



内心修炼

Women's life-time
travel plan

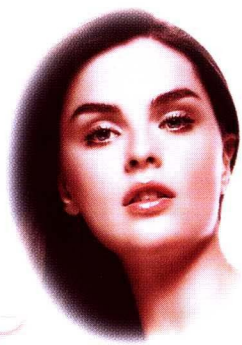
有人说：“世上如果没有女人，就会缺少十分之五的‘真’、十分之六的‘善’、十分之七的‘美’，美貌是上天赋予女性的资本，而高贵的品质、纯净的心灵、善良的心地是让这资本增值的法宝。”

气质女人

赵宏佳 刘颖 编著

 哈尔滨出版社

内在修养



江苏工业学院图书馆
藏书章

气质女人



哈尔滨出版社

赵宏佳 编著
刘颖

图书在版编目(CIP)数据

内心修炼气质女人/赵宏佳,刘颖编著. —哈尔滨:
哈尔滨出版社,2007.1
ISBN 7-80699-907-8

I. 内... II ①赵... ②刘... III. 女性-气质-培
养 IV. B848.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 146898 号

选题策划 刘乃翘
责任编辑 刘乃翘
装帧设计 赵中鹤

内心修炼气质女人

赵宏佳 刘颖 编著

哈尔滨出版社出版发行
哈尔滨市动力区文政街6号
邮政编码:150040 电话:0451-82159787
E-mail:hrbcbs@yeah.net
网址:www.hrbcbs.com
全国新华书店经销
黑龙江省教育厅印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 14.5 字数 120 千字
2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷
ISBN 7-80699-907-8
定价:23.00 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-82129292
本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨



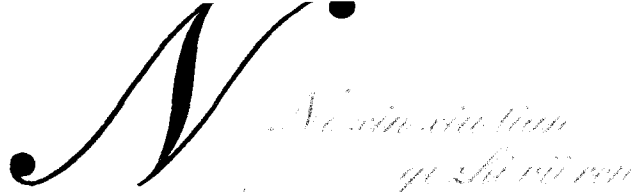
如果没有女人世界会缺少许多真善美

冰心老人曾经这样赞美女性：“这个世界上如果没有女人，就会缺少十分之五的‘真’，十分之六的‘善’，十分之七的‘美’。”如果说如花的美貌是上天赋予女性的资本，那么高贵的品质、纯净的心灵、善良的心地等美德便是让这种资本升值的法宝。

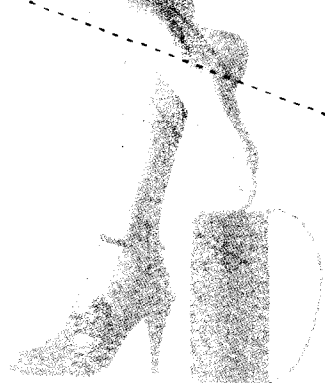


高尔基说过：“学问改变气质。”由此可见读书是气质女人的精神源泉。书籍所能给予我们的东西太多了，知识、智慧、梦想、情趣、修养、爱情……一个不读书的女人要比读书的女人缺少许多东西，她怎么能称得上是精品女人呢？





目录 CONTENTS



第一章 气质修养从美德开始

温柔的女人最可爱	3
博爱的女性特有的品质	5
真诚能叩开每一扇心门	8
学会体贴但不是唠叨	10
善良是女人的第一资本	13
自信的女人最有吸引力	15
聪明的女人会用心	17
独立秀出你的个性美	19
温柔的女人坚强的心	23
宽容会让你幸福一生	25

第二章 读书学习修养精品女人

书籍是女人永恒的化妆品	29
女人读书才完美	31
知识女性的快乐法则	33
活到老学到老	37
知识丰富你的内涵	39
应该如何给自己充电	41
悟性和灵性是培养的	45
有知识的女人才会独立	47
女人一生必读的 10 本书	49
对女性有用的 10 本杂志	56



