

古茗
著

女性气质 提升 11天

好 气 质 改 变 女 人 一 生

11天，让你从内而外散发灵魂香气。
在这“主要看气质”的世界里，
活得讲究，不将就。

重塑1000万

女性人生的气质修炼书。

86个日常案例

深度剖析气质女神
养成细节。



中国出版集团



现代出版社

11天提升

女性气质

好气质改变女人一生

古茗

著



中国出版集团



现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

11天提升女性气质 / 古茗著. —北京: 现代出版社, 2017. 11

ISBN 978-7-5143-6594-8

I. ①1… II. ①古… 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 (2017) 第250151号

-
- | | |
|------|----------------------------|
| 著 者 | 古 茗 |
| 责任编辑 | 杨学庆 |
| 出版发行 | 现代出版社 |
| 地 址 | 北京市安定门外安华里504号 |
| 邮政编码 | 100011 |
| 电 话 | 010-64267325 64245264 (传真) |
| 网 址 | www.1980xd.com |
| 电子邮箱 | xiandai@cnpitc.com.cn |
| 印 刷 | 三河市金泰源印务有限公司 |
| 开 本 | 880mm×1230mm 1/32 |
| 印 张 | 8 |
| 字 数 | 200千字 |
| 版次印次 | 2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷 |
| 标准书号 | ISBN 978-7-5143-6594-8 |
| 定 价 | 39.80元 |
-

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载



前言

“主要看气质”？首先你得懂气质

曾经，微博上一条“主要看气质”的话题被网友们推上了热搜。大家纷纷在网上为这五个字配上自己的照片。面对这些令人眼花缭乱的照片，你也许会产生一丝困惑：到底什么才是女性的气质？

我认为，女性的气质是女性由内而外散发出来的魅力，流露在一颦一笑、举手投足之间。很多人都会觉得 30 岁的女性比 20 岁的女性更有气质，因为她们知人情、懂世故，明白衣服的质感远比繁复、华丽的款式重要，享受生活远比无尽的忙碌重要，更明白谦卑与感恩才是人生的修行。

记得在我 20 岁的时候，母亲就告诫我：“桃花开得最盛的时候，也是走向衰落的时候。”每当想到这句话，我都会有一丝担忧与害怕，担忧衰老，害怕被时光摧残后的容颜令我再也与美感无缘。不过，随着年龄的增长，我越来越明白母亲话中的真正含义：再美的桃花都会有凋零的一天，再美的容颜也终究会老去，这是无法抗拒的自然规律。不过，一个女人的气质却能让她优雅地抵御岁月无情的侵蚀。

永远的女神奥黛丽·赫本，提起这个名字，多数人脑子里首先冒出来的是她那张流传甚广的黑白照，照片中的她浓眉大眼，纯真的脸庞上带着一丝少女的狡黠。当时的她风华正茂，被誉为全世界男人的女神标准。后来我在别的资料上看过她晚年的照片，晚年的奥黛丽·赫本全身心投入到慈善事业中，照片所摄多是她和非洲难民孩子亲密互动的瞬间，比起年轻时的盛世美颜，年老的赫本因为病体缠身，显得比实际年龄还要苍老，然而，我的目光却无法从她的脸上移开，因为，从她带着岁月深刻的印痕却悲悯慈善的脸上，我才真正理解了“气质女神”的含义。

对女性而言，气质到底有多重要？我的答案是，美人未必有气质。有气质的，却一定是美人。美人易老，气质永恒。

那么，我们究竟应该如何培养、提升气质？短短 11 天就能做到吗？

气质的形成固然需要时间的积淀，与个人的家庭、阅历、学识等都有着密不可分的关系，不过通过 11 天系统突击学习，我

们依旧可以打开通往气质女神之路的大门。

我一直反感教科书式的喋喋不休，所以本书没有用大而空的理论去论述气质，而是由浅到深，从易到难，以 11 天为时间单位，通过 86 个涵盖了生活工作等方方面面的案例分析，指出女性在气质提升的道路上普遍可能遇到的问题，并给予原因分析，提出切实有效的意见。

气质之路，没有一劳永逸。希望这本书能为你见证 11 天焕然新生的过程，更能伴你度过未来岁月里无数个让你更美好更爱自己的 11 天。



开篇

爱自己，是女性气质的底色

在我们正式讨论如何提升气质之前，我想谈一下本书的指导思想。我个人认为，当一个女人开始懂得爱自己的时候，就是她气质提升的关键时刻。爱自己，是爱他人、爱生活的前提，也是所有气质的底色。

