

气质是女人征服男人、征服世界的独特武器和骄傲的资本

怎样提升

女性气质

Happy Successful

气质美 令漂亮的女性更美丽脱俗
让可爱的女性更雅致动人

新时尚
新女性

汗牛=策划

希曼◎编著



中国纺织出版社

气质是女人征服男人、征服世界的独特武器和骄傲的资本

怎样提升 女性气质

Happy Successful



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎样提升女性气质/希曼编著. —北京:中国纺织出版社,
2004.3
ISBN 7-5064-2857-1/B·0068

I. 怎... II. 希... III. 女性 - 气质 - 通俗读物

IV. B848.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 110186 号

责任编辑:李秀英 特约编辑:张林娜 责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

电话:010-64160816 传真:010-64168226

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京市通州运河印刷厂印刷 各地新华书店经销

2004年3月第一版第一次印刷

开本:880×1230 1/32 印张:12

字数:230千字 印数:1—6000 定价:23.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

内 容 提 要

作为一名女性,你想脱颖而出,赢得更多人的青睐和关注吗?你想让气质充盈,贯注于你的人生吗?你想楚楚动人、神采飞扬,让你的人生更有价值吗?

虽然气质有着先天性的因素,但它更与一个人后天的塑造有关,主要还是靠个人不断在人生舞台上修炼内功而来。本书从提升女性气质的角度出发,全方位、多角度地介绍了女性气质体现在哪些方面,怎样去加强、修炼女性的气质,从而让更多的女性焕发出独特的色彩,让人的一生更有价值。如果你掌握了提升气质的秘诀,你就能成为一个美丽、高雅、成功、幸福的女性。想想看,气质美的女性多么与众不同,赶快行动吧,本书会助你一臂之力。

目 录

第一章 女性的气质魅力

女人最大的魅力在于气质，它是女人征服男人、征服世界的独特武器和骄傲的资本。女人再漂亮，如果没有气质，就如一朵枯萎的鲜花，只见色彩，却闻不到馨香。相反，没有姣好容颜的女人，一旦有气质作为支撑，神采便立刻飞扬起来，乃至明眸善睐、风韵动人。

一、气质，女性生命中最美丽动人的风景 / 2

在历史的舞台上，气质女性将自己的气质魅力表现得美妙绝伦，令人拍案叫绝，演绎出了她们在政界、商界、学界及其他领域的一曲曲乐章。拥有气质，可以毫不夸张地说，就等于拥有了一切。

二、女性气质的类型 / 9

女性的气质，如花园中的花朵，千姿百态，群芳争艳；如各有特色的茶味，清淡的，醇香的。高贵的气质，令人可望而不可及；小资情调的气质，则另有一番情调；艺术家的气质则给人一种奔放、浪漫的思索……

三、展现女性楚楚动人的气质魅力 / 16

拥有气质，并不是自得其乐、孤芳自赏，并不是隐隐约约、藏而不露。只有把它们完美、真实地展现在生活的舞台上，你才能赢得同事、领导、爱人的尊重和欣赏，才能赢得人生的荣耀和成功。

第二章 气质女性的资本

现代社会,女性天生的特点不再是劣势,反而一跃成为在许多方面胜过男人的优势。善于经营女性的优势资本,就能改变女性的人生命运,做一个美丽高雅、成功、幸福的女性!

一、气质女性的心理资本 / 25

具有魅力气质的女性,对待事物或人,不仅仅看消极的一面,而是积极地吸取其中的精华并且努力地使之转化为积极因素。她总是把每天都当做新生命的诞生而充满希望,总有一种充满阳光般的自信心,保持一脸如春的笑容,这就是气质女性所显露出来的内在魅力!



二、气质女性的个性资本 / 27

女人的个性千姿百态,各不相同。有的温柔似水,有的火爆如雷,有的谈笑风生,有的沉默寡言,正是她们这种独特的个性,造就了她们令人心动的气质风韵,成为她们人生成功的资本。尽管你无法彻底改变自己的个性,但你可以完善自己的个性,使不喜欢你的人逐渐喜欢你,使喜欢你的人更加欣赏你。

三、气质女性的情商资本 / 31

女人天生比男人善于释放和调整情绪,她们热情而顽强,她们坚韧而不屈,她们执著而进取。一个人的情商高低,决定了她交际或生活学习的成功程度。拥有高情商的气质女性,也许并不是人群中最聪明的,但她们却是成功的。

