

气质，是使女人闪烁光芒、变得强大的隐形铠甲。

王焕斌 齐俊杰◎编著

做一个气质优雅
内心强大的女人

内心的强大，是内心的安定与平静，是一种不纠缠、不羁绊的状态。
内心强大的女人，不会因生活的平淡而使内心变得空洞，
即使周围一片黑暗，她们的内心依旧光亮。


气质，是使女人闪烁光芒、变得强大的隐形铠甲。

苏奕霏◎编著

做一个
气质优雅
内心强大的女人



内心的强大，是内心的安定与平静，是一种不纠缠、不羁绊的状态。
内心强大的女人，不会因生活的平淡而使内心变得空洞，
即使周围一片黑暗，她们的内心依旧光亮。

 中国纺织出版社

内 容 提 要

气质是女人最动人的闪光点，是获得幸福的重要资本；强大的内心是女人掌控命运的钥匙，是把握人生航向的风帆。本书分上下两篇，上篇揭开气质的神秘面纱，阐述女人气质培养的方法和要点，帮助读者打造出众气质，让气质如影随形；下篇条分缕析，结合实际案例，介绍女人修炼强大内心的要点，让女人不迷茫、不自卑、存柔情、存温暖，给自己的生活加点糖，成为最优雅的女人。本书是一部现代女性内外兼修的魅力宝典，引导女性成为最好的自己。

图书在版编目（CIP）数据

做一个气质优雅内心强大的女人 / 王焕斌，齐俊杰
编著. --北京：中国纺织出版社，2015.1
ISBN 978-7-5180-0893-3

I. ①做… II. ①王… ②齐… III. ①女性—修养—
通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第186751号

责任编辑：闫 星

责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-87155894 传真：010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2015年1月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：15.5

字数：192千字 定价：29.80元


凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

什么叫气质？气质，说起来很宽泛，很虚无，虽然意义深刻，但是却无法进行准确精到的定义。所谓气质，如果非要给出一个解释，那就是一个人的身上散发出来的独特魅力。很多时候，我们的外貌、装扮等，别人都可以模仿，但是唯独气质，是别人模仿不来的。同样的道理，我们也无法模仿别人的气质。很多年轻的男人和女人一见钟情，并非因为他们对彼此的长相感兴趣，也并非男人英俊、女人漂亮，而是因为他们身上的气质有某些共通之处。随着时光的流逝，不管再怎么美丽的容颜，终将会变得苍老，变得布满皱纹。唯有气质，是历久弥新的。在岁月的沉淀里，气质变得越来越厚重，变得无可比拟，变得充满魅力。由此可见，气质对于女人是多么地重要。

很多人说，对于女人而言，气质就像是一盘菜里所加的香料。尽管它并非必不可少，但是它却是一道菜的点睛之笔。没有气质的点缀，美貌会变得枯燥，变得轻浮。一道菜之所以给人留下舌尖上的独特感受，一个女人之所以给人留下与众不同的印象，都是因为味道与气质。没有了气质，再美丽的女人也会变成一盘只有色香而索然无味的菜品，让人不由得产生厌倦的感觉。

尽管我们常常能够一眼就分辨出一个人是否有气质，但是气质的形成却没有那么简单。我们无法定义气质，它既不是一种仪态，也不是一种走路的方式，更不是所谓的穿衣风格，也不是让很多人头疼的为人处世的方式。很多时候，我们虽然看到一个人浑身名牌、穿金戴银，也会觉得她没有气质。相反，有的时候，只要一袭简单的白色长裙，或者是一条宽松的亚麻裤，也能给人留下独特的感受。气质是一种让人小中见大的引力，



一个有气质的女人，能够使人在看到她的第一眼时对她产生好感。对于气质，人类学家David曾经说：“气质就是穿插在一个人为人处世的方式中，能提升整体存在感的品质，是她给别人留下的深刻印记：她的外表、她的言笑、她的生活方式……”

在物质极大丰富的现代社会，很多人都狭隘地以为气质就是一种贵族范儿。其实，气质并非仅仅是金钱的堆砌。著名影星赫本天生就有着优雅的气质，她几乎引领了那个时代的潮流和风尚。然而，使她得到全世界影星热爱的并非是她的时尚，而是她的善良、和善。尽管很多女星都模仿过赫本，但是她们却只有形似，而没有神似。

