

气质女性
成功宝典

有气质的女人，人人都爱和她交友，和有气质的女人相处总是愉快的。她好像雨后的太阳，能驱除昏暗，人人都乐于为她做事。

女人最大的魅力
在于气质，它是女人征服男人、
征服世界的独特武器和
骄傲的资本。

邓琼芳◎编著

Women
气质女性
80忌

中国纺织出版社

气质女性
成功宝典

气质女性 80忌

邓琼芳◎编著

女人最大的魅力

在于气质，它是女人征服男人、
征服世界的独特武器和
骄傲的资本。

Women

中国纺织出版社



图书在版编目(CIP)数据

气质女性 80 忌/邓琼芳编著.

—北京:中国纺织出版社,2007.10

ISBN 978-7-5064-4580-1

I. 气… II. 邓… III. 女性-修养-通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 136016 号

策划编辑:苏广贵 责任编辑:祁 薇
责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京世纪雨田印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:17

字数:210 千字 定价:29.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



女人如果不借由“气质”来表现自己对待人生的态度,那么,她的人际关系也自然会失色很多。

前言

女人最大的魅力在于气质,它是女人征服男人、征服世界的独特武器和骄傲的资本。女人再漂亮,如果没有气质,就如一朵枯萎的鲜花,只见色彩,却闻不到馨香。相反,没有姣好容颜的女人,一旦有气质作为支撑,神采便立刻飞扬起来,也会风韵动人。

其实女人带给别人美丽、高雅的好印象,并不完全取决于她的长相,一个甜美迷人的声音,一双奕奕生辉的眼睛,一张灿烂可亲的笑脸,都是迷人的焦点,拥有了这一切,你的美丽、气质便会迎面而来。

曾经有人指出:“有气质的女人,人人都爱和她交友,和有气质的女人相处总是愉快的。她好像雨后的太阳,能驱除昏暗,人人都乐于为她做事。良好的个人气质是一种神奇的天赋,就连最冷酷无情的人都能受到她的感染。”

可是并非每位女性都能拥有迷人的气质,虚荣、爱钻牛角尖、大事小事斤斤计较、不注重自己的谈吐、动不动就吃后悔药……这些日常生活中的一些小毛病都会大大地影响她们的气质。如果要想让自己成为一个气质美女,首先就要克服掉这些小毛病,再从生活中的点点滴滴来慢慢培养自己的气质。

本书写作的目的,并不是在于暴露女人的毛病,而是善意地指出被女性朋友们忽略已久的一些小毛病,从而指导女性从不够完美变得

完美起来。全书对妨碍女性气质的小毛病进行了一次系统而全面的介绍和分析,它深入浅出地阐述了女人在性格、言谈方面的一些缺陷,社交、事业上的错误认识,以及心理和生活习惯的一些误区。

本书文字简练、语言诙谐、结构严谨、环环相扣、论点鲜明,是现代女性弥补自身缺陷,使自己走向完美的幸福宝典。

这是一本给女人看的书,也是一本男人应该看的书。女人看了,能抛掉那些小毛病,使自己走向完美;男人看了,能够更加了解女人,更加爱女人。

编 者

2007年6月



contents

目 录



第一章 性格缺陷带来气质缺憾

气质美,可以通过一个人的性格表现出来。性格上的种种缺陷,只会给自己的气质蒙上一层灰色的面纱,一个人只有加强自身性格修养,努力打造独特的魅力性格,才能充分展现出气质美。

.....

- 3 / 1. 敏感又多疑
- 7 / 2. 喜欢多愁善感
- 11 / 3. 遇事犹豫不决
- 14 / 4. 心软是一种“双面刃”
- 16 / 5. 动不动就吃后悔药
- 19 / 6. 缺乏主见
- 21 / 7. 沉醉于幻想
- 24 / 8. 依赖性太强
- 27 / 9. 心是口却非
- 30 / 10. 拖拖拉拉毫无章节
- 34 / 11. 感情冲动,行事不计后果
- 36 / 12. 刻薄是一根毒刺
- 38 / 13. 爱耍小聪明
- 40 / 14. 易被甜言蜜语打动



第二章 言谈无术气质无法张扬

说话是一门艺术,更是一门学问,它需要的不仅是高深丰富的知识,更需要的是娴熟的说话技巧。如果你无法将二者巧妙地结合,那你就将无法成为一个交际中的得意者,更无法彰显出自己的气质来。

.....

43 / 15. 爱插话

45 / 16. 吝啬赞美

49 / 17. 拨弄是非讨人嫌

51 / 18. 缺乏幽默

55 / 19. 不会制造愉快的谈话气氛

58 / 20. 喜欢“火上浇油”

60 / 21. 说话无“礼”惹人反感

62 / 22. 热衷于“东家长西家短”

66 / 23. 不懂运用交际中的沉默术

第三章 礼仪不当 气质不雅

礼仪是现代女性的处世之本,在生活中,得体的礼仪不仅可以展现出一个人的教养、风度和气质,还体现出一个人对社会的认知水准、个人学识、自身修养和价值取向,不当的礼仪,会让你成为一个丑陋的人,优雅的气质更无从可谈。

.....

