



气质

是这样炼成的

朱友冬 编著

姿色 姿容 姿势 姿态 姿质 资本

展现高贵气质，尽现魅力人生！

中国商业出版社

B825/116

2008

气质 是这样炼成的

朱友冬 编著



姿色 姿容 姿势 姿态 姿质 资本
展现高贵气质，尽现魅力人生！

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

气质是这样炼成的 / 朱友冬 编著. —北京: 中国商业出版社, 2008.6

ISBN 978-7-5044-6118-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 039567 号

责任编辑 常 勇

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店北京发行所经销

北京柯蓝博泰印务有限公司印刷

*

640×960mm 1/16 开 16 印张 210 千字

2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

定价: 32.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

气质对于一个人来说，就像胸腹间的一股气流，看不到摸不着，却决定着在别人心目中的印象。每个人都具备拥有超凡气质的潜质，只要精心打造，一定能培养出拥有超凡气质的自己。

生活中，有相当数量的人只注意穿着打扮，并不怎么注意自己的气质是否给人以美感。诚然，美丽的容貌，时髦的服饰，精心的打扮，都能给人以美感。但是这种外表的美总是肤浅而短暂的，如同天上的流云，转瞬即逝。如果你是有心人，就会发现，气质给人的美感是不受年龄、服饰和打扮局限的。一个人的真正魅力主要在于特有的气质，这种气质对同性和异性都有吸引力。这是一种内在的人格魅力。

气质好的人，的确能给人以美的享受。比如外貌秀丽、举止端庄、性格温柔的人，给人以恬静的静态气质美；身材魁梧、行动矫健、性格豪爽的人，给人以粗犷的动态气质美；外貌英俊、举止文雅、性格沉稳的人，给人以高洁优雅的气质美。

女性的气质是女人最优秀人品的集中体现，即是道德上的纯洁、情操上的高尚的最高体现。男性的气质特点就是沉稳、刚毅、执著、豁达、豪放、爽朗、乐观、粗犷、坚韧、威严、大胆、果断、博大、深沉等，具有特殊的力度感。

“男人征服世界，女人征服男人”——女人征服一切的魅力，





在于气质。气质也可以让男人在人生的旅途中游刃有余，从而享受到人生的快乐和成功。

一个气质出众的人总是更容易被人敬重，为人欣赏的，而机会似乎也更加垂青有气质的人。因此，不论是谁，想成就一番事业首先应当培养出自己独特的气质，在生活中以自己的气质让自己成为生活和事业的主人。

本书将为你介绍如何做一个真正有资本的人——拥有好气质的女人（男人）！



目 录

第一章 姿容——气质的外衣

姿容，人生来所具有的容貌，是上帝的馈赠。美好的容貌，是你的“资本”，但要与纯洁的心灵进行完美的统一；不完美的容貌，不出众不要紧，但要以良好的心态去面对一切。她是气质外面披着的“外衣”，而气质是一个人魅力的展现，所以，要好好地对待自己的姿容，好好地装扮这件“漂亮的外衣”。

1. 姿容是父母给的“礼物”——外表，天生的气质美 002
2. 我很丑但我很温柔——温柔，内在的气质美 008
3. 微笑面对上帝的馈赠——从容，深沉的气质美 015
4. 飘逸脱俗，潇洒一生——洒脱，飘逸的气质美 021
5. 豁达生活，笑对人生——豁达，华美的气质美 026



第二章 姿色——气质的亮点



姿色，就是用一点感情来经营生活；用一点态度来对待交往；用一点性情来处理关系。有一句话很流行：“姿色就是力量。”姿色不仅能给女人带来种种便利，也能给男人增添不少的亮点。一个聪明的女人，会用姿色来做自己的前缀，因为姿色会使她们变得高贵恬淡。好好把握“姿色”这笔财富，展现出一个人的魅力所在，即气质的所在。

- 1.性感的姿色——丰韵的气质美 036
- 2.含蓄的姿色——羞涩的气质美 044
- 3.平庸的姿色——清淡的气质美 051
- 4.高贵的姿色——优雅的气质美 056
- 5.妖艳的姿色——妩媚的气质美 063
- 6.柔美的姿色——清纯的气质美 068





