

开启心智
一生受益

一本激励女孩心灵成长的优秀读物

给女孩的 / 第一本 / 气质书

吴利霞

编著

girl

学林徽因的才情横溢
学赫本的优雅独特

每个女孩的心里都有一座漂亮的花园，其中最美的那一朵花就是——气质。

经年流转，唯有气质之美永恒闪烁

 中国纺织出版社

一本激励女孩心灵成长的优秀读物

给女孩的 / 第一本 / 气质书

吴利霞
| 编著 |

girl



中国纺织出版社

内 容 提 要

气质是一个富有魅力的词汇，是优雅的象征。相信每个女孩的心里都有一座漂亮的花园，这个漂亮花园最美的亮点就是——气质。拥有好气质的女孩，会显得更加美丽、更加优秀，从而为自己赢得幸福。本书通过对女孩修炼气质的精准表述，完美回答了“如何修炼气质”这一问题，旨在让女孩在竞争中更容易脱颖而出。

图书在版编目（CIP）数据

给女孩的第一本气质书 / 吴利霞编著. —北京：中国纺织出版社，2015.8

ISBN 978 - 7 - 5180 - 1433 - 0

I. ①给… II. ①吴… III. ①女性—气质—青少年读物
IV. ①B848.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 046831 号

策划编辑：庠 科

责任编辑：胡 蓉

特约编辑：杜春梅

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—67004422 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>

北京天宇万达印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：16

字数：178 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



Preface 前言

每个女孩都爱做梦，童年时的欢声笑语，少女时代的纯真烂漫，渴望爱情，渴望得到他人欣赏的目光。都说女人如花，美丽的女孩总能在第一时间冲击着人们的视觉神经，可谁都知道，美丽经不住岁月的摧残，那么，经年流转，你拿什么赢得他人的尊重？

在现实世界里，节奏越来越快，竞争越来越激烈，人们活得也越来越辛苦。于是，有些女孩便将美丽作为达到目的资本。可是，她们忘记了最重要的问题，韶华易逝，当美丽的容颜不复存在，你将拿什么来表现？

一个没有内涵的女孩，就如一个好看但仅限于观赏的花瓶，是无法得到他人真正的尊重与欣赏的。还有一些女孩，为了生活，为了事业，放弃了享受生活，每天忙碌奔波，慢慢地，被生活磨光了所有光彩。

而有一种女孩却活得潇洒，即便穿梭于生活、工作之间，也能气定神闲地享受生活，举手投足间所散发出的迷人魅力总能牵动人们的目光，让人忍不住想要了解更多。在美女大行其道的今天，她们的美却与众不同，有点神秘，有点缥缈，有点让人捉摸不透，却最能牵动人心。

这就是美貌与气质俱佳的女孩。这样的女孩姿态沉静，纵使身着简单的衣服，身上也有一种不可触摸的魅力之感。可是，却在露齿一笑间，就能消除疏离感，让人感到温暖。

或许她们不是最美丽的，也不是身材最好的，没有名牌傍身，没有珠宝装饰，在美女如云的今天或许无法在第一眼吸引他人的目光。可是，当不经意间流露出来优雅气质时，总能被“有心人”捕捉到。她们的美犹如一瓶红酒，没开启之前，无法体会到其口感，当红色酒液慢慢滑入高脚杯，瞬间香气四溢，手执高脚杯，轻抿一口，香醇不失甜美的气息考验着你的味蕾。闭上眼睛，当你想要捕捉那点香气时，她却神秘地让你无迹可寻。

有气质的女孩一开始就被赋予了神秘色彩，淡然地站在那里，看红尘纷纷扰扰却能独善其身，保有一颗最真诚的心。她们的美历经岁月磨砺，尘世历练……慢慢积淀下来的沉静之美，温婉、淡然、坦荡、宽容、睿智、不媚俗、不刻板……追求美却不会在追求过程中迷失自我，幽幽如兰花，吐露着迷人的芳香。

