



哈佛大学气质课的核心观念，最适合中国女性的气质修炼

吴静雅◎著

写给女人的 哈佛气质课

气质是女人生活幸福的源泉
气质是女人职场制胜的资本



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS



写给女人**的** 哈佛气质课

哈佛大学气质课的核心观念，最适合中国女性的气质修炼

XIEGEI NÜREN DE
HAFO QIZHIKE

吴静雅 © 著



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS



图书在版编目 (C I P) 数据

写给女人的哈佛气质课 / 吴静雅著. -- 成都 : 成都时代出版社, 2014. 5
ISBN 978-7-5464-1051-7

I. ①写… II. ①吴… 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 (2013) 第 299297 号

写给女人的哈佛气质课

XIEGEI NÜREN DE HAFU QIZHIKE

吴静雅 著

出品人 段后雷
责任编辑 周 慧
责任校对 李 航
装帧设计 彭 彭
责任印制 干燕飞

出版发行 成都时代出版社
电 话 (028) 86621237 (编辑部)
(028) 86615250 (发行部)
网 址 www.chengdusd.com
印 刷 北京建泰印刷有限公司
规 格 710mm×1000mm 1/16
印 张 17
字 数 250 千
版 次 2014 年 5 月第 1 版
印 次 2014 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5464-1051-7
定 价 35.00 元

著作权所有 • 违者必究。

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (010) 89580799



一个女人长得不漂亮，可以通过整容术把自己改造成一个“美女”；身材不苗条，可以通过抽脂技术让自己实现瘦身，拥有模特儿身材；皮肤不好，可以通过高明的化妆技术，打造一个惊艳的美人；着装不入流，可以通过换一身得体的、时尚的服装，马上实现形象 180 度大转变……

但是，如果一个女人的气质不好，仅靠外在的修饰是远远不够的。如果你把个人气质的打造寄托于外在的修饰而不是内在的修炼，那么无异于掩耳盗铃，又如同画饼充饥，是自欺欺人的。那么，到底什么是女人的气质呢？

气质的定义是：根据人的姿态、长相、穿着、性格、行为等元素结合起来给别人的一种心理感觉。气质是一个人内在涵养或修养的外在体现，是一个女人内在美感的自然外露，而不仅是表面功夫。如果一个女人思想肤浅，胸无点墨，仅凭那些华丽的衣服装饰来打扮自己，显然也是毫无气质可言的。

漂亮是一种表象，而气质却在骨子里，并由内而外，悠悠然散发出来的。女人不是因为漂亮而有气质，而是因为有气质而变得美丽动人、风情万种、优雅迷人。所以，女人要认识到，气质源于内在的修炼，源于精神层面的提升。

要想成为有气质的女人，就要修炼欣赏自己、相信自己的心态。在这

个处处充满竞争的社会，那种自怨自艾、柔弱无助的女人早已失去气质和魅力。因此，提升自我认知，学会改善自己，学会自信处世，是女人修炼气质的重要课题。

要想成为有气质的女人，就要修炼高贵、有思想、有梦想和有追求的个性。高贵并不一定要你家世显赫，而是一种心态上的高贵，即自尊自爱、自主自立、有思想。言行轻浮、心态猥琐的女人是令人反感的，唯有高贵的女人才会被男人当成女神，让男人甘愿成为你的“护花使者”，乐意为你付出真爱。

要想成为有气质的女人，就要修炼温柔体贴、善意通达的品质。男人喜欢温柔体贴的女人，因为女人的温柔可以让男人感到温暖；男人喜欢善意通达的女人，因为女人的善意通达是一种智慧，也是一种修养，能给男人一股强大的精神力量。

要想成为有气质的女人，就要修炼爱的能力。聪明的女人知道，爱应该是有所节制的，而且应该是向善的。她们知道，如果女人爱得泛滥，男人就不太懂得珍惜。因此，她们懂得适时调整爱的策略，让爱恰到好处，让男人得到感动，获得触动，从而搏取男人爱的回馈。

要想成为有气质的女人，就要修炼做事的主见和理智处事的风格。心理学家分析认为，女人是感性动物，他们往往感性胜过理智，对待友情、事业如此，对待爱情、婚姻亦是如此。这是女人获得幸福和成功的致命障碍。因此，女人要努力修炼做事的主见，让自己变得理智起来。

