



有气质的女人逛菜市场也风姿绰约
有气质的女人永远不会老

女人就是要气质

苏瑾◎著

有气质的女人逛菜市场也风姿绰约！有气质的韵味久远，最有安全感！

蔡康永

说

美丽的女人不一定有气质，有气质的女人必定美丽。气质女人不一定有漂亮的脸蛋，魔鬼的身材；但气质女人让人一见难忘，一见倾心。气质是一种味道，一种只能用眼睛感知而不能用言语来形容的味道。它不是先天生成，而是后天的历练。培养气质做个气质女人。



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

女人就是要 有 气质

苏瑾◎著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

女人就是要有气质 / 苏瑾著. — 北京 : 新世界出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5104-3758-8

I. ①女… II. ①苏… 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 (2012) 第308418号

女人就是要有气质

作 者: 苏 瑾

责任编辑: 王正斌

责任印制: 李一鸣 郑珊珊

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街24号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 三河市兴达印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 230千字 印张: 14.5

版 次: 2013年4月第1版 2013年5月第2次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-3758-8

定 价: 29.80元

版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



前言

PREFACE



聪慧的女子，也许你曾经有过这样的疑问：“什么样的女性才是有气质的女性？”

美丽的女子？聪慧的女子？有上进心的女强人？精打细算的女强人？……这些是否能够称为是有气质的女性？

我们不得不遗憾地告诉你，这些女子只是不同特长、不同身份而已，也许她们自身拥有着一一定的气质，可是却无法表现出真正的气质女人所具有的特质。

然而，为了获得自我的发展，你想要寻找到一些行之有效的方法，渴望得到明确的指示，期望自己能够真正地成为被他人认可的气质美女。打开相关书籍，你会看到里面有很多“女性指南”类的内容：它们教你如何在举手投足间更具有女性味道、如何保鲜爱情、如何打扮自己等等。

你是否意识到，这些所谓的“女性指南”并不是在教你怎样培养自己的气质，而是在教你如何抛弃自我原有性格去取悦男人？在这样的教育中，你与这个世界的关系永远都是通过男人的观点来维系的，你的行为、你的审美标准都是男性偏好的一种诠释——以此为标准，你根本不会获得期望中的气质，只可能沦为众多男性声音中的一个回应。

那些拥有杰出品格的女性一直在以实际行动告诫我们：要活出自我。而这种自我，并不仅仅源于迎合爱情，更源于你内心的强大与外在行为的勇敢、丰富的思想与高贵的人格——这才是真正的气质。

气质是一种智慧，它在点点滴滴的细节中对女人本身进行着雕琢，让女人散发出迷人的味道，拥有持久的魅力；气质是一种个性，蕴藏在“遵循差异、做回自我”的成长过程之中，并不断地更新，造就了与众不同的韵味；气质更是一种内在的修养，它是思想内涵的体现，洗练出了超凡脱俗的“女人味”。

这便是气质，追求卓越，尽可能在自我行为中做到最好，成为一个在舒展中绽放的人。这种人不依附男性，不脱离女人本质，在自己能力之内尽量做得更好；这种人拥有独立的思考能力，拥有美好的理想，也有为这个理想不断付出、持续前进的激情。

英国女作家佛吉尼亚·伍尔芙曾经说过：“最好的头脑是阴性和阳性合而为一的头脑。”而有气质的女性便是这样一种女性，她拥有女性的柔情似水，也有男性的坚韧果敢，这样的女性，才会幸福、从容地享受人生。

如何让自己获得这样的能力？如何走出被男性眼光左右的依赖式女人，成为真正的气质女人？如何让自己同时对两性皆拥有极强的杀伤力？答案就在这本《女人就是要气质》中。本书旨在告诉女性朋友们，如何让自己活得更精彩，如何让自己在发挥自我性格优势的同时，拥有更出色的气质。

这本书从关注女性自我生存、生活状态入手，对现代女性培养自我气质与修养、内涵与品位的重要方面进行了总结，以沉稳、细节、胆识、内涵、真诚、担当、乐观、行动、性格、情商、心理11个大方面作为基础，对新时代女性的气质进行了新的定义，期望广大女性朋友们在时代阳光的照耀下，活出自己，走向自我精彩，打造出由外而内、由表及里的真正女性迷人气质。

