



魅力女性 气质修炼

*Meili Nvxing
Qizhi Xiulian*

陈 媚 / 著



一本含金量极高的女性智慧书



美丽的容颜是人的资本，女人的真正魅力更体现在由内而外散发出来的气质上。这气质便是我们无意间散发出的品味、人格及魅力。只要我们时刻将自己最佳的气质呈现出来，就会美丽常在，魅力永存！



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



魅力女性 气质修炼

陈 媚 / 著

*Meili Nvxing
Qizhi xiulian*



经济管理出版社

ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

魅力女性气质修炼/陈媚著. —北京: 经济管理出版社, 2016. 6
ISBN 978 - 7 - 5096 - 4340 - 2

I. ①魅… II. ①陈… 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 074893 号

组稿编辑: 张 艳
责任编辑: 张 艳 丁慧敏
责任印制: 司东翔
责任校对: 王 森

出版发行: 经济管理出版社
(北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 A 座 11 层 100038)

网 址: www.E-mp.com.cn
电 话: (010) 51915602
印 刷: 北京晨旭印刷厂
经 销: 新华书店
开 本: 720mm × 1000mm/16
印 张: 13.5
字 数: 176 千字
版 次: 2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978 - 7 - 5096 - 4340 - 2
定 价: 36.00 元

· 版权所有 翻印必究 ·

凡购本社图书, 如有印装错误, 由本社读者服务部负责调换。

联系地址: 北京阜外月坛北小街 2 号

电话: (010) 68022974 邮编: 100836



陈媚在加拿大多伦多进修形象设计期间



陈媚等色妆教育集团联合创始人一行在韩国进修



陈媚在企业培训公开课



陈媚与教学团队形象展示



陈媚与教学团队在服饰搭配课程后合影



陈媚与教学团队、学员在户外拓展训练营

前 言

在我们学习形象管理的过程当中，老师都会反复问一个问题：“你有没有想过这样一个问题——你最希望人们怎样来评价你？如果让你选一个词，这个词会是什么呢？”

第一次听到这个问题时，我思索良久。是呀！我希望这个词是什么？

我想到的第一个词是“美丽”。身为女性，天生丽质，明眸皓齿，面如春花，走在人群中，回头率总是高于他人，甚至一笑倾城，让追求者们日思夜想。这应该是很值得期待的情景吧！

但是，几乎在同一时间想到的另一个词是“智慧”，知性尔雅，腹有诗书，像清茶沁透着缕缕清香，值得细品。还有“善良”，宽厚慈悲，如水润万物，春暖人间，这是对女人品德的极大肯定。

然而，我又想到，如花美眷难敌似水流年，美丽是最让人心动的词语，它的要求也最高。一个智慧的女人能够用她的温柔和敏锐的洞穿力给人以启迪，给人以建议，让人觉得心安。但是，智慧这个词更适合历经沧桑的老人，说一个女人智慧，虽令人敬佩，却不令人神往，这是无可奈何的事实。善良，是一个极高的评价，但若是唯一的评价，定会让我心有不甘，也让所有女性心有不甘。我们很清楚，男人不会仅仅因为某个女人灵魂高尚就爱上她。

紧接着，又一个词进入我的脑海，我想只有它，可以有如此丰富的内涵，那就是“气质”。气质便是我们无意间散发出的品位、人格及魅力。

有气质的女人必然美丽，即使没有如花的容颜，也有端庄的仪态，举手投足带着不容抗拒的魅力。她们是人群中的焦点，无论男女，都令人忍不住注目。

有气质的女人必然聪慧，她们被艺术熏陶，有哲学底蕴，有文学功底，与人相处有分寸，有礼节，有情义；对待事业专注有毅力，对待生活浪漫有情趣。

有气质的女人可天真、可性感、可活泼、可文静，她们不会千篇一律，而是尽兴地发挥个性中的美丽，将这美丽与岁月、阅历融合，这份吸引力不会昙花一现，而会历久弥新。

气质，可以称为女人的魅力资本。因为花样容颜会在流光中萎顿，柔情款款会被生活消磨，但对生活的这份珍爱，对自己的这份呵护，从不会消失。

基于这份对于气质的真挚情怀，我特别编写了这本《魅力女性气质修炼》。里面有一部分是我在给广大学员们上课时讲的内容，有一部分是我自己积累的感受，还有一部分来自朋友及业界同仁的推荐。我相信这本书能够让女性认识到气质对于自己的重要性，以及如何修炼气质，塑造更好的自己。

