



气质之光

light of Temperament

——提升气质的80个秘诀

蒋秀芝 崔艳平 编著

本年度女性气质修炼畅销书

中国女性气质提升必备读本

打造气质靓女的完美圣经

全面了解懂得自己

做世界上最幸福完美的气质女人



现代出版社
MODERN PRESS

气质之光

——提升气质的80个秘诀

蒋秀芝 崔艳平 编著



现代出版社
MODERN PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

气质之光 : 提升气质的80个秘诀 / 蒋秀芝, 崔艳平
编著. — 北京 : 现代出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-5143-0014-7

I. ①气… II. ①蒋… ②崔… III. ①个人—修养—
通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第257587号

作 者: 蒋秀芝 崔艳平

责任编辑: 张红红

出版发行: 现代出版社

地 址: 北京市安定门外安华里504号

邮政编码: 100011

电 话: 010-64267325 010-64245264 (兼传真)

网 址: www.xiandaibook.com

电子信箱: xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷: 北京诚信伟业印刷厂

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 16

版 次: 2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5143-0014-7

定 价: 29.80元

前言

>> preface

女人是世界上最美的一道风景。秋波频送，佳期寻觅，男人总是在追寻自己心目中的女人。女人在被男人掌控的世界里摇曳了几千年以后，终于摆脱了“三从四德”的枷锁，开始疯狂地爱上“我是女人，我最大”。

女人大过天，天底下最难懂的就是女人。所以有点智慧的人，都懂得“女人心，海底针”的道理。不要去胡乱猜测过眼不忘的lovely girl，其实每个女人的镜子中都珍藏着自己的个人show。或许爱美就是女人的天性吧，抑或是女人的名字叫做美丽。

美丽千差万别，有静默之美，也有动感之美；有恬淡之美，也有华贵之美；有温婉之美，也有热辣之美……美之所到，定是吸“睛”无数。每个女人都在不停地寻找、不停地体会、不停地感悟属于自己的那份美。正所谓女人爱美，美之有道。

虽说是“条条大道通长安”，但却总有一点共识，是不易改变的。在美的世界里，这就是气质之光。有人说气质是与生俱来的东西，想要得到是万万不能的。其实不然，气质不是玄之又玄，而是每个女人散发出来一缕清香，是每个女人命运中的一抹颜色，是每个女人举手投足间的一点态度。气质就在你我身边，想要抓住，其实也是极为容易的事情。



这本小书没有自视清高的姿态，摒弃自以为是的偏见。真真切切地为女人量身定做自己的气质之路。换句话说，没有不老的容颜，但有永恒的气质。气质是女人的心，心才是最美的存在。女人最吸引人的不是一张手术刀下的“面皮”，而是气质。拥有气质的女人，才是恒久美丽的女人。

当然了，气质不是虚无缥缈的。它只是看似千里之外罢了，实则近在咫尺。言谈举止、风度胸怀、志趣爱好……无不在散发着气质的幽兰之香。所谓“闻香识女人”，女人的气质是可以嗅出来的。

此外，女人的气质是可以修炼的。不是钟情于图兰朵，就等于有品位；不是钟情于莎士比亚，就等于有思想；不是钟情于lady Gaga，就等于有个性……其实气质仅仅围绕在你的坐、立、行、走之间，没有荧光满地的喧闹，唯有芝兰入室的清幽。即使是伤春悲秋的细腻，也只剩了“不以物喜，不以己悲”的洒脱了。再者，“腹有诗书气自华”，读书可是修炼气质的好方法。当然，运动休闲、言谈举止、饮食起居都可以练就一个气质超凡脱俗的美人出来。

漫览此书，气定神闲。不禁慨叹：女人，没有什么不可以。文末，以“学能变化气质”与诸君共勉。言之不妥，还望海涵。

梧桐居士

2010年秋于北京

目 录

>> CONTENTS

第一章 个性是气质的灵魂

本色是最佳的姿态	/2
走自己的路，随别人去说	/5
勇气，张扬起个性的帆	/8
思想独立源于内心充实	/10
个性不是标新立异	/13
适时收敛锋芒	/15
独具一格而不出格	/18
我个性，只为追求幸福	/21

