



羽茜 编著

女白领的 气质与魅力

Elegance and Charm

女人可以不美丽，但不能没气质；
女白领，靠气质来征服世界，以魅力来征服心灵！！

金城出版社

女白领的气质与魅力

羽茜 编著

金城出版社

图书在版编目(CIP)数据

女白领的气质与魅力 / 羽茜编著. —北京: 金城出版社, 2005

ISBN 7-80084-690-3

I. 女..

II. 羽..

III. 女性—气质—通俗读物

IV. B848.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 023080 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街11区37号楼 100013)

电话: (发行部) 84254364 (总编室) 64228516

北京法大印刷厂印刷

880 × 1230 1/24 12印张 260千字

2005年4月第1版 2005年4月第1次印刷

印数: 1—6000册

ISBN 7-80084-690-3/B·111

定价: 22.80元



目录

CONTENTS

第一章 气质——女人魅力的源泉

读懂气质	3
气质可以改变	4
表现气质美的几个方面	5
最具吸引力的女性气质	5
让气质使你楚楚动人	7
如何体现你的气质魅力	9

第二章 仪表与气质——亮出你迷人的风采

把最好的气质写在脸上	15
化妆：细节出美人	21
让气质和秀发一起飘起来	33
白领丽人之美体策略	39
好的着装更能体现你的气质	45

第三章 谈吐与气质——说出你的气质来

塑造出声音的美感	59
----------	----



目录

CONTENTS

YU

让礼貌用语时刻在唇边盛开	60
办公室里有话好好说	62
做一个能说会道的女人	64
好的身体姿态使语言锦上添花	64
幽默的女人最受欢迎	65
聊天也需要技巧	69
成功说服有学问	71

第四章 礼仪与气质——彬彬有礼气质生

现代礼仪的黄金原则	77
礼仪修养的方法	78
女士着装礼仪	79
怎样佩戴饰物	80
规范你的姿势	80
馈赠的时机与场合	83
礼品的选择	84



目录

CONTENTS



送花有学问 86

待客与作客 87

常用社交礼仪 90

介绍的礼仪 93

名片礼仪 94

交谈礼仪 95

电话礼仪 97

宴请礼仪 99

办公室女性必知礼仪 101

第五章 交际与气质——左右逢源见风韵

交际人生，难得是真诚 105

初涉人际关系的注意要点 107

关于交际语言的合理运用 115

如何应对人际关系中的问题 118

怎样与上司相处 120



C 目录

CONTENTS

YU

交际中的穿着打扮	123
像爱自己那样去爱别人	126
微笑是一首最动人的诗	157
宽容是一种美德	128
寻找和肯定别人的价值	128
相信别人也会喜欢你	129
努力使谈话进行得轻松愉快	130
学会感谢	132
不要随便倾诉苦难	133
营造一个良好的心境	135
选择最佳的交际时机	136
社交场合中的 18 点禁忌	138

