的。再漂亮的女人其容貌充其量也只能风光20年~30年。那么，这之后又该怎么办呢？有没有办法让女人拥有取之不尽、用之不竭的魅力呢？

答案是肯定的，那就是气质。它不会随着年龄的增长而衰减，相反会随着岁月的流逝而愈加令人沉醉，是可以让人欣赏一生的。

可是现在一个新的问题又来了，男人欣赏什么气质的女人呢？

仪表的美丽是不可少的，素洁的姿容、得体的装扮是气质女人递出的第一张名片，外表的“养眼”不是让男人欣赏的充分条件，但绝对是必要条件。

健康、自立、自信增添了女人的魅力。很多影视剧中的女性形象大都是娇滴滴的，她们以发嗲作为得宠的重要手段。而实际上有品位的男人还是喜欢健康、自立、自信的女人，无论做同事、做朋友、做妻子，还是“带得出去”





的女人最可心。

聪慧是女人被男人欣赏的又一重要因素。男人喜欢有头脑但不张狂的女人。男人希望女人不时地闪出智慧的火花，一提到圣女贞德、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，他们会倾其所有、使用最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。

还有风度、谈吐、情感……

对了，众位看官，现在已经忘了最初的冲动转而佩服我的道行深厚了吧？哦，我怎么懂得那么多？嘻嘻，不好意思地告诉你，其实呢，我也只是活学现卖而已。如果你看到中国妇女出版社新出的这本书《男人眼中的气质女人》，一定要买回家，攻读之后，别人就该拜你为师了。

把实话都掏出来了，容我自在地在大街上继续逛会儿行吗？

伊 人

2004.6





目录

目录

1. 气质——女人的魅力之源 1

女人的气质美	2
敏捷、安静、果断、羞涩都是美	4
男人眼中最具吸引力的女性气质	6
女人良好气质的修炼	7
羽西，特别的女人	10

2. 男人眼中的形象美——修饰亮化气质 13

女人的容貌是“养”出来的	14
完美你的姿容	16
让秀发映衬你的气质	18
魅力眼睛	22
性感双唇	26
完美彩妆衬妖娆	29
BODY 我形我塑	30
玉颈全攻略	32
雕塑性感美人肩	34
做个有起伏的女人	36





目录

让你的背影性感一生	39
十指纤纤兰花手	42
轻松修筑小蛮腰	45
修长美腿惹人羡	47
用心理美容抚平岁月的痕迹	48

3. 男人眼中的语言美——谈吐表现气质 51

声音让平庸的女人魅力倍增	52
理解和充分尊重别人	55
在谈话中尽显人格魅力	57
用词汇展示女人的优雅	60
优化口头禅	62
让艺术之花盛开在你的唇边	63
用问题打开对方的心门	66
让开场白奠定良好的谈话氛围	68
掌握好说话的火候	69
善用身体语言	72
成功交谈葵花宝典	74
像磁石一样把听众牢牢吸引	77

4. 男人眼中的风度美——举止展示气质 81

优雅，女人风度的最高境界	82
装束体现优雅风度的技巧	85
女人的表情美	87





目录

女人的仪态美	90
香身有约	93
与单身女子美丽有关的行为	95
自我欣赏的女人有魅力	97
不与时尚“同流合污”	99
在社交中施展你的迷人风采	100
刀叉下的气质女人	105
葡萄美酒伴佳人	106
翩翩起舞展优雅	107
让女人味成为你的品牌	111
5. 男人眼中的包装美——衣着提升气质	115
装扮与气质	116
服饰展现女人风姿	119
时尚穿衣之道	120
服装搭配点点通	122
锦衣伴随职业佳人	124
美女衬香车	126
为职业女装画上眼睛	128
做宴会上的亮点	129
做好你的“贴身关怀”	131
美化腿部“景致”	133
做个居家美人	135
眼镜也是饰品	136





anrenyanzhongdeqizhinüren

目录

6. 男人眼中的行为美——交际运用气质 139

- 做个八面玲珑的女人 140
- EQ 助你建立人际关系 142
- 聆听的神奇功效 144
- 让人接受自己 “合则聚，不合则散” 145
- 好印象从第一次见面开始 147
- 追求交际的完美境界 148
- 远离妒嫉的困扰 151
- 约会成功有秘诀 154
- 这种类型的女人不受欢迎 155
- 幽默睿智，众人欢迎 157
- 交际场上合纵连横 160