*Vivamus
quodlibet*

目录 CONTENTS

第三章 言语谈吐打造伶俐女人

让你的声音温婉动听·····	65
言语间展示女人的优雅·····	67
共同话题是交流的基础·····	69
谈吐礼仪 ABC·····	71
谈话时应避免的几个问题·····	74
学会恰如其分地赞美别人·····	76
掌握说话的火候·····	78
倾听是一种美德·····	80
身体语言见真诚·····	82
美丽的女人爱说话·····	84

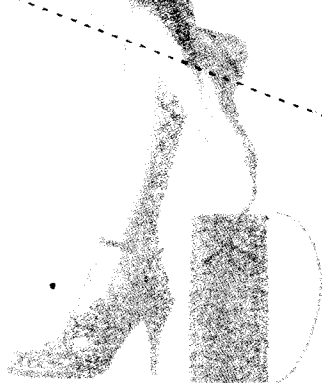
第四章 行为举止修炼高贵女人

仪态美才是真的美·····	89
优雅姿态种种·····	92
修炼仪态的绝招·····	94
微笑是最美的表情·····	97
会说话的眼睛最迷人·····	99
举手投足流露优雅神韵·····	101
公共场所礼仪面面观·····	103
社交场上的迷人风姿·····	106
最令男人讨厌的女人·····	108
沉默也是一种气质·····	112

N

*Xi xian xiu bian
yi zhi wu ren*

目录 CONTENTS



第五章 职场社交锻炼睿智女人

办公室的女性法则	117
职场女人的心理培养	119
沟通亲和力最重要	121
用诚心赢得他人的欢心	123
尊重别人就是尊重自己	125
拒绝的妙招	127
培养良好的社交心理	130
不要得罪任何人	132
幽默是社交的润滑剂	135
做个八面玲珑的女人	139

第六章 个性情调成就浪漫女人

浪漫不是男人的专利	145
个性展现女人的魅力	147
做一个有品位的女人	149
浪漫情调 ABC	151
懂得享受生活	153
做个自我欣赏的小女人	156
万种风情总相宜	158
以红酒之名相恋	161
我和西餐有个约会	163
做个咖啡美女	166



*No rain, no beauty
yi Shi mei ren*

目录 CONTENTS

第七章 形象设计装点魅力女人

快乐是女人最好的饰品·····	171
美丽从“头”开始·····	173
穿出你的个性来·····	175
职场女性装扮法则·····	178
便装也不可太随便·····	180
不与流行同流合污·····	183
丝巾与配饰中流露风韵·····	185
鞋袜的搭配细节·····	188
化妆细节展现女人品位·····	192

第八章 性感柔情塑造妩媚女人

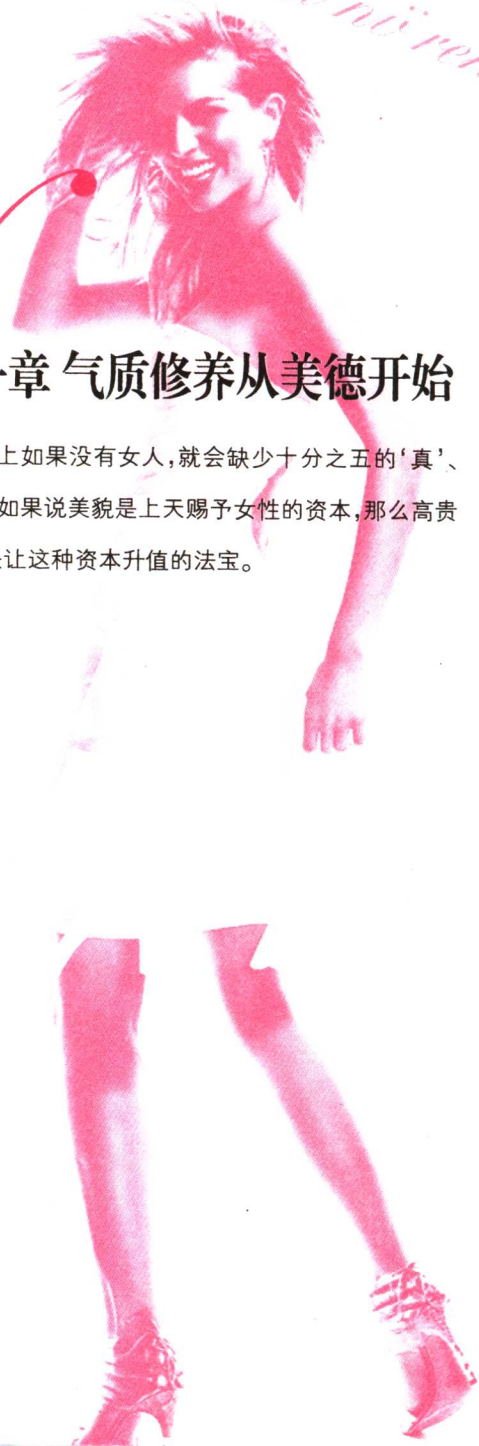
女人如水·····	197
柔情似水女人味·····	199
最有女人味的女人·····	201
性感加柔情等于女人味·····	204
精品女人的诱惑之术·····	206
羞涩让男人难以拒绝·····	209
别做变味女强人·····	212
有品位的女人才妩媚·····	216
做一个会爱的女人·····	219
家中体现柔情似水·····	221