若你已然了解了迷人的气质源于何处，你便可以开始阅读这本《女人就是要气质》了：它会教你如何从容不迫，如何优雅如兰，如何将自己生命中真正有价值的一面展现出来。它会让你无论在何时都可以做到秀外慧中、优雅贤淑，更能让你从现实而残酷的生活中挣脱羁绊、从容自由，同时，它还会教你不断地积聚正能量、扩大气场，让你生命中的每一个层面都能够变得更加丰富而完整，使你美丽一生、幸福一世。

谨以此书献给那些乐于改变自我、寻找自我、愿意让自己拥有更迷人气质的女性，愿你的未来如鲜花般绚丽、如阳光般灿烂。



目录

CONTENTS



Chapter 1

用沉稳遮盖张扬，让青春持重

- 1 不妨将自己的情绪遮盖起来 002
- 2 不必事事分享，比如困难就需要独自克服 005
- 3 向他人征询意见，先思考再开口 008
- 4 你不是祥林嫂，不需要时时抱怨 011
- 5 重拾庄重，将轻浮赶出生活 014
- 6 生活惯性让人变得懒惰，将拖延赶出生活 017





Chapter 2

从点滴开始，做个细节精致的女子

- 1 需要做决定，不妨多思考一下事情走向 022
- 2 做不到的事情，先发掘根本再说 025
- 3 让习惯优化，方能让未来明确 028
- 4 优雅女子需要有条不紊的人生秩序 031
- 5 自我改变，从找出瑕疵开始 034
- 6 完美是种人生境界，需要时时努力 037

Chapter 3

胆识过人，依靠自己转动地球

- 1 没自信，先看看你的姿态 042
- 2 反悔：面对决定，你需要更慎重 045
- 3 遭遇争执，你需要更有主见 047
- 4 用心，因为我们生活在他人的视野之内 050
- 5 挫折不期而至，生活因坎坷而精彩 053
- 6 可以温柔，也可以勇敢 056

Chapter 4

塑造内涵，大方并大度地活着

- 1 体貌上的不足，用心灵的美好来弥补 060
- 2 强化正面信息，让自己看到美好 063
- 3 有时候，你也可以做第一个吃螃蟹的人 066
- 4 时时铭记，建立自己的个人品牌 069
- 5 生命中更重要的，是拥有自我效能 072
- 6 重新思考生活的意义，创造生命新视野 075

Chapter 5

贵在真诚，真心方能赢得温暖生长环境

- 1 以双赢打造人际，让平等成为关系基础 080
- 2 告别虚假，找回自我本色 082
- 3 善待他人，让对手变成朋友 086
- 4 面对不实的指责，想出正确的应对办法 089
- 5 制胜，用智慧而不用小聪明 092
- 6 用眼睛观察，用心灵倾听 095



Chapter 6

有担当，弱女子能顶起半边天

- 1 独立是一种美德，靠自己赢得未来 100
- 2 出现过错后，别犯健忘症 103
- 3 细微之处见神韵，从小处开始全面思考 106
- 4 可以不是女强人，可是要做女强者 110
- 5 不畏惧冲突，不做怕事者 113
- 6 hold住欲望，从克制走向成功 116

Chapter 7

乐观处世，让搁浅的生活重新起航

- 1 有悲欢才是真人生，在悲观乐观间获得平衡 120
- 2 减少消极情绪，转移思考方式 123
- 3 无法改变事情，你可以改变心情 126
- 4 告别抑郁，相信自己能够拥有美好的生活 128
- 5 远离恐惧，战胜心灵之创 131
- 6 拥有弹性，压力面前调节生活节奏 134

Chapter 8

专注行动，万人迷也应有努力方向

- 1 除非有梦，否则一切皆不可能 140
- 2 专心，帮助引爆自我潜能 143
- 3 认清现状：你是“想要”，还是“一定要” 146
- 4 塑造核心竞争力，让自己拥有更大价值 149
- 5 时间花在哪里，成功便在哪里 151
- 6 把注意力集中在已有优势的地方 154

