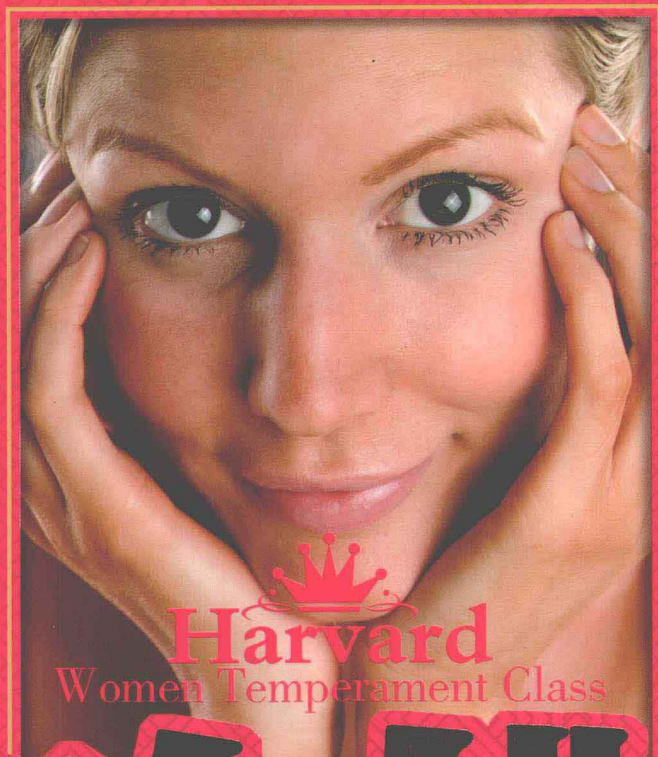


星汉

/ 著 /

哈佛大学最受欢迎、最具实践价值的女性气质培养课



哈佛 女人气质课

提升女人幸福力的10个智慧金典

千万女性提升魅力、改变命运、获得幸福的制胜法宝

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，气质是女人成功的资本。

一个女人如果想拥有良好的气质，只有通过内外兼修才能达到，二者缺一不可。

华夏出版社


Harvard
Women Temperament Class

哈佛 女人气质课

星汉/著

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

哈佛女人气质课 / 星汉著. —北京: 华夏出版社,
2013.8

ISBN 978-7-5080-7659-1

I. ①哈… II. ①星… 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(2013)第123622号

出品策划:  华夏盛轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

哈佛女人气质课

作 者 星 汉

责任编辑 郭 森 曾 羽

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市华业印装厂

开 本 720mm×1020mm 1/16

印 张 16

字 数 221千字

版 次 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

定 价 29.80元

书 号 ISBN 978-7-5080-7659-1

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

哈佛箴言



◎ 人的差别在于业余时间，而一个人的命运在于晚上8点到10点之间。每晚抽出2个小时的时间用来学习，你会发现，你的人生正在发生改变，坚持数年之后，成功会向你招手。

◎ 魅力女人：1. 善于发现生活里的美。2. 养成看书的习惯。3. 拥有品位。4. 跟有思想的人交朋友。5. 远离泡沫偶像剧。6. 学会忍耐与宽容。7. 培养健康的心态，重视自己的身体。8. 离开任何一个男人，都会活得很好。9. 有着理财的动机，学习投资经营。10. 尊重感情，珍惜缘分。

◎ 我们之所以心累，就是常常徘徊在坚持和放弃之间，举棋不定；我们之所以会烦恼，就是记性太好，该记住的，不该记住的，都会留在记忆里；我们之所以会痛苦，就是追求的太多；我们之所以不快乐，不是我们拥有的太少，而是我们计较的太多。

◎ 真正的爱，是接受，不是忍受；是支持，不是支配；是慰问，不是质问。真正的爱，要道谢也要道歉；要体贴，也要体谅；要认错，也好改错。真正的爱，不是彼此凝视，而是共同沿着同一方向望去。其实，爱不是寻找一个完美的人，而是要学会用完美的眼光，欣赏一个并不完美的人。

◎ 愚人向远方寻找快乐，智者则在自己身旁培养快乐。生活里的每一个细节都蕴藏着快乐，只是在于你是否感受到了而已。快乐的人，

在每一件事、每一个人身上，都能发现令自己欢悦的因素，并让快乐扩张，鼓舞和影响周围的人。

◎ 人生途中，有些是无法逃避的，比如命运；有些是无法更改的，比如情缘；有些是难以磨灭的，比如记忆；有些是难以搁置的，比如爱恋……与其被动的承受，不如勇敢的面对；与其鸟宿檐下，不如击翅风雨；与其在沉默中孤寂，不如在抗争中爆发……路再艰，阻再大，险再多，只要走过去了，人生就会更精彩。

