

90天修炼 气质女神

苏瑾 著

SU JIN

WORKS

气质，

是女人高贵优雅、魅力四射的最大秘密；
是女人打败时间、战胜岁月的绝佳武器。

时间不再是摧毁美貌与自信的杀猪刀。

一本让你在短时间里提升
自己不凡气质的修炼方法、
快速掌握气质要点的实用法则！
一点一滴、由内至外积淀迷人气质！

只要一个小小行动，
马上就会多一分高贵优雅的气质！

练就气质女神，
也可以很简单。

BE
GODDESS
IN 90
DAYS

中国出版集团

现代出版社

90天修炼 气质女神

苏瑾 著

BE
GODDESS
IN 90
DAYS

图书在版编目(CIP)数据

90天修炼气质女神 / 苏瑾著. —北京: 现代出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5143-2043-5

I. ①9… II. ①苏… III. ①女性—气质—通俗读物
IV. ①CB848.1—49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第292200号

作 者 苏 瑾
责任编辑 张桂玲
出版发行 现代出版社
通讯地址 北京市安定门外安华里504号
邮政编码 100011
电 话 010-64267325 64245264 (传真)
网 址 www.xdcbs.com
电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷 三河市兴达印务有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 16.5
版 次 2014年3月第1版 2014年3月第2次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-2043-5
定 价 32.00元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载



前言

PREFACE



最经久的美，在气质，而非美貌

第一次意识到气质问题，缘起大巴车上的一次邂逅。

那是N年前的事了。我从省城乘车回老家。长途车上，有一位头发染得焦黄的女孩，二十几岁，年轻漂亮，身材苗条，皮肤白皙，从各方面的条件审视都说不出短处。可是，这个女孩使人在视觉和感觉上有一种说不出的别扭，总觉得少了些什么，却又不知是缺了何物。

等她下车后，倒是那卖票的毛头小伙子一语道破天机：“这妞儿挺漂亮，就是没气质！你看她那头发染的，看上去不像好女孩；而我前几日载的一个三十多岁的女人，同样是染了头发，却怎么看怎么好看，不仅不别扭，反而把气质衬托得更好。”

.....

听了小伙子一席话，我觉得我大学的美学课程真是白读了。身为名牌大学中文系的大二爱美女生，竟然发觉不到气质之于女人的重要性。我自觉愚钝。

回到老家后，我开始仔细研究起美女和气质的关系。这个问题越想越复杂，越想越有意思。

老家是一个山清水秀的地方，自古以来都出美女，但不知为什么，这些女人身上总觉得缺少点儿什么，抑或是眼睛的黯淡无光和灵性的缺失，抑或是见识的短浅和灵魂的呆板……使她们无法和一些大都市的女人相比。她们所缺少的那些如果用一个词来形容——那就是“气质”。

女人的气质是一种集相貌举止、品位修养和情趣内涵于一身的表现在，它驻于心而显于形。气质包括先天的成分，但更多的还是后天的养成；美丽属于气质的一个重要组成部分，但美丽绝不可能产生气质。在构成气质的所有要



素中，后天的成分占的比率更大，它包括文化、学识、举止、谈吐、修养、内涵等，是女人的一个综合指标。我们常常见一些女子乍看可算惊艳：“啊，绝色佳人。”但一接触便味道索然。为什么？就是没有内涵。美貌若是没有内涵支撑，它可以与轻浮为侣，可以与无知结伴，可以与低贱同流，可以与愚昧为伍。但气质不可以。我们经常觉得一个女人总是那么高贵或神圣不可侵犯，总是那么高洁且娴雅不俗，那一定是气质而不是美貌。有气质的女人，即使没有美貌，也照样光彩照人。

所以，女人不怕老，不怕丑，就怕没气质。一个女人完全用不着过分地用美貌取悦男人，因为美貌是最经不起岁月侵蚀的。按生理学的观点，女人最好的年华在20岁左右，一过25岁就开始走下坡路。男人对女人的美貌有时也很看重，但那经常是为了取乐和释放，而对女人的气质却是倾心和品酌。因此，女人最经久的魅力在气质而非美貌，在修养而非外表。所以，修炼自己的气质，提升自己的品位，是女人首先应该追求的，而美貌则在其次！

