



QIZHIJUEDINGMEILI

气质 决定魅力



胡锦涛◎ 编著

拥有独特气质的人 必定具有独特的个性魅力

养成好气质的20个关键点

气质可以影响职业，气质可以影响婚姻，气质可以影响人际关系，气质可以影响人的一生——气质可以决定发展，气质直接涉及效益，气质的好坏可以决定财富的多少……

 中国出版社



QIZHIJUEDINGMEILI

气质 决定魅力



胡锦涛建◎ 编著

拥有独特气质的人 必定具有独特的个性魅力

养成好气质的20个关键点

气质可以影响职业，气质可以影响婚姻，气质可以影响人际关系，气质可以影响人的一生——气质可以决定发展，气质直接涉及效益，气质的好坏可以决定财富的多少……

 中国社会出版社

图书在版编目(CIP) 数据

气质决定魅力：养成好气质的 20 个关键点 / 胡锦涛编著. —北京：中国社会科学出版社，2007.1

(超越自我丛书)

ISBN 978-7-5087-1050-1

I.气... II.胡... III.个人—气质—通俗读物 IV.B848.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 090342 号

丛 书 名：超越自我丛书

书 名：气质决定魅力：养成好气质的 20 个关键点

编 著：胡锦涛

责任编辑：刁锦江

出版发行：中国社会科学出版社 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)66051698 **电 传：**(010)66051713

邮购部：(010)66060275

经 销：全国各地新华书店

印刷装订：北京京海印刷厂

开 本：150mm × 225mm 1/16

印 张：12

字 数：130 千字

版 次：2007 年 1 月第 1 版

印 次：2007 年 1 月第 1 次印刷

定 价：16.00 元

(凡中国社会科学出版社图书有缺漏页、残破等质量问题，本社负责调换)

前言

PREFACE

PREFACE

有这么一句话：“60年代讲化妆，70年代讲香水，80年代讲健美，90年代讲美容，21世纪讲形象。”形象的价值在当今社会已经占据了重要地位。有时候，形象甚至比智慧和知识还重要。

古往今来，气质的重要性为大多数成功者共同推崇：

三国时期，匈奴派使节朝觐汉朝。重权在握的曹操感觉自己身材短小，不足以镇敌，遂请当时的一位美男子代替他来接见，而自己则在一旁持刀侍立。朝觐完毕，匈奴使者回到自己的国都后，对郡主说：“魏王风采俊逸，但身边持刀者气宇超人，真乃英雄也。”由此可见，一个人的气质不仅仅取决于容貌和身材。

美国的前总统林肯，被戏称为全美国最丑的人，但却是当时最有男性魅力的人。他曾说：“一个人40岁以前的容貌依赖于父母的遗传，40岁以后该由自己负责。”可见气质的形成需要后天的培养和训练。岁月流逝，容颜易衰，只有气质长存。拥有独特气质的人，必定具有独特的个性魅力。

气质就个人来说，它标志着一个人的文化素质；就一个国家和民族来说，它标志着这个国家和民族发展的水平。个人气质不仅是个人行为，它直接与企业 and 公司的气质息息相关，紧紧相连。甚至直接关系到公司乃至国家的气质和声誉。反过来，也就直接关系到个人的前程和命运。

国外有专家指出，气质是当今社会的核心概念之一。气质可

以影响职业，气质可以影响婚姻，气质可以影响人际关系，气质可以影响人的一生——气质可以决定发展，气质直接涉及效益，气质的好坏可以决定财富的多少……

在这个气质导向和气质竞争的时代里，气质既是你个人能力的广告，也是你的品位标志。在商场如战场的现代社会中，如何通过整体的气质规划，突显自己的独特魅力，并借此创造成功契机，提升自身价值，已经成为现代人们所关心的焦点。

有人常说性格决定命运，但除了性格中是否努力等主观因素，性格的外化似乎也包含在气质的认同之中，很大程度上通过气质来起作用。所以气质的认同是一个很广泛的内容，因为这是别人的事，我们究竟要怎样才能施加正确的影响，是大学问，而且非常之重要。无论是作为领导还是向上进取的人，气质确实能决定别人对你的态度，对你我本身的发展也可起到推动或阻碍作用。