有气质的女孩是独立的，她们享受生活、工作上的独立，同时追求空间、思想上的独立。独立的女孩有自己的事业，也许不为赚钱，最重要的是实现自我价值，充实生活。不依靠任何人，不需要怜悯与施舍，即便买不起名牌，依然抬头挺胸。有一个独立的空间，不需要奢华，却可以让心灵宁静。独立的思想让她们更加成熟，不会随波逐流，也不会固执己见、孤芳自赏。她们是温柔的，却不失坚强；是良善的，却不失原则。

有气质的女孩拥有丰富的学识，独到的见解，温柔且犀利的言辞总能击中他人内心最柔软的地方。阅读诗书让女孩身上平添了几分超凡脱俗的气质，那双清丽的双眸似能看透红尘。她们不做任何人的附属品，读书开阔了眼界，滋养了内心，这样的女孩成熟、聪慧、有涵养。

言谈举止高贵优雅，游走在社交场合，洒脱从容的身影，惊鸿一瞥，于是，人们记住了万花丛中最独特的那朵鲜花，孤傲、凛然、芳香。

有气质的女孩懂得宽容，海纳百川，有容乃大，她们用一颗善良的心去包容身边不公平的人与事，不计较得失。这不是懦弱，也不是逃避，而是用博大的胸怀去尊重与理解。懂得争取也明白放下，懂得享受也明白不易，身上独有的味道，走到哪里都散发着迷人气息。

