

缺失的 气质课

THE LACK OF
TEMPERAMENT
OF CLASS

郑小微
著

看女人，主要看气质——
气质无法速成，但从每一个当下开始，
都还来得及。

修 气 度
品 气 韵
炼 气 场

浙江人民出版社



缺失的 气质课

郑小微
著



中国文史出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

缺失的气质课 / 郑小微著. — 北京 : 中国文史出版社, 2016. 11

ISBN 978-7-5034-8647-0

I . ①缺… II . ①郑… 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 (2016) 第 277900 号

责任编辑: 卜伟欣

出版发行: 中国文史出版社

网 址: www.chinawenshi.net

社 址: 北京市西城区太平桥大街 23 号 邮编: 100811

电 话: 010-66173572 66168268 66192736 (发行部)

传 真: 010-66192703

印 装: 廊坊市海涛印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 7

字 数: 164 千字

版 次: 2017 年 1 月北京第 1 版

印 次: 2017 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 39.90 元



缺失的气质课

...

你的态度决定了你的美度

对于女性来说，所谓的好气质，不是眼下流行的“颜值”，而是挖掘属于自己独有的韵味之美，耐人寻味的神韵之美。

很多人总是渴望自己成为气质女神，却总是站在欣赏别人气质的位置。总是觉得气质离自己很遥远，却很渴望自己成为谁谁谁那样的气质女神。从《缺失的女神课》的畅销就可以发现，没有一个女性朋友拒绝自己成为他人心目中的女神。

大家心目中所能记得的久久不能忘记的赫本、香奈儿那样的女神又有多少。我们不一定非要成为人人心目中的气质女神，但至少为了能遇到最美的自己，给孩子们塑造一个良好的榜样，就应该做一位美貌气质兼备的女人。

很多女性朋友已经意识到气质修炼的重要性，在寻美的道路上开始对自己有所要求了。可是又很迷茫不知从何处入手，穿衣打扮只是追随当下流行的趋势，更多的是盲目的跟风，从没有自我味道的挖掘。而真正的气质女人，一定会找到自己无

可替代的味道，所以无论从妆容到发型，从服饰搭配到场合需求，从形象礼仪到肢体语言的呈现都需要我们好好地了解自我。

做了十多年的课程与讲座，从实践形象美学行业，到专业而专注的国内外学习，一直在研究美学落地学，从几十人的沙龙到几千人的讲座，在自我修炼的过程中，我收获最大的就是自己气质的提升。我们常常开玩笑说，我们明明可以靠脸吃饭，却偏偏靠气质，可是气质的存在解决的不是我们的温饱问题，而是成就了我们更有价值的人生。

气质是一股无形的力量，让我们与人的关系多了一份吸引力，与事的关系多了一份说服力。经常有人说，老师您气质好，穿什么都好看，沉默与微笑中，这十八年来的一幕幕却在我的眼前不断闪现，没有足够的努力修炼何来今天的淡定从容。每一个人都有自己的味道和风格，都有自己身材的优势和劣势，都有自己内心想要表达通过服饰呈现出来的信息。而之所以气质对很多人来讲遥不可及，不是她不具备而是她放弃了。所以我们是时候好好地补上这节课。气质与您的相貌无关，而是由您的心态决定的。

我记得我常提的一句话：“你的态度决定了你的美度”，这是我在分享美学的路上一路见证应验的至理名言。凡是坚持好好学习研究自己的美点并学会持之以恒地实践的学员，在她们身上都呈现出由内到外的韵味。这种韵味让人如痴如醉。说不出来哪里美，就是这么任性地有气质。为什么呢？因为她们

永远知道自己的脸型适合什么样的发型，自己的肤色适合什么样的发色，自己的五官哪里最美。身材的扬长避短，服饰的品位搭配，场合的禁忌点，了解自己的肢体语言，了解自己的场合礼节……所有的所有不是悟出来的而是学出来的。

都说学无止境，我觉得可怕的不是学无止境而是闭门造车。美学是一门女人的必修课，没有它也许我们会错过很多的幸福时光，有了它我们可以让“我想优雅到老”不再只是说在嘴上的口号。

这本书从对外在的烦琐做减法到内在的归零心态，从最基本的学习技巧到掌握方法到最后实践验证，让女人从了解自己到美化自己。做一个气质的女人从补上这一课开始……



Contents 目录

气质女人的修养与气度

- Class 1 气质美人历久弥香 \ 002
- Class 2 拥有你的专属气质 \ 005
- Class 3 懂素质的女子更有气质 \ 009
- Class 4 有气质才会有气场 \ 012
- Class 5 气度为你的气质加分 \ 015
- Class 6 提升气质可以让你成为更美好的女子 \ 019