第二章 傲视群芳的资本

“护”出完美肌肤	/24
“化”出精致妆容	/27
“卸”尽疲倦容颜	/31
练就曼妙身姿	/34
吃出窈窕身材	/37
老中医的不老秘方	/41
小穴位，大秘密	/44
小动作修出好身材	/48



第三章 秀出你的Style

帽子，那一抬头的惊艳	/54
百变发型，千变女郎	/58
选对色彩穿对衣	/61
百变丝巾的别样魅力	/63
巧搭项链，锁住美丽	/67
腰带，妖娆的美女蛇	/70
拎对包包，打好气质的招牌	/73
寻找自己的水晶鞋	/76

第四章 健康是气质的外衣

贾母为何弃黛择钗？	/80
享受早餐的浪漫	/83
八分饱的感觉已足够	/86
左手蔬菜，右手水果	/89
享受花茶的氤氲	/92
爱上单车塑身运动	/96
锁定瑜伽，与身心热恋	/99
与大自然的亲密接触	/102

第五章 口吐幽兰为气质添香

美化声音，余音也袅袅	/106
赞美之词要真诚	/109
多鼓励，少指责	/113
拒绝做“怨妇”	/116
保留自己的话语权	/119
少谈些自己，多谈些他人	/122
说话有分寸，点到为止	/125
这样说“不”独具魅力	/128

第六章 如名媛般从容优雅

利索不等于毛手毛脚	/132
拒绝扭捏，大气一些	/135
“走”出亮丽的风景线	/138
“坐”个风姿绰约的女人	/141
优雅站姿中的秘密	/144
撩发瞬间，妩媚尽现	/147
握手瞬间有讲究	/150



第七章 以高雅的品位彰显气质

偷得浮生半日闲	/154
发掘兴趣，多些乐趣	/157
游走于厅堂和厨房	/160
腹有诗书气自华	/163
在音乐中怡情养性	/166
在渺渺余香中沉醉	/168
装点家居，享受精致生活	/171
宁在品牌店沉默，不在小摊前冲动	/174

第八章 用丰富的情感装饰气质

世界上最疼你的人永远是父母	/178
拥有夜半能私语的闺蜜	/181
相信爱而不依赖爱	/184
面对爱，勇敢些	/187
多些距离，多些美	/190
真情需要经营	/192
适当玩回儿浪漫	/195
把握好男女交往的分寸	/198

第九章 安之若素让气质永驻

练就蒙娜丽莎般的微笑	/202
自信是天下最迷人的表情	/205
游走在现实与梦幻的边缘	/208
莫让烦恼撞到了腰	/211
不以物喜，不以己悲	/214
低调做事，简单做人	/217
佛眼看人，人人皆佛	/219
知足常乐，享受当下的幸福	/222

第十章 智慧是气质的升华

唤醒沉睡的好奇心	/226
学会选择，懂得放弃	/228
留些秘密在心头	/231
懂孤独的女人最性感	/234
用理性的头脑感性地生活	/237
宽容别人才能解脱自己	/240
为人处世要留条缝隙	/242
留一双眼睛看自己	/244

第一章 Chapter ①

个性是气质的灵魂





本色是最佳的姿态

本色，是女人最佳的姿态，保持淳朴的本色，就是不矫揉造作，简简单单，如同一朵雨后新荷，让人感到清新。清水出芙蓉，天然去雕饰，一位素面朝天，清纯可人的女子，她不需要忸怩作态，只要那么盈盈地站着，就已让人感受到了一种动人心魄的美。这种美，来源于本色，来源于人们内心对美最原汁原味的追求。

本色的女人，追求心灵的美丽和宁静，保持自己的个性，不刻意模仿他人，也不随波逐流。古有东施效颦，遭众人耻笑，那是因为她忽略了最本质的东西，盲目模仿，反而失去了自己的个性和风格。

女人的气质从哪里来？首先来自女人的本色。女人是天生的尤物，在不同的年纪，有不同的本色，如小诗，如小说，如杂文。

女人在20岁左右的年纪，是一首朦胧青涩的抒情小诗。青涩而单纯，清澈如水的眸子里藏不住美丽的心事。偶尔，平静如水的心河会微微漾起涟漪，年轻的女孩被某种叫做爱情的情愫吸引着，看落花依流水而飘过，心河里出现了同样单纯青涩的倒影。可是美丽的心事也阻挡不了青春的阳光。少女们转身就会忘却这些甜蜜的忧愁，取而代之的是满脸灿烂，笑靥如花，女孩笑着闹着，欢快如雀。青涩单纯的本色就是少女们最美的气质。

