



女性成功
秘密读本
幸福圣经

女人不要 输在气质上

文静 编著

气质，

是女人魅力的源泉，
你是不修边幅，气场弱小的灰姑娘吗？
修炼气质，你一样可以成为别人瞻仰的高贵女神。

气质是女人最美的外衣，气质是女人成功的资本
有气质的女人最受人欢迎，有气质的女人最有吸引力

女人就是要气质

用气质绽放属于自己的精彩人生
修炼个人气质
赢得一生幸福



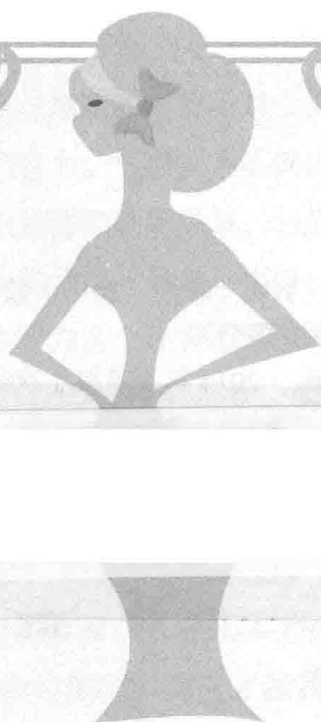
中国华侨出版社

B848.1

14

女人 不要输在 气质上

文静 编著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人不要输在气质上 / 文静编著. —北京: 中国华侨出版社, 2014.7
ISBN 978-7-5113-4785-5

I. ①女… II. ①文… 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 (2014) 第 162374 号

女人不要输在气质上

编 著: 文 静

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 若 水

封面设计: 李艾红

版式设计: 李 倩

文字编辑: 胡宝林

美术编辑: 王静波

经 销: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16 印张: 20 字数: 360 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4785-5

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815874

传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

女人要美丽，但更要有气质。对一个女人而言，气质的价值远远胜于外表的美丽。外表的美丽就如同昙花一现般稍纵即逝，然而气质却是伴随女人一生的资本，它绝非爹妈天生所赐，它可以通过后天多方面的努力和培养使女人崭露风采。所以，一个女人自身的气质如何，可以说完全是把握在自己手中的。女人输在容貌上，那是上天所定；女人输在气质上，那就只能怪自己了。

那么，什么样的女人才算得上是有气质的女人呢？罗曼·罗兰说过：“气质是很抽象的东西，但是它给人的印象却非常明显。”气质是一种内在的修养，它是思想内涵的体现，蕴含了超凡脱俗的“女人味”。在女人的成长过程中，气质会融入个性，并不断地更新，最终造就女人与众不同的韵味。气质是一种智慧，它在点点滴滴的细节中对女人进行着雕塑，让女人散发出迷人的味道，拥有持久的魅力。气质女人不仅仅是如诗如画的女人，更重要的是她们已学会如何绘织如诗如画的风景。气质女人既不依附于男人，也不脱离女人本质，在自己能力之内尽量做得更好；气质女人拥有独立的思考能力，拥有美好的理想，也有为这个理想不断付出、持续前进的激情。

气质决定着女人在公众心目中的形象，是女人在现代生活中的各个领域获得成功的必要前提。气质是女人获得幸福的最大资本，在很大程度上决定了女人一生的幸福。现代女人，既要温柔，又要坚强；既要注重内在修养，又要注意外在妆扮；既要幸福的家庭，又要成功的事业；既要奉献，又要善待自己……这些都需要女人在现实的生活中不断修炼自己的气质。只有发掘出属于自己的独特魅力，女人才能找到通往幸福的路径，拥有完美的人生。



气质是女人永恒的化妆品。动人的容颜无法抗拒岁月的印痕，唯有气质，如陈年佳酿般随着人们自身修养的完善和自我价值的提升，体现出无与伦比的恒久魅力，永远散发着迷人的芳香。一个女性如果全靠各种化妆品来支撑门面，生命必定是空白的，而内在的气质美却可以延缓衰老并使人年轻，可以在他人心灵上留有印记和引起震荡。气质教会女人不断地积聚正能量、扩大气场，让女人生命中的每一个层面都能够变得更加丰富而完整。气质女人是上帝心情最好的时候打造的艺术品，气质女人的一举一动、一言一语、一颦一笑都像水一样柔软，像风一样迷人，一个不经意的动作，就能吸引所有人的目光。