本书融合心理学和形象学的相关理论，从现实的角度，运用专业知识进行气质的策划和包装，发现并挖掘存在于每个人身上的独特气质和潜能，倡导内外相结合的整体和谐美。遵循“以人为本”的原则，本书提供了培养气质的 20 个关键点，教普通人做生活中的明星，提升生活质量和品位。

目 录

C O N T E N T S

C O N T E N T S

关键点一

气质的奥秘——有高雅气质就有迷人魅力 1

美丽的容颜、入时的服饰、精心的装扮，能给人以炫目的美感，但这种外在美毕竟短暂浅显，如天上的云、地上的花，倏忽即逝，总有凋零之时。而气质风采，则逐日增辉，即使容颜褪尽，它仍会风韵犹存，这才是一个人的真正魅力。

气质是生命中最动人的风景	1
气质究竟为何物	3
气质不仅仅是美的表现	6
好气质就是一种天赋	7
气质是可以改善提高的	9

关键点二

气质的类型——在不同的气质类型中进行自我提高 11

塑造成功的个性还有赖于气质的培养，气质较多地受天生因素的影响。但是，我们可以针对自己气质的特点，扬长避短，逐渐克服不利于自己发展的消极的一面，促进个性的自我完善，从而充分展示自己的个性魅力。

气质的四种类型	11
不同气质类型的行为特征	15

关键点三

你具备何种气质——对自己的气质类型做到全面掌握 19

每当提到气质，几乎每个人都不禁会问到，自己的气质究竟是什么样呢？是好、是坏，有哪些优点，又有怎样的不足呢？于是，你可能去问别人以求得答案；你也许反复思考，以期获得结果，但往往最终得到的仍是个使你觉得模糊不清、似是而非的答案。那有没有可以更准确地测定你的气质的有效方法呢？自然是有的，在此将给你最好的答案！

测试你的气质类型	19
了解你的气质特征	23
气质特征的测试与分析	25

关键点四

气质与环境——在不可改变的环境中塑造适合自己的气质 31

气质真可谓复杂，它不仅具有不变的、固定的一面，同时也带有可变的、不定的另一面，而影响气质发生变化的原因主要有以下三个方面：天赋及环境、后天的教育以及生活中挫败的经历。

自然环境对气质塑造极为重要	31
社会环境也会影响气质形成	32
环境的两重性	35

关键点五**气质与内涵——通过提高素养来改善气质** 41

一个人的气质，不仅要看衣装打扮，更要看内涵。良好的外表打扮与精神美和谐统一，这才是最好的个人气质。假如一个人没有相应的内涵，尽管打扮得很酷、很帅、很入时、很引人注目，但他（她）的气质只能是不美的。

外在气质是内在素养的载体 41

个人品位与气质塑造 44

品格的磨炼是素质培养的基础 47

关键点六**气质与个性——有独特性才有好气质** 53

气质培养，就是找出并确定气质主体在相关公众心目中区别于其他气质主体的气质特色或个性。只有“万绿丛中一点红”的气质才是成功、丰满、有魅力的气质，假如“千人一面”，绝无独立气质可言，也不会有吸引力。

塑造独具个性魅力的气质 53

将你最美的标志作为你的气质旗帜 55

你必须区别于他人 57

独特但不能脱离整体环境 59

关键点七

气质与形象——好气质不能忽略好“包装” 61

一个人的形象的外观就是仪容，“美的东西，永远令人心旷神怡”。而你的仪容，应是令人心旷神怡的东西，是你礼仪之美的外在基点，否则，那就是你的错误。因为“明星是塑造出来的”，一个人的仪容并非出于天赋，它主要得益于自我训练。

一个人的形象的外观就是仪容	61
第一印象往往决定你的气质	63
让自己的服饰与气质吻合	66

关键点八

气质与情感——心理因素全面影响气质塑造 69

人的心理因素与情绪会直接影响人的气质，当你愤怒时，你会使他人感到压力；当你抑郁时，你会使他人感到压抑……所以，要塑造好气质，还得从消除不良情绪开始。

消除悲伤的抑郁	69
控制你的焦虑和担忧	71
调节情感	73
学会移情	74

关键点九

气质与风度——好气质就要有绅士般的风度 79

如果说气质源于陶冶，那么风度则可以借助于技术因素，或者说有时是可以操作的。风度总是伴随着礼仪，一个有风度的人，必定谙知礼仪的重要，既彬彬有礼，又落落大方，顺其自然，合乎人情——这便是现代人的潇洒风度。

