



气质女人的 心灵瑜珈

○女人美，美在心灵；心灵美，美在修炼。
修炼有瑜珈：空灵自在，清心养颜。

许雯○编著

当代世界出版社



气质女人的 心灵瑜珈

许雯◎编著

当代世界出版社



图书在版编目(CIP)数据

气质女人的心灵瑜伽/许雯主编, —北京: 当代世界出版社, 2005.5

ISBN 7-80115-968-3/R · 15

I. 气… II 许… III. 女性—修养 IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 041738 号

书 名: 气质女人的心灵瑜伽

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路 4 号 (100860)

网 址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010) 83907528

发行电话: (010) 83908410 (传真)

(010) 83908408

(010) 83908409

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京一步飞印刷有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 14.125

字 数: 265 千字

版 次: 2005 年 6 月第 1 版

印 次: 2005 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 1 — 10000 册

书 号: ISBN 7-80115-968-3/R · 15

定 价: 25.00 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!

给美丽换个说法

说到美丽，任谁都会心驰神往，浮想联翩，尤其又是关于女人怎样美丽到永远的话题。

女人的美丽天经地义。这个时代，女人赢得掌声的法宝是美丽，女人最大的成功，是永远美丽。然而，美丽并非天生，于是大街小巷美容院如同雨后春笋般地出现了，越来越多的女人也开始了家庭—单位—美容院这个三点一线的生活，不时做个拉皮、隆鼻什么的。

但是，进了美容院就会变得美丽吗？

这是不可能的！

实际上，二十一世纪的女人对美丽是仁者见仁，智者见智。单纯外表的美丽已不是时尚女人的追求。一个真正美丽的女人应该是外表精致，聪明大度，优雅成熟，时尚而不时髦，风韵而不风情，古典而不古板，随和而不随便，内敛而不内向，能够将微不足道的事做到完美无瑕，将举足轻重的事做到无懈可击。简单来说，美丽是从心开始的，是内在美与外在美的结合。

对女人是否美丽的评判，最有发言权的是男人。而从古至今男人最欣赏的仍是英国女性那种淑女的矜持与内敛，那种贵妇的端庄和优雅。在男人看来，有内涵、内外兼具的女人才是真正的美女。

所以，美丽应该是心灵的美丽，是通过修身养性来培养的。说到从心灵修炼美丽就不得不提心灵瑜伽了。传统而又古老神秘的瑜伽，可以让女人安安静静地修身养性，并有意外的收获。





瑜伽其实并不复杂。一般的体育锻炼，往往注重的是外在的美丽，而内在的东西却很少顾及。瑜伽则不同了，它在雕塑你外在的形象的同时，还给你一种来源于内心的力量。经过一段由内而外、由外而内的锻炼后，你会惊奇地发现心态已经变了个样子。你不会再为了减几公斤的体重而折磨自己，你会因为快乐而美丽，因为美丽而快乐。

是的，美丽必须用心琢磨、设计、打造，才能显出她非凡的光华。每个女人都是动人的。美丽，离你并不遥远，她其实就藏在每个女人的身上，就看你如何发掘。对美丽的追求，永远是引导人们向上的力量，女人在对美丽的追求中老去，也在对美丽的追求中完善着自己。

但美丽并不能一蹴而就，真正的美丽必须慢慢积累，坚持不懈。

为此，我们特编辑了这本书。本书为所有的女人提供了系统的自我美丽的方法。具有非常重要的实用价值。它包括认识美丽——了解自己的美丽——让自己美丽的方法——展示自己的美丽这循序渐进的四部分，根据女人的特点精心设计，度身定造。如果你能持之以恒，那么定会受益匪浅。

作为一个女人，坚守美丽的信仰，充实了自己，更完美了世界。很庆幸我们能作为女人来到这个世界，为自己、为世界而终身与美丽相伴。惟愿美丽与我们相随，让我们的人生无憾无悔。

让我们将美丽进行到底。

心灵

气质女人的心灵瑜伽

4

目 录

第一章 美丽指数：美源于内在的修养

我们说一个女人是美丽的，其实包含了无比丰富的内容，有属于女人外在的流畅的美感，有属于女人特有的无尽的包容力，有属于女人对纯洁生命的美好企望，还有女人内心坚定的毅力和无比的勇气。

