



中国女性气质修炼必读手册

气质何来^{全集}

◎雅妮/著

海南出版社



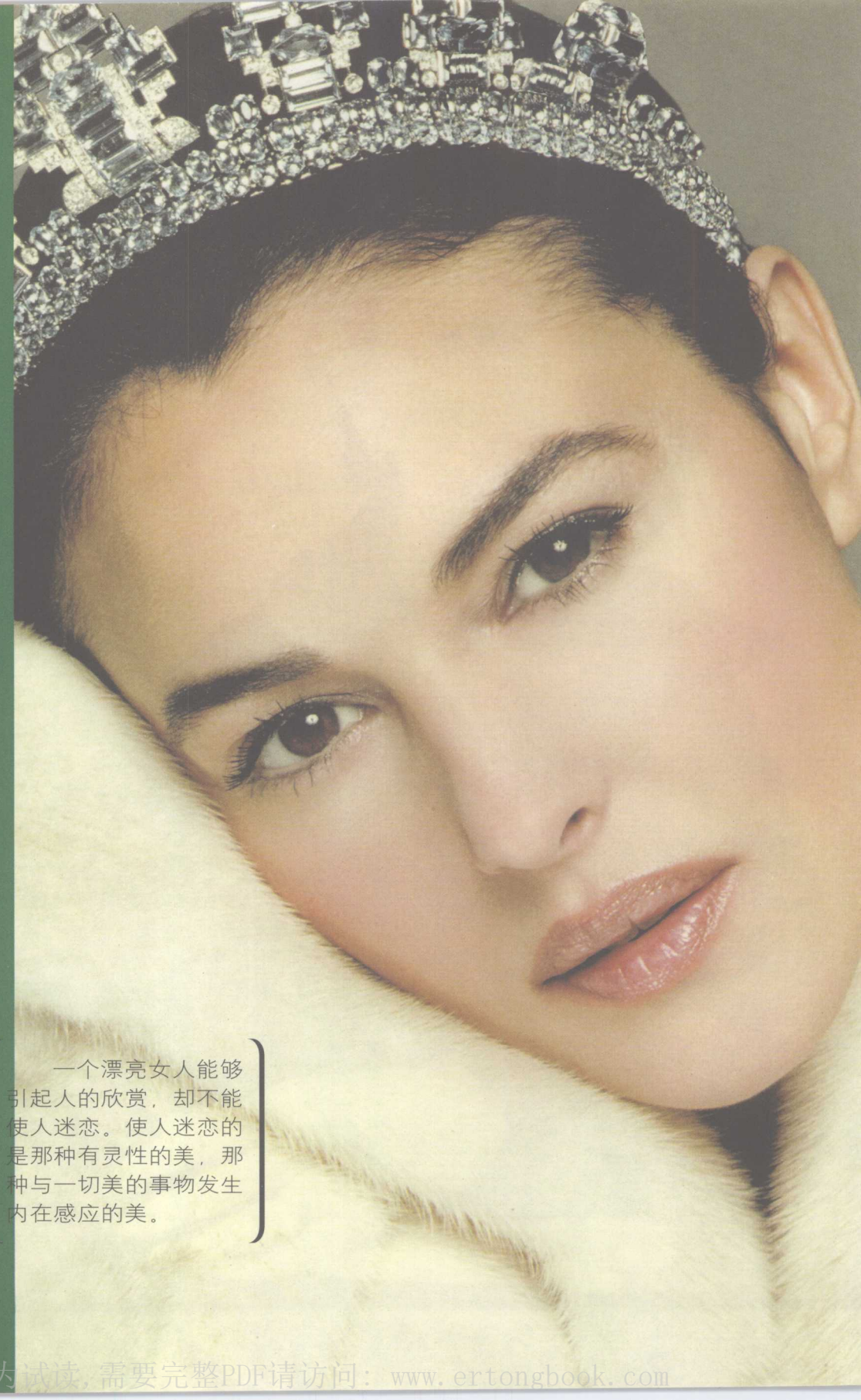
女人最使人留恋的，
并不一定在于感官的享
受，主要还在于生活在她
们身边的某种情趣。

A full-page photograph of a woman with dark hair styled in an updo, wearing a long, sleeveless, pleated blue gown. She is standing in a grand, classical-style interior with high ceilings, arched doorways, and columns. She is looking over her shoulder towards the camera with a slight smile. Her hands are clasped in front of her chest. The lighting is soft and even, highlighting the texture of the dress and the architectural details of the background.