Chapter 9

以自己的性格，过自己的人生

- 1 和脆弱划清界限，以坚韧主宰命运 158
- 2 告别自我歧视，开发你的性格优势 161
- 3 做智慧女人，找出性格中的弱点 164
- 4 拒绝依赖，远离被控制的人生 168
- 5 保持本色，你不需要为任何人改变 172
- 6 告别自我攻击，学会善待自己 175



Chapter 10

培养高情商，让EQ帮助打造美丽俏佳人

- 1 环境氛围低落时，你更需要阳光面对 180
- 2 导致女人低情商的十大障碍 184
- 3 控制你的愤怒，划定恰当的心理界限 188
- 4 你有权说“不”，在现实中获得自信 191
- 5 冲破阻力，敢于承担重要的项目 195
- 6 安慰自己，拿起心理调节的武器 199

Chapter 11

强大内心，优雅的气质来自于坚韧的心理

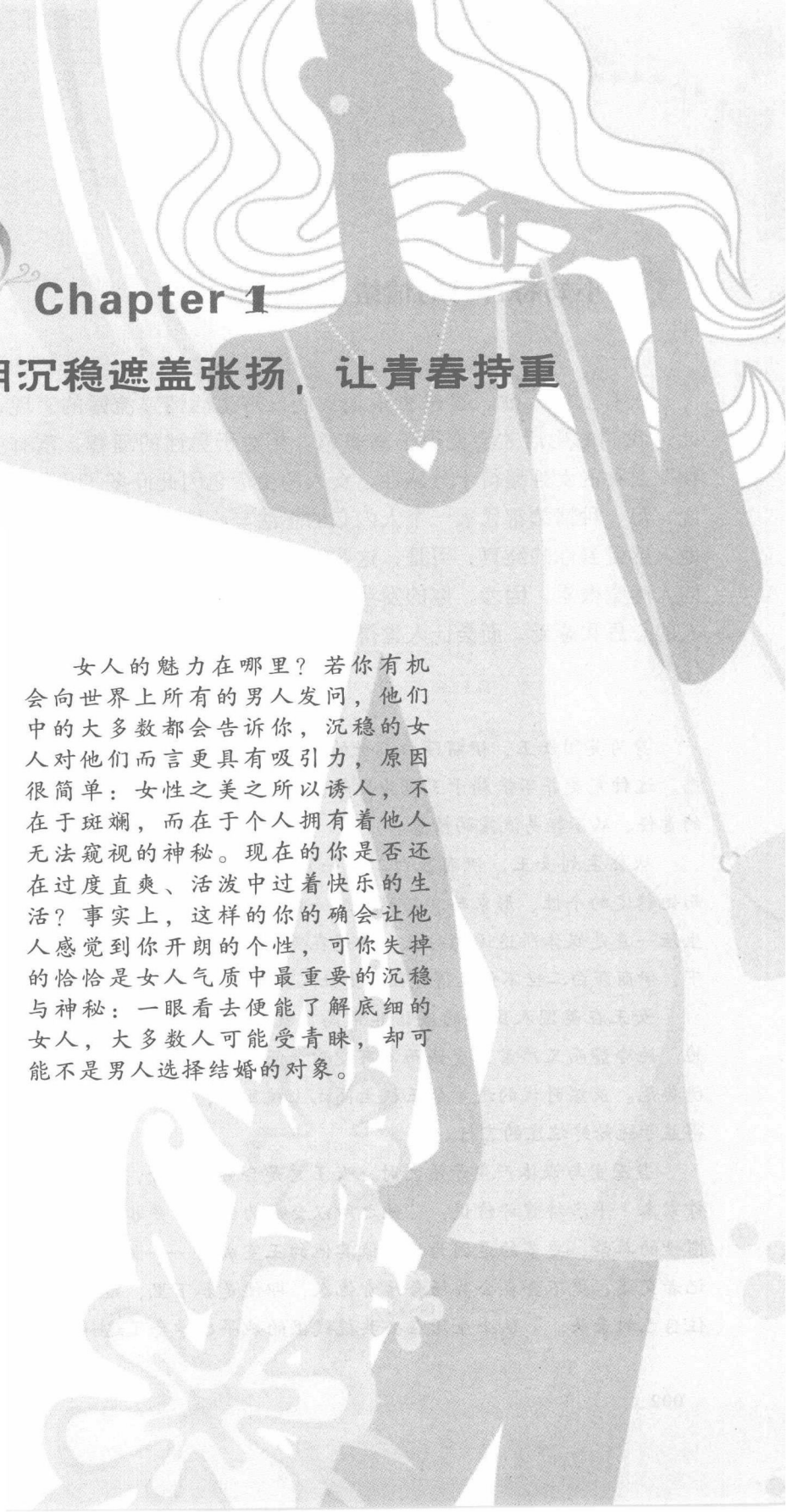
- 1 女人需要激励，如同天使需要翅膀 202
- 2 从盲从到质疑，气质女人应有主见 206
- 3 幸福与期望无关，别让他人将自己束缚 209
- 4 不是一切交给命运，自己才是自己的救星 212
- 5 拥有更强的自我意象，与真正的自我相会 214
- 6 内心强大，就是在他人面前拥有牢固的心理防线 217