女人在25岁左右时，是一篇扑朔迷离的小说。她不知道感情的归宿在何处，工作的前景又在哪里，以及自己要不要跨过那道从少女到少妇的分水岭，进入到婚姻的围城中去。一切都像水中花、镜中月那样不确定，她因而彷徨、飘摇、忙乱、紧张、困惑。轻熟女们的情绪和未来像小说的情节那样跌宕起伏、扑朔迷离，她们也因为这样的迷离，气质上增加了一抹神秘的色彩。

女人在30岁左右的年纪，是一篇内涵丰富的杂文。家庭和事业都趋于稳定，责任成了她的主心骨。她为人妻，为人母，她依然年轻的肩膀因责任而变得丰满。她变得成熟起来，变得勇敢坚强起来。就像一篇无所不包的杂文，有成熟的思想，丰富的阅历，宝贵的经验。当然也有熟女的独特气质和风韵。

不同的年龄阶段，女人体现了不同的本色，不管是青涩稚嫩，神秘含蓄，还是成熟坚强，只要她们接受了时间的洗礼，顺应了那个年龄段的特质，而不是熟女装嫩，萝莉老成，就是最美的本色，最好的气质，最佳的状态。

个性，原是本色的演绎。若按个性特质来分，女人又有百媚千红，千姿百态。世界上并没有完美的女人，但是每个女人却各具特色，每一种个性，都有属于自己独特的味道。而每一个女人在保留自己个性特质的时候，就坚持了自己的本色。最可喜的是，女人将这些本色演绎出各种各样的风情。

活泼型：活泼型的女人情感外露，热情奔放。当你遇到麻烦时，她给你带来欢笑。当你身心疲惫时，她会出些聪明的主意，让你卸下生活的重担，保持轻松。她会用幽默的话语让你心情舒畅。她总是满怀希望，用希望之星来驱散愁云。她的精力和热情仿佛无穷无尽，总是感染了周围的人。她独具创意的魅力为平凡涂上色彩，她迷恋生活的童话，总希望永远活得快乐。

完美型：完美型的女人并不是真的完美，只是她们喜欢细致和精致，喜欢追求完美。她思维缜密，拥有始终如一的处事目标。她做事有始有终，只要事情值得做，就必定会全力以赴。她具有洞悉人类心灵世界的敏锐目光，欣赏世界真善美的艺术品位。即使工作很忙乱，她也能观察入微，将任何事都做得有条不紊。

力量型：力量型的女人永远充满动力，勇敢，决策果断。当别人失去控制时，她会有坚定的控制力。当别人正在迷惘时，她却付诸实施。在充满疑虑的前景下，她仍然愿意把握每一次机会。当我们误入歧途时，她会满怀信心地坚持自己的立场。面对困难，她勇往直前，绝不退缩。



和平型：和平型的女人性情温和，平静而宽容。她稳定地坚持原则，具有无比强大的耐心和忍耐力。她天生具有安慰受伤心灵的同情心和能力。她具有协调天赋，会将相反的力量融合。当周围所有的人都惶恐不安时，她却可以保持头脑冷静，因为她始终平静而包容。她低调、随和、温柔而圆融。

本色，宛若一朵经典的花，永远经得住时间的打磨，而不会枯萎，不会凋谢。本色，是上天赐给女人的礼物。本色自然散发的气质，能够洗去表面的浮华，净化躁动的心灵。女人，保持住自己的本色，就保持住自己的个性，于是就有了或单纯、或优雅、或含蓄、或张扬、或神秘、或温柔的气质的魅力。

