

做一个优雅 妩媚 睿智
未语先香的铂金女人

羽 茜 编著

*Conceive
Elegance*

气质自造

台海出版社

华北水利水电学院图书馆



* 2 0 9 5 6 1 7 7 6 *

做一个优雅女人
未语先香的韵味

B848.1

Y829

羽茜 编著
藏书

Conceive
Elegance

气质自造

台海出版社

.956177

图书在版编目 (CIP) 数据

气质自造 / 羽茜编著. - 北京: 台海出版社, 2004

ISBN 7-80141-343-1

I. 气… II. 羽… III. 女性—气质 IV. B848.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 014849 号

书 名	气质自造
作 者	羽茜
责任编辑	辛淼
出版发行	台海出版社
经 销	全国新华书店
印 刷	北京佳信达艺术彩色印刷有限公司
开 本	787×960 1 / 16
印 张	13
字 数	200 千
版 次	2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷
印 数	8000 册
定 价	26.00 元
ISBN 7-80141-343-1 / G·120	

台海出版社 (北京景山东街 20 号 邮编 100009 电话 64041652)

版权所有 违者必究

凡我社图书, 如有印装质量问题, 请与我社发行部联系调换。

序 言

女人，就得有铂金般的气质

女人的铂金气质是这样的：

她稀有的魅力源自智慧的积累；她纯净透明的心灵远离世俗的尘埃；她深邃的目光透露出不为成败所撼的坚定……

香港女星张曼玉如是说。

做一个优雅、妩媚、睿智、未语先香的铂金女人，是这个时代每个女人的梦想。一个女人由内到外，淡淡地透着聪明、灵秀、坚强，才是最有味道的。正如铂金的稀有、纯粹、坚定！

没有谁能使人的容颜不老，花谢花飞，总有凋零之时。而人的气质所带来的风采，却是与日俱增、历久弥新的。拥有良好的气质，能让你人见人爱、左右逢源；气质欠佳、往往使你被人忽视、错失良机。所以，我们主张气质自造，通过后天科学合理的调整、修炼，每个女人都可以拥有属于自己的独特气质。你可以选择：

像张曼玉，做个简单而低调的女人；

像徐静蕾，做个人淡如菊心似水的淡雅女人；

像莫文蔚，做个“没什么我是不可以”的性感女人；

像奥黛丽·赫本，从天而降的缪斯女神；

像中山美惠，做个性感而不露骨、温柔而不懦弱、随和而不疏离的女人。

气质，不是单一的，好的气质都有共性，即它的内核都是铂金般的：稀有、纯粹、坚定！

要拥有良好的气质，首先，得留意我们的举手投足和音容笑貌，气质往往写在脸上，跟在影后。给人的第一印象，往往是由你的气质决定的，而不仅是容貌。当然，你的妆扮、发型、衣着搭配等外在的元素直接影响着你的内在气质。

良好的气质，是以人的文化素质、文明程度、思想品质为基础的，同时还要看

她对待生活的态度。一个怀有远大理想和浪漫情趣的人，在现实面前，总是神采飞扬，给人以生气勃勃的感觉；相反，软弱、幼稚、自怨自艾是女性优美气质的大敌，这种精神状态下的女性，多表现为过分的依赖性、自我满足和自暴自弃。它最多能换来人们的同情，而无法获得赏识和尊敬。

所以，本书从气质的外在修炼、内在修炼两个方面阐述，里外合一，完美的气质也就应运而生了！

如果你很漂亮，就让高雅的气质升华你的美丽；如果你不漂亮，脱俗的气质同样能使你楚楚动人……

作 者

2004 年春天于上海寓所内

目 录

第一部分 气质的外在修炼

孟德斯鸠说：“一个女人只有通过一种方式才能是美丽的，但是她可以通过千万种方式使自己变得可爱。”女性的美不是单纯的、机械的，高雅的仪态能散发永久的魅力；恰当的化妆能展示柔情似水；发型的设计能使你千姿百态从“头”开始；服饰的巧妙搭配是女性流动的风景线；配饰的配戴能使你风情万种；香水的使用则使你个性飘散、暗香浮动……可以说一个处处留意的女性，就能塑造出令人心动的脱俗气质。而以上这一切，都是女性气质的外在修炼。