气质的养成是一个潜移默化的过程，气质不是着意装扮所能奏效的，而是需要历练的。它不但需要成年累月地精雕细琢和潜心修炼，更需要以文化内涵为铺垫的实战磨砺。胸无点墨不会有气质；没有修养不会有气质；内涵不够不会有气质；谈吐粗俗不会有气质；举止无拘不会有气质。而这些都是知识的熏陶、教养的历练和内涵的蓄积。

气质绝对是一种由内而外散发的东西，要从很多方面、经历很长的时间培养起来，包括接受的教育、品位，还有后天的努力等。

同时我们又不得不承认，人类的意念就是这么奇妙，只要你想，只要努力，你就会改变自己。如果你不满意自己的气质，那就要努力地去丰富自己、提升自己，让自己的气质有一个质的飞跃。只要坚持下去，一定有那么一天，你会听到有人赞美你：“你的气质真不错！”

觉得自己姿色平常的女人们，不满足于自己魅力现状的姐妹们，从现在开始行动吧，只要你努力，就可以看到全新的、气质出众的你。

目录

CONTENTS



第一章

女人气质美，就可以永存其美

女人不怕老，用气质打败时间	002
女人不怕丑，用气质倾倒众生	005
女人气质美，就可以永存其美	007
气质不是少数女人的专利，而是天下女人共享的福利	010
每个女人都可以找到独一无二的气质类型	012
你美丽，因为你值10头奶牛	017
接受自己的容貌，原本就是一种智慧	020

第二章

做真实的自己，塑胶花再美也没有蜜蜂徘徊

做你喜欢的自己才能信心满满	024
夏达的诱惑：做你热爱的工作，才能逆生长	028
不爱慕虚荣，活得睿智且高贵	031
听自己的话，不做生活的傀儡	034
多点理性精神，不要棋子的命运	037
大胆野一回，不做胆小鬼	040
上帝即自我，保持自己的本真	043
做一个有追求有规划的女人	046



第三章

做知性的自己，腹有诗书的女人不潦草

- | | |
|--------------------|-----|
| 胸无点墨的女人不耐看 | 050 |
| 有知识的女性不等于知性女人 | 053 |
| 爱读书的女人令男人怀想 | 056 |
| 热爱生活，永远不会出错 | 059 |
| 不要逢人就倾诉你的苦难和遭遇 | 061 |
| 不停探寻，对新鲜事物保持初恋般的热情 | 064 |
| 读灵秀的诗词，做诗情画意的女子 | 068 |

第四章

做穿着得体的女人，服饰能丰盈女人的生命

- | | |
|------------------------|-----|
| 作为女人，你必须精致 | 072 |
| 漂亮脸蛋不一定产大米，优美的服饰一定是生产力 | 075 |
| 穿得体的衣服，令自己尊贵 | 077 |
| 如果你没有自信，再美的衣服都不能使你变美 | 080 |
| 只要了解自己的体态特点，穿衣就不难办 | 084 |
| 风格是一种信仰，穿出自己的范儿 | 088 |
| 会穿衣服的女人都是色彩搭配大师 | 092 |
| 穿有品质感的衣服，配得上你的贵气 | 097 |
| 首饰可以美化你，也可以丑化你 | 100 |

第五章

装修房子是男人的事，“妆”修自己是女人的事

保持化妆是做女人的基本属性	104
化好妆的四大要素	108
化妆最忌“唯我”和“孤芳自赏”	111
妆容要随着场合而定	117
选择适合自己的发型	120
勤于打理，你才能时时出众	122
最美丽的妆容是微笑	125
连体重都控制不了，你还能控制什么	128

第六章

礼貌的言行，是直接有效的身份证明

言行优雅，女神就是这样炼成的	134
爆粗口的女人是丑陋不堪的	137
魅力的双唇，在于发出亲切优雅的声音	139
问候和寒暄不可省略	142
有气质的女人不唠叨	145
在容貌上失去的分数，可以通过手足补回来	148
不要忽略你的手语，展现细碎处的美丽	152
告别可怕的二郎腿	155
像世界超模一样昂首阔步	158
能控制自己情绪的女人，是了不起的女人	161