美丽是内外皆秀的气韵	4
新新美女	7
时尚女人的十个标签	10
美丽女人的五大要素	14
男人眼中的十种美丽女人	17
各国男人的美女标准	21
美丽女人的新新生存主张	23
美丽的女人——精品女人	25
二十一世纪的美丽女人	27
美丽的六S女人	31
读书的女人永远美丽	39
从容淡定的女人最美丽	41
完美女人	43





第二章 美丽宣言：发掘自身的美丽

女人爱美,就是崇尚女性的自我价值。爱美之心,最能唤起女性自我肯定、自我认识、自我开发、自我创造的自主意识,能够从心中发掘出自己的不凡之处。

你的美丽在哪里	50
心美,美丽才会超凡	57
美丽是心情的素描	59
调整心态,与美丽同行	61
美丽需要转变观念	64
世界流行“心”美女	67
美丽源于知识的丰蕴	70
化妆是心灵的写意画	71
保持超然的心	74

心 灵
气质女人的心灵瑜伽

6

第三章 美丽物语：女人永远美丽的心灵瑜伽

天生丽质当然值得羡慕,长相平庸也不需要痛心疾首,因为我们可以从内心美到外表;因为女人不是因为美丽才可爱,而是因为可爱才美丽,所有的一切都是可以自己的心去改变的。

美丽心修炼	80
想要变美丽	84

十种缺陷体型女人的扮靓原则	88
培养女人味的十二条妙方	99
美丽来自用心呵护	103
打造优雅女性的妙招	108
为心灵减负	111
女人追求快乐的十二个攻略	113
健康与心态同行	117
风度何来	119
保持好心情的方法	123
美女保养的科学公式	127
“美丽习惯”大公开	130
如何体现整体美	134
兰心慧质装扮美丽	138
美且不俗的化妆法	140
美丽迷人的二十二种技巧	143
完美形象的五个细节	151
冰肌玉肤简中来	153
有损女人美丽形象的二十六个错误	156
女人美丽时的小陷阱	159
女性修身养性十八计	162
魅力女人九大武器	167





第四章 美丽公告：时刻展示自己的美丽

女人的美丽总是于不经意处让人心旷神怡。不管是大家闺秀的高贵典雅，还是小家碧玉的温婉柔媚，都是从内发至外的美丽。

千般变化，万种风情	174
保持自己的个性美	177
为自己而美丽	180
高贵、智慧展现女人的美丽	182
温柔折射出女人的美丽	186
情趣广泛，美丽尽现	189
八分的爱，十分的美	192
美丽女人“拿得起，放得下”	195
美丽女人的最高品味是爱与柔情	198
美丽的最高境界——心怀善念	202
心怀感恩之情	204
宽恕是一种美丽	207
做有教养的美丽女人	210
真诚礼貌地展示自己	213
美丽女人“用心”吸引男人	216



XINLING
QizhiRenDexinlingYulia

气质女人的心灵瑜伽



美
源
于
内
在
的
修
养





XINLING
QizhiRenDeXinLingYulia



第一章 美丽指数： 美源于内在的修养

我们说一个女人是美丽的，其实包含了无比丰富的内容，有属于女人外在的流畅的美感，有属于女人特有的无尽的包容力，有属于女人对纯洁生命的美好企望，还有女人内心坚定的毅力和无比的勇气。





美丽是内外皆秀的气韵

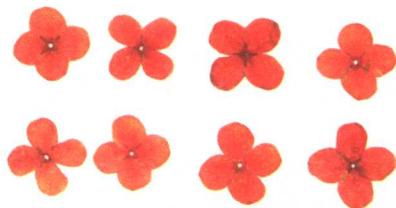
女人的美丽是一种集女性体貌、装饰、修养、举止及气质为一体的吸引力，它是外在美和内在美的揉合。作为女人，不但要了解自己的美丽优势所在，还要知道如何进一步拓展和深化自己的美丽。

