

女人气质
修炼读本
优雅圣经

女人受益一生的 17堂气质课

美丽的女人不一定有气质，有气质的女人必定美丽

张卉妍 编著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



女人受益一生的 17 堂气质课

美丽的女人不一定有气质，有气质的女人必定美丽

张卉妍 编著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目（CIP）数据

女人受益一生的17堂气质课 / 张卉妍编著. -- 北京: 北京联合出版公司, 2017.2
ISBN 978-7-5502-8969-7

I. ①女… II. ①张… III. ①女性—修养—通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第263157号

女人受益一生的17堂气质课

编 著: 张卉妍

责任编辑: 徐秀琴

封面设计: 施凌云

责任校对: 郝秀花

美术编辑: 杨玉萍

北京联合出版公司出版

（北京市西城区德外大街83号楼9层 100088）

北京华平博印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数486千字 720毫米×1020毫米 1/16 28印张

2017年2月第1版 2017年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-8969-7

定价: 29.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 58815825

目录

· 第一篇 ·

女人有怎样的气质，就有怎样的人生

第一课 气质——完美女人的资质	3
气质是一种内在的人格魅力	3
气质是一种个性心理特征	4
气质是一种潜在内心的美感	6
认识自己，了知生命的本质和秘密	8
用“气”来表现内在的“质”	10
你具备什么样的气质	12
第二课 总有一天，你会发现气质的魅力	19
是什么铸就了气质女人的桂冠	19
女王或女仆，信命不如信气质	21
对成功没有渴望，怎会有好气质	23
眷恋“安稳”不是气质女人的风格	26
我的成长目标就是十年后的自己	29
气质女人的字典里没有“不可能”	31
第三课 你不能选择出身，但可以修炼气质	34
接纳真实的自己，享受多彩的人生	34
很多人并不了解自己有多么优秀	36
没有气质，华服加身也没用	39



攀龙附凤，不如成龙成凤	41
没有贵族身世，也完全可以有贵族气质	43
提升源于你底蕴的个性气质	46
人的气质并非一直不变	48
改变自己的气质，世界也会随你改变	50
女人内心足够强大，气质就会屹立不倒	53

· 第二篇 ·

外表是气质女人的魅力印象

第四课 料理仪容，把最好的气质写在脸上.....57

让牙齿在岁月洗涤中更美丽	57
绽放娇俏甜美的双唇	60
瘦削脸型简单塑造	62
拥有玉瓷般精致的肌肤	64
拔眉不如刮眉	66
嘴唇脱皮更要禁忌“暴力”	67
干燥的嘴唇是舔不湿的	68
单侧咀嚼容貌就要付出代价	69
手部护理≠手背护理	71
脸上的痤疮要内养	72
剔牙不当损害健康	74
防晒帮你做好完善的皮肤防护	75
真假眼袋区分好，防御治疗有高招	78
让眼睛受益无穷的眼膜使用方式	80

第五课 注重服饰搭配，找到属于自己的流行.....83

适当穿衣，让身高不再是美丽的距离	83
像设计发型一样精心设计你的第一印象	86
记住每天化好淡妆再出门	89

你的衣橱决定你的品位	92
不要因为胖就只穿宽大的衣服	94
丝袜：性感与诱惑的结合体	97
做自己的色彩顾问	100
将职业装穿出灵气和干练	102
穿衣打扮，要顾及自己的年龄和身份	106
寻找和自己相配的服饰	110
内衣：表现你 100% 的内在	113
高跟鞋，穿出美丽与健康	116
发型搭配的错与对	119
饰品，于灵动之处显绰约风姿	122
丝巾，女孩颈间的一抹风景	125
第六课 食色生香，女人的气质是养出来的	128
女人不补容易老	128
丰胸食疗方，跟着年龄走	131
嫩肤养颜饮食五注意	133
容颜俏丽的七法则	136
油脂过多，“吃喝”巧安排	139
顺应时节的食物最养颜	140
远离衰老，做无毒女人	141
保持健美身材也要吃肉	144
女人就得要“水”当当	146
“女人问题”，豆浆来解决	149
牛奶，减肥养颜的上品	151
美容养颜离不开蜂蜜	153
流质食物更滋补	155
“醋”味十足更有女人味	157
美女不做暴饮暴食的傻事	159