第七章

温婉地交际，展示你的无穷魅力

让美貌成为你的资本	166
低调圆融的交际艺术	168
娓娓而谈，做个说话有喜感的女人	171
赞美别人，就是在滋养自己	174
优雅的女人多是用香高手	177
别让异味给你丢脸	182
和异性自然相处	185
各式party，优雅风范成瞩目焦点	188

第八章

小女人情怀，温婉的女人令男人心动

是女人，就该有女人的温柔与馨香	194
令男人心动的女生永远不会是河东狮	197
不爱做饭的女人，像风干的葡萄	200
自恋的女人，永远感觉良好	203
做个懂得静修的小女子	206
有浪漫情调的女人是爱神	209
有古典气质的女人划时代	211
目光清澈的女人是极品	213

第九章

大女人心态，心平气和美一生

现时代，是女人更需要担当的时代	216
生活是你的，不是其他任何人的	219
天不会因为你可怜而同情你，只会因为你优秀而眷顾你	222
除了健康是大案子，其他统统都是小case	225
善良的女人如明矾，使世界变得澄清	228
有悲悯情怀的女人让人敬佩	231
所谓贵族，就是：顺境美好，逆境从容	233

第十章

婚姻难免负累，怎样做才能保护气质不损毁

婚姻，还是门当户对点好	238
没有自我的女人毫无魅力可言	240
宽容的女人，不气郁	242
太太是最不能全职的行当	244
安全感是自己给的，不是男人施舍的	248
离开任何一个男人，你都能活得很好	250

第一章

女人气质美， 就可以永存其美

世界是美丽的，也是有缺憾的，花容月貌会随着时间的流逝而消失无痕，内在的气质则与生命同在。

气质是一个女人内在涵养或修养的外在体现，是内在美的不自觉的流露，是从骨子里散发出来的一种流动的气韵。这种韵味不因容貌的走样而消逝，不因岁月的流逝而磨灭，反而会随着阅历的丰富而日益沉淀，越发耀眼迷人。

女人一不怕老，二不怕丑，只怕没气质。

女人气质美，就可以永存其美。





❁ 女人不怕老，用气质打败时间

这两年，是甄嬛年，当下的荧屏，是《甄嬛传》的天下，到处都是“嬛嬛一袅楚宫腰”。

那一夜，皓月当空，皇上去了他的菀贵人那里，一身红装的华妃无限失意，寂寞难耐，遂对月揽镜，出身高贵、美貌倾国、一向恃宠而骄的华妃娘娘竟也自卑起来，因为她发现了发间的白丝，顿时悲从中来，泪水盈眶。

那份哀愁，你懂的，是美女，哪有不怕老的？美人迟暮，那是如寒潭没顶般无法解脱的挣扎，如同在长星照耀寒街的孤独中垂垂老去，想想真是让人不寒而栗。

年老而色衰，色衰而爱弛，爱弛则恩绝，在女人的惯常思维里，这仿佛是必然。所以，世上几乎没有一个女人，希望让人尤其是自己心爱的男人看到自己的衰老。

人都会变老，但衰老未必就留存不住美。比如甄嬛。还记得剧情到最后，甄嬛变身皇太后，以一个情场和职场的双重胜者姿态去探视幽禁在景仁宫里的原皇后。皇后人老珠黄了，而甄嬛风韵不减，皇后咬牙切齿地说了一句大概是这样的话：“这么多年过去了，你一点儿没变，连我讨厌的样子都一点儿未变。”

人都说，岁月是把“杀猪刀”，刀刀催人老。可是，同样是被岁月的尖刀“虐待”过的女人，没有气质的人老珠黄毫无美感，有气质的即使老了，依然保有美态，优雅可人。看来，在有气质的女人手里，岁月是把“雕花刀”，绝不是“杀猪刀”。



美女张曼玉手里，就握着这样一把“雕花刀”。

张曼玉是娱乐界的经典人物。且不说她头顶上的光环，仅她的优雅姿态和近似永恒的大家气质，就足以让众多女人为之羡慕并妒忌一生。岁月在她面前败下阵来。

记得几年前的那届戛纳电影节上，四十岁的张曼玉作为最佳女演员得主上台致谢：“这是我一生中最难忘的时刻。”她带着东方的素静神韵和西方的明艳光彩，征服了世界各地的影迷，“谋杀”了现场记者无数的胶卷。这就是张曼玉，一个在银幕上有着千种面貌、万种风情的女人；一个从“花瓶”到影后，在岁月与镜头里不断修炼着的女人；一个气定神闲、平淡自然、从生命深处散发出独特魅力的女人。