第一章 举止优雅，气质不请自来

一举手，一投足，初次见面，互相打量，待人接物，气质随影随现。

优雅的举止应从平常做起	(2)
优美的立姿尽显女性韵味	(3)
优雅的坐姿	(4)
优雅的步姿	(6)
别让“小动作”坑了你	(7)
上班女士的“举手投足”	(8)
公共场合别让自己“掉价损脸”	(9)
注意目光的优雅空间	(9)

第二章 音容笑貌，气质迎面而来

女人带给别人美丽、高雅的好印象，其实并不完全取决于长相，一席甜美迷人的声音，一双奕奕

生辉的眼睛,一张灿烂可亲的笑脸,都是迷人的焦点,拥有了这一切,你的美丽、气质便会迎面而来。

语音清朗,谈吐动人	(11)
包装你的声音	(12)
让表情守住你的魅力	(13)
改变性格,不如先改变表情	(14)
训练“好的表情”	(15)
教你做增添魅力的眼球体操	(16)
亲切的笑容就是你最动人的表情	(17)
含蓄得体的微笑令你有不可言喻的美	(18)
做一个白领女性,学会展现你独特的笑容	(19)

第三章 妆出气质

在最时尚的美容潮流与个性容妆之间,女人永远有一种难舍的情结,她们在追求时尚动感的同时注意寻求典雅静谧的底蕴,时代气息与古典幽雅并存,西方浪漫与东方质朴互补。女人爱美无可厚非,但须注意的是:“那一些不一定适合你,只有适合你的才是最美的。”

正确认识自己的脸形特点	(20)
眉部的化妆	(21)
眼部的化妆	(22)
鼻部的化妆	(23)
唇部的化妆	(25)
不同的季节应选择不同的化妆	(26)
不同的天气应选择不同的妆扮	(28)
本色化妆最时尚	(29)
各种场合的化妆	(30)
六个化妆小技巧	(31)

第四章 装出气质

服饰巧妙的搭配是女性流动的风景线。春天它能使你成为欢乐明亮的女神;夏天它能使你成

为热情奔放的情人;秋天它能使你成为风韵犹存的妇人;冬天它能使你成为冷艳绝世的美人……万种风情尽显其间。

T. P. O 的着装原则	(33)
把“自我”穿出来	(34)
根据脸型装扮属于自己的个性魅力	(35)
根据季节选择不同的装扮	(36)
充满了青春朝气的超短裙	(40)
文雅、高贵的素色装	(41)
洒脱、随意的牛仔装	(41)
腰腹突出的人该如何穿衣	(42)
利用着装巧妙地掩饰臀部缺陷	(43)
腿型不美如何用着装来弥补	(44)
服装巧搭配穿出新意来	(44)

第五章 配饰,点睛之笔

没有饰物装饰的女人,就如同没有装潢的房子一样,真实却少有美感。恰到好处的一点配饰,往往会使你立刻凸现出与众不同的情调韵味来。

细微的点缀能体现着装的魅力	(46)
头饰发佩的选择	(47)
项链与服装相得益彰	(48)
耳环配戴的诀窍	(49)
戒指搭配手形的技巧	(50)
手镯尽显女性特色	(50)
画龙点睛戴胸针	(52)
丝巾上的风景	(53)
腰带完善着装的另一半	(54)
包袋为时装增色	(55)

第六章 找准自己的“个人色彩”

色彩真是一个魔术师,有时它可以使女人的美丽锦上添花,有时又会给女人的美丽落井下石。正确选择属于自己的“个人色彩”,你会因此显得年轻、变得漂亮、发挥出自己百分之百的魅力。