修炼气质是一段艰难而又漫长的旅程。细心的人能够发现，很多练习舞蹈的女性往往在举手投足间散发出一种优雅的气质，而且，他们的形体也更加优美。喜爱读书的女性也有一种独特的书香气，书香气就是一种气质。现代社会，各种各样的健身与锻炼方式也有修炼气质的效果，例如瑜伽。在修炼瑜伽的过程中，我们不仅舒缓身体，也舒缓心灵。要想培养自己具备与众不同的良好气质，我们就要从各个方面提升自己。良好的气质，使我们原本平淡无奇的人生变得更加精彩，使我们寡淡无味的生活变得活色生香。

除了要具备优雅的气质之外，为了应对现代社会忙碌而又压力巨大的生活，我们还要炼就一颗强大的心。尽管有很多人就说女人似水，但是现代社会却对女人提出了更高的要求。作为女人，我们既要像水一样温柔无形，也要像水一样柔韧。生活对现代女性提出了更高的要求，她们不仅要像男人一样出去工作，还要和传统女性一样照顾家庭。比起传统的仅仅负责相夫教子的女性来，现代女性承担了更多的社会角色和家庭分工。面对这样的生活，我们必须练就一颗强大的内心，应对瞬息万变的生活。

女人，你的名字就叫优雅，也叫强大。

编著者

2014年4月



目 录

上篇 做气质优雅的女人

第1章 做气质美女，成为别人眼中的风景线.....	002
气质是女人的不老容颜.....	002
智慧女人用气质征服男人.....	004
魅力气质，女人特有的味道.....	007
每个女人都有自己独特的魅力.....	010
升华气质让女人掌握命运.....	012
气质气场，使女人畅游职场.....	014
远离书籍，女人的气质迟早枯竭.....	016
第2章 做性感女人，锻造女人气质的杀手锏.....	019
温柔是女人最特别的气质.....	019
善良的女人由内而外的温柔.....	022
聪明女人要懂得以柔克刚.....	024
性感，使女人成为精灵.....	026
温柔性感，让气质完美绽放.....	027
聪明女人懂得示弱.....	029
女人，扮演好自己的角色.....	032



第3章 做勇敢女人，气质优雅来自内心强大	035
坚强，是女人的代名词	035
女人的幸福靠自己把握	037
女人有创造奇迹的力量	039
用一颗强大的心笑对人生	040
爱生活，爱自己	042
幸福就在转角处	045
第4章 做知性女人，言谈举止流露女人的气质风情	047
安静的女人最美好	047
幽默的女人更受欢迎	049
小声说话，让别人用心倾听你	052
微笑，使你如春花般温暖和煦	053
保持曲线，让自己摇曳生姿	055
见多识广，使人耳目一新	057
第5章 做情调女人，修炼永不褪色的魅力气质	060
浪漫的女人独具魅力	060
女人也可以创造婚姻的浪漫	062
情调，拥有“性”福生活的必杀技	064
浪漫未必只有奢侈才能做到	066
女人适时撒娇，男人无法抵挡	068
最浪漫的事就是和你一起变老	070
第6章 做伶俐女人，用才情让气质历久弥香	073
做一个有灵性的文艺女青年	073



女人的书香气息最是诱惑·····	076
兴趣，使生命鲜活·····	077
拥有充实的内心才能坦然淡定·····	080
欣赏音乐，让心灵更充实·····	082
女人用手写己心，享受文字的魅力·····	084
第7章 做“味道”女人，培养吸引男人的气质资本·····	087
柔情似水的女人最美丽·····	087
女人楚楚可怜，分外娇羞惹人爱·····	089
娇羞，男人无法抗拒的魅力·····	091
秀色可餐的女人最吸引人·····	093
女人“善变”的魅力·····	094
第8章 做柔媚女人，展现柔中带刚的强者气质·····	097
做独立女人，为自己赢得立足之地·····	097
把握说“不”的权力·····	099
女人要相信自己的能力·····	101
细心的女人用细致取胜·····	102
经济独立的女人才能赢得尊重·····	104
母亲，是女人毕生的事业·····	106
第9章 做活力女人，让气质玲珑剔透永久保鲜·····	109
经常运动使生命充满活力·····	109
让自己成为大自然的小精灵·····	111
女人的成长，需要独处·····	113
瑜伽，女人生命的舒展·····	115
旅行，让女人的心情飞一会儿·····	117



常常坐坐“11路”吧	119
第10章 做素养女人，从内而外激活气质的源泉	121
做精致女人才更有魅力	121
黄脸婆永远没有气质可言	123
做聪明女人，说话先过大脑	125
宽容大度是女人最强大的气场	127
宠辱不惊，享受人生	128