第六章 健康与气质——健康的女人最美丽

健康是美的根本	143
女性健康的标准	144



C 目录

CONTENTS

白领健康首先要护胃 145

白领营养定律 146

体育锻炼对女性有奇妙的功效 148

女性健美的标准 149

适合职业女性健美的锻炼 152

排除毒素一身轻松 153

现代女性需要拥有健康的心理 156

克服不良的心理缺陷，做出色的女人 163

第七章 智慧与气质——聪慧的女人最迷人

女人，认识你自己 173

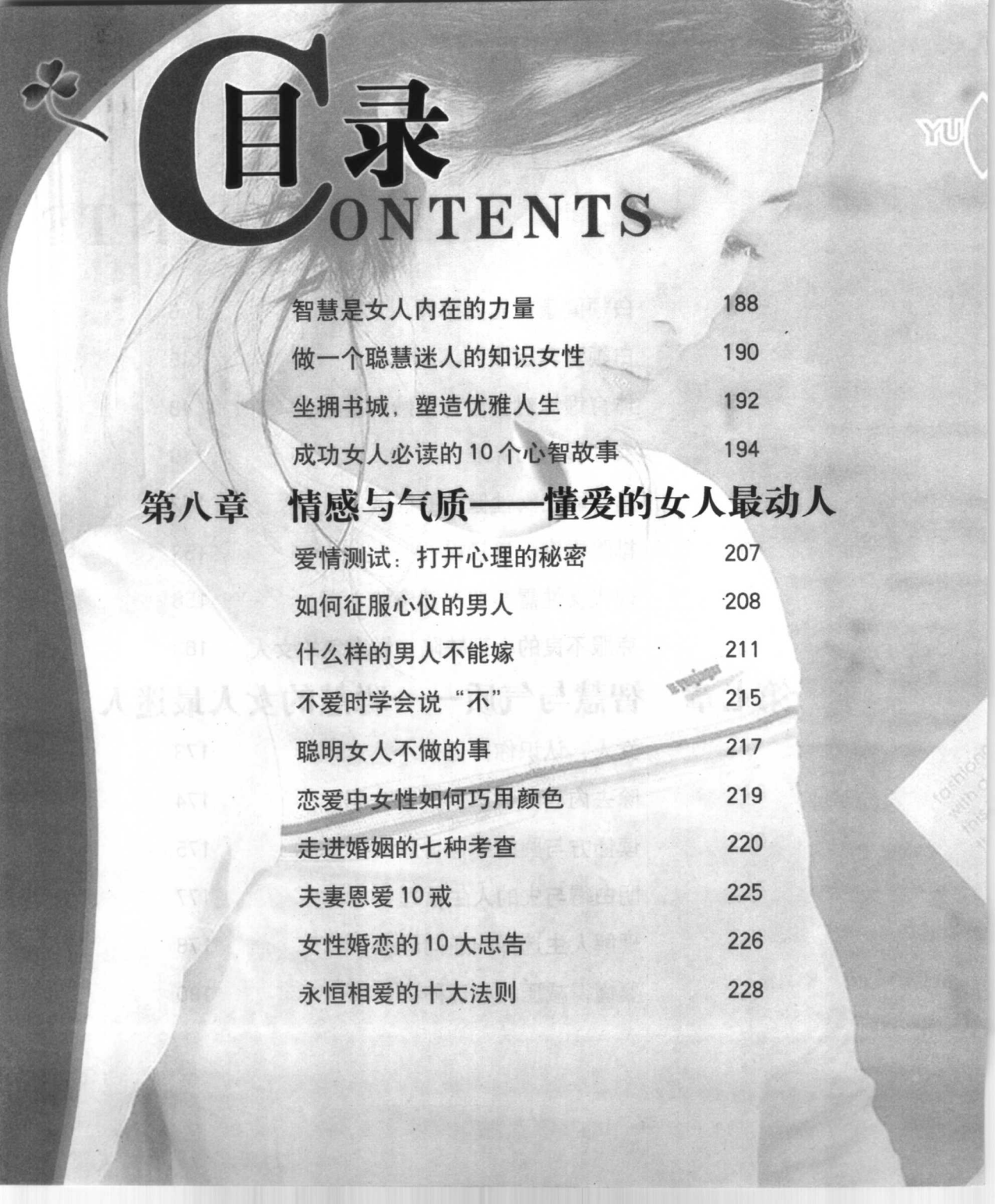
除去内心的杂草 174

读懂方与圆的生存智慧 175

明白得与失的人生哲理 177

理解人生选择的逆向思维 178

要懂得减压的心理秘诀 180



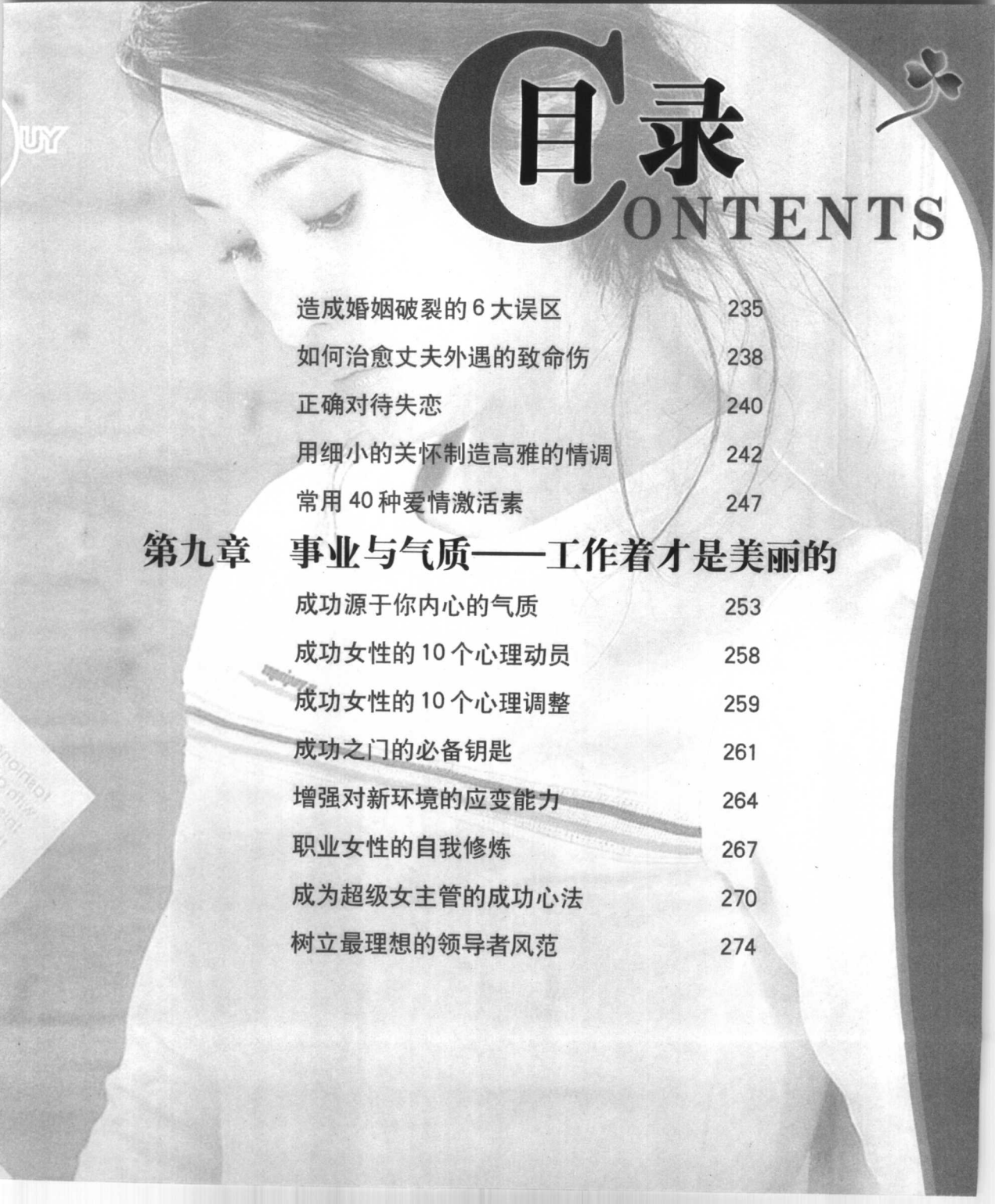
目录

CONTENTS

智慧是女人内在的力量	188
做一个聪慧迷人的知识女性	190
坐拥书城，塑造优雅人生	192
成功女人必读的 10 个心智故事	194

第八章 情感与气质——懂爱的女人最动人

爱情测试：打开心理的秘密	207
如何征服心仪的男人	208