如何进行着装的色彩搭配	(57)
从自己的肤色中寻求穿着配色的整体美	(59)
用黄基调扮出明亮可爱的春日形象	(60)
用蓝基调勾勒夏日温柔雅致的美丽	(61)
用金色调突现秋季成熟高贵的气质	(62)
用原色调铺陈冷峻惊艳的冬之魅力	(62)
上班族如何穿出最适合自己的色彩	(63)
唇膏怎样与服装色彩搭配	(64)
眼影色彩的搭配	(65)
教你 20 种穿着配色的小技巧	(66)

第七章 身体,怦然心动

“身如柳,脸如峰,肤如玉,指如葱”,曾令多少女性向往,而不知何时,丰满和端庄,妩媚和温柔,健美而匀称却成了众多现代女性的追求。她们在健康和优美的身姿中,不断塑造自己的魅力,展现自己独有的气质美。

使你的颈部更迷人	(68)
让你的乳房靓起来	(69)
拥有一个健美的腰部	(70)
腹部的健美要持之以恒	(71)
有益臀部的健美运动	(72)
还给自己一双修长、健美的腿	(73)
拥有完美身材的绝密档案	(74)
在日常生活中健美	(75)

办公室里的美丽运动	(76)
要性感就要先变丰满	(77)

第八章 发型,从头做起

一个人所拥有的发型,能全面地展现出这个人的审美情趣及知识涵养。美发专家告诉我们:
“塑造迷人的气质,树立与众不同的自我,首先‘从头做起’。”

根据脸型选择相适应的发型	(79)
如何根据发质选择发型	(81)
如何根据服装选择发型	(82)
如何根据体型选择发型	(83)
如何根据自己的性格选择发型	(84)
生机盎然的春季该如何选择发型	(85)
简洁凉爽的夏季该如何选择发型	(86)
成熟丰满的秋季该如何选择发型	(87)
清幽寒冷的冬季该如何选择发型	(88)

第九章 香水,叫你未语先香的“魔力宝贝”

神奇的香水能够给你以梦幻般的享受,它那迷人的芬芳使你风采倍增、充满自信。玛丽莲·梦露对此曾经说过:“古老而神奇的香水,的确是一种魔力宝贝,汽化无形后,动幻成更强烈的吸引力,人未语,已先飘香。”

怎样选择适合你的香水	(89)
巧用香水为女人味加分	(90)
正确喷洒香水的方法	(91)
时间、场合不同应选择不同的香水	(92)
让你身上的香气完美统一	(94)
使香味持久散发的秘密	(94)
根据你的性格选择适合你的香水	(95)

第二部分 内在的气质修炼

外在美,会随着时间的流逝而褪色甚至会消失得无影无踪,而内在美却是经久不衰魅力永存的。明眸皓齿、花容月貌的美女,如果缺乏思想,没有气质,这种漂亮有时会使人感到俗不可耐;而许多的女性,因为拥有智慧和才华,举止优雅得体,因其内在的品质压倒了外表上的欠缺而顿然生辉,这样的女性往往具有一种从心灵深处源源溢出的摄人心魄的魅力。内在的高尚修养和高雅气质足以弥补其外在的不足。一个人的内在美是人生的最高境界。女性只有深层次地挖掘这些内涵特质,才能更好地展示自己的魅力。

第十章 情调,让“女人味”征服世界

女人的情调代表了一种青春般的生活理想,正像城市向往山村的自然秀丽,山村向往城市的现代和新潮。女人的情调近在咫尺,就看身为女性的你如何去创造、发挥和体味。

做个有韵味、风情万种的女人	(99)
情调女人,新鲜女人味	(100)
新世纪新女性新情调	(102)
让自己做个快乐的“带电”女人	(103)
浪漫是疲惫心灵的一方良药	(104)
独居女性的情调创意	(106)
使你性感迷人的10个妙方	(108)
灵动女人的12个经典时刻	(110)

第十一章 修养,锻造内在风景线

温柔、优雅、细腻是女性魅力的另一道美丽的风景线,是女性特有的一种内在品质。只有深层

次地挖掘这些内涵的特质,才能更好地展示自己的魅力,让自己成为一个真正有修养的女性。

美丽源于你的底蕴	(112)
品性是女性美的核心	(114)
让自己拥有诱人的温柔	(115)
让自己优雅脱俗	(117)
让自己拥有永恒的高尚	(118)
善良的女人不平淡	(119)
女人也可以有“风度”	(120)