要想成为有气质的女人，还要修炼独立的人格、得体的谈吐、大方的仪态、丰富的学识、高雅的品位、良好的心态……

总之，气质是女人获得幸福的最大资本，也是女人拥有魅力的最好化妆品。本书运用哈佛理念，通过12堂气质培养必修课，向女性传递了一种积极的能量，这种能量必将使热爱生活、追求美丽的女人受用一生。



第一章 女人就是要气质

漂亮之于女人，就如同一件华丽的外衣，如果少了内涵和气质，就会显得华而不实。气质是女人魅力的源泉，气质是女人成功的资本。没有气质的女人，就像鲜花失去了香味，无法吸引他人的注意。气质女人，言简意赅就是一个有知识、有能力、有财富的女人。

1. 女人可以不漂亮，但不能没气质 / 3
2. 气质是女人散发的独特美 / 6
3. 气质内涵，如香水般散发迷人幽香 / 8
4. 悉心修炼品位、涵养、气度与胸怀 / 11
5. 挥金如土，换不来高贵的气质 / 13
6. 有梦想的女人，气质才会更上一层楼 / 16
7. 永远记住，内外兼修的美才是真正的美 / 18

第二章 魅力课——女人的魅力是修炼出来的

真正有魅力的女人永远主宰自己的命运，从不会随波逐流。如果说女人是一本书，那么漂亮是封面，魅力则是内容，仅有漂亮的封面，往往缺少可读性。靓丽的外貌令人眼动，丰富的内心令人心动，只有外貌与内心的完美结合，才会让女人看上去光彩照人，魅力十足。

1. 魅力是女人一生的灵魂 / 23

2. 想要气质优雅，先要学会穿衣打扮 / 25
3. 每天出门，请保持出镜般的妆容 / 28
4. 感受时尚气息，不让自己变得不合时宜 / 31
5. 回眸一笑百媚生，微笑的女人最迷人 / 34
6. 做自己的色彩顾问 / 37
7. 风情万种，比美丽更胜一筹 / 40

第三章 自信课——别总想着在厨房发展，活出价值更自信

自信是女人最好的化妆品。自信的女人，即便长相普通，也会让人心动。自信可以使女人抬头挺胸，迈出优雅的步伐；自信可以使女人乐观大方，直面生活的挫折；自信可以使女人在为人处世上从容大度；自信可以使女人微笑着面对冷嘲热讽……自信的女人不一定有倾国倾城的容貌，但在人群中，一定会有鹤立鸡群的气质。

1. 敢于走向社会前台，在事业上展示新的价值 / 45
2. 美貌让女人骄傲一时，自信保女人优雅一生 / 48
3. 自信的女人，似一朵优雅的百合花 / 52
4. 永远不要看轻自己，你比想象中更优秀 / 54
5. 保持本色，做真实的自己 / 58
6. 坚定地走自己的路时，连背影都是美的 / 61
7. 自信：三分源自外表，七分源自内心 / 64

第四章 口才课——口吐莲花才能气质高雅

气质优雅的女人，往往口齿流利、谈吐大方，知道什么时候该说什么话，而且幽默风趣。当她们张开嘴时，口中吐出的是具有独特芳香的“莲花”，这样的女人走到哪里，都能给人留下美好的印象。如果你也想成为这样的女人，不妨从今天开始，培养自己的口才，为自己的气质增添一抹亮色！

1. 自信的语言彰显女人的从容淡定 / 69

2. 有气质的女人，不会让舌头超越心灵 / 72
3. 智慧谈吐，让好口才为气质加分 / 75
4. 美化声音，提升你的魅力名片 / 79
5. 背后说别人闲话，其实也贬损了自己 / 82
6. 女人要学会慷慨、真诚地赞美别人 / 85
7. 谈吐幽默，增加你的吸引力 / 88

第五章 知性课——修炼柔情似水的女人味

知性的女人，不会炫耀她所拥有的一切，不会自以为是地标榜自己。她也许没有惊鸿一瞥的容貌，但她的一举一动都极度优雅；她也许没有性感、高挑的身材，但她珍爱自己，从不自怨自怜。知性的女人懂人情、知事故，她们心中的尺子，在丈量别人的同时，也丈量了自己，以保证待人如己。

1. 知性——女人的优雅必修课 / 93
2. 知性女人，气质由内而外 / 95
3. 女人的优雅气质来源于深厚的文化底蕴 / 98
4. 博览群书，让书香弥漫成长的岁月 / 100
5. 学习是一辈子的修炼，让你的大脑永不“生锈” / 102
6. 让琴棋书画演绎女人的文化和艺术修养 / 104
7. 天天泡肥皂剧不如看一场音乐剧 / 108