什么样的男人不能嫁	211
不爱时学会说“不”	215
聪明女人不做的事	217
恋爱中女性如何巧用颜色	219
走进婚姻的七种考查	220
夫妻恩爱 10 戒	225
女性婚恋的 10 大忠告	226
永恒相爱的十大法则	228



C 目录

CONTENTS

造成婚姻破裂的 6 大误区	235
如何治愈丈夫外遇的致命伤	238
正确对待失恋	240
用细小的关怀制造高雅的情调	242
常用 40 种爱情激活素	247

第九章 事业与气质——工作着才是美丽的

成功源于你内心的气质	253
成功女性的 10 个心理动员	258
成功女性的 10 个心理调整	259
成功之门的必备钥匙	261
增强对新环境的应变能力	264
职业女性的自我修炼	267
成为超级女主管的成功心法	270
树立最理想的领导者风范	274

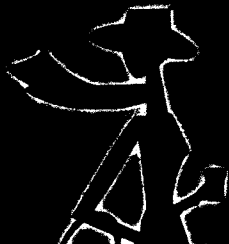
第一章 气质

——女人魅力的源泉

女人征服一切的魅力，在于气质。

再漂亮的女人，如果没有高雅的气质，也是一朵几近枯萎的鲜花，一潭永不流动的死水。相反，天生并不漂亮的女人，一旦插上气质的翅膀，神采便会立刻飞扬起来，乃至明眸顾盼，楚楚动人……