第七课 百变女人：气质女人的妆容要点	161
用彩妆装扮你的气质人生	161
清新裸妆营造自然美女	163
靓丽得体的职业妆技巧	165
底妆——为自然妆容做铺垫	166
看看肌肤时刻表，按时踏上美容直通车	168
细心规划眉毛的美丽	170
别让残余唇色毁坏优雅形象	172
戴镜化妆有诀窍，教你做个知性美人	173
尽显指端末节的万般风情	175
卸妆，美丽妆容的最后一步	178
走出化妆世界的盲区	180
第八课 坚持运动：健康是气质的外衣	182
选择一项适合自己的运动并坚持下去	182
瑜伽，健康美丽新生活	184
卧室也是健身房	186
舞蹈，让你形神兼备	188
办公室，工作、健康一个都不能少	189
坐车，从始点到终点的健身	191
选择适合自己年龄的体育运动	193
青春永驻的良方：有氧运动	194
游泳让你成为“美人鱼”	195
步行是最好的运动	197
做健身操是女性健美的好方法	198
避开运动的雷区	200

· 第三篇 ·

内在是气质女人的魅力源泉

第九课 多读书，腹有诗书气自华	205
书可以改变一个人的气质	205
关注时事信息，心系天下方能气质尽显	207
在行动中学习是最高境界	210
书是改变一个人最有效的力量	211
读书，远离你不需要的男人	213
知性，提升气质的捷径	215
才情，历久弥香的气质魔咒	217
唤醒沉睡的好奇心	219
终身学习是智慧美女的保证书	221
创新知识赋予女人的个性	224
第十课 淡定，让女人更从容	227
与其声嘶力竭，不如莞尔一笑	227
接受现实，是每个女人的必修课	229
人生得意也淡然	233
每个女人都拥有一种幸福，这个幸福就是现在	235
心淡如菊，楚楚动人	237
舒展你的眉头，没什么大不了	239
不要一有机会就唠叨你的不幸	241
讲话不要有任何的慌张	243
重要的事情不要擅自做决定	245
争论中是没有赢家的	247
委婉含蓄胜过口若悬河	249
独处可以发展你的理性	251
不要被欲望蒙蔽眼睛	253



第十一课 控制情绪，不做歇斯底里的女人..... 256

做自己情绪的主人	256
别让嫉妒毁了你	259
远离浮躁，快乐每一天	261
学会释压，微笑面对生活	263
生命的本质在于追求快乐	266
幸福在于失意时的忘却	268
青春不是年华，而是心境	271
世上没有任何事情是值得忧虑的	273
只要心中有灯，就能驱散黑暗	275
世界因你的心情而改变	278
将眼光停放在生活的美好处	281
不要为过去犯下的错误责怪自己	283
怀旧情绪适可而止	285

第十二课 不要随波逐流，做一个有自信的女人..... 288

自信的女人芳香四溢	288
不要常用缺乏自信的词句	290
不要常常反悔，轻易推翻已经决定的事	293
勇敢地表达出自己的观点	295
整体氛围低落时，你要乐观、阳光	297
做任何事情都要用心，因为有人在看着你	300
事情不顺的时候，暂停一下	303
把自己打造成限量产品	305
学会推销自己	307
培养自身素养，让自己有底蕴	310
即便成了“剩女”，也不把自己凑合嫁掉	312