修炼你的气质，沉淀你的内心，当气质美渗入你的骨髓，纵使岁月无情，你依然凭着那份灵动、睿智、从容、淡定的气质成为最有魅力的那道风景。

做一个有气质的女孩，你将受用终身。

吴利霞

2015年3月于郑州





目录 Contents

第一章 完美气质，女人一生最重要的课题

美貌是一时的，气质是一生的 / 2

“有气质”是对一个女人的最高评价 / 6

气质是自然散发的性格魅力 / 9

有气质的女人是一道风景 / 12

气质能让女人变美 / 16

美是天生，气质可后天修炼 / 20

◎小攻略：重视自身气质修炼 / 24

第二章 内心强大，修炼内在气质美

从快乐中提炼气质 / 28

气质，要经得起诱惑 / 33

自信的女孩，总显得气质非凡 / 37

走自己的路，活出自己的气质 / 41

修炼气质，从追梦开始 / 45

在任何时候都不要怕从头再来 / 48

◎小攻略：多和有气质的女人接触 / 52





第三章 调整心态，让气质长久保持

看淡得失，莫让气质流失 / 56

别让“错过”伤害你的气质 / 59

看淡成败，在过程中修炼气质 / 62

别让气质在“不安”中迷失 / 65

少计较，会让你更有气质 / 69

◎小攻略：用“自我催眠”保卫气质 / 73

第四章 悠然自得，让气质更加随性

不与百花争艳，只露自我芬芳 / 76

放下抱怨，静下心来提炼气质 / 80

欣赏缺角，拥有非凡气质 / 84

难得糊涂，培养高雅气质 / 87

◎小攻略：放慢脚步，在宁静中培养气质 / 90

第五章 心灵宁静，宁静是一种气质

在青春飞扬之时，展现你的气质 / 94

面对痛苦，淡然处之 / 98

像品咖啡一样，学会品味苦后的香醇 / 102

心若越宽，便越宁静 / 105

珍藏感动，升华气质 / 109

回忆里，修炼出宁静的心 / 112

◎小攻略：养成打坐、冥想的习惯 / 116

第六章 知性之美，气质如兰人如玉

知性——最快的气质提升法 / 120

品味诗词，彰显古典的气质美 / 124

阅览名著，透露别样的情怀 / 127

博学可放大魅力光环 / 131

安静女人，给人气质脱俗的感觉 / 135

独到见解，点亮自己 / 139

◎小攻略：放慢说话语速，放低声音分贝 / 142

第七章 品位格调，做个情趣丰富的女人

一个人也要浪漫地生活 / 146

花草怡情，也养性 / 150

一杯清茶，一本书 / 154

让灵魂在音乐里畅游 / 157

舞蹈最能提升女人的气质 / 161

来一场心灵的旅行 / 164

◎小攻略：不求多，但求一个“精”字 / 168

第八章 善于社交，彰显大家风范

熟知社交礼仪 / 172

举止优雅展露风采 / 176

平稳情绪，始终保持心平气和 / 180

懂得赞美别人 / 183

用幽默化解坏尴尬 / 187





注重细节，避免一不小心漏了气 / 191

◎小攻略:控制情绪，做情绪的主人 / 194

第九章 优雅地爱，回归到最简单的本心

爱，就要爱得从容 / 198

在合适的时间好好爱 / 202

适度空间，让爱呼吸 / 205

爱就要相互信任 / 208

小清高，不与他人玩暧昧 / 212

善解人意，男人最爱这样的女人 / 215

◎小攻略:不与人争吵 / 219

第十章 内外兼修，塑气质于有形

完美气质可以“穿”出来 / 222

妆容要做到清雅而不娇媚 / 226

精致的饰品才能锦上添花 / 229

姣好肌肤，让女人气质更加清亮 / 232

香水女人，清雅更如自来香 / 235

始终微笑的女人，如轻风拂过 / 238

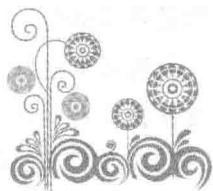
◎小攻略:必要时，少说话 / 242

参考文献 / 244



第一章

完美气质，女人一生最重要的课题



美貌是一时的，气质是一生的

女孩最想拥有什么？从真心而论，恐怕女孩们最想要的是如花般娇艳欲滴的美貌，再多的钱和物，都比不上美貌那般让女孩觉得骄傲。然而，花再美，总有残败、凋零的一天，气质则不同，一旦拥有，便可一生展露芬芳。

女孩子都爱美，这是毋庸置疑的，于是，有些女孩痴迷于各种美丽的服饰，有些女孩过分依赖化妆品，有些女孩频繁进出理发店、美容会所，有些女孩则甚至爱上了整容，一发不可收拾……

各种疯狂的背后，其实是女孩无限放大了美貌的附加价值。在很多人看来，美貌的确可以为一个人带来很多东西，比如：

- 他人的赞美。女孩被夸漂亮时，顿时便会心花怒放。
- 好印象。与人交际中，极易给他人留下良好的印象。
- 讨异性喜欢。赢得男人的喜爱、爱慕、痴迷。
- 同性的羡慕。漂亮的女孩总能够赢得同性的羡慕。
- 职业优势。找工作时，漂亮也是一种资本，同等条件甚至是呈弱势时，漂亮女孩更容易获得机会。

对于很多女孩子来说，美貌就像是另外一种形式的赞美。

人们都喜欢把美丽的女孩比作花，花一样美丽的女孩，哪怕含苞待放，哪怕已然盛开，都是最美的时候，让人欣赏，想要拥有，想要采摘，甚至想要据为己有。然而，花般的美貌总敌不过岁月的蹉跎，时光流逝，美貌便也会随之逝去，花会越发不如从前艳丽，人也不似昔日美妙，花有轮回，人有生老病死，青春易

逝，红颜会老，这是无法改变的自然规律。

所以，与其追求美丽的容貌，不如追求可以将魅力永久存留的东西，比如气质。美貌是一时的，而气质却是一生的。它带给女人的附加价值也将是终生的。

* * * * *

有一个女孩叫张媛，长得十分美丽，酷爱打扮，为此，不惜经常向父母索要甚至是偷拿家中钱财去买漂亮的衣服和饰品，还经常炫耀自己有多少追求者，也经常当着别人的面直言对方不漂亮，枉为一个女孩子。这让她的父母十分愁苦。