看她刚出道时的照片，只是一个清纯的少女，长着两颗小虎牙，不算太漂亮。二十几年过去了，身材高挑、皮肤细腻的张曼玉已经四十多岁，岁月的痕迹已经爬上了眉眼之间，但她的美丽却比年轻时来得更为抢眼，丰富的生活经历为她增添了许多妩媚和女人味，不时散发出成熟高贵、淡定从容的气质，走到哪里都闪闪发光。

她眼界开阔，脚步自由，喜欢挑战，敢于冒险……她的美丽已经从电影里延伸到电影外，如今许多人提到她，喜欢她，已经不再是因为某部戏或是某个微笑。更多的是她所带给大家的一种精神享受，一种让人无法忽视的视觉盛宴。张曼玉身上有一种神韵，这种神韵不仅体现在各大重要场合她优雅得体的着装上，也体现在她从容、淡定的表情和举止上，甚至她笑的时候，唇边出现的那两道弧线都有神韵在流动，这种神韵就是气质。

张曼玉曾经说过，女人漂亮是上天所赐，但美丽的气质是一种境界。当你穿越美丽的缤纷外表后，呈现出的必然是精彩人生。

那我们是不是可以这样理解：天赐的东西，天随时可以取走；而美丽的气质却是自己修来的境界，这种境界，可以为我们自身永生所有。有气质的女人，能让岁月在她面前自卑。所以，只有气质美，才可以永存其美，故而，女人不怕老，只怕没有气质。

您看，同样是40岁，多数女人都张口闭口自己人老珠黄、风光不再了，已经皱纹丛生、白发苍苍、身材走样了，而荧幕上的“甄嬛”们和现实中“曼



玉”们却用自己的人气告诉我们：有气质，不怕老。跟着她们，连沧桑都变成了美丽。

有人说，她们是明星啊，有人埋单有钱擗饬啊！呵呵，您说这话就是狡辩了。同样是明星，年过四十，老态尽显的也大有人在。所以，女人的美丽和魅力，真的无关金钱和名气，只关乎修炼。



❁ 女人不怕丑，用气质倾倒众生

造物主造人，许是为了炫耀自己的伟大有才，总是喜欢在矛盾中寻求事物的完美。于是在造出了男女性别之差异后，对于同样性别的，也就造出了各个类型。特别是对女人，环肥燕瘦，西施无盐，姿色千百种，各不相同。

有些丑女选择了自暴自弃，逆来顺受，或者谴责社会不公，或者埋怨上苍无眼，但就是没有从自身去反思。于是就在自暴自弃，自怨自艾中越陷越深。

其实，女人真的不怕丑，就怕没有气质，有气质的“丑女”，一样可以玩转乾坤。在娱乐圈文艺界，那些红得发紫的“一姐”“台柱子”们不一定是漂亮女人，可是这并不妨碍她们魅力四射，倾倒众生。

即便是名女人杨澜，也曾因丑而胆怯过。无论干事业还是做女人，杨澜都是成功女人的典范，可她并不算漂亮女人，她也曾对自己相貌不满而自卑过。前几年在湖南卫视《背后的故事》栏目中，她透露过当年因为“丑”而差点与主持人职业擦肩而过的心路历程。那是在她应聘《正大综艺》主持人一职的时候，因为她长得不太漂亮，以至于第六次试镜时还只是“被节目组导演考虑范围之列”。当时杨澜很受打击，回到家中对着镜子不停地照，一下子感觉自己长得真是很丑。幸亏此时母亲安慰她，她只是眼睛长得小了点，其他一切都好。在最后关头，她向导演说：“我不是很漂亮，但我很有气质。”这句话深深地打动了导演，杨澜得以通过。为此，杨澜一直坚持主持人不一定非得漂亮，女人的头脑更重要。

无独有偶，《背后的故事》主持人张丹丹也曾因为外形不够漂亮差点与主持人一职擦肩而过。当谈起这段经历时，两人都很庆幸自己没有外表所打倒，反而用自己的气质战胜了它。更有趣的是，两人竟异口同声地问现场观