当然，我可以负责任地告诉亲爱的读者朋友，打造一份特有的气质，并不是那么容易的事。不过也没有那么困难。很多事，我们只要沿着一个方向一直走，就能到达目的地，但气质之路，不是你在某方面努力就能走完的，只钻研一个方向，就会走偏；所有方向都钻研，又容易流于表面。看看人们对气质女人的评价：简约而不简单，美观而不媚俗，时尚而不另类等。看了这些，你就知道修炼气质之路漫漫，需要大量的耐心、精力甚至金钱。需要苦心孤诣，需要改变现有的观念，需要一次次地超越自我。

目 录

第1章 气质恒久远，魅力永流传 | 1

相对于美丽的容颜，女人的真正魅力更体现在由内而外散发出来的气质上。气质便是我们无意间散发出的品位、人格及魅力。只要我们时刻将自己最佳的气质呈现出来，就会美丽常在，魅力永存！

气质是女人的灵魂 | 1

自信是提升气质的最佳“化妆品” | 5

培养兴趣爱好，是修炼气质的捷径 | 8

保持独立，做自己的主人 | 10

做一枝风雨中的铿锵玫瑰 | 12

如何塑造你的知性气质 | 13

气质类型与职业取向 | 16

性感的女人风情万种 | 18

控制情绪，别让怒火辜负了春花秋月 | 22

第2章 好心态激发强劲“美力” | 27

玫瑰，从含苞待放到凋零枯萎，安静从容、不慌张，这是一种淡定的姿态，女人也当如此爱自己：纷繁动乱中，守住清静，不慌不忙；枯燥无味时，忍于寂寞，不躁不乱。稳住一颗浮躁的心，留一份坦然与沉稳，生活就能从容，人生就能淡定，幸福就会到来。

美丽是一种态度，做个“乐活女人” | 27

相信每朵花都有盛开的理由 | 30

给嫉妒心点一首《吻别》 | 33

宠辱不惊，保持一份波澜不惊的淡定 | 37

善待自己，宠爱自己 | 40

聪明女人，会微笑着向世界低头 | 43

放下一枝玫瑰，身后或许是一片花海 | 46

不要做现代版的“玛蒂尔德” | 49

健康是最大的财富 | 51

第3章 个性品格为美丽“护航” | 55

著名的哲学家泰戈尔说过这样一句话：“生活并不是一条人工开凿的运河，不能把河水限制在一些规定好的河道内。”是啊！任何人的生活都不该受到一些没必要的限制和束缚，生活本身是可以自由选择的。因为，你就是你，独一无二的你！

快乐是“美丽使者” | 55

活成一棵树，你不是男人的附庸 | 57

天行健，“女子”以自强不息 | 61

不必害怕黎明前的黑暗 | 64

挫折平常事，女人当坚强 | 67

感性和理性，女人的智与力 | 70

不抱怨的生活才美满 | 73

娇而不作，收起你的“存在感” | 76

嫉妒别人，不如提升自己 | 80

谦逊是永远的美德 | 83

温柔是一把万能金钥匙 | 86

幽默是一种强大的力量 | 88

第4章 习惯唤醒“沉睡”魅力 | 93

修炼气质的路有很多条，但唯一一条不可少的，就是习惯的力量。关于习惯，我们常听到这样的说法，比如：习惯决定性格，性格决定命运。我们甚至可以认为，习惯是影响或者决定我们命运的关键。对女性来说，好的习惯是唤醒“沉睡”魅力的保障，是打造魅力人生的不二法宝。

关于相貌“那点事儿” | 93

太相信天生丽质，那就太天真了 | 96

男人可以邋遢，但女人绝对不行 | 99

- 每一天，让自己进步一点 | 101
- 不断学习，常给自己“充充电” | 103
- 停止习惯性的“压力山大” | 106
- 告别懒惰，勤奋的女人有魅力 | 109
- 学会独处，试着和寂寞跳支舞 | 112
- 不妨来点“阿Q精神” | 115