美丽的女性实际上是诗人，她能训服野蛮的同类，在她周围的人们心里播下温情、希望和雄辩的种子。



一个缺乏自信的女人永远也不会有吸引别人的美。没有一种力量能比对美的自信更能使女人显得美丽。



一个漂亮女人能够
引起人的欣赏，却不能
使人迷恋。使人迷恋的
是那种有灵性的美，那
种与一切美的事物发生
内在感应的美。

前言

FOREWORDS



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。单纯的美貌已不再是现代时尚女人的追求。一个真正美丽典雅的女人应该是内心的高贵与外表的精致的合二为一，风韵但不风情，脱俗但不自负，谦逊但不卑微，古典但不呆板。能成为这样优雅而充满智慧的气质女人，是每个女人梦寐以求的。

气质是女人的知识、阅历、情感、能力、生活的一种综合外在的表现，它来自内心深处丰富而深厚的信仰与底蕴。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，不是娇柔造作的粉饰，也不是刻意强求的伪装。气质是一种修养，是超凡世俗的嫣然一笑，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涵。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，它常常是渗透在生活细节中的点点滴滴。

正如著名影星奥黛丽·赫本身上散发出的那迷人的气质，始终让人体味不透，却又历久弥香。既有着东方的小巧，又有着西方的端庄；既不像摩登女郎那样前卫，也不像传统女子那样保守；既不媚俗，也不装雅，时而高贵典雅，时而清纯可爱。人们亲切地形容她为“纯真的天使”、“优雅的化身”、“落入人间的精灵”。赫本说：“气质是女人在竞争中立于不败之地的‘尚方宝剑’，气质是女人征服一切的魅力资本。”

气质可以使女人留住岁月，容颜不改，青春永驻。气质的魅力无处不在，它飘过玛丽莲·梦露的发梢，激荡在格蕾丝·凯莉的衣裙里，同样也可以渗透在你我的举手投足之间。女人可以放弃很多，但绝不可以放弃对气质的追求，它会使你懂得什么才是真正美的内涵。

这本书将带你走入一个迷人的气质殿堂，培养气质女人的言谈举止、生活方式和情感修养，塑造出一个迷人的你。

打开它——也许今天你还很普通，而明天你便会洗尽纤尘，成为出淤泥而不染的奇葩；

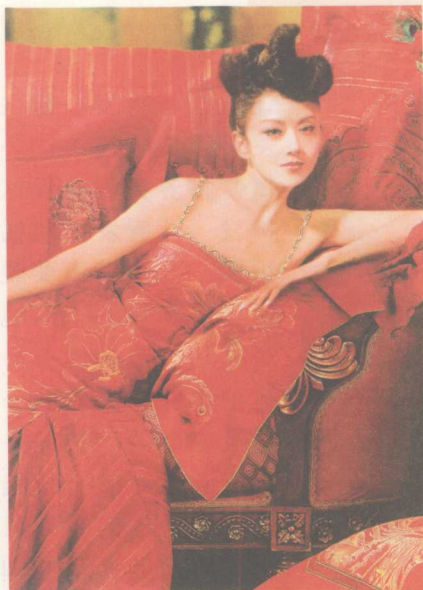
打开它——你将会感受到精神的陶冶和那份来自心灵的震撼，焕发出你无限的光彩；

打开它——你将会成为自己人生的主角，展现真我的风采，让所有人都为你倾倒。

最后，愿这本书能使天下的女人在生活、情感、事业上都能左右逢源、如鱼得水。让我们一起在城市流动的喧嚣中，洗练一种超凡脱俗的宁静，转身回眸的刹那，不经意地挥手之间，气质从中而来……

目录

CONTENTS



第一章 气质——女人的魅力源泉	1
认识气质	1
气质类型全攻略	6
女性的气质美	9
气质可以塑造	11
气质迷人香自来	13
让你成为气质美女的法宝	15
男人眼中最迷人的女性气质	16
气质类型测试	19
第二章 仪表——气质的点睛之笔	22
突出气质，护理面部皮肤	22
吃出美丽容颜	28
今天你美白了吗	30
轻松拥有健康肌肤	33
简单七件事，美丽一辈子	35
化妆小技巧	37
灯光，会影响你的化妆效果	42
轻松卸妆，拥有美丽肌肤	44

让气质与秀发一起飞扬	46
发型改变气质	48
日常护养秀发有误区	51
护发，让秀发摆脱枯燥	54
护发，要美发不要脱发	56
颈部是年龄的一面镜子	57
简单几小节，健身又美腿	59
呵护你的第二肌肤	61
构筑衣装的气韵	65
职业女性着装全攻略	67
寻找适合你的时尚形象	70
贴身打扮的松紧准则	73
利用色彩幻觉，穿出美好形象	75
丝巾，颈上的美女蛇	77
项链与服装要相得益彰	80
帽子，头上的光辉	81
手套，手上的文化	82
腰带，腰上的彩滕	83
香水女人，点点留香	85



目录

CONTENTS

目录

CONTENTS



第三章 礼仪——气质的优雅展示 87

办公室女性举止礼仪	87
用餐礼仪八“不”原则	89
女士着装礼仪	90
如何佩戴饰物	92
馈赠的学问	96
求职面试礼仪	98
仪态礼仪	100
电子邮件礼仪	104
电话礼仪	106
待客与做客礼仪	109
介绍他人礼仪	111
握手礼仪	114
名片礼仪	117
交谈礼仪	120
礼貌用语的“四有四避”	122
找出你走路姿势的“败笔”	124
社交礼仪的“六忌”	126