第十二章 习惯,让优雅定格

女人的美丽需要不断地培养。好的习惯使美丽自然地展现,坏的习惯则使其走向极端。保持好的习惯,改掉坏的习惯,你的美丽便会不请自来。

与单身女子美丽有关的 10 种行为	(123)
习惯与美容	(125)
忌讳的姿态	(126)
损害个人魅力的 26 条错误	(128)
维系女性仪态美的生活习惯	(129)
女性维持节食习惯的 22 招	(130)
十大习惯助你睡眠	(131)

第十三章 说话,语言名片

口才出众的女人说话中那风姿绰约的魅力,常常令人仰慕不已,倾心无比,成为独具内涵女性内在气质的最好展现。

想要善言,先要敢言	(133)
言语也有温度	(134)
在和谐融洽的交谈气氛中展现你的风采	(135)

把握说话分寸令你气质高贵	(136)
女性谈吐的原则是高雅明快	(136)
会“撒娇”的女人惹人爱	(137)
说话迷人的三个要诀	(138)
柔美的语言,让你更具“女人味儿”	(139)
公关型女性须知:在不同场合选择不同的话题	(140)

第十四章 社交,让气质融入万花筒

高雅气质是现代女性开启社交之门的成功钥匙。在广泛的社会交际中,如果你有很好的气质和风度,你就能成为社交中的“亮点”,成为一个受欢迎的人。

仪态万千参加社交聚会	(141)
注意社交场合中的仪态美	(142)
给人留下良好的“第一印象”	(143)
握手的礼仪	(144)
在舞会上要表现得更潇洒些	(146)
在婚礼上表现出色一点	(147)
青春靓女更要注意交往的礼仪	(148)
办公室礼仪	(149)

第十五章 情场,让男人为你着迷

爱情是构成生命链条中的一个重要环节,在对爱情的追求中,女人变得更加温柔妩媚,更加灿烂美丽,也只有通过对爱情的追求,女人们才能实现对完美自我和理想人生的肯定。

是什么吸引住了男人的目光	(151)
情调着装让你“手到擒来”	(152)
你温和的语气、柔美的言辞给他最珍贵的留恋	(153)
理解男人的所爱,你才拥有真正的魅力	(154)
具有感应性的女人让男人心动	(156)

保留你的神秘感	(157)
保持你的个性独立	(158)
做个调情高手:施小爱得大爱	(159)

第十六章 情绪控制,千万别动脾气

控制好自己的情绪,欲剑拔弩张时,保持平和、温柔;感到心烦意乱时,保持安祥、宁静。如此,你便拥有了令人赞赏的女性气质,让众男士为之动心。

幸福女人的心理处方	(163)
白领女性的养心之道	(165)
保持良好情绪的最佳方法	(167)
恬静是女人美的源泉	(168)
隐忍,是让人赞赏的女性气质	(169)
做一个乐观的女人	(170)
快乐的女人最可爱	(171)
营造良好心境是知识女性的必修课	(173)

第十七章 淑女制造

“窈窕淑女,君子好逑”。淑女是千百年来男人们送给心目中至高无上的女人的称谓。淑女几乎具备了所有女人的美德:学识、修养、容貌、勤俭、爱心等等。淑女有时也会露出一丝羞怯,但她们绝不封闭;她们也会说一些悄悄话,但绝不涉及他人的隐私;她们的脸上总是带着迷人的微笑,但这并不证明她们毫无主见。

真正的淑女是靠一点一滴培养起来的	(175)
淑女的魅力	(177)
真正的淑女风格	(178)
优雅淑女的装扮	(179)
淑女的优雅深藏于心	(181)
做淑女应保持自然幽香	(182)

