



气质是女人成功的资本

容貌只是表象，气质却是骨子里的，天生的容颜
无法改变，但气质是可以修炼的。

*Xiandai Nvxing
Qizhi Xiulian*

陆 欣◎编著

现代女性 气质修炼

女人的容颜可能老去，美丽身材也许会改变，但是一旦
拥有了气质，你便战胜了时间、打败了岁月。



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

气质是女人成功的资本

容貌只是表象，气质却是骨子里的，天生的容颜
无法改变，但气质是可以修炼的。

*Xiandai Nvxing
Qizhi Xiulian*

陆欣◎编著

现代女性 气质修炼

女人的容颜可能老去，美丽身材也许会改变，但是一旦
拥有了气质，你便战胜了时间、打败了岁月。



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

现代女性气质修炼/陆欣编著. —北京: 企业管理出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5164-0990-9

I. ①现… II. ①陆… III. ①女性—气质—通俗读物
IV. ①B848. 1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 285326 号

书 名:现代女性气质修炼

作 者:陆 欣

责任编辑:杨苏敏

书 号:ISBN 978-7-5164-0990-9

出版发行:企业管理出版社

地 址:北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编:100048

网 址:<http://www.emph.cn>

电 话:总编室(010)68701719 发行部(010)68701816 编辑部(010)68701408

电子信箱:80147@sina.com

印 刷:北京柯蓝博泰印务有限公司

经 销:新华书店

规 格:170 毫米 × 240 毫米 16 开本 15 印张 150 千字

版 次:2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

定 价:35.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



前言

Preface

气质是女人高贵优雅、魅力四射的最大秘密；是女人打败时间、战胜岁月的绝佳武器。世上的女人有很多种，有的漂亮，有的妩媚，有的纯真，有的优雅，而所有的女人中，最令人欣赏的是有气质的女人。相对漂亮而言，气质无法先天继承而来，只能经后天培养、维护而获得。太年轻的女人不能给人以足够的信任感，年龄太大的女人则无法给人以梦想，而太炫目的女人又容易遭到同类的嫉妒。唯有气质女人，才可充当各种场合都合适的角色。

气质并不是与生俱来的，不是靠靓丽衣裙的装扮，不是用高级化妆品的涂抹，不是矫揉造作的粉饰，也不是刻意强求的伪装。气质是一种修养，是超凡脱俗的嫣然一笑，是“发诸内，形乎外”的东西。它不是一朝一夕形成的，它是女人在漫长的岁月中积淀而成的一种蕴含。它不是浓烈的香水，不是靓丽的容颜，也不是金钱和地位所能代表的生活方式，它常常渗透在生活细节中的点点滴滴。

女人一不怕老，二不怕丑，只怕没气质。气质看似无形，实则有形。它是通过一个人对待生活的态度、个性特征、言谈举止等表现出来的。走路的步态，待人接物的风度，皆属气质的范畴。气质是女人魅力的源泉，就如同山上有了水就会立刻显现出灵气一样，一个女人只要插上了气质的翅膀，就会立刻神采飞扬、明眸顾盼、楚楚动人起来。

一个有气质的女人，她会精心包装自己，她的衣服不会五彩斑斓过分张扬，也不流行前卫哗众取宠，只会符合自身的特征个性，在什么场合穿什么样的衣服，给人的感觉不张扬，不媚俗，不媚雅，却修饰得十分自然

得体。

一个有气质的女人,她对人平等,不亢不卑,她的脸上永远有一张亲切的笑脸,你和她说话,她不恭维不指责,不花言巧语,不咄咄逼人,只用她的心来聆听,至情至性,甚至总是站在你的角度,为你着想!

一个有气质的女人,她的心态积极乐观向上,不颓废放纵,不怨天尤人,她善良温和,有一颗包容的心,她拥有独立的思想和人格,对事物有自己的看法和见解,从来不人云亦云。

一个有气质的女人,她在生活中能很好地担任自己的角色,在孩子面前童心未泯,在丈夫面前细心温柔,是父母眼中的骄傲,她从不会因为家务繁琐或者关系亲近就怠慢了自身的修养。

一个有气质的女人是成熟机智的,她必须不断地学习,不断地充实自己修炼自己,修炼学识、修炼人格、修炼文化,提高自己的内在修养,让自己有美丽的心灵,高尚的品格,丰富的内涵,从里到外散发出动人的光芒!