气质女人的处世哲学

- Class 1 学会说话，看穿但不说穿 \ 024
- Class 2 虚怀若谷，气质如兰 \ 028
- Class 3 活得糊涂一点更容易幸福 \ 032
- Class 4 低调是真正的智慧 \ 038
- Class 5 不要太“直”，学会融方于圆 \ 042
- Class 6 淡淡的女子凡事不必太在乎 \ 047

气质女人的个性魅力

Class 1 恰到好处地温柔，令人如沐春风 \ 054

Class 2 幽默感令女人耐人寻味 \ 059

Class 3 独立自信，无惧无畏 \ 063

Class 4 善良永久滋养您的气质 \ 067

Class 5 美于当下，无憾于当下 \ 071

Class 6 专注的女子多了一份知性的气质 \ 074

Class 7 美，本该源于生活融于生活 \ 076

气质女人的品位生活

Class 1 有气质的女人钟爱音乐 \ 080

Class 2 有气质的女人钟爱阅读 \ 083

Class 3 精致生活让您拥有持久的气质 \ 087

Class 4 有气质的女人有情趣懂风情 \ 090

Class 5 有气质的女人远离幻想 \ 094

Class 6 有气质的女人交有品位的朋友 \ 098

Class 7 爱好决定你一生的品位 \ 102

Contents 目录



气质女人的好习惯

- Class 1 唯有健康“万年长” \ 108
- Class 2 你的时间观念要靠得住 \ 111
- Class 3 微笑是最有力量的语言 \ 115
- Class 4 学会理财，为了更优质的生活 \ 118
- Class 5 除了将就，别的选项都可以 \ 123
- Class 6 世界这么大，不如去旅行 \ 127

好气质的关键元素

- Class 1 穿出好气色 \ 132
- Class 2 穿出自己的风格 \ 138
- Class 3 穿对场合决定你的未来 \ 144
- Class 4 找到适合自己的发型 \ 149
- Class 5 化出你的唯美妆容 \ 156
- Class 6 服饰与身材要完美结合 \ 163
- Class 7 站出姿态，站出美态 \ 166
- Class 8 坐出风情，坐出气场 \ 170
- Class 9 口吐爱的语言 \ 174

完美气质练成计划

Class 1 改变你的外在形象能“速成”气质 \ 182

Class 2 培养一种爱好，成就一种气质 \ 185

Class 3 看书行走阅人，与新事物握手言欢 \ 189

Class 4 心中永远有爱，魅力常在 \ 193

Class 5 制订健康计划，优雅地老去 \ 197

气质女人的修 养与气度

*Qi zhi nv ren
de xiu yang
yu qi du*

女人的漂亮写在脸上，粉饰后
亮瞎眼睛，围观后人群散去；女人的
修养与气度由内而发，未经修饰却能打
动人心，读了又读耐人寻味。用灵魂与世
界对话，你的气质无可复制。

Class 1

气质美人历久弥香



我们不能假惺惺地说“看脸将会过时”这类偏激的话，毕竟人是感官动物，一个人的外貌条件好，难免在初次见面的时候吸人眼球。只不过，这个光怪陆离的时代，人们似乎因为看多了千篇一律的“锥子脸”或那种精致到找不出一丝瑕疵的完美妆容而有了审美疲劳，也或许是大众的品位被提升到关乎内涵的新高度。总之，不可否认的事实是，“主要看气质”越发流行起来。

我在美业做了这么久，感触最深的就是，我们的客户群已经从早期的单纯追求容貌美，发展到今天注重整体气质的包装和打造，即在保养面子的同时，也在有意识地提升自己的综合素质，如穿衣搭配、言行举止等。这就说明，“气质”已经成为大众关注的焦点了。