如何才能让自己拥有超凡脱俗的气质呢？女人的气质模仿不来、着急不得，它不同于时尚，时尚可以追、可以赶，可以花大钱去“入流”，气质比时尚更恒久，它是一种文化和素养的积累，是修养和知识的沉淀。本书从内涵、才情、品位、智慧、仪容、气韵、心态、自信、性格等方面，全方位多角度指导女性由内而外提升自己的气质，以真实生动的案例帮助女性认识自我、完善人格、提升魅力，掌握诸多打造气质的方法，以睿智风趣的笔触，教会女性如何打造优雅之美、气韵之美、成熟之美、情调之美，帮助女性朋友脱胎换骨做气质女人！在这本书里，女性朋友既可以明白自身的问题所在，又能找到许多具体的行为准则和做事指导。本书的观点和思想是深刻的，同时也是实用的。无论是未婚的青年女子，还是已婚的中年女性，都能在本书中找到切实可行的人生指导和精神启迪。希望各位女性朋友能够在这本书的带领下，从现在开始，精心雕琢你的内在与外表，修炼足以倾倒众生的气质，自在从容地释放属于自己的独特风采！



序章 女人就是要有气质.....	1
三分美丽，七分气质.....	1
可以不美丽，但必须独具气质.....	3
用气质放大美丽.....	5

上篇 气质女人修炼术

第一章 修炼内涵，做有气质的优雅女人.....	11
优雅是永不褪色的美丽.....	11
怎样做一个优雅女人.....	14
优雅是可以修炼出来的.....	15
优雅女人是这样炼成的.....	17
用品位做底蕴的女人最优雅.....	19
女人要自信而优雅地生活.....	21
优雅的气质来自完美的内心.....	24
爱书是优雅的底线.....	26
笑得优雅，是种境界.....	27
你是个优雅的女人吗.....	29
第二章 言谈举止，尽显女人纤纤神韵.....	32
举手投足尽显风雅.....	32
做一个有格调的女人.....	35
亭亭玉立站出来.....	37



肢体语言不可随意	39
你的前程系在你的嘴上	40
好女人好到心里，坏女人坏在嘴上	42
微笑是女人最美的外衣	43
用柔和的声音说话——声音是人的另一张脸	46
第三章 品位，气质相生相伴的姐妹花	50
让女人味成为你的品牌	50
别丢了“矜持”两个字	53
精品女人的三个“本”——姿本、知本、资本	54
清白的名声是最体面的嫁妆	56
女人的品位与她的博学成正比	56
比漂亮女人聪明，比聪明女人漂亮	59
让自己“畅销”要靠气质“商标”	60
品位，时间打不败的美丽	61
没有品位就不会有地位	62
第四章 才情，历久“迷”香的气质魔咒	64
女人不要忽视修炼知性美	64
内涵是女人魅力之本	67
光鲜的外表无法掩饰空虚的内在	68
优雅展现才华，用实力说话	71
读书的女人永远美丽	73
做一个快乐的知识女性	75
容貌可以复制，才气不能粘贴	76
读万卷书，行万里路——丰富才情，修炼性情	78
你可以不漂亮，但不能没有才情	79
只有 reader 才能成为 leader	81
女人，腹有诗书气自华	83
第五章 智慧，演绎气质女人的七彩风情	85
用你的智慧策划你的幸福	85

智慧女性是牵手成功的强者.....	88
职场丽人晋升智慧法.....	92
生活有智慧,愉悦自然得.....	96
财富不是幸福的根本.....	97
聪明的女人懂得知足常乐.....	99
逃出虚荣心的束缚,做洒脱的女人.....	101
容颜会衰退,但智慧不会老去.....	104
不要以为年轻貌美就是你的资本.....	105
丑女也无敌.....	107
漂亮女人耀天下,聪明女人打天下.....	108
做人群中最耐看的风景.....	109
第六章 礼仪,气质女人的社交通行证.....	111
在社交中展示优雅的风度.....	111
魅力女人不可不知的社交礼仪.....	115
戒除有碍社交魅力的言行举止.....	130
接受他人的称赞,并称赞他人.....	131
第七章 好性格,人见人爱的气质吸引力.....	133
具有弹性的性格.....	133
温柔是温暖的港湾,人人都愿意停靠.....	135
快乐让美丽女人更有魅力.....	137
善良娴静,诠释出无言的脱俗.....	140
女人的宽容会让浪子回头.....	141
适当的幽默为女人锦上添花.....	143
做洒脱的小女人.....	145
鼓励是男人的动力.....	147
做一个会爱的女人.....	150
第八章 淡定,风卷云舒的气质之美.....	153
人淡如菊,心淡若水.....	153
行走中顿悟生命的纯美.....	155



