

良好气质能让平凡的你卓尔不凡

聪慧的气质同样能使你楚楚动人

羽茜 编著

*A Women's
Fortune
Lies in Her Femininity*

气质女人

——现代女性如何营造完美气质



北京出版社

气质女人

——现代女人如何营造完美气质

羽茜 编著



地震出版社

5A083/11

图书在版编目(CIP)数据

气质女人:现代女人如何营造完美气质/羽茜编著.

北京:地震出版社,2004.5

ISBN 7-5028-2494-4

I. 气… II. 羽… III. 女性-修养-通俗读物

IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 034192 号

地震版 XT200400183

气质女人——现代女人如何营造完美气质

羽茜编著

责任编辑:彭娅玲

责任校对:王花芝

出版发行:  地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467991

总编室:68462709 68423029

传真:68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:北京柯蓝博泰印务有限公司

版(印)次:2004年5月第一版 2004年5月第一次印刷

开本:880×1230 1/32

字数:220千字

印张:11

印数:00001-10000

书号:ISBN 7-5028-2494-4/Z·310(3117)

定价:21.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

前 言

女人的漂亮往往流于表面,气质却会永驻于他人的印象之中。但与漂亮相比,气质无法从先天继承而来,只能经后天培养、维护而实现。太年轻的女人不能给人以足够的信任感,太老的女人则无法给人以梦想,而太眩目的女人又太容易遭到同类的嫉妒,惟有气质女人,才能充当各种场合都合适的角色。

女人的气质是厚重的、内涵的,气质也是文化底蕴、素质修养的升华。现代版的西施们越来越讲究“内外兼修”,在气质的修炼上纷纷找准从“文化”入手的路径。于是,女人的气质便演化为高贵、性感、妩媚,亦或神秘等多种相异的种类。如果一个女人长相平平,可是在内涵与气质上十分突出,能够使得她在工作中风度、涵养、能力等方面处处巾帼不让须眉。那么,对某一类男人而言,这种巾帼的气质不亚于外貌沉鱼落雁的女子。这就是女人气质的魅力。同气质比较而言,女人的肉体是具体的,也是轻盈的,所以气质让女人厚重起来,让人们在欣赏女人时怀着一种敬、一种畏、一种仰视、一种别样的滋味。

与同类书籍相比,本书将会告诉你如何培养符合自己的特有气质,还会告诉你有气质的女人从不会痴痴地去追逐时尚;有气质的女人会比较钟爱音乐;有气质的女人会喜爱书本;有气质的女人会非常懂得生活;有气质的女人更能够时刻让心保持温润的感觉。进一步深入介绍掌握培养气质的科学方法,让你的气质存之于心,发乎于形,发乎于面。

本书的出发点是尽量为爱美、知美的女人提供一些有帮助的建议,以及一些技巧和启示,希望读者朋友们更漂亮,更有内涵,更有气质。

由于涉及方面有限,本书肯定有粗疏片面之处,还望读者朋友们批评指正。



目 录

第一章 优雅美妆提升女人气质

十分容颜，五分造化，五分妆成；两颊品貌，一半生成，一半饰成。美得自然是化妆美容的精髓。

- | | |
|-----------------|-----|
| 一、本色化妆展现女人的自然气质 | /3 |
| 二、气质女人的美容禁忌 | /4 |
| 三、化妆细节影响女人气质 | /9 |
| 四、气质女人的快速化妆法 | /10 |
| 五、气质女人的紧急化妆术 | /12 |
| 六、办公室妆容技巧 | /16 |
| 七、把最好的气质写在脸上 | /19 |
| 八、气质女人与眼妆 | /24 |
| 九、明眸透射女人气质 | /29 |
| 十、气质女人应该具备的睫毛 | /31 |
| 十一、娥眉就是女人气质的亮点 | /33 |



十二、会用口红的女人才会精彩	/36
十三、性感口红增添女人气质	/39
十四、腮红带给女人气质	/41
十五、女人的另一肌肤——秀发	/44
十六、选择有气质的发型	/48
十七、时尚发型带来的气质	/51
十八、拥有梦露的性感气质	/56
十九、幽幽香气尽显女人气质	/58
二十、学会选择香水	/61