第三章 姿势——气质的形体

姿势、谈吐、言行，点点俱到，展现着一个人的形形面面，同时也展现出一个人气质的神态。走路的姿势，谈话的举止，无不流露出一个人的气质如何。“姿势”作为“姿本”中的一个因素，只有把握好其分寸，才能展现魅力自我。

- 1.谈吐的姿势——气质的知性美 076
- 2.优雅的姿势——学识的气质美 083
- 3.神秘的姿势——暧昧的气质美 089
- 4.平凡的姿势——朴素的气质美 096
- 5.“高傲”的姿势——霸气的气质美 103
- 6.斯文的姿势——安静的气质美 109



第四章 姿态——气质的内涵



每个人都有自己的姿态。问题在于，不是每个人都能找到适合自己的姿态，不是每个人都在坚持自己的姿态。其实，一个人无论以什么样的姿态生活，最重要的是要坚持，坚持超越自己。比如《阿甘正传》中奔跑的阿甘，就只有一个信念：奔跑，奔跑！当人人都走或原地踏步时，惟有你在积极奔跑，不是超越是什么？这正是展现你气质所在的资本。因为姿态，是心灵内涵展开的场所。

1. 无为的姿态——淡泊的气质之美 118
2. 宽容的姿态——大度的气质之美 124
3. 优雅的姿态——非凡的气质之美 130
4. 奋斗的姿态——干劲的气质之美 139
5. 永不言败的姿态——胜利者的气质之美 145
6. 不屈不挠的姿态——创业者的气质之美 152





第五章 姿质——气质财富的工具

一个人的姿质不管是多么的聪慧，然而如果只凭着偶尔开在自己心灵原野上的一朵顿悟的花，并不一定能使他摘取到什么思想的果实，只有漫山遍野的鲜花，才有可能使他得到丰厚的收获。姿质，天赋，是一个人挖掘气质财富的“有利武器”。

- 1.内涵——暗含的姿质之美 160
- 2.修养——气质的聪慧标志 167
- 3.情操——气质的崇高之美 174
- 4.学识——气质的深度之美 178
- 5.自信——气质的高度之美 186





006

第六章 姿本——气质的资本



姿本，非资本也。姿本会贬值，但是气质不会，内涵的美不会。每个人都有姿本，都有自己的气质所在，在这变化无常的时代，好好拥有自己的姿本吧，因为也许你好好地展现一下你的姿本，你的人生将会得到改变。因为姿本，有时候就是“资本”，气质的“资本”。

- 1.魅力——气质的活力源泉 196
- 2.个性——气质的灵动体现 205
- 3.交际——气质的神采风韵 210
- 4.情感——气质的幸福归宿 219
- 5.事业——气质的价值升华 227
- 6.品位——气质的非凡体现 234





第一章 姿容——气质的外衣

姿容，人生来所具有的容貌，是上帝的馈赠。美好的容貌，是你的“资本”，但要与纯洁的心灵进行完美的统一；不完美的容貌，不出众不要紧，但要以良好的心态去面对一切。她是气质外面披着的“外衣”，而气质是一个人魅力的展现，所以，要好好地对待自己的姿容，好好地装扮这件“漂亮的外衣”。



002

1. 姿容是父母给的“礼物”

——外表，天生的气质美

想必大多数人都会被灌输这样一种思想，那就是外表并不重要，重要的是心灵美。也常常听到有人说，“外表，其实不重要，重要的是内在”，其实不然，外表有时候也是一种天生的资本，与内在同样的重要。请不要说自己不会以貌取人，因为这是人的本性。

一个人的容貌与他人的视觉距离和角度是最为舒适和直接的，是彼此交往中最引人注意的部位，也是女性特定的标识部位。女性对容貌的认识不应该仅仅是漂亮和美丽，眼睛、肌肤、表情，还有女性心灵、内涵、才智、情感、情绪、个性等各方面都会在容貌中直接呈现出来。因此，女人应该高度重视容貌对他人的视觉影响。