Chapter 1

用沉稳遮盖张扬，让青春持重

女人的魅力在哪里？若你有机会向世界上所有的男人发问，他们中的大多数都会告诉你，沉稳的女人对他们而言更具有吸引力，原因很简单：女性之美之所以诱人，不在于斑斓，而在于个人拥有着他人无法窥视的神秘。现在的你是否还在过度直爽、活泼中过着快乐的生活？事实上，这样的你的确会让他人感觉到你开朗的个性，可你失掉的恰恰是女人气质中最重要的沉稳与神秘：一眼看去便能了解底细的女人，大多数人可能受青睐，却可能不是男人选择结婚的对象。



① 不妨将自己的情绪遮盖起来

人有七情六欲，喜怒哀乐是我们日常生活情感流露的表现，正因如此，我们的生活才会变得丰富多彩。相对于男性的理智，富有“情感动物”之称的女性显得十分感性，女人的生活也因此而多了几分波折。可以说，每一种情绪都代表一个人内心的想法与心情，偶尔闹闹情绪可能会让他人感受到你的纯真，可是，这些情绪若来得太频繁，便会让跟你在一起的人感觉很累，因为，你的发泄情绪可能太轻率、太冲动，没有照顾到别人的心思和感受，而会让人觉得你是一个肤浅无知的女人，什么事都沉不住气。

身为英国女王，伊丽莎白二世的气质可能是女人所能呈现出来的最优雅状态。这种完美并不依赖于王冠为她带来的耀眼光芒，而是源于她所享有的永恒的责任、从不轻易流露的情感。

从公主到女王，伊丽莎白二世一直在跟随时代不断转换着自己的形象，而她稳定的个性、形象与责任感和这一切所带来的持久威信始终未变。虽然私生活一直是媒体所追逐的对象，但是在英国王室一贯持有的保护隐私的原则之下，伊丽莎白二世不仅显得神秘，更让人有种琢磨不透。

女王在英国人民中的威信非常高，就连一向挑剔的英国报界也极少批评她。她冷静而又严肃，虔诚而富有爱心，而这些特征早已成为了英国女性的道德典范。虽然时代的进步令王权至高无上被瓦解，但女王的威信依然存在，这得益于她始终端庄的言行。

当王室与媒体产生矛盾之时，女王总是会置身事外，曾经为她作传的英国作家本·平洛特曾评价说：“她之所以会成为例外，并非是由于人们对王权习惯性的尊崇，更多的是因为她不像其他的王室成员——女王几乎从来不与媒体记者交谈，更不会在公共场合斥责他人，即便是私下里，她也总是会牢牢地管住自己的舌头。”从小生活在公共视线里的她早已学会了这样的处世准则：即



使是在私人场合中，自己也不应流露出过多的情感。

而女王对自己情绪的掩饰并未让人误解她是缺乏情感的人，虽然她不会主动与他人握手或是拥抱，但是见过她的人都能够感受到来自于目光的亲切。曾经担任过英国外交大臣的格拉斯·胡德就曾对她的沉稳个性进行过精彩的评论：“女王的成功在于，当自己处于一个尊严、个性与冷静都不能赢得尊重的年代里，当各种具有强大破坏性的浪潮席卷整个世界，包括她的同胞，甚至在某种程度上包括她的家庭时，她依然可以保持自己沉稳的个性，保持自己身为英国国君所必须要有的尊严。”