- 71 / 24. 不注重自己的谈吐
- 73 / 25. 小动作伤大雅
- 77 / 26. 难以耐心倾听
- 81 / 27. 不懂笑脸会为自己加分
- 86 / 28. 缺乏良好的姿态
- 90 / 29. 滥用热情
- 94 / 30. “死鱼”式的握手





第四章 令气质失色的仪表

俗语说“三分长相，七分打扮。”这句话用在女人身上再合适不过。得体的仪表可以把女人的内涵、修养和气质等表现得淋漓尽致，尤其可以充分反映出女人特有的风韵。但如果仪表不得体，就会大大降低自己的气质。

.....

- 99 / 31. 不懂得掩饰缺点
- 102 / 32. 不合时宜的浓妆艳抹
- 106 / 33. 不懂得为自己进行形象设计
- 108 / 34. 过分强调“暴露”
- 110 / 35. 易忽视细节
- 113 / 36. 服装与自身不和谐
- 117 / 37. 不修边幅随意邋遢

第五章 妨碍美丽的不良心理

你也许会以最漂亮、最新款式的衣服来装扮自己,并表现出最吸引人的姿态,但是,只要你内心存在着贪婪、妒忌、怨恨及自私,那么,你将永远无法成为一个气质美女。

.....

123 / 38. 虚荣是女人最大的弱点

127 / 39. 自轻自贱害己最深

132 / 40. 爱与嫉妒结缘

137 / 41. “歇斯底里”是一种伤害

141 / 42. 无药可医的羡慕病

143 / 43. 天生爱享“耳福”

145 / 44. 拒绝谈“老”

149 / 45. 作茧自缚的迷信心理

155 / 46. 易被孤独侵扰

160 / 47. 天生爱做梦

163 / 48. 缺乏安全感

166 / 49. 爱装傻

170 / 50. 过于自恋

172 / 51. 死要面子

174 / 52. 装天真

176 / 53. 自我意识太强

180 / 54. 妄想症

183 / 55. 自欺欺人

184 / 56. 爱做缠树藤





第六章 不拘事业细节气质也会大打折扣

一个女性如果具有高雅的气质、非凡的魅力,那她就会在社会中独占鳌头,在事业上成就辉煌。但是如果她不拘一些事业细节,就会让自己的气质大打折扣,令自己的事业暗淡无光。

.....

- 189 / 57. 工作缺乏热忱
- 193 / 58. 对权力“清心寡欲”
- 196 / 59. 频繁跳槽
- 200 / 60. 放弃时间
- 202 / 61. 缺乏前进的目标
- 205 / 62. “不”字轻易说出口
- 207 / 63. 没计划表的无头苍蝇
- 210 / 64. 爱为自己寻找借口
- 212 / 65. 不懂拒绝别人
- 215 / 66. 难以信守诺言

第七章 不良生活习惯也会给你减分

不同的习惯会带来不同的生活方式,而不同的生活方式又决定了不同的人。如果说改变自我首先要从习惯入手,那么要想成为一个气质优雅的女人,同样也要从改变那些影响女人气质的坏习惯入手。

.....

- 219 / 67. 爱吃零食
- 221 / 68. 喜欢逛商场
- 225 / 69. 约会爱迟到
- 228 / 70. 唠叨是女人唱不腻的歌
- 233 / 71. 把哭当武器
- 238 / 72. 乱使小性子
- 242 / 73. 过度热心
- 243 / 74. 好贪小便宜
- 245 / 75. 容易泄密
- 247 / 76. 爱翻旧账
- 249 / 77. 爱存私房钱
- 251 / 78. 以谈论别人的缺点为乐
- 253 / 79. 控制欲强
- 258 / 80. 洁癖





第一章

性格缺陷带来 气质缺憾



气质美，可以通过一个人的性格表现出来。性格上的种种缺陷，只会给自己的气质蒙上一层灰色的面纱，一个人只有加强自身性格修养，努力打造独特的魅力性格，才能充分展现出气质美。



1. 敏感又多疑

疑心每个人都有,而女人的疑心更重。

有的女人常犯多疑病,一旦怀疑某人对自己不好,或是某件事对自己不利,便耿耿于怀,情绪也立即反常,半天都不能排解。严重些的,好多天都心情郁结,脸上愁云密布。

多疑是人际交往中的一种不好的心理现象,可以说是友谊之树的蛀虫。正如英国哲学家培根说的:“多疑之心犹如蝙蝠,它总是在黄昏中起飞。这种心情是迷惑人的,又是乱人心智的。它能使你陷入迷惘,混淆敌友,从而破坏人的事业。”具有多疑心理的人,往往先在主观上设定他人对自己不满,然后在生活中寻找证据。带着以邻为壑的心理,必然把无中生有的事实强加于人,甚至把别人的善意曲解为恶意。

男女或夫妻之间经常因为一点儿小事情发生的争吵,或因争风吃醋,或因不值一提的小事。但是,为什么这些芝麻小事会成为男女之间吵架的导火线呢?究其原因,乃是因为女性“瞎猜”的心理在作祟。