众：“我们丑吗？”得到现场观众一片掌声。

是啊，别说是杨澜、张丹丹这样相貌不错的女性，即便是那些真正的丑小鸭，只要有气质、有自信，也可以在与美女的PK中成为佼佼者。

有这样一个职场故事：

一家广告公司在—所重点大学文学院招兵买马，选中了两个女孩，两人学习成绩都相当好。一位姓马的女孩天生丽质；另一个姓李的女孩相貌平平。广告公司以貌取人，让小马负责外勤，专门与客户打交道，招待客户、谈判、签单；小李则被安排搞内勤，负责打印、接电话及煮咖啡。尽管有人认为这样的安排不太公平，但小李却毫不抱怨。前三个月，正像一些人所预料的那样，小李尽管恪尽职守，业绩却不佳，人人都认为她很快就会被“炒鱿鱼”。

然而，从第四个月起，形势发生逆转，小马谈崩的一张大单子，竟被小李谈了下来，其广告费超过80万元。这件事在广告公司引起了轰动，许多人对小李的成功投来了惊异、敬佩、嫉妒乃至怀疑的目光。此后，小李又从一些外商手里陆续拿到一个又一个广告单子，成绩遥遥领先，彻底将小马的光彩盖住了。小马很不服气，认为一定有人从中作梗，但公司领导如实告诉她：“小李签下的单子都是原先你三言两语谈崩了的。”

为了找到其中的玄机，有人请教一位签了单子的美国商人，小李是以怎样的行动打动了他。这位美商说：“在小李身上，有一种对成功与承认的热切企求，她在谈判过程中把自己的位置放得很低，她的谦和、坦率和在细节上为客户着想的艺术，就像一个大家庭里总为别人着想的年轻女孩—样。她以她的友好和气质打动了我，却很少在实质问题上让步。尽管她不漂亮，也不时髦，但可能是少女时代屡被忽略的经历使她知道怎样去观察别人、体谅别人，这种气质令我折服。”经美商—番解释，听者心服口服。

在这个故事里，谦和、坦诚、聪慧组成的气质远远胜过了容貌的靓丽。

当然，我们并不是说人越丑越好，而是说世界上绝对美好的事物不存在。谁都会有这样或那样的缺陷，这没有什么可怕的，关键在于要有一个积极的人生态度，要有一种说服人心的气质。



❁ 女人气质美，就可以永存其美

气质是一个女人身上永不落幕的经典。一个女人气质美，就可以永存其美。即便是她老了，甚至死去，想起她，依然是初见时美好的样子。

不妨跟我做一个心灵小游戏：对自己提奥黛丽·赫本的名字，你脑海里会出现什么样的形象？那一定是《罗马假日》里那个有着俏皮的眼神、天真的微笑、紧瘦的腰身，在罗马的喧嚣街头飘扬起自由的裙摆，逃离皇室的甜美公主，一个享受市井生活的天真女孩。这就是世人心中永远的赫本。

因为气质，所以永恒。

这样的美女，还可以举出许多，最想说的，是那些永不消逝的民国临水照花人，比如张爱玲、林徽因、陆小曼。据我所知，有不少人，包括男人女人，都对民国女人有不可遏制的心驰神往。

民国临水照花人，想来我不说也是众人皆知，虽然早就不是上海穿旗袍招摇的年代，但无论时隔多久，想起她们，依然是鲜活的俏模样。

提及张爱玲，依然是那个穿着祖母的旧旗袍双手掐腰桀骜不驯的贵族女子，很少有人会想起她在遥远的异乡蜷缩着衰老的样子。她在容貌上不占优势，但一个贵族出身的女子，受过良好的教育，即使不算美丽，其贵族的气质也打了很好的底色，何况她还有一个神奇的头脑和一支绮丽神秘的笔呢！这样一个集贵气、才气、傲气、稚气于一身的女子，其气质自然是卓尔不凡。

提及林徽因，给人的印象永远是那个穿着民国学生装、梳着两条小辫儿、才貌双全的大家闺秀，她活得多彩，爱得纠结。她曾为徐志摩写诗，说他是人间的四月天。事实上，在那些男人的心中，她才是他们梦中的四月天。她的美