真水无香，真味是淡.....	158
淡定是明亮而不刺眼的光辉.....	160
阴晴圆缺会有时，美景只是刚刚好.....	162
生活，总有一个安身的角落.....	165
乐天之女：心向朝阳的生活美学.....	167
谜底样的魅力女人：似梦非梦的别样之美.....	169
平和静远间书就人生淡雅.....	173
第九章 容貌，千娇百媚的气质女人装扮术.....	176
穿出你的气质来.....	176
搭配衣服.....	181
搭配完美外表的 8 个小贴士.....	184
恰当的衣着和化妆.....	186
打开奥黛丽·赫本的衣橱——穿出个性美.....	190
配饰是点缀女人美丽的精灵.....	193
给自己一点颜色看看.....	196
用饰品点缀你的玲珑芳心.....	198
衣服这样穿，矮胖妹也有人追.....	200
穿出自己的风格和品位.....	201
穿出你的别样风情.....	202
气质女人化妆术.....	204
第十章 性感，永不褪色的魅力气质.....	211
展现女人的性感.....	211
性感让你风情万种.....	213
性感女，俘获“感官动物”.....	215
把你的风情“露”出来.....	216
做“媚”力女人又何妨.....	217
“贝蒂”变身“梦露”，一点点性感就足够.....	219
性感，是一个妻子的责任.....	220
让你的美丽性感而不越位.....	221

下篇 女人不要输在气质上

第一章 自卑，让女人做一辈子“灰姑娘”	227
把自卑扔出天空外	227
摆脱羞怯心理，增强你的自信	229
拿出勇气，不要躲在阴暗的角落里	231
解开你的心结，让“出丑”变得“出众”	233
第二章 平凡又平庸，都是气场不强惹的祸	235
打造自己的外形	235
增强吸引力，一出场就有气场	236
对成功充满渴望，塑造出成功者的气场	238
与成功者为伍，营造成功气场	239
你不服输的形象会打动命运之神	241
底气十足先赢三分，开口就将对方吸引住	242
让你看起来更强大的 6 个简单策略	243
第三章 一生气，你就输了	246
越是不幸的时候，越要化好妆再出门	246
快乐永远属于自找快乐的女人	247
用感恩之心体味生活	249
发脾气无法让你变得安宁	251
让自己成为“无毒美人”	252
对不能改变的事情“微微一笑”	253
怨恨让女人远离幸福	255
第四章 别让心态毁了你	257
不消除怨和恨，美容师也无法为你美容	257
为利欲膨胀的心减减“肥”	259
孤僻让你与幸福擦肩而过	260
越较真越讨人嫌	261
聪明的女孩，收起你的抱怨	262



聪明女孩，放下你的完美情结.....	264
不做“复仇女神”	265
苦水，只会越吐越多.....	266
自认倒霉的女人总是会倒霉.....	267
狭隘使人“后事难料”	269
第五章 不独立，就只能做别人的影子.....	272
记住，你不是廉价的保姆.....	272
即便是家庭主妇，也不能放弃理想.....	273
失去什么也不能失去自尊.....	276
摆脱依赖的性格	277
与其羡慕别人，不如珍视自我.....	279
学会说“不”，没主见的女人往往没自尊	280
第六章 没个性，你将输掉整个世界.....	283
失去自我是人生中最痛苦的事.....	283
如果你有一颗痣，不妨把它当成是美人痣	285
“野心”勃勃，成就大女人的梦想.....	287
相信自己的玫瑰是最美的.....	289
学会爱自己才能更好地爱别人.....	291
以优势和兴趣为基础，舞出最美的人生	292
给自己一个目标，找到生活的脉络.....	294
你的人生需要一个鲜明的意义.....	295
第七章 不修边幅的女人没前途.....	298
在一米左右所散发的香味，是最能使人接受的香味	298
不让头皮屑为你的形象“添彩”	300
牙齿不洁净，灿烂笑容也不美丽.....	301
清新口气让你信心倍增.....	303
别让残余唇色毁坏优雅形象.....	304
保护双手就是保护你的第二张脸.....	305