四、气质女性的事业成功资本 / 38

有句名言说：“人不是因美丽而可爱，而是因可爱而美丽；不是因漂亮而美丽，而是因自信而美丽。”它一针见血地道出了这样一个道理：相信自己，走自己的路，发挥自己的才干和智慧，你的人生才会成功。

五、气质女性的社交资本 / 43

从“上帝”造就女人的时候，就注定了她们具有男人无可比拟的社交资本优势，如善于铸就人际关系网，风格独特的说话艺术，恰到好处的泼辣女人味……因此，女性要学会在社交场合充分发挥这种资源优势，成功打造出亮丽的人生。

六、气质女性的情感资本 / 49

女人，一生都生活在自己经营的美丽情感世界里。她们总在用自己丰富的情感追求完美的人生，她们希望自己可以拥有一道永恒的风景，证明自己的气质永存。但只有真正地认清自己的情感世界，才会拥有动人的气质。

七、气质女性的健康资本 / 51

身体健康，令气质女性洋溢着青春的活力；心理健康，使气质女性折射出迷人的神韵。正是气质女性所拥有的健康资本，才使得她们更加美丽、更加耀眼。

第三章 塑得体仪表，亮迷人气质

俗话说“三分长相，七分打扮。”这句话用在女人身上再合适不过。得体的仪表可以把女人的内涵、修养和气

质等表现得淋漓尽致,尤其可以充分反映出女人的特有风韵。

一、让你的最佳气质在脸上一览无余 / 56

脸——人际交往过程中的第一视点。清秀的脸庞、脱俗的化妆、会说话的眼睛、迷人的笑容处处荡漾着女性特有的气质。让你的最佳气质尽情地展现于脸上,是现代女性需要做的一件绝对聪明的事。因为展现脸部的魅力,能提高你的自信,增强你的自尊,从而为你的成功助一臂之力。

二、让健康亮丽的头发飞扬你的气质 / 73

一头秀丽、飘逸的头发,是女性引人注目的一道独特风景线。健康亮丽的秀发使你的气质飞扬,令别人的心情激荡。

三、呵护婷婷玉颈,让你的气质别样生辉 / 87

白晰如玉的颈项为气质女性光彩照人的容颜增添了一份更多的妩媚,而柔美挺拔的脖颈则能使女人匀称丰满的身材显得更加完美。

四、健美的胸部,完美的曲线 / 88

挺拔的胸部透露着女性的成熟与活力,是女性气质熠熠生辉一个亮点。

五、塑造丰满的臀部 / 93

丰满圆翘的臀部塑造着女性形体美的另一块天地它与纤细的腰部,挺拔的胸部共同建筑了女性的三围之基。

六、重塑苗条身材 / 95

柔韧纤细的腰部让女性更加婀娜多姿,楚楚动人;令让气质女



性更加锦上添花,风情万种。

七、标准身材的亮点——美腿 / 97

拥有让人羡慕的双腿,是女性的追求和向往。因为它能使女性显得婷婷玉立 气度不凡,成为无数眼光倾慕的焦点。

八、内衣,女人魅力的肌肤 / 100

内衣是女人的第二肌肤。舒适而得体的内衣不仅展现出女性内在的曲线美,而且更蕴涵着无穷的情调魅力。

九、保持标准身材,让女人永富朝气 / 102

健美的身材让女人具有魔力,它如同一个宝藏,令你充满自信,容易成功。令人如痴如醉的身材是女性的一大财富。尽管岁月流水慢消容颜,但健美身材却永富朝气。

第四章 彬彬有礼,气质生辉

礼仪是现代女性的处世之本;礼仪是成功女性的潜在资本。在生活中,得体的礼仪不仅可以展现出一个人的教养、风度和气质,还体现出一个人对社会的认知水准、个人学识、自身修养和价值取向。

一、尽显仪态气质之美 / 110

美是一种整体感受。仪表的美感可以弥补外表上的不足,而仪态之美则是一个人心灵美的吐露。

二、穿出你的气质 / 119

服装是一种有生命力的东西,不同的着装透露出女性不同的



气质。它可以把女性的高雅风度、独特个性在不同场合、不同气氛、不同职业的人群中毫无掩饰地展现出来。

三、佩戴饰物点缀你的魅力 / 123

恰到好处的佩戴可以使女性在平常之中显精致,在脱俗之中显高贵,使女性自身的气质更加具有底蕴。

四、优雅礼仪让你魅力四射 / 124

优雅礼仪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,如果你有优雅的礼仪作为支撑,就能够成为女性中的“亮点”,成为一个最受欢迎的人,从而左右逢源,硕果累累,使人生充满快乐和幸福。

五、礼仪修养的方法 / 152

如何使自己的礼仪更加得体,同时又能通过彬彬之礼使自己在芸芸众生中与众不同,自有方法妙传!