广义的容貌包括头面部和形体。因为人给他人的第一印象，一定是人的外貌。所以互相见过一面，下次还能够认出来是完全靠外貌的，如果你美丽出众，或长得很有特色，想必你留给别人的印象一定要比长相平凡的人深刻得多。爱美之心，人皆有之。这句话说明了每个人都有爱美的本性。看到美丽的东西，大家都会喜欢，美是具有亲和力的。所以从某种程度上来讲，一个人的外表和容貌对一个人来说是很重要的，而且这种美丽的容貌并非是每个人都可以拥有的。

女人应该力求使自己的容貌给人的感觉好一点，美一点。人与人交往，最初的印象非常重要，心理学上称为“首因效应”，这是





说人与人第一次见面形成的第一印象，对日后的交往起着至关重要的作用，这种“首因效应”在整个交往中的作用可达到75%以上。女人初次给人的视觉印象美不美，直接影响到别人对她的评价，这是因为人们在潜意识中，通常容易受到自少儿时期逐渐形成的观念的影响。那些童话故事中天使和美女等同于美好和善良，巫婆和丑女等同于丑恶和邪恶，这种观念影响着人们对女人善恶和好坏的评价，这是最初的审美记忆产生的“触媒效应”。

姣好的容貌是一张通行证

两个女大学生毕业于同一所大学，成绩同样优秀，她们去同一家公司应聘，最终较漂亮的女大学生被选中。老板给出的理由很简单，就是因为那位女大学生看上去更舒服。

的确，在现实生活中，美丽的事物较容易被一般人所优先接受，如果一个人长得让人看了不舒服，你看都不想，怎么会与他（她）接触？更谈不上知晓他（她）的心灵是否美了。

这也充分说明了，容貌美是任何人都十分关注和看重的。人的天性中就有一种追求美和享受美的欲望，漂亮的容貌、优美的线条和轮廓、和谐的色调等，通过人的视觉直接满足人的审美需要，使人赏心悦目。中国古代早有沉鱼落雁之容，闭月羞花之貌的绝笔描写。

好的容貌不仅可以让人变得自信，通过对自我的高要求取得成功，更可以影响别人对你的评价，甚至可以定位你的社会地位。同样一个人，同样的能力，形象的差异可以使你在别人眼中成为一代企业家、成功者，也可以使你成为碌碌无为的平民百姓。多数人都说能力决定成败，不错，但是如果没有这些天生的好的容貌和外表是万万不能的，因为没有这些有时连入门都不可能，更谈不上成功。

生活中有人说，“看一个人不要只看他的外表，更重要的是要看内心的东西。”这种说法是人们所共知的道理，判断一个人要观察他的心灵，而不能仅仅凭借着外表去下结论。其实，这就像很多道理一样，人们都明白，但是当我们真的接触一个陌生人的时候，还是会





下意识地根据对方的外表做出评价，而且绝大多数情况下，这是人们惟一能做的选择。电视剧《粉红女郎》给了我们最好的诠释。

电视剧《粉红女郎》，主要介绍了四位女孩——小萍（结婚狂）、万玲（万人迷）、何茹男（男人婆）还有哈妹的一段青春经历。

小萍长相平凡，缺少女人的苗条身段、迷人身姿，所以年龄不小了，总也找不到合适的对象，她极度渴望结婚，渴望有人喜欢她、爱她，渴望有一个属于自己的幸福的家。为了找到男朋友，她见了男人就着迷，想和别人结婚，所以大家都叫她“结婚狂”。而万玲有娇好的身姿，漂亮的脸蛋儿，是个人见人爱的女孩，特别是她那勾人魂魄的眼睛，让见她的男人都心动，所以她身边不乏男人相随，是个“万人迷”。小萍的“无人追”和万玲的“男人总愿相随”形成了鲜明的对比。这让我们懂得了：原来漂亮的外表是这么重要！

其实，一个容貌占有优势的人，不论是在社交上、业务上，还是在择偶上都能占上风，因为容貌美容易掩盖内在的缺陷。人的本性关注第一印象，所以容貌姣好的人往往不论在事业上，亦或者是在婚姻上，都会占有很大的优势。所以你说外表不重要吗？有时它可以决定一个人一生的命运！因为，在这快节奏的城市中，更多的时候你没有办法和人交谈，擦肩而过的时候，外表就是你给人的讯息，先不管内在如何。容貌姣好的外表，会给自己带来太多太多的好处。