一天，女孩和父母闹了别扭，独自跑到河边散心，遇到了一位老妇人。老妇人虽然看似年过六十，但是却隐隐地给人一种说不出的感觉，觉得她言行举止中透着优雅，整个人淡定沉稳，笑起来如春风拂过。

老妇人和女孩聊了起来，知道她来河边的缘由后，便说：“我给你讲一个神话故事好吗？”

张媛很好奇，连声点头答应。老妇人说：“有这么两棵树，一棵叫美丽，一棵叫气质。两棵树上都结出了许多果实，而且每个果实都有一个名字。美丽树上结出的果实有些名叫轻浮，有些名叫愚昧，有些名叫无

知，有些名叫孤傲，有些名叫无礼；而气质树上的果实则有些名



叫修养，有些名叫知性，有些名叫学识，有些名叫优雅，有些名叫内涵，有些名叫内秀，有些名叫美德，有些名叫素养，也有些名叫美丽。如果是你，你更喜欢哪棵树？”老妇人问道。

“当然是气质树啊，可是为什么美丽树上的果实都不好，气质树上的果实却都是好的？”女孩坚定地回答，但又疑惑地问老妇人。

老妇人接着说：“美丽如果拥有修养、知性、学识、优雅、内涵、内秀、美德、素养等果实，那么它便成了气质，如果它没有这些，只是单一的美丽，那么它所附带更多的是一些不好的东西。”

听了老妇人的故事，虽然有些虚幻，但是她似乎明白了些什么。

* * * * *

的确，美丽的女孩子让人赏心悦目，但久而久之，有些人可能会发现，有些原本美丽的女孩给予自己的感觉在慢慢变味，没有了最初的魅力和吸引力。这个原理其实很简单：美丽的优势在于第一视觉的冲击，可以让人产生良好的第一印象，这就好像一颗精美包装的糖果，第一眼让人看到就觉得甜美，然而，深入接触之后，一些外在的东西会被戳穿，内在的东西会更更多地被人们感知到，于是乎，仅有美丽外表的人会因为内在的缺陷而渐渐失去吸引力。

这就好比第一眼看到一朵十分娇艳的玫瑰花，深深地被它所吸引、着迷，觉得赏心悦目，然而，当你试着接触之后才会发现，它的身上原来长满了刺。

而气质则不同。气质更像是一坛酒，可能最初的口感并不是特别好，但是随着时间的沉淀，它会变得越来越醇香，让人欲罢不能。

很多人可能会有这样的真实感受：身边的某个女孩子，长相并不出众，甚至极为普通，在人群中极易被忽略，感觉这样的人

似乎毫无魅力可言。然而，慢慢地接触多了，内心会对这个女孩的感觉发生变化，由最初的“没感觉”到越看越“顺眼”，再到目光不知不觉地追随着她，忍不住去留意她的一举一动，从她的言行举止中感知另一种充满魔力的魅力。最终，这个女孩看起来也似乎越发漂亮了起来，让人有了赏心悦目的好感，想要接近，或者是远远地观望，有了一种如清莲般“可远观而不可亵玩焉”的感觉。

漂亮的女孩惹人爱，但往往是“一时容易，长久难”，气质型的女孩则不同，人们的喜爱不但不会随着时光而减淡，反而会更加浓郁。对于女孩子来讲，美貌只是昙花一现，只有美好的气质才能永存。

有气质的女孩，即便是不漂亮，也总是美的，虽不显露于外，却隐含在内，一颦一笑，一举一动，哪怕是安然静坐，也给人一种别样的美丽。

贴心小语

一个真正漂亮的女孩子，追求的是内在的美丽，做个有气质的女孩。当然，漂亮的女孩不一定有气质，但有气质的女孩一定是漂亮的。漂亮随时可以打造，而气质则需要长久的时间来沉淀才能形成，而且一旦形成，受用终身。