第五章 品味女性交际气质

高雅、富有朝气、青春的气质是现代女性成功开启社交之门的钥匙。只要你拥有了良好的气质和风度,你就能够成为女性世界中的“亮点”、“焦点”,一个世界上最受欢迎的人,从而真正实现自己的人生价值。

一、女性在交际圈中最有魅力的气质优势 / 155

女人总是带着个人的感情色彩看世界,而男人则较少人情味。女人关心着周围的一切,而男人只关心账本上的盈亏。女人总是

试图通过给自己的事业创造良好的发展氛围来获得成功,而男人则是通过教训和方法来获得成功。这就是人际关系——女性真正的天然实力。

二、交际中绽放的女性之美 / 118

在交际中,将女性独特的气质美、形象美、展现于外,运用蕴藏于女性心底的独特武器发射交际的魅力,不仅能使女性自己充满自信,而且能使别人为之倾到。

三、女性的领袖交际气质 / 166

女性领袖是伟大的。她独特而迷人的领袖气质——大方自然、谦恭真诚、高贵优雅、豁达大度、左右逢源,无不在引导着一代又一代女性在这条路上拼搏、奋斗。

四、与男性交往的别样气质 / 169

在与男性的交往中,女性关键应该是应该多多提升自身的素质,运用自身的优势和魅力,展示自己的实际能力,打造自己的气质,同时注意对交往中出现的诸多问题做灵活处理,这样才能有利于你成功。

五、巧妙地与上司交往、相处 / 171

上司对你的整体工作和生活都会带来相当的影响。因此,在与上司交往的过程中,要将你的内在气质和外在能力全面地展现,以助于你的事业成功。

六、女性必知的社交圈心法 / 175

在社交圈中,女性有着先天的气质优势,但作为一个职场上成功女性,要善于利用你的气质优势,实现你的女强人梦想。

七、走出交际情绪的误区 / 185

交际场上有阴晴它可能一会晴,一会阴,一会风,一会雨,因

此,你应做好承受风雨的准备。如何不使自己在失意的阴影中萎靡不振,能够勇敢地面对困难、面对人生,走出各种各样的情绪误区,寻求一片蔚蓝的天空,从而使自己在交际中更显成熟、更显魅力就成为现代女性的必修之课。现代时尚的女性在交际过程中,由于诸多方面的原因,造成种种情绪方面的误区,使女性美好的气质失去魅力。因此,在交际的过程中,现代女性需要通过积极的实践、学习和修炼,走出交际中的情绪误区,使自己在交际过程中更显妩媚,增添女性气质。

第六章 丰富的情感世界, 尽显女性气质之美

爱情和婚姻,对于大多数男人来说,只是人生的一部分;对大多数女人来说,却是她们的一切。因为女人只有拥有了情感才会有快乐,才会有女性那种娇媚的气质美,才会让人深知人间的诸般滋味。