第5章 仪表——看得见的“引力” | 119

女性们大多曾接受过这样的教育：“不要太追求外表美，要努力做个有内在美的人。”以貌取人，一直以来都被视为肤浅、庸俗的行为。然而，在这个充满竞争的时代，我们不得不承认，女人的第一印象与外貌脱不了干系。

- 穿衣有道，打造属于自己的韵味 | 119
- 每个女人都有自己的专属“颜色” | 123
- 淡妆浓抹，无处不相宜 | 126
- 高跟鞋，女神的必备单品 | 130
- 香水是女人的“秘密武器” | 133
- 让秀发年轻5岁的秘密 | 136
- 游泳，让你的皮肤紧致无褶皱 | 138
- 饰品，美女离不了的“道具” | 140
- “白骨精”的抗衰锦囊妙计 | 143
- 只有懒女人，没有丑女人 | 146

第6章 精巧妆容：打造绝伦魅力 | 149

“不化妆的女人没有未来”，不知道是谁说出这么一句看起来有点刻薄，但却是“真理”的话。女人的美丽不仅在于天生丽质，而且在于整体的妆容效果。想做个闪亮的美女，任何时候都要注意自己的妆容，让化妆成为自己的一种生活习惯。

保养就像成名，越早越好 | 149

25岁以后，护肤是你的职责 | 151

为皮肤打造每日作息时间表 | 155

两种神奇瘦脸化妆术 | 159

使用眼部保养品的方法 | 161

色斑走开，白皙皮肤“show”出来 | 164

呵护你的第二张脸，让美丽更完整 | 167

教你释放指尖的光彩 | 170

做一个唇齿生香的迷人女性 | 173

第7章 仪态是最好的“化妆品” | 175

培根说：“形体之美要胜于颜色之美，而优雅行为之美又胜于形体之美，最多的美是画家无法表现的，因为它是难以直观的。”身为女性，要给别人留下美好的印象，外在美固然不可小觑，但优雅的举止、高雅的谈吐等内在涵养同样重要，甚至更为重要。

完美仪态打造无限魅力 | 175

别让举手投足出卖你的优雅 | 179

礼仪训练，一朝辛苦一世受益 | 183

微笑是午夜的玫瑰，对着镜子练习吧！ | 190

走出风景，动静之中显露高雅 | 193

那些小动作，你有吗？ | 196

参考文献 | 201

后 记 | 203

第 1 章

气质恒久远，魅力永流传

相对于美丽的容颜，女人的真正魅力更体现在由内而外散发出来的气质上。气质便是我们无意间散发出的品位、人格及魅力。只要我们时刻将自己最佳的气质呈现出来，就会美丽常在，魅力永存！

●●气质是女人的灵魂●●

最近热播的电视剧《芈月传》，又让“娘娘”孙俪大火一把。她把十几岁古灵精怪的少女芈月演得灵气四溢，后期芈月的霸气十足也很让观众信服。凭借不俗的演技，孙俪又一次征服了亿万观众的心。

实话实说，在美女如云的娱乐圈，孙俪的容貌当真算不得数一数二，可

她为何会获得如此大的成功呢？对比一下十几年前孙俪初出道时的照片就可以找到答案，那就是时下最流行的一句话——“主要看气质”。

初出茅庐的孙俪，面容清秀，装扮也如邻家女孩一般，虽清纯可人却缺少一些惊艳。直到宫廷戏《甄嬛传》的热播，孙俪凭借对工作的认真与热爱，凭借自身的努力和不俗的演技，为自己赢得了无数的荣誉与掌声。好演员能给观众带来愉悦感，开心时能让观众跟着她们一起笑，难过时也能让观众随之泪下。演员哭起来带感，笑起来传神，一颦一笑都牵动着观众的神经。

当然，也有一些美女演员，哭不能让人伤心，笑不能让人莞尔，和其他演员对戏，别人投入她被动，看着她，很容易让观众出戏。如此一对比，就更显得孙俪这样的演员出类拔萃了。

现在的孙俪早已褪去了青涩，仿佛笼罩着一层“女神”的光芒，给人的感觉是无比惊艳。沉思时目光沉稳，严肃时目光决绝，微笑时眼含柔情，大笑时畅快淋漓……现在的孙俪不光在工作中能驾驭少女、辣妈、女政治家等各种角色，而且在日常生活中，无论什么衣服她都能穿得韵味十足。现在的孙俪，被认为是中国最具气质的女明星。