◎ 被人误解的时候能微微一笑，这是一种素养；受委屈的时候能坦然的一笑，这是一种大度；吃亏的时候能开心的一笑，这是一种豁达；无奈的时候能达观的一笑，这是一种境界；危难的时候能泰然一笑，这是一种大气；被轻蔑的时候能平静的一笑，这是一种自信；失恋的时候能轻轻的一笑，这是一种洒脱。

◎ 你改变不了环境，但你可以改变自己；你改变不了事实，但你可以改变态度；你改变不了过去，但你可以改变现在；你不能控制他人，但你可以掌握自己；你不能预知明天，但你可以把握今天；你不一定可以样样顺利，但你可以事事尽心；你不能延伸生命的长度，但你可以决定生命的宽度。

◎ 从现在开始，聪明一点，不要问别人想不想你，爱不爱你？若是想你或者爱你自然会对你说，但是从你的嘴里说出来，别人会很骄傲和不在乎你。再也不要太在意一些人，太在乎一些事，顺其自然以最佳心态面对，因为这个世界就是这样：往往在最在乎的事物面前，我们最没有价值。



女人就是要有气质

这是一个美女充斥的时代，科技在创造美好生活的同时，也创造了美女。随着美女的增多，评价美女的标准也变得纷繁复杂起来，人们似乎在光怪陆离的美女前变得无所适从。

但是真正有品位、懂得美的人却能透过纷繁的表象美，看到女人美的实质。在他们看来，只有气质女人的美才是真正有分量和厚度的美，这样的美不会随女人年龄的增长而褪色，也不会因为女人所拥有的财富的减少而贬值。这种气质美犹如一坛老酒，尘封越久越发的芬芳醉人。

提到气质，就必然要提到哈佛大学。

哈佛，一所在世界上享有顶尖声誉、财富和影响力的学校，培养出了无数位影响世界的领袖和精英，包括了37位诺贝尔奖获得者、33位普利策奖获得者、7位国家总统、12国家副总统、数百位世界级富翁，美国近500家最大的集团中有三分之二以上的决策领导都诞生于哈佛大学。此外，甚至还包括一个80后“奥斯卡影后”，以及现任“美国第一夫人”。

然而，哈佛大学的成功不在于它的师资雄厚。走进哈佛大学，人们看

不到高楼大厦，满目新英格兰式的红砖墙甚至会让人产生怀疑：这难道就是世界最顶尖的学府？不过这确实就是哈佛。

哈佛大学的成功也不在于它的历史悠久，剑桥大学、牛津大学的成立远早过哈佛大学。与哈佛大学校龄相仿的学校是在太多了，但哈佛大学却是唯一的，没有一所学校能像哈佛大学一样带给世界如此强悍的震撼，它从各个方面向人类贡献力量，甚至被美国称之为“思想库”，可以说，地球上，人类能失去一个国家，却不能失去哈佛大学。

其实，哈佛大学并不是神话，它代表的是一种精神，一种气质，任何进入这种气质氛围的人，生命都会变得从此与众不同！

那么，什么叫气质？

哈佛大会这样告诉你：哈佛气质是一个人内在涵养的体现。有了内在的涵养，人就不再拘泥于外在的修饰，而会由内而外散发出迷人的精神气质，这也是哈佛大学给世人的最宝贵财富。

每个人都需要气质，特别是女性，相对身体而言，女人的气质应该是厚重的、内涵的，是文化底蕴、素质修养的升华。

入时的发式、俊美的容貌、适中的身材、端正的步态、优雅的姿势、宜人的举止、悦耳的声音、动听的语言、得体的服饰，具有这些外在特征的女人的确能吸引和迷惑人。然而，女人的气质美不单是外在美，它有深刻的内涵，它更需要优良的品质、渊博的学识、宽阔的心胸、坚强的意志、豁达的性情、远大的理想、真诚的关心等为其衬托。

有的女人非常漂亮，但当别人跟她相处一段时间后，就会发现她不过是绣花枕头，徒有其表，毫无内涵。而另一种女人，虽没有倾国倾城的容貌，但当她与人相处，就会从她的举止、性格上的优点，发现她的内在美。

