

一部女性认识自我、完善人格、提升魅力的心灵圣经



影响女人气质的31个细节



美丽的容貌只愉悦眼睛
而气质的优雅使灵魂入迷

《影响女人气质的31个细节》、《影响男人魅力的31个细节》、《影响女人魅力的31个细节》

——

影响女人气质的31个细节



中国纺织出版社

一部女性认识自我、完善人格、提升魅力的心灵圣经



影响女人气质的31个细节

ISBN 7-8008-2-2002-2

2002年12月出版

ISBN 7-8008-2-2002-2

I. 影... II. 影... III. 影...

IV. B852-49

中国图书馆书号: CIP (2002) 第040563号



美丽的容貌只愉悦眼睛
而气质的优雅使灵魂入迷

金城出版社

(北京市) 京新出图字(2002)第1111号

电话: (010) 6655 8219

中国图书馆书号: CIP (2002) 第040563号

7800 × 1250 毫米 1/32 开本 120 千字

2002 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 7-8008-2-2002-2

定价: 13.80 元



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

影响女人气质的 31 个细节/亦娴编著. —北京:金城出版社, 2005. 5

ISBN 7-80084-713-6

I. 影... II. 亦... III. 女性—修养—通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 040263 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)8425 4364 (总编室)6422 8516

中国电影出版社印刷厂印刷

880×1230 毫米 1/32 8.5 印张 150 千字

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-80084-713-6/B·120

定价:22.80 元

序 言

当我们在都市的大街上徜徉，会忍不住对身旁过往的女性评头论足：

“那位女士好有气质！”

“她打扮得很时髦，可一点气质都没有。”

“她长得一般，气质却不错。”

我们常常所说的气质，是从审美的角度来说的，与心理学上的多血质、胆汁质、粘液质、抑郁质四种气质并不完全一致。这种气质一般而言是指一个人相对稳定的风格、风度，以及风貌。

女人的气质多种多样，有的洒脱大方；有的温柔端庄；有的妩媚动人。较好的女性气质多表现为聪慧、高雅和恬静。它和女性柔美的身材、娇好的容貌、得体的举止、讲究的衣饰结合起来，给人以良好的女性形象。

女人征服一切的魅力，在于气质。美丽的女子常见，然而众



多男子都不约而同地爱慕一个女子，往往是看中了这个女子超凡脱俗的气质。

就如同一座山上有了水就立刻显现出灵气一样，一个女人只要插上了气质的翅膀，就立刻神采飞扬、明眸顾盼、楚楚动人起来。

随便举一个例子：

有一个女孩，今年 18 岁，正是如花的年龄，可是，她偏偏生了一个塌鼻子、生了满脸的青春痘，而且胸部平坦，全身骨骼粗大，如果你是她，你会怎么想？

自卑？觉得自己太难看？应该去整容？

她并没有去救助于医学。她的自信给了她迷人的笑与从容的举止，结果形成了她的独特气质。凭着这副相貌和独特的气质，她成了一个超级名模，目前正活跃在世界的舞台上。去留心有关时装的报纸杂志吧，你会发现她正在自信地向你微笑。

当你看到她的微笑时，你会说：“啊，真美！”你不会在意她是不是高鼻梁。

气质往往具有永久的魅力。容貌如同一朵花，总会有凋零之时。而人的气质所带来的美感，是与日俱增的，它不会因时间的流逝而荡然无存，总是随时随地自然地流露出来。

气质有天生的因素，但后天的修炼尤为重要。良好的气质只有通过内外兼修才能达到。

外在的修饰并不是一个表面的工作，它不是一种僵硬的仪式。如果书中有教你如何行走坐立、如何吃西餐的内容，请不要对此不屑一顾，一项优雅的行为举止通过日久的练习，会逐渐融入你的生命。被誉为“亚洲最有魅力的女性”的羽西曾说：“懂得了什么是正确的体态后，你还需要好好地练习，直到有一天，你不管出入任何场合，都不用在意怎样坐、怎样站、怎样做某些动作。因为你已经完全自如了。优雅大方的动作已成为你的一部分，成为你的气质的一部分。”如果你懂得如何按正确的国际礼仪进餐，懂得如何才是最优雅的微笑，如何才是优雅的体态，经受礼仪的训练和熏陶，自然会从骨子里透露出真正的优雅。

内心的丰厚与健康是优雅的气质不可或缺的底色，是最富有生命力的美。胸襟、气度、包容力以及眼界、才华、资质，这些构成内涵的重要条件不变化，即使强化训练走路姿势，也是事倍功半。看什么样的书，听什么样的音乐，欣赏什么样的电影，都能不知不觉改变你的行为和处事方式。所以，一个有气质的女人，仅仅拥有外表的高贵是远远不够的，她还需要有乐观的生活态度、充足的文化知识、独特的艺术品味、成熟的处世心态。“一个心中充满爱意的女人，她的五官是舒展的，表情平和安详，眸子是润泽柔美的。”只有心底灿烂，才能由内而外散发出恒久迷人的气质。