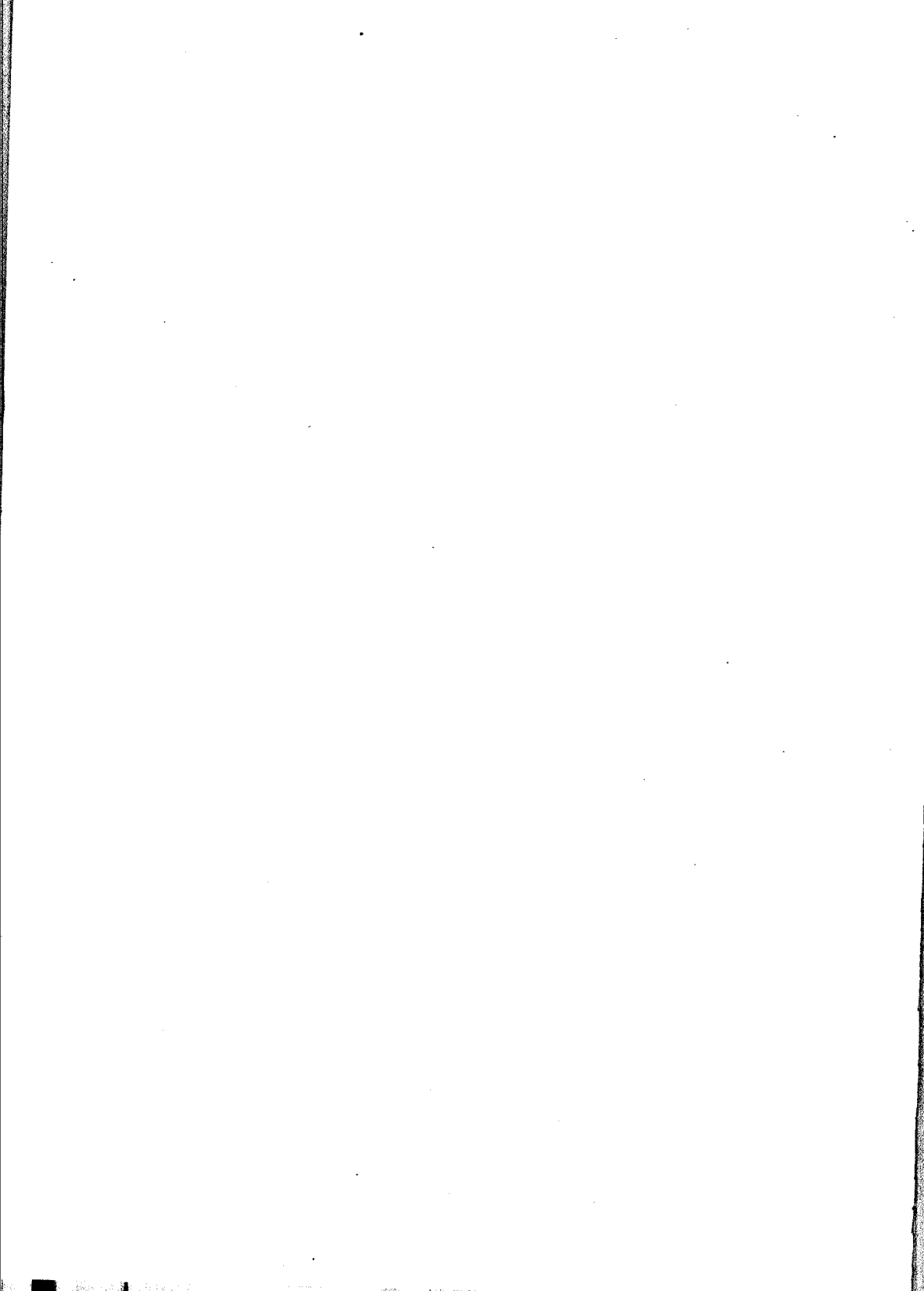
*Nei xin xiu lian
qi shi nü ren*



第一章 气质修养从美德开始

冰心这样赞美女性：“这个世界上如果没有女人，就会缺少十分之五的‘真’、十分之六的‘善’、十分之七的‘美’。”如果说美貌是上天赐予女性的资本，那么高贵的品质、纯净的心灵、善良的心地便是让这种资本升值的法宝。





温柔的女人 最可爱

什么是温柔？温柔是一句贴心的话语、一件暖人的毛衣；温柔更是一种智慧、一种境界，一种女性特有的美德。

女娲在创造人类的时候用了最和谐的美学原则，它赋予男性以阳刚之美，又赋予女性阴柔之美，两性之间以其特有的形态而形成鲜明的对比，组成了人类和谐完美的世界。

女性阴柔之美的核心便是温柔，“女人如水”是对女性温柔最完美的形容，女性之美，美就美在“柔情似水”。曹雪芹笔下的贾宝玉用“女儿是水做的骨肉”来形容大观园里的丫鬟姊妹们，如水一样清澈照人，温柔娇嫩，可见女性的温柔在男人的眼里是一种迷人的美，一种难以抗拒的力量，一种致命的诱惑。

上天没有把美丽赐予世间所有的人，因此人的相貌有美丑之分，但却赐予每个人美丽善良的心灵，更重要的是给了人类完善自我的本领。一个女人可以没有婀娜的身姿，出众的容貌，也许这些生来就如此的东西是不可以选择的，但是她有一样东西是可以选择的，那就是做一个温柔善良的女人，还是一个泼辣凶残的女人。“我很丑，但我很温柔”，可见有一颗温柔善良的心，是可以弥补先天的缺憾的。“人之初，性本善”，如果善良是