一、了解男人 / 191

女性要想寻求到自己最爱的男人,建筑自己永生的爱巢,首先必须全面地了解自己所爱的男人。只有这样才会拥有一份真正的爱情,才会得到真正的幸福。

二、“征服”心仪的男人 / 193

俗话说:将心比心。爱人的心往往需要用心来赢得,所以怎样赢得男人的心,就成了女性最为关心的话题。

三、做一个会恋爱的气质女性 / 196

恋爱中的女人最漂亮,但也最容易犯糊涂。要想做一个永远快乐、终生幸福的女人,就要先做一个会恋爱的女人。

四、聪慧气质女人的幸福婚姻 / 205

要获得婚姻生活的美满和谐,就需要一个女性用心去营造属于自己的人生风景,并用自己的智慧去实现。

第七章 舌绽莲花,说出你的气质来

出众的口才,不仅可以展示女性风姿绰约的魅力,还是独具内涵气质的完美表露。

一、如沐春风般的女性魅力语言 / 227

现代女性要想获得人生的幸福和成功,只有充分了解了女性语言的特点,实现这种优势资源的合理配置和发挥,才会将女性的魅力表达无限。

二、你也可以成为说话高手 / 229

能言会道是一种能力,谈吐自如是一种风度,笑对群儒是一种境界。通过巧妙的言谈可以将你的内心表于世界,可以将你的气质光辉四溢。

三、展现气质美的说话技巧 / 243

说话是一门艺术,一门学问,它需要的不仅是高深丰富的知识,更需要的是娴熟的说话技巧。如果将二者巧妙地结合,你将是说话中的高手,交际中的得意者。



四、展现气质美的说话艺术 / 255

交谈并不是夸夸其谈,尽兴而谈,任你得意时豪言壮语,不快时欲言又止。交谈是一门综合性的说话艺术,它需要你精心准备,苦心经营。

五、展现气质美的赞美术 / 263

恰到好处的赞美可以让听者赏心悦目,让说者尽吐心声,因而它是衡量现代职业女性交际水平的标准。赞美有时还可以收到意想不到的效果。

六、拒绝是一种气质 / 269

拒绝别人尽管难以启齿,但如果能讲究一点策略,机智灵活,应对巧妙,不仅会使你脱身尴尬,而且会尽现你的社交风采。



第八章 气质高雅助你事业有成

俗话说:“做女人难,做女强人更难。”但如果一个女性具有高雅的气质,非凡的魅力,那她就会在社会中独占鳌头,在事业上成就辉煌。

一、成功源于你的气质风采 / 275

一个女性,要想在以男性为主的事业天地里获得成功,离不开高雅的气质风采。

二、成功求职的高雅气质 / 278

求职是事业成功的第一步。做为一名女性,在这条布满荆棘的求职路上,如何才能杀出重围,是你必须面对的现实。相信高雅

的气质将助你一臂之力!

三、成功职业女性的心理气质 / 280

要想成功,就必须有成功的欲望,对自己充满自信!在风风雨雨事业的坎坷路上,用自己的性格开朗自强、自立的精神,修炼一种洒脱、执著的心态,铺就一条成功的金光大道。

四、成功职业女性的人格气质 / 286

成功的职业女性一定要在人格魅力方面苦下功夫,加强内功,注入新的亮点,塑造气质高雅的人格魅力。这样才能大显身手,真正实现你的人生价值。

五、成功职业女性的形象气质 / 289

要想成为一名成功的职业女性,竖立良好的形象,是成功与否的关键之举。

六、成功职业女性的智慧气质 / 296

智慧是女性的另一种美貌,是女性的内在力量,是一种来自内在的气质美。读懂人生哲学的女性是难得的智者,拥有丰富知识的女性必定聪颖过人,气质昂然!

七、让高雅气质助你成功 / 305

如果仅仅拥有专业知识,你可能会成为一位智者;但如果再配有高雅的气质,你将在成功的路上脱颖而出。

第九章 健康使女性更美丽

美丽,源于健康的身体;超凡脱俗的气质,也因健康的身体而散射出魅力的光芒。现代女性,在追求人生的

价值目标过程中,拥有健康的身体才有成功的保障,才会有超凡脱俗气质的张扬。

一、健康,气质女性美丽的源泉 / 316

追求美是女人的天性。而美的源泉在哪里?一句话:美源于健康的身体和健康的心理。

二、气质女性的健康人格 / 328

人格,人生存的根基。能够有意识地控制自己的生活,掌握自己的命运是健康人格的本质表现。人格健康的女性能客观审视自己,正视过去,面对现实,展望未来,渴望迎接生活的挑战,在实践中充分发挥自己的潜能并实现自己的价值,展现人格气质魅力。

三、气质女性的健康情绪 / 331

情绪就像心理上的“警报器”,一旦身边的人和事对它构成了威胁,这个系统就会发出相应的警报信号。如果及时地采取适当的应对措施进行保护,不仅使自己的情绪不受“伤”,而且会使自己永葆青春活力。

四、气质女性的健康身体 / 351

身体是革命的本钱,身体是你事业、人生成功的前提和基础。拥有了健康的身体,你才会端庄稳重,处事乐观,机智敏捷,落落大方,充分展现出女性的魅力。最终达到成功的彼岸。



第一章

女性的气质魅力

【本章提示】

- ◆ 气质,女性生命中最美丽动人的风景
 - ◆ 展现女性楚楚动人的气质魅力
 - ◆ 女性气质的类型
-
-