总之,气质是女人魅力的源泉,气质是女人生命的动力,气质是女人灵动的美感,气质是女人职场制胜的资本。一个女人拥有足够的气质,在任何时候都光彩照人。本书是为现代女性量身定做的气质读本,为女性朋友修炼自己的高雅气质指明了路径,有助于增强女人魅力。相信读完本书的女性将会成为一个最有魅力的气质女神!



目 录

Contents

第一章 美在气质，魅力无双：每个女人都可以修炼成为天使

男人都希望自己的女人是天使，女人也希望自己在男人心中是天使。但何以成为天使？气质造就天使。女人的气质是一种集相貌举止、品位修养和情趣内涵于一身的外在表现，显于形而驻于心，是文化底蕴、素质修养的升华。女性独特的气质涉及她深层的品质，它带有一种自发力 and 亲切力，可以净化心灵、温暖人心，使社会充满祥和、同情和友爱。

1. 女人可以不漂亮，但一定要有气质 / 2
2. 气质是美丽，更是魅力 / 5
3. 气质不是做作，而是内在修养 / 8
4. 具备气质美的女人最有内涵 / 12
5. 女人的气质在细节中提升 / 17

第二章 修心养性，强化品格：美好心态让女性气质永远闪光

良好的心态有利于良好地表现自身的修养和气质。幸福不是女人未来要有的状态，而是现在要具有的阳光心态。心态好的女人能包容别人，不会用别人的错误惩罚自己，能从容地面对世事纷争，显得平静而超脱。这样的女人会彰显出特有的气质和魅力，会凭借自信、优雅与内涵，展示出超凡脱俗的一面，成为受人尊重和欢迎的女人。

1. 自信心态蓄养女人好气质 / 22
2. 积极乐观，用正能量武装自己 / 25

3. 耐住寂寞扛住诱惑,别被浮躁感染 / 27
4. 知足常乐,保持一颗平常心 / 32
5. 富有爱心让女人散发出醉人的芬芳 / 35

第三章

服饰整洁,打扮得体:完美妆容让气质脱颖而出

完美妆容是气质女人的重要工程。良好的形象可以表现出你对生活的态度,得体的衣饰也可以使别人看出你的审美修养。因而恰到好处的妆容不仅不会歪曲女人的本色,反而会给她们增加几分韵味。作为女人你必须知道的是,你有着与其他人不同的脸型、身段、肤色与风姿。你是世界上独一无二的人!你不必去效仿别人,你要表现出自己独有的特质。

1. 得体的服装,穿出女人的味道 / 40
2. 美肌护肤,爱护你的如花容颜 / 43
3. 选择适合自己的发型,“梳”出女人味 / 47
4. 亮化双目,让心灵之窗更加迷人 / 51
5. 不要忽视内衣的魔力 / 54
6. 丝袜是性感与诱惑的结合体 / 57
7. 香水是女人魅力的秘密武器 / 60

第四章

举止得体,文明有礼:礼仪修养体现女性气质的尊贵

优雅的仪态是女性有教养、充满自信的完美表达;美好的仪态,会使女性看起来年轻很多,也会使女性身上的衣服显得更漂亮。气质无时无刻不存在于女性的举手投足之间,因而,优雅的言行举止更能给人留下深刻印象。对于女人来说,姿势美有着说不出的迷人气质。一个相貌平平的女人,有了美丽的姿势和风度,就可在交际场合发挥无穷的魅力。

1. 优雅有礼是女人的气质外衣 / 64
2. 绽放笑容,不做冰美人 / 67
3. 握手,让修养从掌心流出 / 71
4. 优美步态,走出女人的气质 / 75



5. 亭亭玉立, 站出女人的仪态 / 77
6. 含蓄坐姿, 显露迷人韵味 / 80
7. 餐桌礼仪展现女人的优雅 / 82

第五章 谈吐优雅, 人情练达: 口吐莲花的女性优雅迷人

女人的形象固然重要, 但同样不可忽视的是女人的口才。会说话的女人是最出色的! 不管在什么场合, 只要优雅的女人开口说话, 总是让人感到舒坦。这样的女人能适时送出赞美, 让人听了如沐春风, 能让批评也变得悦耳。在处理人际关系上, 女人只要把自己的语言包装成功, 就会在交际中游刃有余, 不但可以赢得良好的人缘, 还可以给自己将来的事业奠定坚实的基础。