高雅的风度是高雅气质的最高标尺	79
如何打造绅士风度	81
气质不只靠包装	83
通过内在修养以提高气质	85

关键点十

气质与姿态——好气质是通过行为举止体现的 87

你在和陌生人接触的时候，除了衣着外表，人们更注重你的举手投足，你的姿态决定着你的气质。因此，有人说气质美就在举手投足之间。

气质美就在举手投足之间	87
走姿决定着你的整体气质	89
站姿能表现出你的风度	91

关键点十一

气质与礼仪——彬彬有礼的人更有迷人气质 95

礼仪是个体气质的外在表现形式之一，礼仪的高低往往反映出一个人教

养、素质的高低。维系人们正常交往的纽带首先就是礼仪气质。在人际交往中，其外在的形态、容貌、着装、举止等始终是一种信息，在不知不觉中已经传给了对方，这些信息无疑会或好或坏地影响交际活动的全过程。

彬彬有礼是最基本的气质	95
做客的礼仪	97
与人面谈时的礼仪	99
与人见面时的礼节	101

关键点十二

气质与语言——通过修炼谈话水平可以提升气质 105

一个人的气质与语言有很大的关系，我们经常看到一位“摩登女郎”在公共场所“出口成脏”；“文质彬彬”的人当众讲话就脸红……

所以，语言体现着一个人的素养，体现一个人的形象，体现一个人的气质。只有语言美，才能气质美。

语言美才能气质美	105
让你的声音更动听	108
学会倾听的技巧	112

关键点十三

气质与交往——人际交往是提高气质魅力的最佳途径 115

每个人在平时的生活中，都常常会被另一个人所左右，为他的喜而喜，为他的忧而忧；而同时也会有人对我们的一切关注着，为我们的思想和行为感到高兴或不安。

在人与人的关系中，决定关系的本质是人的气质。

气质影响人际关系	115
多血质型人的交际技巧	116
胆汁质型人的交际技巧	117
抑郁质型人的交际技巧	118
黏液质型人的交际技巧	119
探知对方气质有助于交际	120

关键点十四

气质与职场——注意职场细节以改善气质	123
---------------------------	-----

在办公室里，有许多看上去是小事的行为，但实际上却影响着自己的工作和前途。小事是对自己综合素质的折射，是个人气质的体现，也是个性区别于他人的特点。如果你想取得更大的成功，就不要忽略这些小事。

管理好你的办公桌	123
守时很重要	124
尽量克制不在公共场所吸烟	124
注意名片的作用	125
小心接电话	126

关键点十五

气质与精神——饱满的精神状态才能体现出良好气质	129
--------------------------------	-----

精神饱满的气质是一个人的金字招牌，年纪轻轻的怎么一点激情都没了！不要说加班加得太累了；这绝对不是你总提不起精神的借口。多出去走走，去感受一下时代的脉动，找回你的激情吧！

精神饱满是年轻人的最佳气质	129
如何塑造精神饱满的气质	131
自信是成功气质的最佳表现	133

关键点十六

气质与表情——改善面部表情可以提升魅力指数 137

一个人给别人的印象，差不多在第一次见面时 80% 左右已经成定局了。而有的脸孔给人好的印象，有的却给人印象不好。据说人类的脸，会在不知不觉中，模仿对方的表情。如果你紧绷着脸的话，那么，你面前的人也会模仿你的表情，跟你一样紧绷着脸。

面部表情决定着你给他人的第一印象	137
眼神是传达气质的途径	138
微笑是世界上最受欢迎的语言	140

关键点十七

气质与习惯——好的习惯创造迷人魅力 143

让我们先来审视一下自己：你是否以一种固定的模式来打扮自己，你是否在讲话中，总有一两句口头禅，你是否经常不自觉地有某种小动作……那么可以确定地说你在这些方面都已经形成了习惯。

你想初次见面给别人留个好的第一印象，可是你业已形成的坏习惯，往往掩饰不住，将你的真实面目暴露出来。

好习惯是好气质的基石	143
言行举止烙有生活习惯的印记	144

养成良好的生活习惯	145
从点滴小事抓起	147

关键点十八

气质与幽默——有幽默感的人才更有吸引力	149
----------------------------	-----

和谐、幽默的气氛，愉悦、乐观的心情，会给人以好的感觉，而每个人身上所表现出的各种诸如乐观、幽默等情绪都会使其自身的气质增加好的表现。因而从社会学的角度上说，也是有许多办法可以用以帮助人们来提升气质的。