对一个女人来说，容貌的美丑只不过给人们暂时的印象，而美的仪态、温柔、诚恳的性格，不但能补救容貌上的缺点，同时能够给对方一个不易磨灭的印象。因而，女人应该通过提升气质来培养个性，提升魅

力，它是女人心灵的至宝，亦是女人的毕生财富。

气质是能力、知识、阅历、情感、生活的一种综合美，来自丰富的、深厚的信仰与底蕴，是着急不得、模仿不来的。气质的培养需要环境，更需要磨炼。

不是每一个女人都能考上哈佛大学，在哈佛大学的氛围中培养自己的气质。但是，不是哈佛人，更要学习哈佛气质课！

感谢你翻开这本书。这是一本关于哈佛大学，关于女人气质的书，只要你愿意读下去，你会发现，从来没有一本著作能够如此直观地剖析哈佛大学的精神内涵，也没有一本著作能够如此全面地透视哈佛大学的气质课程，更没有一本著作能够对女性的气质提升产生如此显著的作用。

美丽是上天的恩赐，而气质是艺术的产物。就让《哈佛女人气质课》来告诉你，如何让自己散发气质，如何让自己成为艺术的产物！

女人是一本书，而拥有超凡气质的女人，更是一本怎么也看不倦、读不厌的书。如果你有心把自己修炼成气质女人，打造出由外而内、由表及里的迷人气质，那么，你将会美丽一生，真正活出自我，活出精彩！



Lesson 1

魅力课

女人的魅力是修炼出来的

魅力是一种复合美，是后天的努力与修炼达成的美。它不仅不会随岁月的改变而消失，相反它会在岁月的打磨中日臻醇香。唯有魅力而不是漂亮和美丽，是任何一个女人都可以争取和拥有的。

- | | |
|------------------|-----|
| ◎ 自信的女人最美丽 | 003 |
| ◎ 言谈举止尽显女人修养 | 007 |
| ◎ 有一件事比漂亮更重要——得体 | 010 |
| ◎ 身体健康是幸福生活的基础 | 014 |
| ◎ 运动能让女性更加活力飞扬 | 017 |
| ◎ 学烹饪等于学做魅力女人 | 020 |



C O N T

Lesson 2

品位课

成就最美好的自己

100多年前，哈佛大学校园的南墙外是一个贫民窟，治安十分不好，但校方并没有做出任何隔离的举措，而是向他们开设免费的课程，还将图书馆向他们开放。没过多久，奇迹出现了，南墙一带竟然成为哈佛最活跃和治安最好的地带。由此可见，学习、增长见识对于一个人是多么重要。

- | | |
|-----------------|-----|
| ◎ 做个内外兼修的气质女人 | 025 |
| ◎ 懂得欣赏音乐的女人更有气质 | 028 |
| ◎ 读书能改变人的气质 | 031 |
| ◎ 女人保持神秘感很重要 | 034 |
| ◎ 别让粗俗毁了你的幸福 | 038 |
| ◎ 香水提升女人味 | 041 |



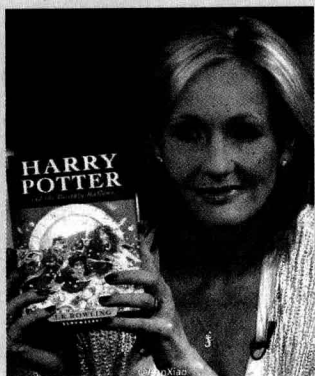
Lesson 3

风格课

拥有自己的风格才独特

哈佛讲师告诉我们：“继承和展现天赋，是一个人最贵重的财富。”对女人而言，风情就是与生俱来的天赋，而展现风情更需要女人的天赋。卖弄风情，只会是蹩脚的表演。

- ◎ 爱美要适度，盲目从众不可取 047
- ◎ 穿出属于你自己的风格 051
- ◎ 安静给人一种脱俗的气质 054
- ◎ 做个细腻精致的女人 058
- ◎ 妩媚是一种生活态度 061
- ◎ 做一个从骨子里性感的女人 065



C O N T

Lesson 4

修心课

淡定的女人最幸福

哈佛的学子总是给人从容不迫、宠辱不惊的感觉。姣美的容貌、入时的服饰、精心的打扮，都能给人以美感，但这种美总显得短暂。所以，在哈佛，不见华服，看到的只有求知的脚步和不断提升自身素质的坚毅。

- ⊙ 女人心态好命就好 071
- ⊙ 能控制住情绪的人，才能控制一切 074
- ⊙ 女人，请收起你的眼泪 078
- ⊙ 当你抱怨没有新鞋时，有些人却没有脚 081
- ⊙ 可以高傲，但不能眼高于顶 084
- ⊙ 人生那么长，停一下又何妨 087