第十三课 做自己，女人用智慧丰满气质..... 315

有了工作，并不代表有了前途	315
有了爱人，并不代表有了爱情	318

不要让你的眼泪掉错地方	320
你要的是什么，自己心里要有数	322
成功靠自己，还要有众人的帮助	324
清楚自己要什么，还要知道别人要什么	326
在男人的“世界”里取舍要有度	329
女人，万不可迷失你的目标	331
靠姿色、靠青春不如靠能力	334
拥有几个闺中密友	336
勇于放手，还自己一片蔚蓝的天空	338

· 第四篇 ·

礼仪是气质女人的隐形名片

第十四课 优雅举止是气质女人的名片	343
举止优雅的女人才具永恒吸引力	343
在静坐中透露女人风情	345
亭亭玉立站出女人娇美姿态	346
莲步轻移展现女人美丽形象	348
注意避免一些不雅的体态动作	349
曼妙身材不容久坐	351
女人赴宴，吃得优雅不容易	352
低头不见抬头见：电梯间礼仪	354
当你要蹲下取物时	356
手势礼仪是你的第二张“面孔”	357
完美现身塑造完美形象	361
第十五课 言谈礼仪：谈吐得体为气质加分	363
说话时的距离大有讲究	363
说话要注意分寸	365
言之有物方显修养	367



建立良好的语言形象	369
改掉令人讨厌的交谈习惯	372
拒绝他人，是一种应变的艺术	375
赞美也是一种有效的交往技巧	377
与人相处，黑色玩笑开不得	380
身体语言是女人的魅力电波	381
幽默的女人更聪慧	384
寒暄是人际关系的第一句	385
聪明的女人要管好自己的嘴	388
善于巧言妙语化解尴尬	390
如何表达谢意与歉意	392
 第十六课 社交礼仪让气质女人左右逢源	395
礼尚往来，做一个知书达理的女人	395
探望之前，准备要充分	397
不能选择容貌，可以选择笑容	399
学会用眼睛来说话	400
声音是女人裸露的灵魂	402
不做令人生厌的客人	404
在沟通中放飞心情	406
手机是你的另一张面孔	408
文明旅行最快乐	410
参加婚礼，要甘愿做绿叶	412
黑色葬礼，庄严肃穆寄哀思	413
 第十七课 礼仪是女人家庭幸福的资本	415
批评是婚姻的毒药	415
在老公的朋友面前给足他面子	418
包容对方的性格与生活习惯	421
距离产生美，给对方一些空间	424
聆听对方的心声，让心灵更靠近	427
改善妯娌之间的紧张关系	429

第一篇

女人有怎样的气质， 就有怎样的人生



气质不同于人的外表。人的容貌如同一朵鲜花，会因为季节的变换而凋零枯萎，而气质却可以打破时间的桎梏，给人们带来恒久的魅力。美貌？性感？金钱？在气质面前都是浮云！



气质——完美女人的资质

气质是一种内在的人格魅力

一个人的真正魅力主要在于其特有的气质，这种气质对同性和异性都具有吸引力，可以说，气质是一种内在的人格魅力。

一本美国人写的书中有这样一句话：“汤姆的母亲是一位40岁的绝代佳人。”乍一看到这句话有些疑惑：40岁的绝代佳人？女人40岁还能被称为“绝代佳人”吗？事实上，让我们看看身边的实例吧：40岁的张曼玉，50岁的林青霞，70岁的伊丽莎白·泰勒……原来，有些女人，不是以外貌而论的，沉淀在骨子里的气质把她们修炼成永远的绝代佳人。

那么，气质是什么呢？在《辞海》中，气质解释为人的相对稳定的个性特点和风格气度。生活中，有的女人性格开朗、潇洒大方，往往表现出一种聪慧的气质；有的女人温文尔雅，往往显露出高洁的气质；有的女人性格爽直、行为豪放，气质多表现为粗犷；有的女人性格温和、秀丽端庄，气质则表现为恬静……无论这些女人所表现的气质是聪慧、高洁，还是粗犷、恬静，都能展现出自身的人格魅力。