序章



女人就是要有气质

三分美丽，七分气质

美丽出于天然，而气质却需要经过后天培养方能形成。许多不美丽的女人因为自身独特的气质，总能在纷纷攘攘的人群中，卓然挺立。气质是女人一件永恒的化妆品！

气质是指人相对稳定的个性特征、风格以及气度。性格开朗、潇洒大方的人，往往表现出一种聪慧的气质；性格内向、温文尔雅，多显露出高洁的气质；性格爽直、风格豪放的人，气质多表现为粗犷；性格温和、秀丽端庄，气质则表现为恬静。无论聪慧、高洁，还是粗犷、恬静，都是一种气质美。一个女人真正的魅力主要在于其特有的气质，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。

卓尔不群的气质能够让人焕发出迷人的魅力，我们要细心地呵护和培养自己的气质，让它散发出愉快的芬芳。而这绝不是穿金戴银，啜几口上好咖啡或开一辆大奔，出入几趟五星级酒店就能变得“气质”十足的。

有一位优雅的女士在她的回忆录中这样写道：“我小的时候在困窘的环



境中成长，但是，母亲一直都把我们的生活安排得井井有条。日子被母亲过得每天都那么有滋有味。她给我们做的白衬衫、白边鞋、粗布衣服是最整洁的。而且，在家的桌子上永远铺着一块十分洁净的格子图案的桌布，上面的老式琉璃雕花瓶总是擦得晶莹剔透，里面插着的花都是后山上刚开的花，花几乎天天换，从没有过丝毫枯萎的迹象。她让我们在艰辛中明白什么是整洁与有序，让我们知道粗劣的土地上一样可以长出美丽的花。她经常说的话是：生活可以简陋，但却不可以粗糙。”

是的，生活可以简陋，但却不可以粗糙。一个注意培养自己气质的人，一定会修炼一颗精致的心。在日常生活中，点点滴滴都值得我们细细去品味，去咀嚼，去用心经营。气质美看似无形，实则有形。它是通过一个人对待生活的态度、个性特征、言谈举止等表现出来的。走路的步态，待人接物的风度，皆属气质。

靳羽西说过：“气质与修养不是名人的专利，它是属于每一个人的。气质与修养也不是和金钱权势联系在一起的，无论你是何种职业、任何年龄，哪怕你是这个社会中最普通的一员，你也可以有你独特的气质与修养。”所以，气质对每一个女人都是公平的，每一个女人都能够得到气质精灵的宠爱，每一个女人都有机会展现自己独特的魅力。

女人应该拥有一份属于自己的独特气质，女性应当重视对自身气质的修炼和打造。那么，女人要怎样才能成为一个让人着迷的气质女人呢？

1. 做得体的自己

追求美是女人的共性，但总有许多女人却因为求美心切把自己打扮得犹不及。之所以这样讲，那就是她们或许原本青春朝气，却要模仿别人的端庄成熟，原本成熟丰韵却硬是要学小姑娘那样着装张扬。

尽管女人的气质是离不开外表的，再丰盈的内涵，再充实的底蕴，都必须以外表为依托。但是女人至少要明白自己的外表类型，知道自己长相上的长处和不足，从而去配适合自己的发型，决定穿什么颜色的衣服，并且在什么场合下搭配什么样的服饰……诸如种种，这都是一个气质型女人所必须具备的最基本的素质。

2. 做真实的自己

女人若是做作起来是非常可怕的。表面身上穿得光鲜靓丽，家里却脏乱

得不成样子；在男人面前是淑女，在女人面前是劣女；刚刚放下张三请客的碗，却在李四家里说张三的短……如此女人，总让人感觉庸俗。其实女人的魅力是做作不出来的，任何一个人都有缺点，要允许、正视和改正自己的缺点，而不是一味地掩饰。现实生活中，但凡一个有魅力的女人，首先她都是真实的，只有真实的你才是最能打动人的。

3. 做有兴趣的自己

人不能没有追求，追求让我们热爱生活、心中有爱和饶有兴趣。而聪明的女人总会以一种兴趣的追求去实现人生理想，去从过程中享受生活。兴趣是人生最好的老师，更是女人修炼气质的捷径，音乐可以让你接近灵魂，写作让你丰富自我，绘画可以提高你的审美，DIY 使你变得心灵手巧……而这些便组成了女人气质中另一个非常重要的部分——艺术气质。