平静的湖泊，那么温柔就是这湖泊上吹来的一缕清风。一个不温柔的女人，就算她的美貌倾城倾国，也绝不是一个可爱的女人，她的美貌可以迷惑男人一时，但却不会有一世的吸引力。

温柔能让女人的魅力永恒。温柔里面包含着一种深刻的东西，就是爱。这种爱之所以能够永恒，是因为它不是表面的矫揉造作，嗲声嗲气，而是生命本体自然散发出来的一种真性情。真正的温柔是不能用语言来表达的，它是一种感觉。真正温柔的女人只要说几句话，甚至不说话，仅仅靠一个表情、一个动作就能表现出她的柔情似水。女人如花的容貌会随着岁月的流逝而渐渐老去，而如水的温柔性情不仅不会老去，反而会日久弥新，并深深地滋润着男人的心田，让女人的魅力得到升华和永恒。

女性阴柔的生理特征是与生俱来的，但温柔的品格却需要后天的修养。温柔的女人要有“不以物喜，不以己悲”的心境，切忌易怒、易狂、急躁、暴躁，要保持一颗平常心，从容应对一切事物的变化。温柔的女人还要讲究说话的技巧，不仅要有平和的语气、委婉动听的声音，而且还要注意语言的运用技巧，要经常使用建议、劝慰的方式，而不是命令、指示的口气；要学会用简洁的话语关心鼓励别人，而不是唠唠叨叨地说个不停。只有克服那些影响展现柔情的不良性情，温柔的鲜花才会恒久怒放。