塑造淑女动人仪态的 10 个方法	(183)
------------------------	-------

做淑女应注意每一个小节	(184)
-------------------	-------

第十八章 气质楷模

生活中有众多拥有气质的女性,奥黛丽·赫本妩媚、典雅;张曼玉铂金般的气质;莫文蔚莫式的性感;徐静蕾人淡如菊心似水……你要想拥有迷人的气质美,应向她们学习,以名人为镜,塑造出一个有气质的你。

奥黛丽·赫本:从天而降的缪斯女神	(186)
------------------------	-------

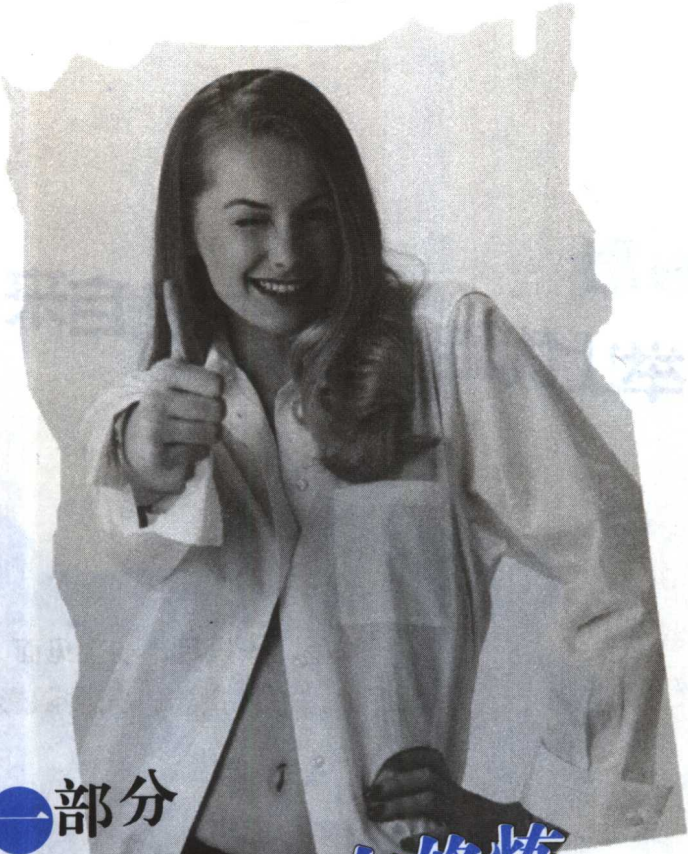
张曼玉:铂金般的气质	(187)
------------------	-------

中山美穗:气质雅致的现代派	(189)
---------------------	-------

莫文蔚:莫式的性感	(191)
-----------------	-------

徐静蕾:人淡如菊心似水	(192)
-------------------	-------

港台明星:魅力服饰,星光灿烂	(194)
----------------------	-------



第一部分 气质的外在修炼

孟德斯鸠说：“一个女人只有通过一种方式才能是美丽的，但是她可以通过千万种方式使自己变得可爱。”女性的美不是单纯的、机械的，高雅的仪态能散发永久的魅力；恰当的化妆能展示柔情似水；发型的设计能使你千姿百态从“头”开始；服饰的巧妙搭配是女性流动的风景线；佩饰的配戴能使你风情万种；香水的使用则个性飘散、暗香浮动……可以说一个处处留意的女性，就能塑造出令人心动的脱俗气质。而以上这一切，都是女性气质的外在修炼。

第一章

举止优雅，气质不请自来

一举手，一投足，初次见面，互相打量，待人接物，气质随影随现。

优雅的举止应从平常做起

女性的姿态最具美感，一位姿态优雅的女性，就会光彩照人、魅力倍增。

这一点是所有女性都应注意到的，但在日常的生活中，人很容易全身自然放松，不太注意自己的姿势是否标准，是否具有美感。不信你试试体会一下，可以通过观察别人，比较一下姿态是否美；也可以通过照镜子，看看自己在放松和有意控制的情况下，姿态有什么区别。姿态标准，身材就显得美，甚至身高都会看上去比实际要高。