下篇 做内心强大的女人

第11章 做一个淡然的女子，别让自己击垮自己	132
活在今日，珍惜今天	132
发现自己的优点	134
接受人生的不完美	136
放下，你才能轻松前行	137
第12章 做一个脱俗的女子，塑造独一无二的自己	139
做最真实的自己	139
生命很短，为自己而活着	141
勇于承认错误，勇敢面对人生	142
爱与被爱是一种幸福	144
寻找自己，永不迷失	146
第13章 做一个自爱的女子，善待自己、呵护内心	148
女人要好好爱自己	148
爱情不需要纵容	150



不要把所有的爱都托付于男人.....	152
世界上没有无缘无故的爱.....	154
健康是一切的前提.....	156
爱与被爱都是幸福.....	158
第14章 做一个坚强的女子，不畏将来不念过去.....	160
你的快乐来自心底.....	160
别为打翻的牛奶哭泣.....	162
生活是一面镜子，心态决定一切.....	164
不做欲望的奴隶.....	166
告诉自己“没关系”.....	168
希望还是绝望，你说了算.....	170
第15章 做一个自信的女子，你若盛开蝴蝶自来.....	172
自信，是你坚强的武器.....	172
从各个角度了解自己.....	174
相信自己，相信世界.....	176
离婚不是终结，而是开始.....	179
没人像你那样在乎你.....	181
走自己的路，让别人说去吧.....	183
第16章 做一个明媚的女子，淡忘忧伤直面阳光.....	186
原谅别人，就是放过自己.....	186
怨恨是一把双刃剑，学着原谅吧.....	188
永远不要绝望，明天总会来.....	191
欣赏人生峰回路转的美丽.....	193
以平常心面对发生的一切.....	195



生气是拿别人的错误惩罚自己.....	196
第17章 做一个从容的女子，风轻云淡笑对困境.....	199
不经磨砺女人难成器.....	199
女人，可以拥有宁静的美丽.....	201
不经历风雨怎能见彩虹.....	203
享受生命，学会慢生活.....	205
只要你不放弃，世界就不会遗弃你.....	208
做一个淡定从容的女人.....	209
第18章 做一个知足的女子，学会选择懂得放弃.....	211
坚持固然值得赞许，也需要适时放弃.....	211
降低欲望，女人更能安享幸福.....	213
有时候，女人要懂得随遇而安.....	215
女人要明白放弃就是得到.....	218
不攀比，女人不可能事事争先.....	220
第19章 做一个清醒的女子，学会随缘不去强求.....	223
强求总无果，爱需要缘分.....	223
坦然面对月老的安排.....	226
耐心等待你的真命天子.....	228
守望，爱情不会辜负你.....	230
爱不是捆绑，更不是束缚.....	232
厮守，爱是恒久的忍耐.....	235
参考文献.....	238





上篇
做气质优雅的女人

第1章 做气质美女，成为别人眼中的风景线

从古至今，上至王孙贵族，下至平民百姓，不管是出身高贵的女子，还是出身贫贱的女子，几乎无一例外地在追求美丽。尽管有人很早就说过“红颜薄命”，但是却似乎一点儿也不妨碍女人们对美丽的狂热。如今，随着社会和时代的发展，除了注重外貌的美丽以外，人们越来越重视内在美，这就要求女人们在追求外表美丽的同时，也要提升内在的修为。当内在的美达到一定的境界时，就会焕发于外，变成不老的容颜——气质。

气质是女人的不老容颜

红颜易老，红颜薄命，红颜祸水……自古以来，关于红颜的争议始终没有停止过。有人说美应该注重外在，有人说美应该体现内心，无论怎样，女人们，始终对于美丽有着无可抵御的梦。那么，如果能够把内在美与外在美结合起来，岂不是女人的福音？也许有人会说，世界上哪里有这么十全十美的事情。其实，这件事情并非不可能。细心的女人会发现，当时光如逝水一般匆匆溜走，剩下的，除了你眼角的皱纹以外，还有你眼睛里那一抹永远不会褪色的光辉。那就是气质，是女人由内而外散发出来的