“有气质”是对一个女人的最高评价

对于男人来讲，见到一个女孩子，总喜欢“品头论足”一番，在男人搜罗的赞美词汇里，有漂亮、活力、时尚、优雅、风情等，然而，当这些词汇都不足以代表一个女孩时，男人想到了一个词——气质。的确，“有气质”是对女孩最高的评价，她们总能在美丽之上散发出独特的韵味。

有气质的女孩，不爱浓妆艳抹，也不一定名牌傍身，但她却犹如一股清风，所到之处，必定余香四溢，让人欣喜。她们可以知性，可以优雅，可以淡然，可以温柔……

岁月无情、容颜易老、生命终逝，女孩，最令人津津乐道的，不是美貌，不是风情，而是气质。在时间的考验下，气质之花经久不败，而且独领风骚，时间越久，越具魅力。

气质美女，走到哪里都是吸引人的，她们靠的不是美貌和妩媚，而是内在的涵养和修为，即便只是一个背影，都会引来人们追逐的目光。有气质的女孩注重的是内在的气质，讲究精神上的温柔。

在生活中，我们经常会见到这样一种女孩，她们没有倾城的容颜，没有傲人的学识……可是，当她们穿着得体地站在那里，脸上带着淡淡的笑，举止优雅地与人交谈，时而低头浅笑，时而摇头无奈地笑，每一个动作都牵动着周围人的目光，仿佛是历尽铅华，一朵淡雅、幽静的菊花。即便是坐在那里，静静地品尝一杯香浓的咖啡，也能让人感觉出不一样的味道。

有气质的女孩，淡妆浓抹总相宜，是浮华背后留存下来的独

特魅力。

* * * * *

有三个风格迥异的女孩在谈笑间走入了一家格调高雅的咖啡屋，一个女孩穿着光鲜亮丽，一袭火红色紧身裙将曼妙的身材完全勾勒了出来，再加上绝美的容颜，精致的妆容，瞬间成了整个咖啡屋的焦点。另一个女孩穿着粉紫色连衣裙，一头黑黑的齐腰长发，没有化妆，给人一种很舒服的感觉。第三个女孩穿着剪裁得体的小西装，留着齐耳短发，化着淡妆，标准职场丽人打扮，给人一种生人勿近的感觉。

三人选择了靠窗的位置，点了咖啡，不知道在说什么话题，三人脸上都带着笑容，给这个咖啡屋也平添了一抹愉快的气息。

“嗨，三位美女，不介意我坐在这里吧。”一位穿着考究的男士面带微笑走过来，没有猥亵的神色，而是大方的邀约。

“当然，请坐。”红衣女子率先开口，她是个活泼的人，爱漂亮，爱交朋友。她说着就往里面挪了一下，男士与红衣女子并排坐着。男士对面是长发女子。

就这样，四个人慢慢地聊了起来。男士很健谈，而且学识渊博，总能带动话题，且还有自己独到的见解。一开始，男士与红衣女子聊得最多，而且，最初他也是冲着红衣女子来的。短发女子很少说话，只是喝着咖啡。聊着聊着，不知道从哪个话题开始，就完全成了男士与长发女子的单独对话。

他们的话题越来越深奥，男士发现，长发女子虽不是第一眼美女，可以说，与漂亮完全无关，但随着聊天的深入，女子总是会在不经意间透着大智慧。她就那样静静地搅着面前的咖啡，嘴角带着淡淡的笑，午后阳光洒在女子身上，看起来如此和谐。

后来，男士的朋友问他对三位女子的印象，他印象最深的就是那位长发女子，他是这样说的：“她不漂亮，但身上有一股吸引人的气质，对，她是个有气质的女孩，不但学识渊博，而且还淡雅脱俗，不卖弄，不孤傲……这样的女孩很容易让人忽略她的