1. 让自己成为一个“语言贵族” / 88
2. 声调动听, 提高声音的魅力 / 92
3. 不要吝啬你的赞美 / 94
4. 谈吐有禁忌, 不该说的话千万别说 / 98
5. 委婉含蓄, 批评讲艺术 / 102
6. 适当幽默, 俏皮又可爱 / 105
7. 真情投入, 会说更会听 / 109

第六章 以诚待人, 融洽相处: 宽容处事增添女性的气度

宽容是一种非凡的气度、宽广的胸怀, 是对人对事的包容和接纳。女性的宽容更是一种高尚的品质、崇高的境界, 是精神的成熟、心灵的丰盈。宽容是一种仁爱的光芒、无上的福分, 是对别人的释怀, 也是对自己的善待。宽容的女人具有睿智的思想, 用一双灵透的眼睛, 分辨世间的雨雪风霜, 用一颗练达的平常心, 来显露与众不同的气质。

1. 善良天性是为人处世之本 / 114
2. 宽容是成熟女人的标志 / 116
3. 尊重他人才能赢得别人的尊重 / 120

4. 认真办事让女人如鱼得水 / 123
5. 以开放的心态广交朋友 / 126
6. 赠人玫瑰,手有余香 / 129

第七章 蕙质兰心,书香为伴:智慧是女性永恒的气质之源

女性多读书才能拥有智慧,才能修炼提升自己的气质,以最佳的面貌呈现在大家面前。读书是气质不可缺少的养分。读书在一点点地雕琢着一个人,塑造一个人。读书使女人能把握自己,从容自信,进而富有迷人的持久的魅力。读书的女人很美,她们美得别致,美得精致,即使不施脂粉也是从容得体,神采飞扬,风姿绰约又温婉可人。

1. 腹有诗书气自华 / 134
2. 女人的才气是生命中的亮点 / 137
3. 书香是最有价值的“化妆品” / 140
4. 多看书多思考,活到老学到老 / 144
5. 做一个有思想的知识女性 / 147
6. 有梦想的女人青春常在 / 150

第八章 柔情似水,楚楚动人:温柔是女性的伟大力量

温柔是上天赐予女人的奇世瑰宝,是女性诱人的魅力,是一种征服他人的巨大力量。女性的美,美在似水柔情。做一个温柔的女人,并不是要你去改变自己的本性,而是学着变得温柔,这是女人特有的魅力。一个女人能够温其容柔其声,关怀体贴别人,才能使别人感动。温柔可爱,才会给人一个温馨可爱的世界。

1. 温柔是女人骨子里透出的气质 / 156
2. 温柔娇羞,最能俘获男人心 / 158
3. 善解人意是女人灵魂的一抹亮色 / 160
4. 改掉大小姐脾气,不要清高 / 163
5. 粗鲁女人没人爱,女人贵在有韵味 / 165



6. 女人的温馨细致总能以柔克刚 / 168

第九章 芳香玫瑰，幸福爱情：打造永不褪色的浪漫气质

浪漫是一种精神上的体验，更是一种素质。浪漫行为充满诗情画意，浪漫是两个人的事，往往不为旁人所理解。浪漫可以体现在某一件很小的事情上，或在一种工作中，或是生活的某个方面，是一种很高雅的精神活动。浪漫的最高境界就是把爱摆在心里，含在口里，流盼眼底，这都比挂在嘴上可贵而扣人心弦。

1. 罗曼蒂克让吸引力永不衰退 / 172
2. 有情趣才能让男人为你着迷 / 175
3. 撒娇是女人的独门暗器 / 178
4. 把真情献给真男人、真好汉 / 181
5. 嫉妒是挫伤幸福的利器 / 184
6. 告别坏脾气，不做泼妇 / 187
7. 上得厅堂，下得厨房 / 189