气质来源于内心，是女人人格魅力的主旋律。

气质是一种独有的个性，人的个性一旦养成，自然就会流露出来，就像玫瑰花一样，它不需要证明什么，流露出来的就是芬芳，就是最极品的美。女人独有的气质与个性是富有感染力的。只有拥有与众不同的韵味，才能成为一个让人难



忘的人。气质是一种潜在的灵性，大家都知道漂亮的女人不一定有气质，而有灵性的女人则一定很美。漂亮是天生的，是外在的，如果没有内在的气质来支撑，那么女人的美就像是苍白的花瓶，难以给人深刻的印象。而有灵性的女人，虽然相貌平平，但她的一举一动、一言一语、一颦一笑都尽显气质，这种自然散发出来的韵味，让人过目不忘，回味无穷。

气质是一种智慧。秀外慧中这四个字恰到好处地解释了这个道理。在这个极尽声色的时代里，很多人很容易落入表象的陷阱中。有的女人往往误以为仅仅靠着浮华的装扮、体面的职业与高贵的身份，就能够吸引他人的视线。事实并非如此。气质女性所焕发出的魅力当中，智慧是最持久、最深刻的表现。

女人拥有气质，是她一生的财富，气质在日常交际、与人合作时都显得非常重要。当你遇到一个与你相交不久，对你还不甚了解的人时，你散发的气质将决定着别人是否愿意继续与你交往或与你合作。

一个有气质的女人，是外在形象与内在素质的完美结合。一个有气质的女人，就像一本书，每一次品读都给人新的感悟。也许这本书并没有美丽的封面，却依然能令人回味无穷、爱不释手。一个有气质的女人，就像一幅画，令欣赏者流连忘返，不知不觉忘却了时间的流逝，只深深沉醉于她的万千气韵中。

那么女人要如何修炼气质呢？

女人的气质是外表印象、内部涵养、礼仪行为的总和。女人的气质修炼是一个积累的过程。所谓“近朱者赤、近墨者黑”，想要增加自身气质的女性，平时就要注重从内而外培养自己的好气质。

总之，气质是女人内在散发出来的一种人格魅力，气质的释放与修炼要慢慢来。女性修炼气质不是玩心机的把戏，也不是只上几堂气质培训课就行了，而是要更多地激活自己的潜能，丰富自己的内在，让自己变得越来越美好。

气质是一种个性心理特征

在心理学上，气质是人的个性心理特征之一。通俗地说，气质主要表现在情绪体验的快慢、强弱、表现的隐显以及动作的灵敏或迟钝方面，这些特征在每个人身上独特地结合，并且稳定地表现在个人的心理和行为中，就构成了个体气质。实际上，气质与人们日常生活中所说的“脾气”“性格”“性情”等含义相近。

小孩子出生后，就会表现出各不相同的特点，这主要与他们的气质相关。气质是一种个性心理特征，它很早就在孩子身上表现出来了。就像世界上没有完全相同的两片叶子一样，更没有完全相同的两个人。每个人带着他独特的气质出生，更带着他独特的气质成长。

丽萨从小性格内向，有点胆小。长大之后，做什么事情都非常谨慎。她在工作中总是三思后行，几乎不出什么差错。丽萨和同事们在一起谈东论西时也是一个好听众，只有偶尔才发表一些自己的想法。她的朋友大多也仅限于同学、周围的邻居或公司的同事，很少有偶然认识就能成为朋友的人。

晚晚则完全是另外一种类型。她从小就性格开朗，喜欢到处探索新事物，喜欢玩新东西。长大之后，也经常做“第一个吃螃蟹”的人，在她身上很容易发现新的流行趋势。她也非常喜欢结交新朋友，总能和别人很融洽地相处。

从上面两个案例可以看出，丽萨和晚晚的个性有很大的差异。气质是人的一种稳定的个性心理特征，是个性的一个方面。每个人从一出生开始，就表现出不同的气质特点，就像丽萨和晚晚，她们儿时的气质表现也肯定大不相同。