请看下面一对夫妻的对话：

“刚才打电话找你的那女人是谁？”

“是我们公司里的同事。”

“不对！她为什么不称你为主任？而称你……”

对于此情此景,男人除了苦笑,就只能跟她吵架了。

还有些女人看到丈夫的衬衫上染有红颜色,口袋里¹有酒吧或者旅馆的打火机,就胡思乱想;如果听到朋友或邻居低声说话,她会以为那些人在评论自己,在背后说自己的坏话。这些情节无论在通俗小说、漫画、电影等中都经常见到。在平凡的日常生活中,这种体验反复被暴露出来,就是最明显的一项证据。

当然,不仅是女性,有些男性对配偶也存在着种种猜疑。如果变本加厉,导致家庭纠纷的话,就应该赶紧设法加以阻止,以防患于未然。但为了达到这个目标,必须先了解女性持有这种特殊心理的背景。

女性的天性就容易多疑。就是说女性生来就比男性缺乏积极的行动力,她们对男性来说,是以防卫本能及慎重来取胜的,因此就容易养成怀疑他人的性格。往往就以这种先天性的多疑为基础,在长久肩负的社会责任中,更加强了这种倾向。

终日为家事及育儿操心而封闭在家庭里的女性,与外界接触的机会很少,由于无法得知外界的信息,所以对自己的丈夫甚至邻居,经常表现出这种态度。

换句话说,男性与女性相比较,女性的信息来源较少,一旦得知某种信息后就会缺乏冷静的判断,只知固执地认为那是千真万确的事实。

对于爱情的多疑可以让一个女人对婚姻挑剔到固执的地步,那么多疑也同样可以让一个女人的成功毁于一旦。因为这种心理是人际交往中的地雷,是友谊之树的蛀虫。

通常来说,具有多疑心理的女人,在人际交往中往往先在主观上设定他人对自己不满,比如对工作能力、素质、相貌,或者根本就是对方对自己整个人都不满,然后就开始在生活中寻找别人对自己不满的证据。带着这种以邻为壑的心理,对方也许仅仅是一个无意的举动或一次无心的言谈,多疑的女性也会将无中生有的事实强加于其中了。女人在这种时候甚至是不可理喻的,往往会把别人对自己的善意曲解为恶意。这在女人遇到苦难时表现得更加淋漓尽致,她们时常会把别人对自己的帮助看成是在向自己炫耀,将别人的劝慰当成在看自己笑话……这是一种狭隘的、片面的、缺乏根据的盲目想像。

而女人的多疑在对待丈夫方面就更加明显了:一次晚归便要盘根问底,丈夫的电话总是在她的监控当中。有一次,一对夫妻和一帮朋友在一块儿吃饭,席间丈夫的电话突然响了,他还没有说上两句,他妻子就直接夺过电话来问:“我是他太太,你是谁啊?”妻子挂了电话之后一直在盘问电话那头的女人是谁,她丈夫根



本无心吃饭,光应付盘问就已经狼狈不堪,估计那饭也吃得味同嚼蜡。至于是不是她丈夫真的有问题别人都无从而知,如果不是丈夫的问题,那就说明是他妻子的多疑在作祟。

其实,在心理学上,多疑是一种比较严重的心理疾病,它不仅阻碍了人的正常生活,也给社会活动及工作造成了很多不良影响,严重者需要到心理医生那里寻找帮助。无论是女人的问题还是男人的问题都应该自己妥善地解决,不应该让心理的障碍缠住自己。你虽然不必将缺点或弱点暴露在你所处的社会中,但谨慎之余,你不必过分在乎别人的存在,如果你始终怀疑别人是否会在背后评论你,因此不敢相信朋友和社会大众,这也是一件令人遗憾的事。走自己的路,将问题留给别人去研究和探讨,最关键的是,你自己快乐就好!

女性之所以多疑,一方面是因为得知的信息少,且又不正确;另一方面如果男性经常提供暧昧的不正确的信息给女性,也会使女性陷入胡思乱想的状态之中,这些当然不能怪罪女性了。从理论上来说,女人产生多疑病,一般由下面三个原因引起:

第一,过分关心自己。多疑的女人有个特点:常以自己的利益为中心画一个圆圈,落在这个圆圈里的一切她都要审视一下。有些利益,一般人都觉得得不到不算大,丢了也不可惜,但多疑者常不这样认为。大的利益,她们想争,但又争不到,她们本应从自己的能力方面去检讨一下、认识一下,但是她们却不,而总是觉得有人在搞破坏;有些自己不该有的利益,她们也认为自己该有,自然也得不到,于是就怀疑别人侵犯了她的利益。她们总是在这个小圈内瞎转,转得自己晕头转向。观察一下可以看出,多疑的女性多是弱者,或者正处于被动地位;处于劣势。

第二,错误的思维定式。多疑者大半是多次吃过亏或受过伤害的人,她们会形成一种看法:周围的人都是不怀好意的,有的想捉弄她,有的想占她的便宜,严重时感到“四面受敌”。

第三,错误的反应方式。她们既多疑,又敏感,很快便做出反应。她们经常