第四章 健康——气质的生命动力 128

女性健康的标准	128
女性健康观点十三则	130
女人身体的六大弱点	133
白领健康时尚大颠覆	135
影响白领健康的几种陋习	138
白领丽人心理保健术	140
新世纪女性健美标准	143
办公室里巧健身	145
五个健身盲点	147
防治“计算机皮肤”七招术	149
养胃健康饮食法	150
排毒养颜，健康美丽	152
身体排毒援助计划	156
拥有健康心理	159
健康美丽“食品浴”	161
明眸健康有良方	164



目录

CONTENTS



目录

CONTENTS

第五章 谈吐——气质的美感流露 167

打招呼有窍门	167
与人交谈有技巧	169
掌握说话的分寸和艺术	173
与人交谈的忌讳	175
善于真诚地赞美	177
学会晏子的谈话艺术	179
倾听也是一门学问	183
掌握拒绝的艺术	188
善用身体语言	190
聊天有讲究	192
能言善道显气质	194
办公室中谈话有技巧	196
忌开玩笑过度	198
谎言的艺术	199
道歉的艺术	201

第六章 个性——气质的灵动展示 203

让个性与气质相随	203
修养你的个性	205
发现自我，保持本色	207
放大你的优点	210
自信是气质的一面旗帜	212
完善你的个性	214
知道没有力量，相信才有力量	218
魅力与魄力并重成就非凡	221
个性成熟度测试	223

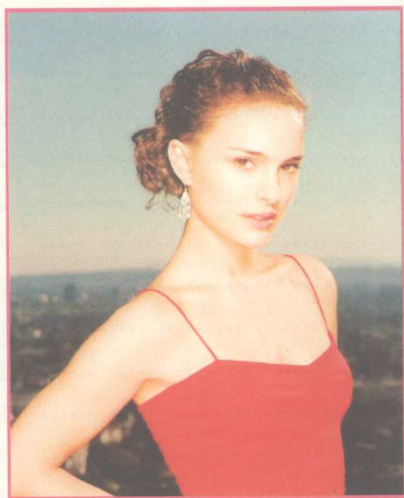
第七章 修养——气质的生命之源 231

认识自己	231
塑造高雅气质	233
世事洞明皆学问	235
学会自我调节	237
乐观，为生活添色	238
快乐，幸福的资本	239
尊重别人就是尊重自己	241



目录

CONTENTS



目录

CONTENTS

生命因感恩而精彩	242
学会放弃，生命之舟不可超载	244
控制情绪，学会制怒	245
消除自卑，你无所不能	247
克服猜疑，人间处处是阳光	249
摒弃嫉妒，多个朋友多条路	252
坚持学习，不断提升自己	254
改变不温柔的习惯	256
特有的腼腆之美	258
做一个优雅别致的格调女人	259

第八章 交际——气质的神采风韵 260

交际诚可贵，真诚价更高	260
人际关系八大距离	262
人际交往的方法技巧	264
人际交往中的谈话技巧	268
如何提高社会交际能力	272
与上司相处的艺术	274
如何与上司达成人际默契	278
办公室里同事交往的语言艺术	281

宽容是一种美德	283
微笑之美最迷人	285
存入六种感情存款	286
给人留下良好的第一印象	287
如何让人喜欢你	289
做一个受欢迎的人	290
交际中的心理学运用	292
为人处世十要诀	294
十种简单实用的交流技巧	296
提高人际的十大要诀	297
情商助你建立人际关系	298
吸引人的四大秘诀	300
用好交际的称呼	302
把握好自尊的弹性	304
交际中的“冷热水效应”	306
赞美别人的十三大秘诀	310
处理人际关系的五十五个绝招	314

第九章 情感——气质的幸福归宿 321

聪明女人短信调情法则	321
------------------	-----



目录

CONTENTS

目录

CONTENTS



十种可以成为知己的异性	325
“娇媚女人”是十个关键词	326
保持一份神秘感	327
曼妙女人的十二条经典	329
不要在情绪上被男人左右	333
爱情七忌	336
如何捕获心爱男人的心	338
正确对待失恋	341
选好你的白马王子	342
二十三则聪明女人不做事	346
给新娘的十个忠告	348
让丈夫更爱你的好点子	352
夫妻吵架也是一种交流	354
夫妻恩爱十六黄金法则	355
第十章 事业——气质的价值升华	358
决定一生的二十一个信念	358
求职最受欢迎的十大技能	363
九个助你成功的心理定律	366
选择比努力更重要	368

初涉职场的十二大原则	369
成功是一种习惯	373
增强职业适应能力	375
激情是成功的原动力	378
有益事业成功的三十七条	380
细节，成功的必备条件	382
人在职场必备五个“C”	388
女士成功秘诀	390
职场智慧，为别人鼓掌	392
成就别人，就是成就自己	394
终极赢家的十八项修炼	397



目录

CONTENTS