在心理学的教科书中，气质有这样的定义：气质是在人的行为中所表现出的典型而稳定的心理活动动力特征的综合。表现在心理活动的强度、速度、灵活性与指向性等方面的一种稳定的心理特征。实际上，气质是一个古老的心理学问题。早在古希腊时期，医学家恩培·多克勒（公元前495～公元前435年）的“四根说”中，就已经具有了气质和神经类型学说的萌芽。恩培·多克勒认为，人的身体是由四根构成，固体部分是土根，液体部分是水根，维持生命的呼吸是空气根，血液是火根。“四根说”为后来的气质和神经类型学说奠定了基础。

之后，古希腊时代的另一位著名医生希波克拉底（公元前460～公元前377年）吸收了前人的医学成就，提出了四种体液的气质学说。他认为人体内有四种体液：血液、黏液、黄胆汁和黑胆汁。四种体液协调，人就健康，四种体液失调，人就会生病。希波克拉底还曾经根据哪一种体液在人体内占优势，从而将气质分为四种基本类型：多血质、黏液质、胆汁质和抑郁质。多血质的人体液混合比例中血液占优势，黏液质的人体内黏液占优势，胆汁质的人体内黄胆汁占优势，抑郁质的人体内黑胆汁占优势。

几个世纪以后，罗马医生哈林用拉丁语“emperametnum”一词来表示这个概念。这也就是“气质”（temperament）概念的来源。



古代所创立的气质学说，虽然用体液解释气质类型缺乏科学根据，但在日常生活中，我们确实能观察到这四种气质类型的典型代表。

例如，甲、乙、丙、丁四个不同气质类型的人去看演唱会，但都迟到了。那么他们会有什么不同的表现呢？

甲：知道检票员不会放他进去，他不会与检票员争吵，而是悄悄跑到楼上另寻一个适当的地方来看表演——这是多血质。

乙：面红耳赤地与检票员争吵起来，甚至企图推开检票员，冲过检票口，径直跑到自己的座位上去，并且还会埋怨说，时钟走得太快了——这是胆汁质。

丙：埋怨自己老是不走运，偶尔看一次演唱会，就这样不走运，接着就垂头丧气地回家了——这是抑郁质。

丁：看到检票员不让他从检票口进去，便想反正刚开始只是热场，不太精彩，还是暂且到小卖部待一会儿，待幕间休息再进去——这是黏液质。

可见，不同气质类型的人，他们的气质特征会有所差别，因此他们对待事物的反应是不同的，而这种反应的差别也很可能带来不同的后果，比如胆汁质的人很容易冲动，并将事情闹得很不愉快，既影响了自己的情绪，也影响了对方的情绪，问题也没有得到解决；多血质的人处理问题的时候则相对理智得多，问题也将会得到较为有利的解决。黏液质的人比较容易压抑自己，如果对方不了解黏液质的人，这样他（即黏液质的人）受到了委屈，对方也不会知道，这样也不利于双方沟通。抑郁质的人面对问题，没有做任何努力，他自己就已经先放弃了，这样做既不能解决问题，也不能得到对方的理解。

当然，一个女人的心理活动不可能完全决定于自身的气质特性，它也与个人的活动内容、目的与动机相关。无论有什么样气质的女人，遇到愉快的事情都会精神振奋，情绪高涨，干劲倍增；反之，遇到不幸的事情自然会精神不振，情绪低落。

总之，我们在生活中如果能更明确地了解自己的气质类型和心理特征，就可以更好地调节自己的情绪与行为，从而才能更好地适应环境与生活。

气质是一种潜在内心的美感

伟大的作家雨果说：“塑成一个雕像，把生命赋给这个雕像，这是美丽的；创造一个有智慧的人，把真理灌输给他，这就更美丽。”雕塑需要赋予其生命才有