女王的很多朋友都曾经谈到过她的坚强，在某次检阅近卫军骑兵时，女王的坐骑由于听到礼炮声而受到惊吓，但女王却丝毫不理会这一意外，在驯服了马匹之后继续检阅，这使世人感受到了她卓越的勇气；还有一次，一个男子闯入了白金汉宫，并找到了女王的卧室，打算在女王面前割腕自杀。当时，他的手中还握有破碎的玻璃烟缸残片，在按了两次报警器却没有人到来的情况下，女王成功地与对方周旋，并最终撇清了自己、也挽救了对方——当时，若她露出一丝一毫的恐慌情绪，后果便不堪设想。

坚强的女王，以内敛的个性、沉稳的姿态，成为了现代版童话中令人仰望的存在。

气质女人从来不是简单、速成的，个性中美好的一面永远都只能在时光的沉淀中一点一滴积蓄起来，而情绪上的张扬无疑会让你失去这种时光沉淀之美。适度地将自己的情绪隐藏起来，将“喜怒形于色”进一步地变成“不动声色”，将冲动与肤浅摒弃，将自己的情绪隐藏于内心之中，是你迈向优雅气质人生的第一步。

气质女人的情绪掩盖法

对于情绪，我们可以用很多词语来形容，例如，我们可以将情绪描绘成愉快与伤心、平和与愤怒、温和与强烈、短暂与持久等，而大致的情绪可以分为消极与积极。积极情绪有利于人的身体健康，而消极情绪则会给人的机体带来损伤，而且情绪还会干扰人的理性判断，并影响周围的人。鉴于此，我们应该学会控制消极情绪，并在尽可能地将之转化为积极情绪的同时，将自己的情绪隐藏在平静的外表之下，以求给人留下成熟、稳重



的印象。

女性拥有着更加细致、敏感的心灵，她们所处的环境往往会对个人心境产生直接的影响。当感觉到自己情绪不佳时，你可以停下手头的工作，放松一下，待情绪转好后，再接着干，或者尽可能地改变一下所处的环境，也许能给你带来意想不到的喜悦。

人除了会被动地接受环境的影响，还能够主动控制自己的情绪。一般，人们认为，是情绪引发了人的反应。但事实上，心理学家通过研究发现，人会因为哭泣而发愁，更会因为发抖而感受到恐惧，这就是说，人的情绪是由自我行为引起的。女人总是会拥有很多的面部表情，充分地利用自己的面部表情，可以达到良好地控制自我情绪的目的：当生气的时候，你可以找到一面镜子，对着镜子努力地做出或微笑，或大笑的表情，在持续了几分钟之后，你的心情就可能变好。

另外，对事物的不同认识也能够导致情绪的极大不同，大多数的女性在面对非议、斥责等外界行为时往往会产生负面的情绪，而情绪上的这种变化又会强化人对事物的看法。所以，当你被上司斥责或因为失恋而痛苦时，你可以反问自己：“是不是别人都能够有被斥责的记录，而唯独我不能有？”“是不是全世界只有我失恋了，而其他人都一直都很幸福？”答案当然是否定的，因为所有人都会遭遇到不同程度的失败，你当然也不可能例外。通过改变对事物的看法，来达到调整自我情绪的作用，也不失为一种好方法。

要做到喜怒形于色，的确是一件困难的事情，它要求我们在生活中做到愤怒而知自控、得意而不忘形。除了要尽力调整自我负面情绪外，而要成为一名气质女性，你还要明白，不分场合的大笑、过度地暴露自己快乐的心情有时并不是一种值得赞赏的行为。所以，当你认为自己身处一个较为严肃的场合中时，就算真的有值得让你开怀一笑的事情发生了，你也应尽力控制，让自己不要过度欢笑，或者以浅浅的微笑来代替。当实在控制不了的时候，你应该迅速地转移一下自己的注意力，尽可能让自己关注那些能够让你保持平和、恢复冷静的人与事。