读懂气质

气质，是生命中最美丽动人的风景之一，但我们却往往只能看到它那闪烁着灵光的外表，而其实质却是那样的不可捉摸。从美学的角度来讲，气质是指人的相对稳定的个性特点、风格和气度，有人说气质是个人风度的灵魂，可见气质在表现个人风度与魅力中的重要作用。

“气质”这个外来词，与常说的“禀性、脾气”比较近似，但又并不完全相同。在生活中，有的人活泼好动，有的人安静稳定；有的人反应灵敏，有的人反应迟钝；有的人遇事急躁，有的人有条不紊，所有这些差异都是由于气质的不同而表现出的差异。

气质的魅力，可以通过人的风度、性格、智慧等表现出来。气质的魅力从风度中渗透出来，可以给人一种独特感；气质的魅力从性格美中渗透出来则可以给一种刚柔感；气质的魅力从智慧中渗透出来，则给人一种睿智感。

气质是个人素质，又是复杂的化合物。构成气质的，有与生俱来的容貌、体质，更有后天的文化素养、审美情趣、价值观念和心理机制等。

气质如同璞石，可雕可琢，未有尽时。

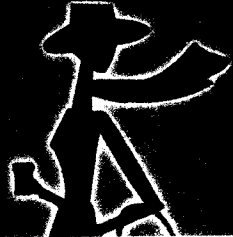
所谓仁者见仁、智者见智，你有你的看法，我有我的眼光，根本无法统一。

气质虽然难以捉摸，仿佛是个不解之谜，但在现代生活中，却已是家喻户晓，如同人的身高体重，每个人都在有意无意地衡量着它，评判着它，塑造着它，可以说，气质已成为现代文化生活中的一个不可或缺的部分。我们可以断言，动物，绝不会用挑剔的目光审视自己或同类的气质。气质是人类独有的，是人类文明带来的一个小礼物，装点着我们的梦，美化着我们的生活。

在任何一个团体中，总有某一个人充当着核心的角色，他的言行能够被团体认可，并指引着团体的某一些决策和行动。我们可以把这种人所具备的人格魅力称为：成功者气质。

当然，具有这种成功者气质的，并不仅仅是高层管理者，即使是一般的





职员也可能具有优异的成功者气质，关键便在于个人对气质的认识和自身努力的程度。

气质可以改变

一个人的气质是与生俱来的，是不是就不可以改变了？

要是这样，那些自认为气质不好的人，岂不是要自卑一辈子了？

回答是：气质不仅受先天生理素质的影响，但同时它也受后天种种因素的影响。也就是说，人的素质，不是不可以改变的。

巴甫洛夫曾做过这样一个实验：他把饲养的8只同时出生的小狗，给予不同的生存条件。

他让其中的4只在自由条件下饲养，让它们自由地奔跑、来往、挑食，不受到任何拘束；而另外4只呢，则是关在笼子里，让它们吃指定的食物，让它们一天到晚得不到活动自由，更不让它们与其他同类来往。

这样过了两年。

两年以后，他发现，他给予充分自由的那4只小狗，已形成了许多条件反射，显示出强型的特征。

而那关在笼子里的4只呢？

它们对外界刺激的反应则明显地表现出被动、防御、恐惧的特点，都是属于弱型的。

由此看来，外在环境和生活条件，对人的气质也是有很大影响的。

还可以举这样一个例子。

著名作家贾平凹的气质按理说是粘液气质的，因为，文如其人，从他的大量作品中，我们都可以感觉到贾平凹是个安静、稳重、沉默寡言、善于忍耐的人，可是后来，我们在公众场合，却常可以看到他当着大众的面侃侃而谈、面无羞色，而且许多时候还显得活泼好动，甚至直率热情，差不多成了个胆汁质的人了。





这是为什么呢？

这是因为，自他事业成功以后，他的生活环境与外界条件，都发生了变化。

由于他是一个名人，一个受欢迎的人，因而，外在的环境对他来说总是宽厚、松弛、善良的，他很少再有受侵犯、受压抑等种种普通人都不可避免的生活重担，久而久之，他的气质就发生了变化。