第六章 品位课——品位和庸俗往往只在一线之间

女人的品位是内涵与外在的统一，有品位的女人既不是肤浅的花瓶，也不是深邃的哲人，而是内外兼修的美丽天使。有品位的女人，穿着得体，而不另类搞怪；有品位的女人，言语诚恳，而不咄咄逼人。如果说性感魅力是女人外在的美丽，独立自信是女人的内在气质，那么品位格调则是女人价值的终极体现。

1. 品位是一个女人内在气质的完美体现 / 113

2. 时刻关注自己的品位和格调 / 115
3. 香水咒语：不用香水的女人没有前途 / 119
4. 品位女人应该具备的九大素质 / 122
5. 改变休闲方式，提升生活品位 / 126
6. 种点花草，点缀平淡的生活 / 129

第七章 礼仪课——让自己的一举一动变得赏心悦目

.....

仪态是女人的第二张脸，女人的优雅气质离不开大方的仪态。仪态优雅的女人，无论走到哪里，都不失强大的气场。仪态端庄的女人，无论何时何地，都能展现出婀娜多姿的美感，给人留下清新脱俗的印象。如果你想成为一个优雅的女人，就要重视仪态的修炼，让自己举手抬足间都能展现出美的一面。

1. 女人优雅的气质离不开大方的仪态 / 135
2. 仪态万方是女人内秀外美的和谐统一 / 137
3. 让自己的一举一动变得赏心悦目 / 139
4. 优雅女人懂得做一个彬彬有礼的舞会精灵 / 141
5. 女人在用西餐时要懂得的礼仪 / 145
6. 别拿沏茶、喝咖啡不当回事 / 147
7. 握手礼仪——女人社交必知的礼仪 / 150

第八章 修养课——无论身在何处，保持一份温婉之美

.....

一个有修养的女人，一定懂得爱自己，也懂得爱别人。她们心胸宽广，不易生气，从不拿别人的错误惩罚自己。与这样的女人相处，你会感觉舒服，无论身在何处，她们都能保持一份温婉之美，看似只言片语，却能瞬间打动你的心灵。

1. 容貌是天生的，气质却可以修炼 / 157
2. 无论身处何地，保持一份温婉之美 / 160
3. 爱心，让女人拥有永恒的美丽 / 163
4. 拥有宽容，女人就拥有迷人的个性 / 166

5. 别让忙碌带走你的从容 / 169
6. 真诚地对待你身边的每一个人 / 173
7. 无论你事业上如何风光无限，谦虚都是最迷人的气质 / 176

第九章 智慧课——女人有思想才有气场

对女人而言，智慧不仅是开启成功之门的法宝，还是令自己大放异彩、脱颖而出的利器。智慧的女人有独立的想法，她们会思考自己的人生，追求自己的目标。她们每走一步，都是那么坚定，那么稳重。要知道，只有这样的女人，才有可能凭借自己的实力，过上自己想要的生活。

1. 智慧是气质女人不可或缺的养分 / 181
2. 在“头脑”面前，“脸蛋”永远是弱者 / 183
3. 不做“提线木偶”，女人有思想才有气场 / 186
4. 思考，让女人从繁琐中优雅地走出来 / 189
5. 聪明女人最懂得“糊涂” / 192
6. 女人的气质在于她由内而外洋溢的灵性 / 195

第十章 独立课——内心强大的女人要有一颗积极的心

独立是女人幸福的前提。女人只有遵从内心的需求，分配和管理好自己的生活，争取经济和精神上的双重独立，才能真真切切地做一回女主人。独立，并非处处要强，而是需要女人有独到的思想，有高贵的精神，有照顾自己的能力，以及无比强大的内心。

1. 独立的女人更迷人 / 201
2. 不随波逐流，做一个有主见的女人 / 204
3. 靠男人生活，一定活不出优雅的气质 / 207
4. 女人可以平凡但不能平庸 / 209
5. 悦纳自己，唤醒心中沉睡的正能量 / 212
6. 把命运交给自己，而不是别人 / 214

第十一章 心态课——心态决定女人一生的幸福

女人的命运，要靠自己来规划和把握。拥有什么样的心态，就会拥有什么样的人生。心态不好，物质条件再丰厚，日子过的再光鲜，也感觉不到幸福。女人只有内心强大，事业才能逐步壮大；只有抛开压力，生活才会日渐美好。