第十章 呵护自我：健身成就女性的美丽与性感

在我们追寻美的道路上，有一条底线是不能触碰的：健康第一，美丽第二。每位女性都对自己的健康非常重视，她们无一不渴望拥有迷人身段，却很少参加有规律的锻炼，时间一长就变成了身体肌肉少，脂肪多。年轻时候，可能还没有那么明显，可是一旦进入中老年，就会像气球吹起来一样迅速发胖。所以，如果不想让可怕的事情发生，最好从现在做起，开始运动！

1. 科学运动，让女性健康无忧 / 196
2. 心理养生是女人不老的秘密 / 199
3. 熬夜是美丽的最大杀手 / 201
4. 简单动作练就魔鬼身材 / 203
5. 感受 SPA，让美丽和健康深呼吸 / 207
6. 减肥瘦身，爱美一族的健身秘籍 / 210

第十一章

展示个性，时尚生活：时尚女性具有独特的个性气质

时尚女人喜欢表达个性，也喜欢不断地尝试创新，喜欢和别人不一样的感觉。久而久之，越来越富有个性，反而越来越产生独特的韵味和气质。个性是时尚女人的内涵，是魅力女人的一种精神，是鲜活的社会符号。一个女人只有表现出与众不同的个性，才能符合现代潮流的美丽标准，才能成为一名气质佳人。对于女性来说，个性是一笔财富，拥有时尚独特的个性，会使你一辈子受用无穷。

1. 时尚首饰，女人的最爱 / 214
2. 理财有方，巧用信用卡 / 216
3. 品味红酒咖啡，提高生活格调 / 218
4. 音乐绘画是心灵的个性追求 / 221
5. 户外运动，感悟大自然的奇妙 / 223
6. 追逐个性，宠物也时尚 / 225

第一章

美在气质,魅力无双:每个女人都可以修炼成为天使

男人都希望自己的女人是天使,女人也希望自己在男人心中是天使。但何以成为天使?气质造就天使。女人的气质是一种集相貌举止、品位修养和情趣内涵于一身的外在表现,显于形而驻于心,是文化底蕴、素质修养的升华。女性独特的气质涉及她深层的品质,它带有一种自发力和亲切力,可以净化心灵、温暖人心,使社会充满祥和、同情和友爱。





1

女人可以不漂亮,但一定要有气质

中国人不喜欢用漂亮、性感之类直白的词奉承女性。一是因为比较害羞,肉麻的话说不出口。二是怕用词不慎引起误会。一般人见到一位不得不当面奉承几句的女性,往往会采取一个几乎能将所有女性一网打尽的词语:有气质。这个词实在是好。不管长得漂亮还是丑陋,都不妨碍此人有气质。不管生性泼辣还是腼腆,也不影响此人有气质。再理智的女人也只会认为自己不够漂亮,但绝对不会认为自己没气质。

气质是指人相对稳定的个性特征、风格以及气度。一个人的真正魅力主要在于特有的气质,这种气质对同性和异性都有吸引力。这是一种内在的人格魅力。一个有着姣好面容和魔鬼身材的女人往往最先俘获男人的目光,但如果这人很空洞,她最终也会让男人觉得索然无味,那些艳容也在男人的眼里变成了俗气;而当和一个有气质内涵的女人交往,即使她样貌平平,言谈举止中还是可以透出那股娇美,把男人裹在一个不求性感但求情调的氛围里,男人会觉得这女人很“耐看”,越看越漂亮。在现实生活中,有相当数量的女性只注意穿着打扮,并不怎么注意自己的气质是否合乎美的标准。诚然,美的容貌、入时的服饰、精心的打扮,都能给人以美感。但这种外表的美总显得浅淡短暂,如同天上的流云。如果是有心人,则会发现气质给人的美感是不受年龄、服饰和打扮所制约的。而且真正的美首先来自于气质。女人的外表犹如花朵,虽馥郁芳香,但无法长