7. 男人眼中的健康美——根基砥砺气质 163

- 当代女性健康的新标准 164
- 体育锻炼对女性的奇妙功效 165
- 达到最佳健身效果 166
- 女性心理健康的标准 169
- 妙点子送你一天好心情 174
- 别让自己“心理饱和” 175
- 心理快乐法 177
- 别让塑身内衣成为你的健康杀手 178
- 注意“老朋友”报告的健康状况 179
- 已婚女性生活警报 180





目录

你有这些不良的生活习惯吗	182
不懂得关爱自己的十大误区	186
好的习惯帮助你永葆青春	189

8. 男人眼中的心智美——聪慧引领气质 191

做一个幸福快乐的知识女性	192
智慧是一种美	194
悟性可以培养	195
读万卷书，行万里路	198
熟知少劳多获的心理秘诀	199
宽容——人格魅力中的要点	201
用好心态改变命运	203
乐观·宁静·豁达	208
学会抛弃	209
做人不要太聪明	212
给生命一个真诚的笑容	213
人生的经典领悟	216
生活忠告	219

9. 男人眼中的情感美——爱情润色气质 221

爱情里的智慧女人	222
男人渴望怎样的妻子	223
十种方法让他更爱你	225
女人这样才能留住男人心	227





目录

这样的男人不能嫁	229
正确对待失恋	232
吵架有方	233
婚姻殿堂的五盏“警灯”	234
婚姻危机的九个焦点	236
幸福婚姻禁忌	240
婚姻是你一生的事业	242
让爱情天长地久	246
10. 男人眼中的自立美——事业支撑气质	249
努力工作的女人最美	250
发现你的职业优势	251
好工作的衡量标准	254
跨过求职的门槛	256
初进办公室的礼仪	259
与老板相处的原则	261
职业新人人行启示录	262
做个出色的工作“拍档”	265
升职人的四大特质	266
做个会吵闹的白领	267
别把私人感情带进办公室	270
走出白领的“误区”	271
克服女性领导的弱点	273
女性领导要利用自身的优势联络人心	275



N



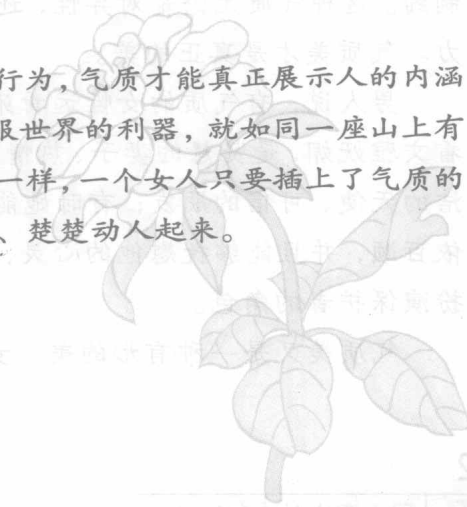
anrenyanzhongdeqizhinüen

1

气质

——女人的魅力之源

以貌取人是肤浅的行为，气质才能真正展示人的内涵和魅力。气质是女人征服世界的利器，就如同一座山上有了水就立刻显现出灵气一样，一个女人只要插上了气质的翅膀，就立刻神采飞扬、楚楚动人起来。





女人的气质美

女人的美丽，已经被无数次地讴歌和赞美，文人墨客们为此差不多穷尽了天下的华章。然而，任何的诗歌、词章、音乐所讴歌的美丽都是无力的。无论多么优秀的诗人和歌者，他们的诗和歌在美丽面前都稍显苍白！美丽的女人人见人爱，但真正令人心仪的永恒的美丽女人，往往是具有磁石般魅力的女人。那么，什么样的女人才具有魅力呢？三个字：气质美。