而我们身边更有许多触手可及的例子。

比如，在你小的时候，你的爸爸是个有活力、有闯劲的人，现在你长大了，他怎么变成个沉默少语、缺少冲动的人？

比如，你姨妈以前是对外界反应迟钝、对生活缺少热爱的人，怎么自从嫁了人以后，变成个反应敏捷，时常忍不住就哈哈大笑的人？

这一切，不都说明了，气质是可以改变的吗？

当然，气质的可变性，不能推翻气质的稳定性。一株青草可以在它的生长过程中改变颜色，改变形状、大小等等，却不能改变它作为一株青草的特性。青草还是青草，永远不会长成一棵树。

一个人的气质可以随着外在条件的变化而变化，但这变化只是量的变化，不会有质的变化。

表现气质美的几个方面

1. 气质美表现在你丰富的内心世界

理想是内心丰富的一个重要方面。因为理想是人生的动力目标，没有理想的追求，内心空虚贫乏，是谈不上气质美的。

德是气质美的又一个重要方面，为人诚恳、心地善良是不可缺少的。

文化水平在一定程度上影响着家庭生活的气氛和后代的成长，此外还要胸襟广阔。





2. 气质美还表现在举止上

一举手，一投足，走路的步态，待人接物的风度，皆属此列。朋友初交，互相打量，立刻产生好的印象，这个好感除了言谈之外，就是举止的作用了。

要热情而不轻浮，大方而不故作。

3. 气质美还表现在性格上

要注意自己的涵养，要忌怒，忌狂，能忍让，体贴人。

温柔并非沉默，更不是逆来顺受，毫无主见。相反，开朗的性格往往透出天真烂漫的气息，更易表现内心感情，而富有感情的人更能引起别人的共鸣。

4. 高雅的兴趣也是气质美的一种表现

爱好文学并有一定表达能力，欣赏音乐且有较好的乐趣，喜欢美术而有基本的色彩感等等。有许多女人并不是大美人，但在她们身上却洋溢着夺目的气质：聪明、洒脱、敏锐。如工作的认真、执着、精明、干练，这是真正的美，和谐统一的美。

最具吸引力的女性气质

几乎所有的女性都渴望自己在性格和外表方面，对别人具有更大的吸引力。懂得如何去发挥自己的优点及改善自己的缺点，便可使你魅力大增。

①要接受自己的面貌。每个人在性格或外貌方面，都有其独特的气质和优点。懂得如何加以发挥，便可增加吸引力。

②对别人信任和关心。热诚与关怀，是最具吸引力的气质之一，对别人关心体谅，将会获得相同的回报。别人将会为此种气质而折服。

③仪态端庄，充满自信。一个步姿洒脱、意气风发、充满自信的女性，最能吸引别人。

④保持幽默感。一个懂得在适当的场合和适当的时间展露笑容或开怀大笑





的人，定能受到别人的欢迎。

⑤不要惧怕显露真实情绪。不论喜怒哀乐，还是柔情蜜意，都不应加以隐藏。一个经常压抑、掩藏情绪的女子，会被视为冷漠无情，没有人会喜欢和一座冰山交往。

⑥有困难时，应该向朋友求助。朋友会因你向他们求助而感到他们的重要性。他们不但不会轻视你，反而会引为知己，对你更加喜爱。以现代男性的眼光来看，女性的魅力应该是其内在人格与外在仪表相结合的美。富有魅力的女性，一般具有如下特征：

①个性突出。对于一般男性来说，初次见面，女性的美貌往往是最直接的吸引力。然而，随着交往的加深，广泛地了解，真正能长久地吸引他的却是她的个性。她的某种细微表情、某句话、有个性的服饰、化妆都会产生吸引效果，使他动心。

②聪慧。随着现代社会的发展，女性的聪明才智越发成为大多数男性择偶时所注重的条件，聪明的女性总是对男性有较大的吸引力。

③整洁。穿着在某种意义上体现着一个人的个性，反映着人的精神状态。整洁、合体的装束使人感觉清爽、利落，新颖别致的服饰则会使你楚楚动人，平添几分魅力。

④自主性强。现代女性，有自己的人生价值观，希望有更多的自由，以工作和事业成就为乐趣，具有独立生活的能力，与之相处，往往使人倍添生活的热情和生命的活力。这种自主性强的女性，特别能吸引男性。

让气质使你楚楚动人

.....
人人都希望自己是美丽的。

可是，如果你天生就不那么美丽呢？

天生的是不可改变的啊——那该怎么办？