但女人的温柔是需要把握分寸的，如果温柔得过了火，就会转化成一味地顺从、迁就、软弱，最后会丧失自己独立的人格，那样的温柔不仅不是美德，反而是一种耻辱。

真正温柔的女人应该是坚强的，从容不迫的，忍让而不一味地迁就，宽容而又保持自己的个性和尊严，通情达理但却要坚持原则。只有柔中带刚、柔韧有度的女人，才会光彩照人。

温柔的女人应该像一朵盛开的玫瑰，香韵四溢地展示着她良好的修养和品质，不卑不亢的身姿摇动着她高尚的美丽。

博爱 是女性特有的品质

什么是爱？爱是宇宙之中唯有人类表现得最淋漓尽致的情感。那么什么是博爱呢？我想它应该是天底下最高形式的爱了！因为它是指对人类普遍的爱，这种爱是超越亲情、友情、爱情等一切情感之上的爱，也是世间所有情感的凝结和体现，世上一切爱的形式都是以博爱为基础的。

博爱是一种责任感、一种关心、一种尊重和了解，也是《圣经》里提到的一种爱的方式：爱他人应如爱己。博爱是对所有人的爱，它的特点是没有独占性。

每个人生活在这个世界上，心中都会存在这样或那样的爱，或与亲人之间的爱，或与朋友之间的爱，或与爱人之间的爱。试想，一个人如果心中没有爱，那他的人生该是多么的孤独与寂寞，他的生存还有什么价值。因此，人们的心中有爱并不是一件难事，但是拥有博爱的品质却不是每个人都能做到的。选择博爱，就是选择用一颗充满爱的心去关心身边的每一个人和每一件事，就是选择把自己的全部身心都用于对世界的感恩和

对生活的热爱。

博爱像一条射线，可以有出处，却没有归宿。一切真善美及其变奏都是爱的继续，而博爱更是一条漫漫的无尽之路……

选择博爱，就是选择对情感的珍视。人生的每一步，都是由情感构筑的。“慈母手中线，游子身上衣”是亲情的关爱，“劝君更进一杯酒，西出阳关无故人”是友情的牵挂，“何当共剪西窗烛，却话巴山夜雨时”是爱情的思念。还有人与人之间平等的关爱，如对同事的关心、对弱者的同情和怜悯等等，这种种情思交织在一起，才让我们的生命充满感动和绚丽。人类走不出情感的射程，种种情感都在告诉我们，好好珍惜属于你的每一分、每一秒，只有珍视情感，生命才会多些回味与感动。

“推动摇篮的手，就是推动世界的手”，因此，博爱的最完美体现者应该是女性。从“女”字与“男”字在字体结构上的区别就可以看出女性与男性之间内在的差异。“女”字的每个字角都是向外伸展的，而“男”字却被包围在棱角之中，这可以看出女性天生就应该具有比男性更广博的心胸和更纯净的心灵。母性是女性博爱品质的最完美的体现。哪一位母亲不爱自己的子女，哪一位母亲不是为了自己的子女付出一切，青春、美貌，甚至还有有的母亲为了子女甘愿付出自己的生命。母爱无边，母爱是女性内心博爱品质的最完整的、最突出的表现。俗话说，教育一个男孩是教育了一个人，教育一个女孩却等于教育了一个民族。因此女性应该具有博爱的品质。

一个有气质的女人应该是一个博爱的女人，只有心灵如海水一般纯净，心胸如蓝天一样宽广，心地如天使一样善良的女人，才可以称得上是有气质的女人。一个博爱的、常怀感恩之心



的女人，会由内而外地散发出别样的风采，这种魅力要比用任何高级化妆品或名牌服饰装点出来的矫揉造作更能打动人心，这种魅力也会更长久，施爱于人你会得到更多的回报。

冰心老人曾经说过：“假如生命是乏味的，我怕有来生；假如生命是有趣的，今生我已经满足了。”其实，生命是乏味的还是有趣的，不在于生命本身，而在于我们对待生命的态度。

常怀一颗博爱与感恩的心来面对这个世界，你会发现天空总是蔚蓝的，即使是阴雨天，你也会在其中找到乐趣；而整天愁眉苦脸，怨天尤人，遇到一点儿小波折就灰心丧气，埋怨命运不济，这种人的生命里总是不会看见彩虹的。感谢生命，感谢世间的万物，把博爱的心献给这个世界，你会发现在不经意间生活原来是那么美好，生命会带给你享用一生的精彩与奇迹。