当然，气质不是名人的专属品，我们每一个普通人都需要。在我们的生活中不乏这样的美女，她们就像好看的布景，又如精致的摆设。有人被她的美丽吸引，接近后，却发现她除了美貌空无一物。于是，人们当她们是观赏品，俗称“花瓶”。这样的女人不会长久地吸引别人，人们觉得，不论美不美，她们身上都少了最重要的东西。这个东西就是灵魂——一种属于女人由内而外散发出来的气质。

一个有气质的女人才是好女人。一个好女人，一是指品性，二是指女性内心更深层的东西，例如对生活的悟性。

可以说，女人的美丽有两种，一种是如花的美丽，一种是如树的美丽。

花的美丽只在一时，树的美丽却能长久保持。两者就好比“花瓶女人”与格调女人，距离远如南北两极，当然她们都很美，前者的美会随着岁月的流逝而消失，而后者的美经历过时光的沉淀却会越来越有味道。有时候，后者在外貌上并没有什么优势，甚至极其普通，但她们强大的内质，却能够牢牢地吸引住身边的人。不论男女，都会为她的品格、她的生活态度、她与众不同的见解所折服。

那么，属于女人的气质到底是什么呢？以我的双眼看到的，以我的经历体会到的，我愿意与诸位分享。

1. 一颗善良、有爱的心

虽然女人的气质分为很多种，有的女人如婉约有致的国画，也有的女人个性强烈如浓墨重彩的油画……不管是什么样的气质，善良都好比是这幅画的底色，是所有气质的基础。只有建立在善良底色上的气质，才能算作美丽。

女性的心如果是善良的，那么必然会有爱。女人爱自己也要爱他人。爱自己，就会修身养性，不只考虑当前的貌美如花，还要考虑几十年后的迷人风采；爱他人，就不会在与人相处时斤斤计较、勾心斗角，而是以平和宽容的心包容他人，包容世界，认同他人的价值，而不是傲慢地活在自己的世界里，高高在上。

2. 独立，有主见

遇到事情不思考，直接询问别人的意见，让别人告诉自己该怎么办，是很多女人最易犯的毛病。这让她们在思想上永远需要依附别人，即使有自己的想法也放不开胆子。究其原因，是因为她们不够独立，没有形成自己的思考模式。一个没主见的女人耳根子软，听风就是雨，对人生没计划，对未来

没安排，就像随风摇摆的花草，缺乏长久的吸引力。

女人要有意识地培养自己的独立思想，对人对事都要有自己的见解，你看得越多，想得越多，想法就会越全面，越有自己的特点。这样你说的话才有分量，才能得到别人的重视。女人必须要做的，就是自己思考，然后把想法说出来，这是独立的第一步。

3. 沉稳与博学

女人是情绪化动物，也喜欢表露自己的情绪。有气质的女人反其道而行之，很少随意显露情绪，她们不会慌慌张张，而是沉静谨慎；处事也不会操之过急，而是三思而后行。她们的“稳”，让他人也让自己安心。“不以物喜，不以己悲”不是那么容易达到的，但希望有朝一日，每个读者都能有这样的胸怀。

这样的胸怀需要相当多的知识作为积淀，这种知识并非全部来自书本，还有个人生活经验、社会经验的累积，这些知识让女人看到某物会进行联想，能举一反三，进而谨慎思考，从而形成气质上的沉稳。所以，有远见的女人会有意识地“读万卷书，行万里路”。

4. 优雅与格调

女人进化的高端层次，是在品性与心性的完美呼应下所完成的积累——美丽的积累、素养的积累和文化的积累。有这种积累的女人，会由内而外散发出高洁的气质、举手投足的风度、谈吐上的谦卑与独特。这样的女人是女性中的珍品，她们的生活从不模仿，从不随波逐流，贫不失教养，富不失仁爱，无论何时都能找到自己的丰富多彩，让人羡慕。