Lesson 5

自爱课

女人先要自爱，才有人爱

爱自己的首要条件不是要承担什么，反而要懂得放下，回归生活的细节，不管际遇和心情如何，我们有责任先吃好吃一顿饭，睡好一个觉，打点自己，收拾自己。自爱，无须等待。爱自己，从即刻就开始。

- ⊙ 一辈子不过是学会如何和自己相处 093
- ⊙ 做自己，是一件迷人的事 096
- ⊙ 女人还是矜持点好 101
- ⊙ 懂得善用女人的资本 105
- ⊙ 懂得享受生活，才会因生活而快乐 108
- ⊙ 带着一颗爱自己的心去旅行 112



C O N T

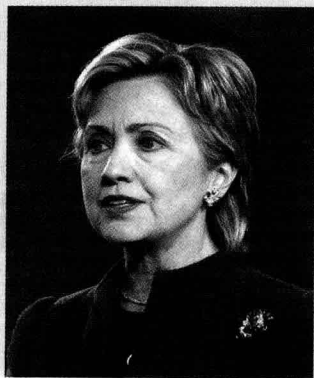
Lesson 6

能量课

做正能量的女人

每一位哈佛学子都接受过这样的训诫：只要精神丰富，生活就不会空虚；只要心态乐观，性情就不会抑郁；只要内心安定，外境就不会纓扰；只要思想旷达，人生就不会苦闷。如何让自己充满积极温暖的活力，先给自己的大脑和心灵补给一些正能量吧。

- ⊙ 在挫折中成长的女人更感性 117
- ⊙ 拒绝悲观，永远保持一颗上进的心 121
- ⊙ 爱笑的女人运气不会太差 126
- ⊙ 要幸福，就要控制自己的嫉妒心 129
- ⊙ 当你温柔，却有力量 132
- ⊙ 女人的成长比成功更重要 135



Lesson 7

智慧课

接纳不完美的自己，活出完整的生命

伟大的心理学家荣格说：“一切心理问题的根源，都源于这样一个事实——上帝创造了人，而人却想当上帝。”完美的是上帝，不完美的是人。追求完美是上帝的事，人只能做人的事。人有悟性，但不像上帝洞察万物；人可以美，但不完美；人有能力，但不能呼风唤雨、无所不能。

- ⊙ 不要在婚姻中迷失自己 141
- ⊙ 该醒悟了，森林里没有王子 145
- ⊙ 幸福要趁早，婚姻决定女人的一生 150
- ⊙ 幸福人生不计较 153
- ⊙ 聪明女人用爱经营幸福家庭 156
- ⊙ 安全感不等于一纸婚书 159



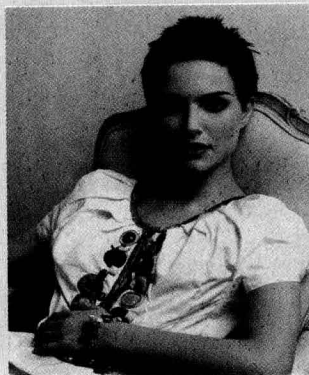
Lesson 8

情商课

情商是女人的幸福资本

言谈举止是一个人内在素质和修养的外在表现，更是一个人情商高低的体现。聪明的女人不局限在智商，更体现在情商上。想要成为一个有气质的女人，首先要锻造自己的情商。

- ⊙ 欣赏和赞美让女人拥有好人缘 165
- ⊙ 善于倾听是女人最容易丢失的美德 169
- ⊙ 幽默是可以培养出来的 174
- ⊙ 过去的就让它过去吧 178
- ⊙ 女人要善良，也要智慧 181
- ⊙ 幸福是靠自己争取的 185



Lesson 9

独立课

这个时代，最需要女人独立

哈佛大学荣誉校长陆登庭教授谈到哈佛学生的“三大标准”：1. 创造性，2. 广泛的兴趣，3. 独立的能力。独立，不光是经济独立，更包括生活独立、思想独立、个性独立……独立是一种完整，独立是一种平衡，独立是一种尊严，独立是一种不曲折的美。独立的女人最美丽。

◎ 独立的女人最美丽	191
◎ 工作让女人更独立更自信	195
◎ 经济独立才是真正的独立	198
◎ 要立足，就要有一技之长	202
◎ 有野心的女人总会成功	206
◎ 有思想的女人底气十足	210