美丽光芒，是永远不会随着岁月老去的容颜。拥有了气质，不管你是年方二八，还是八十老妪，你都将是人群的焦点！

乔乔与张坤已经结婚7年了，如今，乔乔始终觉得张坤对自己缺少了一些热情。他们的生活就像白开水一样平淡，日子过得不温不火的。乔乔是一名小学教师，每天都过着学校——家的两点一线的生活。张坤原本也是老师，还是乔乔同一个学校早两届的师哥。原本，他们的爱情是被大家所看好的，然而，这一切都随着张坤的辞职下海而结束。因为觉得两个人都拿教师的工资不够生活，乔乔和张坤经过商量，决定由乔乔继续留守在教师的岗位上，而张坤则为了改变家庭生活而辞职下海经商。张坤刚辞职时就在小县城做些生意，后来，他渐渐地开始扩大经营范围，不时地出差。没几年，他在市区开了一家分店。从此，他开始了两地跑的生活。既然是为了照顾生意，乔乔也没有意见，一个人在家带孩子、上班。转眼之间，几年过去了，突然有一天，张坤满面愧色地向乔乔提出了离婚，说他爱上了别人。乔乔脑海中突然闪现出一张年轻美貌的女人的脸。不想，张坤却告诉乔乔对方是一个比自己大十几岁的女人。乔乔不明白，为何自己会输给一个半老徐娘。张坤却说这个女人的身上有一种吸引自己的东西。

乔乔知道，强扭的瓜不甜，虽然自己这些年为这个家付出了很多，但是她还是选择了放手。不过，她提出了唯一的要求，就是离婚前要和那个女人见一次面，还不许张坤在场。为了奔向新的生活，也因为对乔乔的愧疚，张坤同意了乔乔的要求，他把见面地点约在一家咖啡馆。见面之后，乔乔才真正知道自己输在了哪里。这几年，因为一个人既要带孩子又要操持家务，所以，她已然变成了一个地地道道的家庭妇女，满面尘灰烟火色，而她却浑然不觉。如今，面对这个丝毫看不出比自己大十几岁的女人，她才猛然意识到自己的邈邈。眼前的这个女人，尽管四十出头，但是皮肤保养得很好，而且脸上画着精致的妆容。最重要的是，她始终带着恬然的微笑。她很淡定，谈吐高雅，经过一番谈话，乔乔不得不承认，如果自己是男人，也愿意选择这样一个有着独特气质的女人。

离婚之后，乔乔改变了自己的生活模式，她不再只埋头于家务和工



作，而是更多地爱自己。闲暇之余，她学会了化妆，经常去练瑜伽、健身，还报名参加了一个绘画班，为了圆自己年少时的画家梦。渐渐地，她改变了，她由内而外地焕发出新的活力。很快，她也找到了属于自己的幸福。

如果没有及时的醒悟、潇洒的放手、果断的改变，乔乔的未来将会怎样地悲戚？幸运的是，在面对那个比自己大十几岁的“小三”时，乔乔并没有只顾着歇斯底里，而是冷静地找到了自己与她的差距。毫无疑问，每个人天生都是爱美的，尤其是男人。因此，要想留住男人的心，我们就必须学会改变自己，使自己拥有不老的容颜——气质。其实，不仅婚姻生活中需要我们如此，在生活和工作中，我们也依然需要有不老的容颜。没有人喜欢衰老、惨败，只有气质，能让你即使年华逝去，也依然散发出独特的韵味。大家都知道台湾著名作家三毛，她从来不施粉黛，更不会刻意装扮自己，但是，她清新脱俗的气质，却在她离开人世之后，长久地存在于人们的心里，使人们一想起她，就感到栩栩如生。对于女人来说，还有什么比这更大的成功呢！

记住，时间面前，人人平等。要想战胜时间，战胜衰老，我们就要由内而外地修炼自己的气质，使自己拥有不老的容颜。只有拥有了高贵的举止、高雅的气质，那么不管你什么年纪，你都将是人群的焦点。

智慧女人用气质证明男人

如果能在造物主赐予自己生命之前做出选择，那么，相信每个女人都选择拥有漂亮的脸蛋、妖娆的身材、如雪的肌肤。然而，这只是个假设。现实情况是，这个世界上有的女人很胖，有的女人很瘦，不胖不瘦、匀称苗条的只是凤毛麟角。但是，有的女人虽然美丽却有其他的身体缺