林青霞美不美呢？用我们这个行业的专业眼光来评判，她也是少有的标准美女。五官非常立体，销魂深邃的眸子加上性感的欧式下巴，说她的美百年一遇也丝毫不过分。可是，男人女人对她趋之若鹜的崇拜，难道就只是因为这一份“不像话”的美吗？当然不是。徐克导演就说了，“林青霞自有一种高贵，带着一种英气”。这番评价也可以用张国荣的话来解释，就是“她最靓，最有气质，最有品位”。许多人也许都会问出和张学友一样的问题：“一个人怎么可以一直美30年！”而我们年过六旬的林大美人则用自己不衰的气质告诉众迷：30年算什么？我还可以继续美下去。我为什么要举林青霞这个例子呢？是因为大家有目共睹的是，60岁出头的林青霞已经没有当年的花容月貌了，连身材也不复从前，而日益加深的法令纹更是泄露了她年龄的秘密。但是，你不得不承认，人家的“女神范儿”犹在好不好？这就是她几十年来美得长盛不衰的原因。人家不也说了吗，“请别再叫我大美人，叫我作家”。从《窗里窗外》到《云来云去》，人们会暂时忘却大荧幕上那个风情万种的林青霞，而被她字里行间流溢出来的知性和从容淡定所吸引，原来所谓的女人味，也可以是书卷味，还可以是“笑看云卷云舒”

的心态啊！我们似乎看到了 19 岁的林青霞和 60 岁的林青霞竟然拥有同一而不变的气质，那是岁月和年龄无法劫掠的。

所以女人，在管理好你那张脸的同时，请不要忘了匀出时间来注重自身气质的培养和提升，要知道，只有气质美，才能无惧岁月无情啊！

不过，也许我说了这么多，大家对气质的概念还是云里雾里的。就我个人的理解，气质其实也是一种外在可观可感的东西，但它的前提必须是：修于内，形于外。就是说，气质大多数取决于你的内在修养，说得直白一点，它属于内在美、精神美，是与你的文化、知识、思想、道德挂钩，最后又通过你对待生活的态度和行为直观地表现出来。有人会说，那气质不也要看穿着打扮吗？一个穿着不得体的人，恐怕很难和气质扯上半毛钱关系吧？是啊，你说得没错。但是呢，如果一个人有很好的内在修养的话，难道她还会穿得不修边幅不三不四吗？这也从反面验证了修养体现于外在的道理。总的来说，一个人的气质是由她的个人涵养、外在的行为谈吐、待人接物的方式和态度等因素决定的。知书达理、优雅大方、亲切随和、仪态万方，都是气质的表现，一个有气质的女人，无时无刻不展现出她的个人魅力。



Class 2

拥有你的专属气质

“气质”只是一个笼统概念，不同的人有不同的气质风格。于是有人按照各种标准，把气质分成了不同类型。比如气质说，就把气质分成了多血质、黏液质、胆汁质、抑郁质这四种经典类型。也有研究者根据女性的个性特点，把气质分成了高贵、智慧、娴熟、优雅、恬美、妩媚、俏丽、帅气、高冷等类型。然而千人千面，任何一种气质类型都不足以表现个人的风格。我们不应把自己装进任何一种气质类型的模子里，再以“完善”为名，努力改造自己，朝着那个模子的极致靠拢。如果真的这样做了，你在失去自我特色的同时，还会因为无法达到预期而产生挫败感。

我自己就有过这样的经历。记得青春时曾经非常地喜欢王菲，为她的气质深深地着迷。那时候觉得菲姐的一举一动都好



有女神范，既神秘又高冷，走到哪里都有逼人的气场。然后就情不自禁地想要模仿她，先是可着劲地听她的歌看她的电影，学她的眼神和表情；再就是研究她的穿衣风格，在心里想象着那些衣服穿在自己身上会是怎样的效果，一定也又酷又仙吧。

一段时间下来，周围的朋友都用奇怪的眼神看我，有好奇者还问我是不是受了什么刺激。我反问他们怎么了？有人便说，你现在怎么变得一副不爱理人的样子啊？装深沉吗？还是有心事啊？我心里顿时明白过来，心想，是不是自己终于有了菲姐的高冷气质了呢？结果朋友的话令我大受打击：“总觉得你像变了个人似的，以前那么爱笑，那么温暖，现在老是一副别人欠你钱的样子。真的难以接受，一点儿也不像你的风格！”在我尚未想出反驳之语的时候，人家还继续洗刷我：“现在穿些衣服也不伦不类的。以前穿那些暖色调的衣服挺适合你的，现在搞得非灰即白，死气沉沉，咋变得这么颓废呢？”天哪，天后的气质在他们眼里居然被嫌弃成这样，我整个人懵了。最后竟然不甘心地说：“你们竟把菲姐贬低成这样，也太没有水准了吧？”傻言傻语引来的自然又是一番嘲笑：“你又不是王菲好不好？那是人家的风格好不好？是专属于她的气质！你和她完