千百年来，女性花费太多时间去迎合男性的审美，多少人孜孜不倦想要永葆青春以留住爱人的心，但我们都忽略了，最该迎合的人其实是自己。

也许你看过不少教你如何变得优雅得体、知性迷人的指南和书籍，但最后那些繁复的程式都被你抛之脑后。为什么？根本原因在于，你内心其实从未真正下定决心要为了自己而改变，所

有为了取悦别人而做的努力，都很难坚持到最后。你再想想，假如那些技巧功夫，都是为了取悦自己而做的，你还会这么不上心吗？当然不会。

一个真正爱自己的女人，绝不会忍受自己形容憔悴、满身赘肉，更不会因为任何借口而停下让自己变得更加美好的脚步。

我希望，你在翻开这本书的时候，内心是笃定而欢喜的，请先认真扣问自己：我是否在认真对待自己的人生？我是否对生活充满热情并且满怀感恩之心？我是否真的做好了为自己而改变的准备？

我一直认为，激情和热爱是做事的原动力。打心底爱自己，希望自己能调整到最佳状态，那样才能认真地对待生活，更好地去爱另一半。这也是本书最大的意义所在。

最后，希望每个女人能拥有一个闪闪发光的人生——有所爱，有所期待，有所敬畏；被疼爱，被呵护，被时光温柔以待。



目录

前言：“主要看气质”？首先你得懂气质 _ 1

开篇：爱自己，是女性气质的底色 _ 5

Day1



你会管束自己的身体吗？



别让驼背成为你的硬伤 _ 002

你真的会笑吗 _ 005

嘟嘴卖萌真的还适合你吗 _ 007

仰视 or 俯视？请正视 _ 009

坐没坐相，如何优雅 _ 012

如何保持优雅的走姿 _ 014

在外避免小跑 _ 017

减少不雅观的小动作 _ 019

Day2

别一开口就让人心生厌恶

- 管住自己的口舌 _ 024
- 你喜欢大吵大闹的自己吗 _ 026
- 撒娇要分清场合 _ 028
- 讲座场合别窃窃私语 _ 030
- 礼貌用语提升好感度 _ 032
- 留有一丝神秘感 _ 034
- 不要遇谁都诉衷肠 _ 037
- 避免窥探隐私 _ 039
- 切忌通过贬低他人来抬高自己 _ 042
- 学会做个倾听者 _ 044

Day3

就餐，最能看出一个人的修养

- 入席和进餐有讲究 _ 048
- 餐桌取食面面观 _ 050
- 优雅还是粗鲁？吃相就是你的品相 _ 053
- 餐桌上不可小觑的细节 _ 055
- 不要在酒桌上做“女侠” _ 058
- 出席宴会，离场也有讲究 _ 060

Day4

别让细节出卖了你的家教

- 避免脸上脏脏的感觉 _ 064
- 别忽视衣服的细节 _ 066
- 小心你的裙底风光 _ 069
- 留心那道素养之“门” _ 072
- 做客的小心思 _ 074
- 勿贪小便宜 _ 077
- 入住酒店的习惯 _ 079

Day5

告别混乱的穿搭品位

- 找对风格，你才成为你 _ 084
- 仿品：虚假的人生状态 _ 087
- 色彩搭配有讲究 _ 090
- 十件地摊货不如一件“经典款” _ 093
- 手提包和杂物袋的“一步之遥” _ 095
- 闻香识女人 _ 098
- 她只不过化了妆而已？ _ 100
- 她唇上的一抹鲜红 _ 103
- 收起花花绿绿的首饰 _ 105