女人的容貌很重要。古人用沉鱼落雁、闭月羞花来赞扬女性的容貌。女人体态丰腴，肌肤圆满；女人花容月貌，亭亭玉立；女人温柔妩媚，楚楚动人。一般来讲，女人比男性更关心自己的容貌，容貌也使她们更自信。

然而，五官长相、身材高矮都是与生俱来的，受之于父母，无从拒绝也难以改变。所以，女人不应把自己的容貌当成美丽的中心。女人真正的美丽并不是一张漂亮的脸蛋和一副曼妙的身姿所能涵盖的。美丽不全在浮华的外表，它是温婉可人的姿质，是喧嚣中的晶莹品性，是灵动却不嚣张的才情，是弥久日醇的魅力，是源自健康的蓬勃朝气，是永不褪色的女人风采。美丽是心态、才情、神韵的综合体，外貌的端正，加上内心的丰富，才形成了女人的美丽。

心 灵
气质女人的心灵瑜伽

4





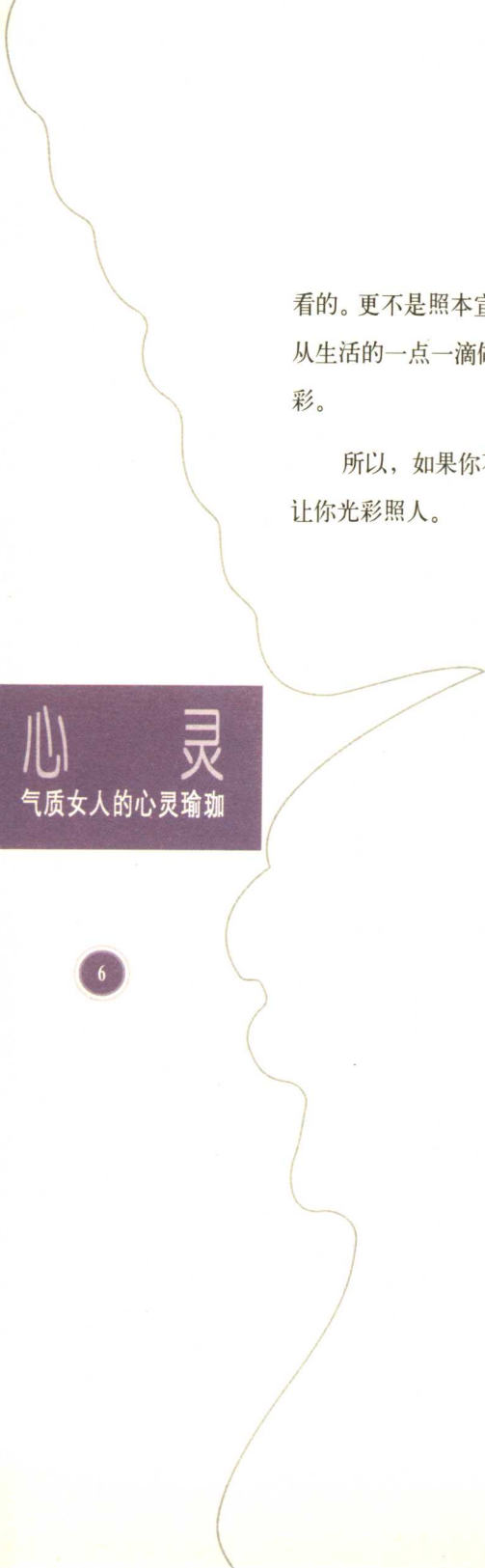
美丽是外在美和内在美的综合，是一股内外皆秀的气韵，它可以从发梢流动到足尖，滋润女人的整个身心。女人之所以能够将自身的魅力展现出来，起恒久作用的是内在美，也就是气质、修养和智慧。外在美，会随着时间的流逝而褪色，甚至会消失得无影无踪，而内在美却是经久不衰、魅力永存的。明眸皓齿、花容月貌的美女，如果缺乏思想，没有气质，这种漂亮有时会使人感到俗不可耐；而许多长相一般的女性，因为拥有智慧和才华，举止优雅得体，因其内在的品质压倒了外表上的欠缺而顿然生辉，这样的女性往往具有一种从心灵深处源源溢出的摄人心魄的美丽。内在的高尚修养和高雅气质足以弥补其外在的不足。