久;优雅的气质犹如果实,具有无限张力,是让女人一生馨香的魅力所在。



1975年,身为空姐的赵雅芝凭借第一届香港小姐选美进入演艺圈,时至今日已三十年之久。正是在这三十年之中,赵雅芝打造了一部又一部经典,她的美丽与风情“蛊惑”了一代又一代人。作为职业艺人,赵雅芝是一位称职、敬业、人人称颂的好艺人。她的事业如日中天,处在辉煌的巅峰时期。她在塑造古代近代女性方面独领风骚,占尽风情,在此领域内十几年来几乎无人可以与之媲美。

赵雅芝是一位好妻子。她的家庭生活过得安静、幸福、美满、和谐。她对先生很尊重,很温柔,很体贴,关怀备至,极尽妻子的责任。赵雅芝只要在家,就会把家里打理得井井有条,让丈夫感到家的无限温暖。

娱乐圈的生活多姿多彩,异性诱惑也特别多,赵雅芝也承认这点:“在外面工作,接触异性的机会较多,对我表示好感的人不是没有,我对这种事很敏感,但是接不接受是要看我自己的嘛!我有丈夫有孩子有工作,已经再没有空间和时间容纳其他人了。他也是这一行的,处境自然跟我差不多……这么多年来,我也听过有关他的风言风语,但是,我要相信他而不去信外人。”

对于多年来跟丈夫的关系,赵雅芝自言双方都有一致的目标,并甜笑着说:“我们互补不足,他爱思考,正好弥补我不喜用脑的不足;我喜欢小孩,乐于在家照顾儿子,他便可以安心工作,虽然我和他的收入是独立计算的,但我们都不计较这些,我有份的,同样也属于他;而他的钱,我也有份用,这样才有意思。”这,也许就是赵雅芝的夫妻之道吧!

赵雅芝更是个好母亲。许多女艺人,因为忙拒绝做母亲,或者是把已出生的孩子交由老人或保姆代养。赵雅芝不是这样。对前后所生的三个儿子,她无不亲力亲为,给他们最大限度的母

爱。她为儿子们创造各种接受教育和培养的条件,帮助儿子们读书、习画、弹钢琴、学外语,陪儿子们打网球、游泳、做健身操。亲手为儿子们做美味可口、营养丰富的饭菜。赵雅芝擅长粤菜,对川菜也很感兴趣,经常为家人烹制美味佳肴。

儿子们到了上学的年龄,她每天亲自开汽车接送他们。孩子们也非常依恋和热爱自己的妈妈,每当赵雅芝外出拍片离家时总是难分难舍,而每逢赵雅芝归来之日便成了儿子们的狂欢之时,抱着妈妈又亲又叫,这也是赵雅芝最开心最高兴的时刻。

漂亮女人,高雅的气质能让她锦上添花;对于不太漂亮的女人,高雅的气质同样会使她光彩照人。女人的漂亮往往流于表面,而气质却渗透整个身心,并会永驻于他人的印象之中。每个女人希望自己拥有美丽和气质,因为只有这样的女人才是极品。赵雅芝就是这样一个有气质的极品女人。

女人可以不漂亮,但绝对不能没气质,气质女人,即便是无意间的一种柔情暗转的秋波,也闪出一种动人的气韵。气质女人的美丽,不为取悦男人,不是虚荣的表现,是她热爱生活与维系真爱的表达;她的风情并不在意是不是被发现,被认可,而是隐没在茫茫人海中,如同海里的珍珠,沉静中透出典雅柔和的光芒。她们为人女时尽孝道,尊老爱幼,尽一切努力分担父母压力,做父母的朋友,不矫情,不与兄弟姐妹争吵、争宠,团结友爱;她们为人妻时守妇道,关心丈夫,孝敬公婆,与丈夫互敬互爱;她们为人母时为孩子做榜样,并成为孩子的第一个启蒙老师,用言传身教,做孩子的崇拜对象。既是孩子的慈母,又是良师益友。气质女人,每天用自己的爱和柔情,经营着自己和周围亲人、朋友的感情,使自己快乐,更使别人快乐。气质女人有着丰富的内涵,她不单单是一幅雅致、精美的画,更是一本耐人寻味、百读不厌的书。她用淡泊、平和的心态来读尘世的风雨雷电,看人间的万紫千红;她用理智的思绪,来应对世态炎凉、人情冷暖;她用坚强的胸怀包容人间沧桑、过往富贵和繁华。也许她会经历不幸,但是