走自己的路，随别人去说

我一直在寻找，属于我的花。

为了找到我的花，我走遍了世界的每个角落。

我到过世界上最神奇的花园。

见过最美丽的玫瑰和最高贵的百合。

但我能感觉到，它们都不真正属于我。

直到有一天，终于，我看到了，那种向往已久的光芒。

我找到了属于我的花。很多人用了一生去寻找，都找不到这样的唯一。

幸福，长着尖锐的小刺，有时候扎伤手指。

但它一直用最温暖的空气，包围着你。

——摘自寂地的漫画《我的路My Way》

很多人没有读过但丁的《神曲》，但却知道这句名言：“走自己的路，让别人去说吧。”那份洒脱和坚持将个性诠释得恰到好处。有个叫寂地的漫画作者，坚强而倔强地让一个女孩走自己的路，走遍了世界，去寻找自己的花。其实，每一个女人都是一朵花，都有属于自己独特的个性之美：桃有娇蕊，梅有傲骨，兰有惠质，牡丹富贵，水仙清雅，荷花素洁，梨花轻盈……歌里不是这样唱吗，就连野百合，也有自己的春天。正是因为它们都顺应了自己的特质，坚持了自己的选择，才能够在合适的时候绽放自己的美丽。



在这个浮躁的时代，尽管人人都渴望张扬自己的个性，走自己的路，却又常常在他人他物的影响下迷失了自己。现代女性虽然告别了那个“父为子纲，夫为妻纲”的年代，主观上拥有了自主选择的权利，但很多人仍然很迷惘：什么是我的路？我又该怎样走下去？而且，人们发现涉足社会越深，个性却越发被磨灭。最可悲的是，在社会的河流中，个性往往经不住岁月的打磨，逐渐失去了棱角，很多人最终成了批量生产的模具压制品，成了一群相同的人，让人难以辨认。

可是，人的一生，总要有坚持的。坚持自己的个性，走自己的路，不是一意孤行，更不是不计后果地横冲直撞，而是在充分了解自己的基础上，争取自己为自己设计一个不一样的精彩人生。记住，一个独一无二的女人，是应该有属于自己的幸福之花的。

走自己的路，坚持选择自己喜欢的，因为喜欢，所以坚持。所以，我们首先要问自己一个问题：“我喜欢做什么？”这个问题看似简单，事实上却难倒了不少人。有人会说，我只知道自己不喜欢什么，却不知道自己喜欢什么。倘若你也难以回答，那么试着回答第二个问题：“我做哪些事情的时候，心情很愉快，很有成就感？”如果暂时仍无法回答这第二个问题，那么就做个生活有心人吧。准备一个漂亮的、别具一格的小本本，记下自己的快乐。久而久之，就会很清楚自己的兴趣所在。做自己喜欢的事的人，是很幸福的。因为喜欢，所以就有了无尽的原动力，而自身的潜力也会不断被发掘。时尚先锋可可香奈儿正是由于了解自己内心深处的快乐和渴望，坚持走自己的路，坚持“华丽的反面不是贫穷，而是庸俗”的简约奢华新哲学，开创了简洁、高雅、低调奢华的香奈儿风格。她引领了一个世纪女人的姿态、风格和生活模式。

走自己的路，要学会保持自己的特质。有段话这样说：“一个女人，如果不漂亮，就要有气质；如果没有气质，就要可爱；如果不可爱，就要温柔；如果不温柔，就一定要善良。”可见，每个女人都有闪光之处，是特质使她熠熠生辉。但是，不管你的特质是哪一种，一个女人一定要有一颗宽谅善良的心。

因为只有这样，美丽才会长久，气质才会悠远，人才会更加可爱，温柔才会清澈如水。

走自己的路，让别人说去吧！不要因为别人的阻碍，而踟蹰不前；不要让妒忌蒙蔽双眼，适合自己的才是最好的；不要轻易言弃，坚持自己最初的梦想，并一直风雨兼程走下去。“把眼泪装在心上，会开出勇敢的花。最初的梦想，紧握手上。最想去的地方，怎么能在半途返航？实现了最真的渴望，才能算到过天堂。”

人的一生，总该有种坚持，总该有一种东西会让你激动，令你沸腾，会让你热泪盈眶。所以年轻的你，无论将来碰到什么样的挫折，请务必保持自己的个性，坚持自己的选择。因为只有自己才能了解自己内心的渴望，也只有自己，才能体会自己独一无二的人生。这样，几十年后，你才能够很容易地把自己从人群中辨认出来，不至于丢掉自己。