1. 心态决定女人一生的幸福 / 219
2. 不能变年轻，就培养一颗高贵的心 / 221
3. 爱自己是女人芳香生活的开始 / 223
4. 拒绝悲观，永远保持一颗上进之心 / 226
5. 接纳不完美的自己，活出完整生命 / 229
6. 女人的成长比成功更重要 / 232

第十二章 情商课——华丽蜕变，演绎完美人生

情商是女人好命一生的有力保证，女人的情商越高，人际关系越融洽，命就越好。面对生活中的挫折与委屈，高情商的女人总是淡定而从容，她们善于驾驭自己的情感，把握自己的前途，总能够把自己的人生经营得风生水起、井井有条。

1. 走进情商的神秘世界 / 237
2. 高情商女人的五种特质 / 240
3. 自我反省：了解自身的女人更懂得完善自我 / 243
4. 自控情商：女人要学会控制情绪，才能驾驭人生 / 246
5. 自励情商：有梦想有目标，靠自己的力量破茧而出 / 249
6. 交际情商：走出“不要和陌生人说话”的社交误区 / 252
7. 聪明女人不可不知的情商提升方法 / 255

写给女人的哈佛气质课

XIEGEI NÜREN DE HAFU QIZHIKE



第一章 女人就是要有气质

漂亮之于女人，就如同一件华丽的外衣，如果少了内涵和气质，就会显得华而不实。气质是女人魅力的源泉，气质是女人成功的资本。没有气质的女人，就像鲜花失去了香味，无法吸引他人的注意。气质女人，言简意赅就是一个有知识、有能力、有财富的女人。

1. 女人可以不漂亮，但不能没气质

在我们这个社会，形形色色的女人有很多，高的矮的、美的丑的、胖的瘦的。然而，无论你的容貌是美是丑，它终究逃不掉岁月的洗礼和皱纹的追杀，因此，容颜的漂亮对女人而言是短暂的。如果你不漂亮，没有关系，但你不能没有气质。因为气质是不会随时间而打折的，相反，气质像陈年佳酿一样，历久弥香。

生活中，有些女人虽然不漂亮，身材也一般，但是她们举止高雅、谈吐得体、笑容迷人，与之相处，身心愉悦。这样的女人充满气质之美，由内而外地散发着优雅、情趣和智慧。她们积极追求美好的生活，勇于接受新鲜事物，拥有乐观的生活态度和健康的心理；她们的神态是跃动的音符，能奏出婉转的旋律，令你遐想，让人陶醉。她们静如幽兰，散发出淡淡的幽香；她们动如流水，暗香浮动，令人心醉魂迷。

与之相比，有些女人虽然长得漂亮，第一眼能吸引众人的关注，但是听其谈吐、观其体态，你就会发现她们是何等的肤浅和庸俗。她们穿着打扮入流，却满嘴脏言秽语；她们长得温柔可人，动作却粗暴不堪……试问，这样的女人谈何魅力？

所以，女人不必因自己长得不漂亮而沮丧，不必为自己身材不好而烦恼。如果你没有漂亮的容貌，那么精心培养自己的气质，你同样可以拥有公主般的高贵。如果你没有苗条的身材，通过气质培养，你依然可以成为魅力无限的女神，当然，如果你已经拥有了漂亮的容貌和婀娜多姿的身材，再在此基础上进行气质修炼，那么终将有一天，你会成为人人羡慕的气质女人。

何为气质？气质是女人最优秀品格的集中体现，是道德上的纯洁，是内在的涵养和外在的修养的最高体现；气质是一个人由内而外自然而然散发出的一种特质，是任何高档的化妆品和漂亮的衣服都妆扮不出来的；气质是通过不断读书、学习、积累知识而获得的知性美，气质是温柔善良，是善解人意，是宽容大度，是待人真诚，是一举手一投足之间油然而生的优雅之美。

如果说女人是一本书，那么漂亮是封面，气质则是内容，仅有漂亮的封面，缺少内涵和气质，这样的女人就会缺少可读性。而既有漂亮外表，又有深刻的内涵，这样的女人才是赏心悦目、耐人品味的珍品。著名作家徐志摩在形容一位日本少女时，写了这样一句诗：“最是那一低头的温柔，像一朵水莲花不胜凉风的娇羞……”这就是徐志摩被少女的气质所打动，情不自禁写下的诗句。

气质女人是精致的，是婉丽的，是充满女人味的；气质女人是有品位的，是有修养的，是充满高雅情趣的；气质女人是细腻的，是温柔的，是含情脉脉的。女人可以不漂亮，可以没有钱，但不可以没有气质。气质不是天生的，而是可以后天挖掘和培养的。概括出来，女人的气质主要包含以下几个特质——