她依然会笑对生活,直到生活也在她面前低下高贵的头颅。这是因为,气质女人的韵味之根要深扎在文化的沃土里才会枝繁叶茂;当韵味成为一种自然的气质时,这位女人一定显得很成熟,给人留下无穷的想象空间。



2

气质是美丽,更是魅力

气质是一个简单而又奥妙的斯芬克斯之谜。气质来源于内心,是美丽的关键所在,女人征服一切的魅力,在于气质。我们经常会看到一些脸蛋并非完美无缺的女人,却显得非常高贵,这就是气质的魅力。日本著名佛学家池田大作先生曾经说过:“女性真正的美更在于内在生命本身的美。单纯外在的美无疑会受到年龄的制约。”以貌取人是肤浅的行为,气质才真正能展示人的内涵和魅力,是女人征服世界的利器。就如同一座山上有了水就立刻显现出灵气一样,一个女人只要插上了气质的翅膀,就立刻神采飞扬、明眸顾盼、楚楚动人起来。

气质主要表现为人的心理活动的动力方面的特点。所谓心理活动的动力是指心理过程的速度和稳定性(例如,知觉的速度、思维的灵活程度、注意集中时间的长短)、心理过程的强度(例如,情绪的强弱、意志努力的程度)以及心理活动的指向性特点(有的人倾向于外部事物,从外界获得新印象;有的人倾向于内部,经常体验自己的情绪,分析自己的思想和印象)等。气质仿佛使一个人的整个心理活动表现都涂上个人独特的色彩。比如,性格开朗、潇洒大方的人,往往表现出一种聪慧的气质;性格开朗、温文尔雅,多显露出高洁的气质;性格爽直、风格豪放的人,气质多表现为

粗犷;性格温和、风度秀丽端庄,气质则表现为恬静……无论聪慧、高洁,还是粗犷、恬静,都能产生一定的美感。相反,刁钻奸滑、孤傲冷僻,或卑劣萎靡的气质,除了使人厌恶以外,绝无美感可言。

人的气质可分为四种类型:胆汁质(兴奋型)、多血质(活泼型)、粘液质(安静型)、抑郁质(抑制型)。古代所创立的气质学说用体液解释气质类型,虽然缺乏科学根据,但人们在日常生活中确实能观察到这四种气质类型的典型代表。活泼、好动、敏感、反应迅速、喜欢与人交往、注意力容易转移、兴趣容易变换等,是多血质的特征。直率、热情、精力旺盛、情绪易于冲动、心境变换剧烈等,是胆汁质的特征。安静、稳重、反应缓慢、沉默寡言、情绪不易外露,注意力稳定但又难以转移,善于忍耐等,是粘液质的特征。孤僻、行动迟缓、体验深刻、善于觉察别人不易觉察到的细小事物等,是抑郁质的特征。因此,这四种气质类型的名称曾被许多学者所采纳,并一直沿用到现在。

气质美看似无形,实则有形。它是通过一个人对待生活的态度、个性特征、言谈举止等表现出来的。走路的步态,待人接物的风度,皆属气质。女人可以凭借自己漂亮的容貌吸引人们的眼球,赢得极高的回头率,但真正能让人们为之倾倒,却是女人那蕴含如诗的美丽气质!一个人的容貌形体、外部装饰所表现出的美在整个气质美中只占一部分,甚至是一小部分,而气质给人的美感不受年龄、服饰和打扮的制约。这种气质无论是对异性,还是对同性同样有着吸引力。气质美才是真正的美。



张钧甯,有“台湾第一气质美女”之称。张钧甯在德国出生,4岁后随父母回到台湾。爸爸张志铭是法学博士、台湾大学社会学系及国家发展研究所教授,妈妈郑如晴是文学硕士、知名文学作家、国立台湾艺术大学讲师。父母皆留学德国。姐姐张瀛是英国中央圣马丁艺术与设计学院平面设计与传播学硕士、视觉平面设计师。虽然张家是名门望族,但在张钧甯小学四年级时父母离婚,张钧甯与姐姐跟随妈妈生活,从小生活艰苦朴素,