② 不必事事分享，比如困难就需要独自克服

一个女人是否具有沉稳的性格，并不在于她平日里是否表现出了端庄贤淑，而是在于，她在面对突如其来的打击或遭遇困难时，是否能够迅速地控制自己的情绪，让自己远离崩溃的边缘。可惜的是，现实生活中的大部分女人不仅乐于将自己长时间困在难堪的情绪中，而且还希望将自己身边的人拉入其中——表面上看，她们急需帮助或倾诉对象，实质上，她们就如同菟丝花一般，必须要紧紧依附于他人才能生存。

乔伊斯·卡罗尔·欧茨，当代最著名的女作家之一。她之所以会赢得当代文坛的尊重，并不仅仅是因为她出色的书写能力，更因为她的勤奋：近年来，她一直保持着每年写出一本长篇小说的速度，同时还在各类刊物中发表一篇篇卓越的短篇小说与文学评论，其创造能力无疑令人叹为观止。她的作品有许多已经被翻译成了中文，如《他们》《狐火》《中年》等，并且，在中国拥有着一群正在日益壮大的铁杆粉丝。

不过，人们鲜有听说她的家庭生活的——与其他乐于将自己展现于镜头前的女作家不同，乔伊斯习惯在寂寞中静静地创作。直到2011年，乔伊斯出版了《一个寡妇的故事：回忆录》，世人才开始了解到，原来这位才华横溢的女子一直在孤独与思念中辛苦度日。

这位1938年出生的女作家的丈夫雷蒙德·史密斯其实在2008年便已经去世了。在回忆录中，乔伊斯首次谈起了丈夫去世后自己的感受：“我一直冷得发抖，心中被种种愤怒与不平所充斥，一阵阵难堪让我根本无法长时间站立。”这位迄今为止已经写出了多达50本长篇小说、1000篇短篇小说与许多散文、诗歌、剧本的女作家坦陈：“可能过去我能称自己是一名作家，但现在，我什么都不是了，我只是一个寡妇……我无法确定自己是否真的存在。”

没有人知道——包括她的子女——在雷蒙德去世半年的时间里，乔伊斯经常在两人曾经的爱巢中上演牙齿打架、皮肤上满是冷汗的片断，每天她都要服

抗焦虑的安眠药。就算如此，她也坚持着用铅笔与纸将自己的感受写下来。

乔伊斯曾经多次经历痛苦，丈夫的去世更是让她雪上加霜，直坠痛苦深渊。这种体验也令她更加深切地体会到了另一位美国当代女作家琼·迪迪昂所写的《有关神奇思考的一年》中所展示的各类情感——迪迪昂同样是在丈夫突然离世之后写下了那本书的。乔伊斯开始对那些描述自我悲哀情愫的诗句产生了更多的共鸣。

令人诧异的是，包括乔伊斯的子女、朋友在内，大家极少见她表现出哀伤与痛苦的感受，当《一个寡妇的故事·回忆录》出版以后，朋友们都质问：“为什么不倾诉？”而乔伊斯给出的答案也颇有深意：“我想，这是我的损失，我需要独自承受。”

你不需要将自己生活中所发生的一桩桩一件件都与他人分享，特别是在那些负面情绪的瞬间。人性中皆有“向乐性”，大部分人期望从他人处听到的是快乐的信息，而不是悲伤、痛苦的言语，原因很简单：现实本就残酷，你的负面倾诉只会让他人感觉到生存的不易与情绪的压抑。学会独自去面对人生中的困难时刻，不仅可以让你真实地面对自己，同时更是一种超脱和坚忍。

气质女人独享困难的方法

不管你有多少闺蜜，不管你的家人有多么疼惜你，你早晚会发现，你必须要独自去面对一些烦心的事情，必须要独自去为明天做出选择。有许多问题是不能告诉他人，他人也无法帮助你的，所以，我们必须要学会去独自面对。

如果一个女人总是在思考，为什么她的困难无人能懂、她的问题没有人愿意帮助一起解决的话，这是因她们并不了解，依赖他人的积极一面与消极一面有着根本意义上的不同：依赖他人的积极一面在于，当你告诉自己的朋友、家人或爱人你脆弱的一面时，他们可以向你伸出帮助之手；而消极的一面则是，当你告诉他们你脆弱的一面时，你期望他们可以拯救你。

从根本上说，她们缺乏自我的主见，期望外界能够提供给自己现成的、理想的生活，而不是靠自己去争取。或许你会问：“若我处于困难之