特质1：贵

“贵”是指高贵，是一种令人高山仰止的气质神韵。当一个女人具备了高贵之气，那么她就会迎来众人尊重的目光。女人的年华可以老去，容颜可以逝去，但是高贵却不会逝去。高贵是价值的体现，高贵的女人走到哪里，都会从人群中脱颖而出。

特质2：慧

“慧”是指智慧，是一种令人钦佩的气质神韵。所谓“冰雪聪明”“秀外慧中”，就是用来形容女人智慧气质的。当一个女人具备了智慧和聪颖，她就容易在为人处世中表现得知书达理、善解人意，从而赢得别人的敬重。

特质3：贤

“贤”是指贤淑，是具有中华美德的气质神韵。贤淑的女人犹如空气

与水般温润，被生活需要着。贤淑的女人是贴心的女人，是文雅安详、娴淑端庄、柔美文静、善解人意的女人，这样的女人拥有博大的母爱，如春风化雨般，滋养出人性的真善美。

特质4：雅

“雅”是指优雅，是追求精神至上的气质神韵。优雅的女人仿佛来自空灵之界，一身典雅高贵，她是真善美的化身，是不嫉妒、不争宠，是正气，也是大气。

特质5：恬

“恬”是指恬适、恬美。拥有这种气质的女人，往往表现得很轻松、凡事从容淡定。她们清心寡欲，清静无为，安静坦然，对待物质生活，她们总能适可而止，她们注重追求生活品质，懂得感受生活中的点滴美好。

特质6：媚

“媚”是指明媚、妩媚、娇媚，是令异性迷醉的气质神韵。拥有“媚”的女人骨子里会迸发出诱惑，在千万人中，她们唯我独魅。媚女人深知：没有丑女人，只有懒女人，她们知道不是自然就是美，而是美得自然。因此，她们懂得打扮自己，让自己变得千娇百媚。

特质7：俏

“俏”是指俊俏美丽、冰清玉洁、充满灵气，天真烂漫。俏是被上帝垂爱的气质神韵，俏之女人刁蛮得可爱，在她们眼里，生活就是一场玩不完的优秀，处处充满乐趣，生命活力四射。

特质8：趣

“趣”是指情趣、雅趣、趣味。拥有这种特质的女人往往显得很有味道，他们谈吐幽默，让人欢笑不止；她们有丰富的兴趣爱好，她们永远不会觉得生活无聊，跟她们相处，你会觉得她们是有趣的人，丝毫不会觉得单调乏味、无聊无趣，并且你很容易被她们带入自己的兴趣爱好中，感受到兴趣带来的快乐。

2. 气质是女人散发的独特美

容貌美是表象之美，气质美却是从骨子里散发出来的。女人很难改变天生的容貌，却可以通过后天的努力，培养出独特的气质美，让自己成为一个清新脱俗的美女，时刻释放出一种挡不住的诱惑。

女人真正的美，是由内而外散发出来的特殊的气质。通过这种独特的气质，女人可以表现出自己相对稳定的个性特点、处事风格以及做人气度。性格温柔，风度秀丽端庄的女人，往往表现出恬静的气质；性格开朗，风度温文尔雅的女人，往往显露出高洁的气质；性格豪放，潇洒大方的女人，往往表现出一种聪慧的气质；性格直爽，风度豪放的女人，往往表现出大气洒脱的气质等等。一个女人，无论是温柔、开朗、豪放、直爽，都能给人一种独特的美感。

在现实生活中，不少女人注重穿衣打扮，却不注重自己的气质是否合乎完美的标准。不可否认的是，美的容貌、入时的服饰、精心的妆容，都能给人以美感。但这种美总显得有些肤浅，过于短暂，如同天上的流云。所以，气质不是刻意打扮出来的，而是通过长期的生活历练出来的。

女人的气质美表现在丰富的内心世界里，因为有理想，所以人生才有目标和动力；如果女人没有理想和追求，她们的内心将是空虚贫乏的，根本谈不上气质美；女人的气质美还表现在品德上，一个懂得为人诚恳、心地善良的女人，才能绽放出女人的气质之美；女人的气质美还表现在知识、学识上，拥有一定的科学文化知识会使女性气质美大放异彩；女人的气质美还表现在胸怀上，一个胸襟开阔的女人，会显得格外有魅力。

气质美看似无形，实则有形，它是通过一个女人对待生活的态度、个