4. 做自信的自己

女人的气质有相当大的一部分来自于其本人的自信，自信的女人总是能够给人一种光鲜和积极的力量，她们昂首挺胸大踏步地行走，她们落落大方面带灿烂的微笑，和这样的女人在一起，我们时刻可以感受到扑面而来的优雅气质。当然，自信并不是让女人去盲目地自我，也不是让女人容不下别人听不进别人的意见，更不是让她狂妄自大。

一个人气质的形成，如同吃中药，是慢慢调理出来的。美不仅美在容貌。所以，聪明的女人不会将所有的时间都浪费在对衣服的讲究和对化妆品的选择上，她们更重视提升自己的修为，塑造自己独特的气质。

优雅女人美在三分美，七分气质。如果你是个相貌平平的女人，就请内外兼修，慢慢地你也可以成为别人眼中一道亮丽的风景。

可以不美丽，但必须独具气质

女人可以不美丽，但不能没有气质，唯有内在的气质能赋予美丽以灵魂，也唯有灵魂的美丽才能使美丽长驻，使美丽得到质的升华。

花容月貌的女人很吸引人，然而性格独特有气质的女人更容易吸引人，她们的骄傲使得她们在茫茫女人海中脱颖而出，她们热情、开放、幽默，有



着丰富的想象，有着不羁的自由灵魂，在人生的旅途中不断创造。这些丰富的性格集结一起，就形成了女人独特的内涵修养。

谁都不能忍受一个女人美丽的躯壳之下是粗糙的豆腐渣，当一个美丽的尤物对着你出口成“脏”，举止粗俗，言辞尖酸刻薄，狭隘无知，她光鲜的外表只能让你对她的内涵更失望，生出深深的“金玉其外，败絮其中”之感。

与之相反的是，一个拥有无穷内在气质的女人，善良、温柔、优雅、大方……纵使外表平凡如常人，却总会令人刮目相看。这个女人也会因之变得可爱，变得生动。在他人的眼中，有内涵的女人美得更脱俗，更恒久。

大家所熟知的《简·爱》就塑造了简·爱这样一个性格独特、内涵丰富的女人，她也最终凭借自身的内在气质赢得了罗切斯特的爱，她的自尊和对光明、圣洁、美好的追求，打动了成千上万的读者。

简·爱生活在一个父母双亡、寄人篱下的环境里，从小就承受着与同龄人不一样的待遇，姨妈的嫌弃，表姐的蔑视，表哥的侮辱和毒打……这是对一个人的尊严的无情践踏，但也许正是因为这一切，换回了简·爱无限的信心和坚强不屈的精神，一种不可战胜的内在人格力量。

在罗切斯特的面前，她从不因为自己是一个地位低贱的家庭教师而感到自卑，反而认为他们是平等的，不应该因为她是仆人，而不能受到别人的尊重。也正因为她的正直、高尚、纯洁，心灵没有受到世俗社会的污染，使得罗切斯特为之震撼，并把她看做了一个可以和自己在精神上平等交谈的人，并且深深地爱上了她。他的真心，让她感动，她接受了他。而当他们结婚的那一天，简·爱知道了罗切斯特已有妻子时，她觉得自己必须要离开，她这样讲，“我要遵从上帝颁发世人认可的法律，我要坚守住我在清醒时而不是像现在这样疯狂时所接受的原则”，“我要牢牢守住这个立场”。这是简·爱告诉罗切斯特她必须离开的理由，但是从内心讲，更深一层的东西是简·爱意识到自己受到了欺骗，她的自尊心受到了戏弄，因为她深爱着罗切斯特，试问哪个女人能够承受得住被自己最信任、最亲密的人欺骗呢？简·爱承受住了，而且还做出了一个非常理性的决定。在这样一种非常强大的爱情力量包围之下，在美好、富裕的生活诱惑之下，她依然要坚持自己作为个人的尊严，这是简·爱最具有精神气质的地方。