学会佩戴丝巾 _ 108

足尖的优雅 _ 110

Day6

现在不保养，中年留遗憾

别把你的脸当成试验田 _ 114

手是你的“第二张面孔” _ 117

“冻龄”从颈部开始 _ 119

露齿而笑，你敢吗 _ 122

少折腾你的头发 _ 125

管不住身材，何以管理人生 _ 128

别让熬夜透支你的健康 _ 130

切忌暴饮暴食 _ 133

Day7

高情商会伴你走得更远

别总数落你的另一半 _ 138

还在“来者不拒”吗 _ 141

别总以开玩笑的方式揭人短 _ 143

迟到一分钟都是大忌 _ 146

活得越丰盈的人，越低调 _ 148

没有人有义务要对你好 _ 151

- 舍弃比得到更重要 _ 154
- 不要对价格喋喋不休 _ 156
- 你要记得，成为你自己 _ 159

Day8

没人喜欢悲观主义者

- 克制不良情绪 _ 164
- 抱怨会让你变丑 _ 167
- 独立，让你更具魅力 _ 169
- 莫让自卑成为你的短板 _ 172
- 焦虑让人一事无成 _ 174
- 质疑，让我们变得更加优秀 _ 177
- 淡定从容地面对病痛与死亡 _ 180
- 爱情：不遗憾，不伤害 _ 182

Day9

永远不要忽视品德的力量

- 一句谎话要用十句谎话去圆 _ 188
- 让气度成为你的标签 _ 191
- 接受的同时记得回馈 _ 193
- 守护好你的信誉 _ 196

Day10

住所折射了你的人生态度

- 丢掉没有价值的物品 _ 200
- 主妇的家居打扮 _ 203
- 卫生间：私密的仪式感 _ 205
- 囿于厨房与爱 _ 208
- 别出心裁的小情趣 _ 210
- 熨烫：抚平岁月的痕迹 _ 212

Day11

别让自己一眼就被看尽了

- 深度阅读：抵御流年荒芜 _ 216
- 写作：一场倾吐与克制 _ 219
- 足迹：是你，来自山川湖海 _ 221
- 诗意：若有诗书藏在心，岁月从不败美人 _ 224
- 字如其人：一撇一捺即人生 _ 227
- 名画：时光的影子斑驳可见 _ 230
- 纯音乐：接近生命的本原 _ 233
- 舞蹈：生命的律动 _ 235
- 文艺片：除了脚下的六便士，你还有头顶的月亮 _ 238

- 结语：当皮相的光鲜退去 _ 241

DAY

1

你会管束
自己的身体吗

女性
气质

提升

11
天

第一天，我们先从管束自己的身体开始谈起。所谓的管束自己的身体，说的其实就是女性的仪态。为何要将它放在第一天来讲？因为外在形象是我们给他人留下的最直观的印象。好的外在形象能够大大提高别人了解你内在的兴趣。反之亦然。

外在形象包括一个人的外貌、言谈举止、走路的姿态等方面。容貌尚且可以通过化妆技巧、打扮风格等获得有效的改善，但是仪态却需要长期的训练和培养。所以，今天我们就从女人的仪态开始吧。

别让驼背成为你的硬伤

为什么人上了年纪都会有一种老态龙钟的感觉？主要因为上了年纪后，我们的脊椎逐渐老化，背部也容易积累赘肉，体态自然显得比年轻的时候厚重笨拙。同理，年轻女性如果喜欢弯腰驼背，长久以往就会显老态，气场也大打折扣。而且弯腰驼背的

时候，腹部也会不自觉地放松，小肚腩自然显露无疑，这样的体态，如何美好得起来？

◇案例分析

某公司在一次应聘中，要在两位条件相当的女性应聘者里选择一位做客户经理。A女士长相甜美，而B女士比她稍微逊色一点。大家都以为A的机会更大，然而最后B被老板留下了。为什么？HR的解释是：“尽管A的相貌要突出一点，但是她有些驼背，看起来少了点气质。相比之下，B身姿挺拔，精气神非常好，也显得更加自信。客户经理这个职位，需要直接与客户对接沟通，代表的是整个公司的形象，所以，仅仅漂亮肯定是不够的，气质以及自信更加重要。”大家恍然大悟。

没错，好的体态甚至能增加女性的职场竞争力以及客户的好感与信任度。试想一下，如果你是客户，会信任一个弯腰驼背看起来无精打采的客户经理吗？

◇驼背的原因

懒惰。弯腰驼背大多非天生，而是后天懒惰造成的。永远保持背部笔直并不是一件轻松的事，需要一定的意志力。比如在家的时候，多数人都处有一种放松的状态，精神放松，身体也不自觉地松懈，恨不得赖在沙发里“葛优瘫”。我们的肌肉其实是有记忆的，久而久之，当你的身体习惯这种松懈的状态后，即使在公共场合你的背部也总是塌着的。

环境的局限。在外就餐时，如果桌子比较矮，我们就会不自