气质不是天生的，而是通过后天不断地培养和修炼的，仅仅外表美丽、装饰华贵的女人不是有气质的女人，气质是一种由内而外自然流露的韵味，气质美，贵在心灵美。我们在生活中不难看到这样的一幕：一个穿着时尚、年轻漂亮的女人，坐在公共汽车的老弱病残孕坐席上，看见老年人或抱小孩儿的妇女上车却无动于衷，并故意把头扭到一边装看不见，而稳稳地坐在座位上涂抹着唇膏。这样的女人不仅不是气质女人，而且还会被世人所耻笑。人人都会有变老的一天，当你老得走不动的时候，想起自己年轻时自私的举动，是不是会觉得脸红呢？

拥有博爱的心灵对每个人来说都不是什么难事,只要你在生活中处处留心,从细小的事做起,如让座,你就会发现自己的心灵在不断地净化,自己的人生也将会是有意义的。

真诚能叩开每一扇心门

真诚是人与人之间交往的基础和要求,“以诚待人”说的就是要用一颗真诚的心对待你身边的每一个人。亲情、友情、爱情,任何一种情感都是建立在真诚的基础上的。

真诚是叩开每一扇心门的钥匙。真诚给人一种友善之感,初识一个人,见面时给他一个真诚的微笑,他会感觉到你的友好,而拉近你们之间的距离。一颗孤独的心需要爱来滋润;一颗冰冷的心需要友谊来温暖;一颗绝望的心需要力量的支撑;一扇紧闭的心门是多么需要真诚这把钥匙来打开呀!

人类的世界里不能没有真诚,一个人的精神世界里如果没有真诚、善良,那和行尸走肉有什么分别。没有真诚的心,整天戴着虚伪的面具,总有一天会被别人识破,而失去一切的。虽然,真诚需要放弃很多东西,如虚伪、浮躁、欺骗……但当你用一颗真诚的心去对待生活时,你会发现原来你得到的是一生的财富。虚伪的人一生都不会有什么真情可言,因为他不会对任何人付出真诚,更不会有什么真情和爱了,这种人的生活只会是空虚的、虚幻的,他整日活在如何欺骗别人而谋取自己的利益里,到头来往往往除了钱他什么也得不到,而失去的东西却是



用多少钱也买不到的。

真诚应该是一杯清茶，它的味道没有咖啡那样香醇，但却比咖啡更加沁人心脾；真诚应该是一壶美酒，年份越久香味儿越浓烈；真诚应该是烟火，越是在高处，绽放的花朵才越美丽；真诚应该是一束鲜花，送之于人后手留余香。

现实社会里，“拜金主义”渐渐侵蚀着人们的心灵，很多人忍受不住金钱的诱惑而抛弃了真诚的品格，他们为了得到金钱会使用各种手段，阴谋、欺骗、造假等等，还有的甚至出卖自己的灵魂和肉体。在这种人的心里根本就没有真诚，因为真诚在他们那里一文不名。过去一些欺骗的行为往往是在经济层面上的，如走私、敲诈等等，而现在已经出现在精神层面上了。“网恋”就是一个非常典型的代表。网络本身就是一个虚无缥缈的世界，而在其中进行一场恋爱更是笑谈。很多人厌倦了现实社会里的尔虞我诈，于是选择了网络作为自己的栖身之地，可谁知又遭遇到了网络骗子。他们在网络里用尽各种花言巧语来引诱、欺骗别人的情感，还有甚者骗取别人的肉体 and 钱财。这样的人只会一步一步走进地狱的深渊，而无法自拔。

圆滑与真诚矛盾吗？我认为并不矛盾。真诚不是表现在爱憎分明上，而是应该表现在设身处地为别人着想，为了带给人快乐，仅从出发点上来看这也是一种真诚。我们说一个人很圆滑，就是说这个人很会办事，八面玲珑，见人下菜碟，遇到什么