女性真正的魅力主要表现在她特有的气质上。外表的美总是最初的、静态的、表面的，并且，随着岁月流逝，红颜也会变老。光有美丽的脸蛋、窈窕的身材，而胸无点墨的美丽，是肤浅的，是经不起推敲的。一个人的容貌形体，外部装饰所表现出的美在整个气质美中只占一部分，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。这种气质无论是对异性，还是对同性同样有着吸引力。气质美才是真正的美。

男人说，有气质的女性远看雍容华贵，高不可攀，近看文雅妩媚，是贤慧的妻子、热情的女孩、慈祥的母亲、圣洁的天使、可信的朋友；有时她能倾听他的话语，对他百依百顺，并且能够抚慰他的心灵，有时则任性撒娇，让他扮演保护者的角色。

气质美又是一种有形的美。女人的气质是一种香水。





香水是无数花蕊成就的一段精华，却不再与美颜有关，她现在是无色透明的了。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。

女性独具的气质特征是温柔、可爱、可亲。具备这种气质的女性，有人称之为

女性独具的气质涉及到她深层的品质，这种品质带有一种自发力和亲和力，可以净化心灵、温暖人心，使社会充满祥和、同情、友爱。

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，很少抱怨。她遇事不慌张、处事得体不过分，受到委屈不流泪。她总是能保持自己有礼有节的节奏。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、优雅安详。

女性内秀的气质，最能显示女性羞涩的气质美。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。羞涩是女性固有的气质，也是东方女性深沉含蓄的特征。

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。她美已不再美，半截另一侧的脸颊竟被泪水冲刷

，更觉凶恶，生前的仇人个个一脸血是才，下注的银子于身有胆

敏捷、安静、果断、羞涩都是美

多血质的女性

多血质的女性属于敏捷好动的类型。这样的女性在实际生活中有较强的灵活性，对于外界环境的各种变化能够较快地适应。她们活泼、热情，喜闻乐道，善于交际，在群体生活中能够保持精神愉快、自然相处，一旦遇到尴尬场面，常能机智地摆脱窘境。在生活中，她们能妥当地安排家务，遇事善于动脑筋、想办法、出主意，不安于陈旧

敏捷好动、缄默安静、兴奋热烈、羞涩腼腆是四种最典型的气质类型，每种气质都有其优点和弱势，要充分发挥优点，避免不足，就需要首先对其有充分的了解。

的生活方式，对新鲜事物有兴趣，了解快，掌握快，但情绪不够稳定，容易浮躁，有时会出现轻诺寡信、见异思迁的行为表现。

黏液质的女性

这样的女性属于耐性强、缄默安静的类型。她们在日常生活中沉稳平静，但灵活性稍差，反应较迟缓，在任何环境中能基本保持心理平衡，做事力求稳妥，好深思熟虑，



一般情况下不做没把握的事，具有很强的克制能力，内心活动较隐讳，外柔内刚，与朋友交往适度，态度持重。她们在群体活动中不卑不亢，不爱抛头露面，办事有板有眼，有一种老练感。对家庭生活调节性很强，有条不紊，任劳任怨，敬老爱幼，持之以恒。其不足之处是过于拘谨，不善于随机应变，有墨守陈规的缺陷，常常是固定性有余，灵敏性不足。

胆汁质的女性

这样的女性一贯很外向，属于兴奋而热烈的类型。她们平素有理想、讲抱负，遇事有见解，反应迅速，行为果断，言而有信，表里如一。这样的女性，无论是面部还是体态，都给人以热情、直爽、善于交际的良好印象。她们不愿受别人指挥而喜欢指挥别人，办事有目标，敢于创新。但胆汁质的女性自制力较差，有时易草率行事，使人感到鲁莽。在日常生活中，她们的情绪变化有明显的周期性特点，平时能以极大的热情和旺盛的精力投身于工作和家庭之中，一旦遇到逆境或受到较大的挫折，情绪也顿时变得萎靡不振、心灰意冷。

抑郁质的女性

这种类型也就是人们常说的“内向型”性格。这种抑郁质的女性，表现为呆板、羞涩。她们的行为或多或少有些心理“紧张症”，害怕强烈的刺激，如听到尖叫声、较大的震