容貌美与心灵美

判断一个人要观察他的心灵，而不能仅仅凭借外表去下结论。然而外在表现和主观评价又有着怎样的关系，心理学家们曾经做了这样一个实验：他们准备了一些外在魅力各异的人的照片，以及写作水平参差不齐的散文作品，然后暗示被测试者散文和作者的对应关系（哪一篇文章是由哪一张照片中的人所写），并要求





被测试者就文章作出评价。结果竟然发现，对于同一篇文章，当被测试者认定它是由外在魅力高的人写的时候，人们就会给予更高的评价。

道理归道理，但是在初次见面之后，一个人能够给予我们的信息只能是他的外在表现。在人际交往过程中，每个人都试图根据现有的信息在某种程度上把握对方，在初次见面时对方能够给予你的信息只有外在表现，无论怎样极力挖掘，最后作为判断依据的也只能是这些非内在的东西。

不少人会说：“我从不根据外在表现来判断一个人。”可是，你真的能够接触到对方的内心世界吗？其实，我们所谓的作为判断依据的对方的“内心世界”，并不是纯粹客观的，而是根据外在表现推测出的“内在世界”。

更多时候，外貌决定了别人对你的第一印象。因为作为无法免俗的动物——人类，其感觉由五官组成，视觉作为捕获外部世界的最重要器官之一，它第一时间捕获的信息也直接影响了大脑的判断。所以人首先是以貌取人。另外，人类又无一不受美好事物的吸引。对人的外观美追求也是对真善美的追求之一。喜欢和欣赏养眼或漂亮的外表也是无可厚非的。

现在有一种理论过分强调内在美的重要而贬低外在美的价值，实际上是把美的内容与形式割裂开来，走向了形而上学的极端。所以，同任何事物一样，美也是形式与内容相互依存、相互作用、辩证统一的有机体。没有形体美、行为美、风度美等形象直观的美，或许根本就没有内在美乃至人性美。所以，既要充实美的内在精神，又要重视美的外在表现。

容貌给人的就是第一印象，这是一个很重要的因素。据说很多人对别人的评价就是从外表开始的。

所以对每一个人来说，容貌是很重要的，而且是占第一位的。

其实在每个人的骨子里，都是很崇尚容貌美的，别不敢承认。





因为容貌美总会让人下意识的有一种不错的感觉。俗话说“一好遮百丑”，说的也就是这个道理，所以你如果有一副比较好的容貌，一定要好好利用，因为它毕竟是一个人象征性的“外衣”，它可以让你平步青云也说不定。

女人的容貌是会变的

女人的容貌是会变的，这倒不是年老色衰的变化，这种变化排除时间因素也会向好坏两个方面变化。某大学的知名教授说：“女人的长相是会变的，长得不好不要紧，有些人会变好，长得好的，有些人也会变丑。”

如果注意观察，你就会发现，有些人年轻时很漂亮，在人群中很出众，可年龄大了以后，在同龄人中显得并不好看，甚至还会有憔悴、早衰、枯萎甚至凶巴巴的样子。

相反，有些在年轻时并不一定好看，甚至偏丑的女人，却会越来越顺眼，在同龄人中越来越好看。

生活中不难发现，通常心冷心窄心硬的女人，越长越像这颗心，僵硬、冷冰，缺少生机，得不到友善的快慰。而心热心宽心善的女人，明朗、热情、生机蓬勃、活的快乐自信，就会越长越和谐，越来越讨人喜爱。

女人总以为容貌是天生的，自我的，其实这仅是一个方面。容貌还是社会的，群体共有的。很难想像一支美丽的鲜花离开了阳光、空气、土壤……还会娇艳的盛开下去。

女人的容貌，30岁以前靠父母，30岁以后靠自己。30岁以前，女人的长相多由遗传和生存条件所致，30岁以后，多会留下修养、个性、阅历、价值观、生活状态等方面的明显痕迹。

女人的容貌要靠养

公主一般会炫耀自己美丽的衣裙和外表，那是因为她拥有让人羡慕的资本。人的外表美，是人体外形的和谐组合与运动，就是说“身体的生命力和和谐性充分使人产生愉快的印象”。外表美很重