第二章 服饰得体展现女人气质

时装是时代文化形态的一种艺术表现。着装者的学识风度能为其服装增色添彩，能为其服装再创造出各种各样的艺术效果，从而使其服装增价升值。所以，女性在挑选时装时，要读懂各种衣装的气韵，就可以将自己装扮得风韵高雅、美丽迷人。

一、不同衣装，不同气质	/67
二、着装品位最重要	/69
三、得体风格显气质	/70
四、服饰含蓄的诱人气质	/75
五、时尚装束就是气质之河	/76
六、内衣——女人的第二肌肤	/79
七、气质女人的饰物	/81
八、女人的黄金气质	/85

九、玉给女人带来古雅气质	/88
十、红蓝宝石让人充满灵性	/90
十一、珍珠首饰带来浪漫气质	/92
十二、气质女人的钻石	/96



第三章 健美肌体体现女人气质

女人健美的身体总是惹人注目的，她是女人最直接的气质体现。

一、女人身材的 A 气质美	/103
二、秀美颈部带来的气质	/106
三、细腰是一种气质文化	/107
四、“性”、“爱”、“美”的体现	/110
五、“美乳革命”带来气质	/112
六、魔鬼臀部带来特殊气质	/115
七、减肥使女人气质化	/117
八、利用办公椅滋生气质	/126
九、从皮肤里找出质	/129
十、俏白美人有气质	/131
十一、脸部肌肉带来的气质	/134
十二、肌肤泛出女人气质	/138
十三、晚睡女子也会拥有气质	/143
十四、皮肤滋养女人气质	/145
十五、益于女性气质的食品	/148



第四章 美感语言流露女人气质

言为心声，语为人镜，美感语言体现了一个女人的内涵与气质。学会了恰当的谈吐，你就是一个成功的气质女人。

- 一、在声音里塑造气质 /157
- 二、礼貌用语助长女人气质 /159
- 三、办公室的气质女人 /162
- 四、能言善道的女人气质 /164
- 五、身体姿态也是语言气质的一部分 /166
- 六、幽默给女人平添气质 /167
- 七、女人闲聊有学问 /173
- 八、说服别人更显女人气质 /176
- 九、谈吐中的动人气质 /180



第五章 大方举止尽显女人气质

女子的气质贵在优雅。社交中，女子应表现出女性的温柔、轻盈、娴静与典雅之美。行为举止有柔性、有优美度，给人以虽动犹静的韵律美，再伴之和善亲切的微笑，这样的女子让人觉得赏心悦目。

一、树立自己的气质形象	/185
二、美丽是女人永恒的气质	/188
三、心理美容塑造气质	/192
四、气质女人的标准	/193
五、充分展示性别气质	/198
六、寻找适合你的时尚形象	/201
七、站，亭亭玉立	/206
八、走，款款轻盈	/209
九、坐，温文尔雅	/212
十、回眸一笑的妩媚气质	/217
十一、微笑滋生迷人气质	/218
十二、双目传情，风情万种	/221
十三、讲究礼仪，维持气质	/225



第六章 良好修养滋养女人气质

作为女人，修养是必不可少的重要课程，在高雅女性的气质形成因素中，修养可以说是最高的追求与境界，它赋予女人一种神韵、灵性，为画龙点睛之笔，能使一个人生动起来。

- | | |
|-----------------|------|
| 一、自信的女人最潇洒 | /235 |
| 二、豁达的女人最轻松 | /237 |
| 三、热情的女人最优秀 | /239 |
| 四、慈悲的女人最高尚 | /241 |
| 五、宽容的女人最动人 | /242 |
| 六、自主的女人最个性化 | /245 |
| 七、善良升华女人的气质 | /248 |
| 八、自重的女人最优雅 | /249 |
| 九、力戒傲慢 | /253 |
| 十、自卑要不得 | /254 |
| 十一、不要轻易动怒 | /257 |
| 十二、嫉妒的女人最没气质 | /262 |
| 十三、敏感和猜疑使女人丧失气质 | /264 |