一个人的内在美包括许多方面，诸如：丰富的知识、文明的举止等等。作为女性，其内在魅力又有自身的特质，比如：聪明、智慧、温柔、善良等。知识能化腐朽为神奇，化平凡为绚丽，腹有诗书气自华，知识是女性的一种特殊美容品。丰富的知识教养会使女性秀外慧中，光彩照人。温柔、细腻、委婉是女性美丽的另一道风景线，也是女性特有的一种内在品质。温柔像和煦的阳光，像微微的春风，给人以暖意，给人以信赖，委婉之情可慰藉受伤的心灵，增添前进的勇气。当然，除此之外，女人还有坚韧不拔、以柔克刚的品质……所有这些

都是女人美丽的资本。

一个人的内在美是人生的最高境界，它可以通过后天的培养塑造成形，但冰冻三尺，绝非一日之寒，美丽不是靠现买现卖做给别人





看的。更不是照本宣科、照葫芦画瓢，闹出东施效颦的笑话。我们要从生活的一点一滴做起，坚持不懈地做下去，从内而外地焕发美丽光彩。

所以，如果你不是貌美如花，也不必沮丧，丰富的内在品质会让你光彩照人。

心灵

气质女人的心灵瑜伽

6



新新美女

美女或丑女并不能根据相貌上的那一套构造来决定，真正意义上的美丑绝非与生俱来，而是出于内心的丰盈与否。一副美丽动人、令人神往的容颜，或一副傲慢不逊、令人生厌的卑鄙脸孔，都不是我们出生时就固定的，而是由先天和后天共同锤炼锻造而成的。

有些女人生得美如天仙，因而自认不俗，以为好身材上安装一个美头就是自己取之不尽用之不竭的资本，拿它到处夸耀却不充实自己的内心。也未曾想过“花儿盛开在今天，明天就会凋零”。岁月流逝，美貌匆匆而去，剩下一副灵魂空虚、面目呆板的行尸走肉。有些时候，美丑在自然法则面前甚至来了一个反效应，因而美女感叹：“究竟是因为什么，那个粗腰细眼的丑女人居然被那些优秀男人们所欣赏，我这么漂亮，反倒无人问津？”雨果说过：“以美貌傲人的女性，等于到处宣传自己除了美貌之外，一无可取。”假如一个女人只靠如玉的肌肤、婀娜的腰肢以及粉面桃花或浓妆艳抹来赢得男性的青睐，那么，这种爱，得到它不费吹灰之力，失去它也易如反掌。

有些女人看起来貌不惊人，但颇为美丽，其奥秘就在于她们有着高雅的气质和完美的内心世界。随着年龄的增长，美丽的容颜逐渐被岁月所侵蚀，尽管用尽现代科学制成的各种美容品，也无法让青春美貌永驻。漂亮的容颜犹如闪电，固然灿烂，可惜短暂。而内在之美，则无需任何化妆品，辛勤地修枝剪叶，灌溉施肥，会使枯木逢春发芽



XINLING
Qizhiwendexinlingyula





开花。内在之美如陈酿美酒，随岁月流逝而愈发醇香。外表的美掌握在时间老人手里，人是被动的；而内在之美掌握在自己手中，人是主动的。没有动人外表的女人并不可悲，可悲的是金玉其外，败絮其中。内在美会为那并不理想的外表增添光彩，使女性们永远都那么光彩照人富于吸引力。正如蒙田所写的：“美女不久就令人生腻，善良的女人却永远使你不会厌腻”。

有些女人因为生得较丑而悲观，实在是大可不必。当然，固定于脸上的五官，是天生的，任谁如何努力，也无法改变。大动干戈整形美容的女人们，割双眼皮啦，垫高鼻梁啦，隆胸啦，把自己搞得体无完肤，还落下许多后遗症。且不说这种类型的美容，搞的人个性美尽失。就说原来健康的身体遭到了损坏，就已经丧失了美的先决条件。唉，都说“健美”、“健美”，殊不知，没有了健康，哪来的美丽？