幽默是气质的调节剂	149
幽默是一种迷人的魅力	150
幽默是智慧、文化的积淀	152

关键点十九

气质与领导——有领袖气质的人会更受人拥戴	155
-----------------------------	-----

在任何一个团体中，小到几个人组成的办公室，大到一个集团，总会有一个人充当着核心的角色，具有说服他人、引导他人的能力。他的言行能够被团体认可，并指引着团体的决策和行动。我们可以把这种人所具备的人格魅力称为“领袖气质”。

领袖气质是什么	155
领袖要有征服的气势	156
杰出领袖的 14 个特征	158
作为领袖要有人格魅力	161

气质与成功——时刻让他人感受到你的成功气质 165

如果把财富比做大海，那么源头就是智慧。“成功者气质”就是比一般人还要追求上进，还要努力奋斗，还要精于算计。坚定地走出去，放弃自己过去的小天地，不迈出创业的第一步，成功就无从谈起。在学会放弃的同时百折不挠、坚韧不拔，将“不可能”三字拒之门外。

什么是成功者气质	165
成功者气质的特质	167
如何塑造“成功者”气质	171

关键点一

气质的奥秘

——有高雅气质就有迷人魅力

美丽的容颜、入时的服饰、精心的装扮，能给人以炫目的美感，但这种外在美毕竟短暂浅显，如天上的云、地上的花，倏忽即逝，总有凋零之时。而气质风采，则逐日增辉，即使容颜褪尽，它仍会风韵犹存，这才是一个人的真正魅力。

气质是生命中最动人的风景

气质，可谓是最美丽动人的风景之一，但它又令人不可捉摸，就像是一只美丽而狡黠的小松鼠，匆匆掠过，只让我们看到那闪着灵光的皮毛，但我们又不禁要问：那究竟是什么？

初冬的一个傍晚，临街的一家咖啡屋内，灯光柔和，音乐舒缓。屋外是人来人往的大街，充满着喧闹却又神秘的气息。

经过一个白天的忙碌后，此刻，你和一位最亲密的朋友来到咖啡屋，选择了一处不引人注目的安静角落，怡然自得地品尝着咖啡，讲述着各自生活中有趣的一个个小故事。

初冬的夜空，
静谧的咖啡屋；
梦幻般的音乐，
香浓的咖啡；
亲密的朋友，
坦诚愉快的聆听与倾诉；

……享受着这一切，你似乎已经忘记了自身的存在。

这时，咖啡屋门口悄然闪现一个身影，映入你的眼帘，款款大方地落坐在与你相距不远的地方。

顷刻间，你与友人的轻声交谈戛然而止。

而你所有飘飞的思绪却如被一个巨大的磁场而吸引着，凝聚成一束耀眼的光芒，照亮了这一片小小的空间——

得体的穿着，

恰切的举止，

……

顾盼之中，流露出自信与温柔，浑身透出一种难以言表的魅力，仿佛丰盈的深秋一般灿烂成熟、卓尔不群，仿佛这间狭小的咖啡屋因她的到来而陡然生出了巨大的魔力……

灯光朦胧，你无法看清她的容貌，但这已经够了。

你已像是被雷电击中，被强烈的闪光震慑，体内的血液逐渐升温、沸腾，同时也伴随着隐隐的刺痛。

“哇，她的气质真是棒极了，可是我……”

你内心的赞叹与遗憾几乎同时浮出水面。

短暂的惊讶和沉默之后，你和朋友改变了话题。

你的兴奋，你的沮丧，开始围绕着“气质”而疯狂舞蹈。

你们关于“气质”轻声但却热烈非凡的交谈使小小的咖啡屋在这个美丽的冬夜溢满了生命的喧哗与骚动……

这样的场景，这样的插曲，在我们的生活中比比皆是。

也许你就是临街咖啡屋中的那个“你”，那个“朋友”，那个“身影”……这都无关紧要。事实上，面对面地遭遇“气质”，几乎是每一个追求生命质量的现代人的普遍经验。也许你会在咖啡屋内当即发出感叹，也许你会缄默不语地回家，对着试衣镜左顾右盼……