简·爱的形象影响了一代又一代人，她那纤纤弱弱的身躯里竟然蕴藏着如此巨大的能量，内心如此高贵，内涵如此丰富，表现出强大的生命力和人格气质，时光流转，气质永不减退。

独特的性格才能增加内涵的气质，才能塑造幸福的人生。不论岁月怎样流逝，都不会削弱她内在的气质，它们来自她的生命内部，源源不断，绵绵不绝。它们让她聪明博学，天文地理、科技人文，信手拈来，绝不会令你感到琐碎无聊；让她言语风趣，收放自如；让她热爱生活，善于发现生活中的美与辉煌，借以冲破无边无际的黑暗，重获新生；让她疼爱自己，执著于自我风格的体现，无论是工作、生活都自信、自尊，追求完美；让她以女性的特有情怀，放开胸襟去拥抱整个世界。

独具气质的女性，在她们的人生之杯中，盛满了甜美的甘泉，这些甘泉不仅滋润着她们的幸福人生，还源源不断地流淌出来，滋养着他人的心灵。

用气质放大美丽

走在街上，漂亮的女人到处都是，但如过眼云烟，转瞬即忘；而有的女人虽不漂亮，却有摄魂的惊艳，令人驻足回眸，难以忘怀，这是因为她有独特的武器——气质。

在这个张扬个性的时代，长得漂亮不如活得漂亮，而有气质、有自信的女人已成为新女性的代名词。女人在不同的年龄段都有特定的气质：20岁的清新，30岁的含蓄，40岁的豁达，50岁的精炼……美，不能仅仅局限于外表，因为外表的美是肤浅的，只有内在的美才是深刻的。

作为一个女人，无论她漂亮与否，都希望自己有气质，得到别人对她的赞美。美丽的容颜是老天的恩赐，而气质并不是生来俱有的，它是后天打造和雕饰的结果。女人都想使自己有气质，富有内涵，风采可人。那么，气质女人是什么样的呢？

女人的气质绝不仅仅指容貌上的修饰，也应包括知识修养层面的。台湾名人李敖曾把女人爱美归纳了三个境界：第一个境界是化出来的美，没事常跑跑美容院；第二个境界是吃睡出来的美，改善饮食，保证睡眠；第三

个境界是学出来的美，多读书，多积累知识，让美从内心里渗透出来。女人要保持长久不衰的气质只有多读书，读好书，不断完善自己，提高自己的综合素养。

外貌靓丽的女人让男人眼动，内在丰富的女人让男人心动。外貌与内在完美的女人让男人激动。让男人激动的女人则是有气质的女人。女人因拥有美丽而幸福，因有气质而骄傲。

伯顿说：“女人身上有某种超越所有人间之乐的东西：富有气质的美德，令人销魂的气质，神秘而有力的动机。”气质是女人身上开出的一朵花。有了它，你无须再有其他的东西；缺少它，你就是优点再多也聊同于无。

生命应该是快乐的，如同鲜花的绽放，散发迷人的芳香。女人应该善于发现生命的意义，让女性的气质之花在生命中绽放。有“心计”的女人懂得培养自己的气质，因为她们知道气质的真正含义，更明白女人的内涵。当女人充分施展自己的容颜、形体、装扮和风度等各个层面的气质时，生命就被放大、充实而丰盈了。

那么，如何才能成为气质女人呢？当然，做个气质女人并不是遥不可及的梦想。女人们都应该知道靳羽西，这个时代感极强、富有代表性的气质女人，她幸运地接受了东西方文化的教育和熏陶，开创了一番女人的事业。羽西的成功不仅仅是“用一支口红改变了中国女人的形象”，还在于她在特定的年代里成为启蒙中国女性气质的一个标志性人物。羽西在《气质何来》一书中，把气质分为容貌气质、形体气质、装扮气质、风度气质四种不同层次的气质。一个成功的女人懂得尽善尽美地展现自己的气质。

（1）容貌气质，可以理解为外貌的气质。所有的女人都爱美，她们为了让自己变得更美而付出了很多时间和精力：化妆、染发、服饰、减肥、美体等。但是现实生活中还有很多不注重个人形象的女人，她们肤色暗淡、头发杂乱、形体松懈，既然爱美是女人的天性，为什么这些女人不懂得修饰自己呢？原因主要有两个：一个是这些女人还没有真正认识到美和气质是和谐统一的；一个是可能这些女人在潜意识里失去了对美和气质的兴趣，比如说那些已经结婚的女人就在无意识间远离了美丽甚至放弃了对美丽的追求。在《泰坦尼克号》中有一句经典台词：“享受生活每一天。”这句话用在女人对美的追求上也同样适用，一个热爱生活的女人，应该追求女人的美与气质，应该懂得享受生活、享受生命，而这种追求就是从对容貌气质