第七章 事业有成增添女人气质

良好的气质成就非凡的事业。高雅的气质能让优秀的你出类拔萃；良好的气质能让平凡的你卓尔不凡。

一、惧怕失败是女人气质的天敌	/267
二、弱者最怕做“强人”	/271
三、气质女人的 10 个心理动员	/273
四、气质女人的 10 种心理调整	/274
五、女人成功的必备条件	/278
六、成功的方法	/280
七、一定要适应环境	/282
八、情商助女人成功	/286
九、职业女性的自我修炼	/289
十、女人气质是美的化身	/292
十一、成为超级女主管的成功心法	/294
十二、温顺不等于气质	/300





第八章 真挚情爱升华女人气质

自古以来，好男人都是由有气质、有涵养的女人所塑造的。男人如同女人手中的风筝，有气质的女人会给予男人足够的自由，让他与风筝一样尽情地飞翔，而且愈飞愈高、越飞越远，而线却始终在女人的手掌之中。

- | | |
|----------------|------|
| 一、男人，女人气质的体现 | /307 |
| 二、真正去了解男人 | /310 |
| 三、好女人塑造好男人 | /314 |
| 四、婚后女人气质的秘方 | /316 |
| 五、了解男人才会提升气质 | /318 |
| 六、女人的知觉是气质的一部分 | /320 |
| 七、把自己的男人当孩子 | /322 |
| 八、做心爱男人的知心朋友 | /324 |
| 九、男人眼中的气质女人 | /329 |
| 十、读懂男人的气质女人 | /331 |
| 十一、如何得到男人的心 | /334 |

第一章

优雅美妆 提升女人气质

十分容颜，五分造化，五分妆成；
两颊品貌，一半生成，一半饰成。美得自然
是化妆美容的精髓。



一、本色化妆展现女人的自然气质

无论打扮或着装品位，都应像呼吸一般自然。由此散发出来的气质才是迷人的！

化妆专家夏洛蒂安妮·菲德勒精心设计的本色化妆法正展示在现代化妆舞台上。这种化妆手法不会让你变得“面目全非”，只是令你更加漂亮、新颖，更加出众。本色化妆法摆脱了传统的粉底霜、香粉和眼影膏，力求达到自然美容的最佳效果。

即使你长期睡眠不足，夜生活极其丰富，脸色经常显得憔悴、无光泽。本色化妆法仍能使你拥有自然美的形象。你只需拥有本色化妆的几种简单化妆品：透明的唇膏、黄褐色胭脂、米色眼影。

现代本色化妆法简易、省力、实用。这种简单的化妆和简洁的服饰、发型相配后会令女性有生气、漂亮、不复杂，更能体现出女性的优雅气质和新世纪完美的妆容，非常适合现代女性的生活方式。这种妆容强调轻柔的手法，切忌浓重的线条。它摒除了不自然的色彩，根据的肤色和轮廓加以修饰。你改变一下唇的边沿，即可拥有漂亮的唇





形。首先要润湿唇部，用最接近自己唇色的唇笔勾勒出唇线，再轻搽上本色光泽的油膜。有的女性可能使用许多画笔和厚重的眼影，并没有达到满意的效果，而眼部本色化妆法却能更美化你的双眼，令你那两扇窗子更具光彩。它干净利落，能更好地突出眼部的美。上妆时在眼睑到眉毛间搽上米色眼影，然后在内侧眼角画少许闪光的眼影，加以突出。对于眼睫毛，要从睫毛根部至尖端涂少许棕色睫毛油，最好不要使用刺眼的黑色，然后刷好眉型，形状要自然。这就是本色化妆法。它能创造出一种传统而完美的光彩。

二、气质女人的美容禁忌

据调查显示，中国大部分城市的白领女性非常注重自己的外貌修饰，她们每个月会将薪水的 16% 花费在外表修饰上，然而令人吃惊的是，极少有女性对自己的外貌持满意态度。

她们总认为自己花了大量的金钱，就应该面若桃花，青春靓丽，然而却未遂己愿，其实这正说明了中国女性对美容、化妆品和修饰技巧知识的极度匮乏。

要想走出美容的误区，请切忌以下几点：

（一）用名贵化妆品就能消除面部斑点

有些女性面部长有雀斑、色斑、蝴蝶斑等斑点，为