陷，身体完美无瑕的女人几乎没有，即使有，也是经过人工雕琢的。谁让上帝那么没有耐心呢？他总是不愿意精雕细琢地对待自己的每一个孩子，大多数时候，他是率性的，潇洒地把自己随意造出的孩子大手一挥扔到人世间，再也不去管他对自己的容貌、身体是否满意。这个苦恼，自然需要我们自己承担。既然容貌是天生的，无法改变，那么，我们为什么不能从其他方面去弥补自己的不满意呢？虽然很多东西是注定的，但是也有很多东西是后天形成的，是握在我们手中的，是我们能够通过自身的努力完善和改变的。诸如，气质。气质比美丽的容貌更加重要，因为容颜容易随着时间的流逝而无可挽回的老去，气质却是一颗历久弥新的珍珠，时间越长，它所散发出的光泽就越柔和，越纯粹，越是让人无法抗拒。因此，假如你对自己的容貌、身材不满意，你需要雕刻自己的气质。即使你对自己的先天条件很满意，你也应该在对待一切皆平等的时间面前早做功课，早点儿为自己营造另一种不老的美丽。

这个世界上，除了女人，就是男人。因此，即使在提倡男女平等的今天，与男人的相处依然是女人毕生的功课。从呱呱坠地开始，女人就要面对生命中的第一个男人——父亲。随着年龄的增长，女人要和男性的同学、同事、朋友打交道。到了待字闺中的时候，还要与即将成为自己丈夫的男人交往，因为结婚之后，一辈子要与这个男人执手不离。众所周知，男人是一种喜新厌旧的动物，他们追求新鲜和刺激，不愿意墨守成规地过一辈子。受欢迎的女儿，总是能得到父亲更多的宠爱；受欢迎的女人，不管是在学习，还是在工作、生活中，都能得到男人的青睐。那么，哪种女人最受男人的欢迎呢？毫无疑问，美丽是必需的。一提到美丽，很多女人都想到了整容，觉得只有整容才能改变自己天生的相貌。其实，生命是父母赐予我们的最珍贵的礼物，我们有什么权利去随意地改变呢？要想美丽，要想在生命长河中得到众多男人的青睐，你完全可以使自己具有由内而外、永远不老的美，那就是气质。对于男人来说，气质出众的女人或许不能让他在初见时就一见倾心，却能让他在漫长的岁月中品味香醇。如果说美丽的容貌在男人心中点燃的是一团团灼热燃烧却很快就会熄灭的火



做一个气质优雅内心强大的女人

焰，那么独特的气质则像涓涓细流一般浸润男人的心田，使男人一见就无法忘记，即使朝夕相处，也不会觉得厌烦。

无数的事实证明，与众不同的气质比美丽的相貌更加重要。与其在自己的脸上涂脂抹粉或者动刀，掩饰或者改变自己天然的相貌缺陷，不如多多修炼自己的内心，提升自己的气质。和用化妆品或者整容手术来改变自己的女子比起来，用培养气质使自己变美的女子具有更高的精神境界，使男人怦然心动并且永远不会厌倦的正是这种气质。气质，是女人征服男人的“杀手锏”。

佳妮是学播音专业的，大学毕业后，她先是在电台工作，后来又辗转来到电视台，做一些幕后的工作。其实，佳妮根本不甘心永远地藏幕后，她的心里有个梦想，就是成为像杨澜一样的主持人。为此，她一天也没有中断过学习。每天，她总是早早起床读英语，每当有闲暇时，她都会参加各种各样的学习班。为了提升自己的气质，她还四处旅游，在名山大川中培养自己的灵性，吸收天地的精华。她报名学习绘画、声乐，目的就是使自己成为一个内外兼修的人。终于，功夫不负有心人。一个偶然的机，佳妮知道某地电视台向全国公开招聘主持人，因此，她带着自己的相关资料毫不犹豫地去了。

经过一番奋力的拼杀，佳妮凭着自己过硬的条件过五关，斩六将，进入了最后的面试。当时，和佳妮一起参加最后面试的有五个女孩，这五个女孩的自身条件都比佳妮好。从这个方面来看，佳妮胜算的机会很小。而且，佳妮还听说主考官是位男士，早就扬言要找一个最漂亮的女主持。面对这样激烈的竞争，佳妮丝毫没有退缩。面对来势汹汹的对手，她侃侃而谈，自信满满。面对主考官的提问，她坦然地说：“我认为，作为主持人，虽然容貌是很重要的，但却不是唯一重要的标准。作为主持人，应该有很强的与观众互动的能力，并且要有广博的知识、良好的修养以及独特的气质。我经常旅游，走遍了祖国的名山大川；我看过很多书，为的就是能够了解更多的知识，与观众交流……”看着眼前自信从容的佳妮，再听听佳妮如滔滔黄河之水的讲述，主考官不由得心动了。最终，佳妮如愿以