有人曾把爱情比作琉璃，说如果能把那些婚姻中的天敌抛



弃掉,比如猜忌、嫉妒、虚荣……让自己的婚姻越来越纯粹,那么爱情一定会简单纯粹得似琉璃。

良好的气质也是如此。在时光的炉火中,女人把不好的行为举止、思维习惯逐渐剔除,然后就修炼出清澈美丽的东西。

如果你天生丽质,请让高雅的气质升华你的美丽;如果你长得不漂亮,大可不必对此耿耿于怀,你可以从内而外修炼出你独特的气质,让脱俗的气质使你楚楚动人。

Contents



目 录

1 一个女人的脸红胜过一大片情话 1

羞色是爱情的颜色。情窦初开的女性,脸上难以抹去的便是那一缕羞色。它是一种青春的闪光、感情的信号,是被异性拨动了心弦的一种面部感应,是传递情感的一种特殊语言。

2 深情热烈地爱一次 7

一个人如何判断自己是不是爱上一个异性,据说心理学家的答案是……

3 让男人更像男人 13

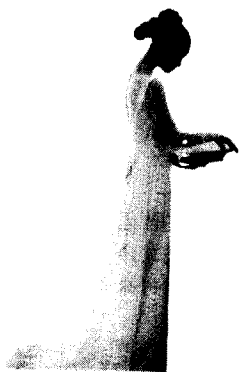
女人的聪明在于能够欣赏男人的聪明……当男人实现了雄性的塑造,他才会对你的女性特征倍加赞赏。

4 体态,气质的依托 21

头顶一本书,检查自己的姿势。练习至少走 10 步,不让书掉下来。韩国古代的贵族女子训练行姿就是这么做的,所不同的是头上顶的是瓷器。

5 那绸缎似的温柔 31

温柔像一只纤细细手,知冷知热,知轻知重,只轻轻地这么一抚摸,受伤的灵魂就愈合了,昏睡的青春就醒来了。



6 你“艺术”了吗

39

美丽的女子常见，然而众多男子都不约而同地爱慕一个女子，往往是看中了这个女子超凡脱俗的气质。

7 如何向男人提建议

47

汉森和艾茜正要赴宴，汉森开车，20分钟后，他在同一个区域重复绕了好几分钟，艾茜马上知道他迷路了。她建议他打电话求助，汉森随即沉默不语。他们虽然终于抵达宴会场所，但整晚却都弥漫着紧张的气氛。艾茜不了解汉森为什么会难过。

8 气质被绊倒在餐桌前

57

虽然在一般的宴会上，女性可以用餐巾来擦掉口红，但在正规的宴会上就不能这么做。为了避免给别人带来不好的观感，你可以养成这样一种习惯……

9 别伤了那个最爱你的人

67

拿分手威胁伴侣在情感上跟打他一个耳光没有什么不同，因为你无疑在说：“你真的很差劲。”这是对对方自尊、自信的一种严重打击。通常的结果是，说这句话说多了的人，最后伴侣真的就和她分手了。

10 网球，还是瑜伽

75

远足、慢跑、拳击、网球、瑜伽、登山、跳舞、伸展、触摸空气……运动比之于美容，不是一时的缺陷的掩饰，却是自然美和艺术美的长远结合。

11 我要发脾气 83

一个压抑自己怒气的女人，有点像是隐匿起来的敌人，准备展开一次惊人的侵袭。被压抑的怒火会在内心深处慢慢滋长蔓延，时刻威胁着她周围的人，一旦碰到情绪低潮就会像枚炸弹一样猛烈爆发。

12 用无声的空间说话 93

据说，兴奋与担心来自大脑的同一个区域。当男人略微感到一个女人要远离他的时候，他的兴奋就会被唤醒。

13 声音是女人裸露的灵魂 103

男人对女人的声音的记忆特别深刻，深刻到可以穿透灵魂。很多历经沧桑的男人在记忆深处都有一个女人的声音，这个声音可以供他在自己最隐秘的思绪中细细咀嚼。

14 爱，悄悄改变气质 111

一个心中充满爱意的女人，她的五官是舒展的，表情平和安详，眸子是润泽柔美的。

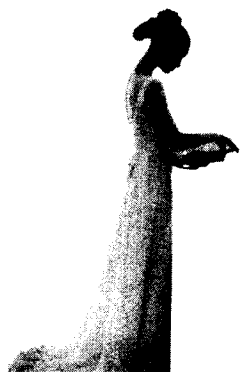
15 “女人味”的真谛 123

女人缺乏善良的内涵，所有的美只是瞬间的光环，一闪即逝……在轰轰烈烈的激情过后，能够倍加珍视你的内心善良的男人，一定是成熟的、有责任感、可以托付终身的伴侣。

16 “无聊乏味症”的主要症状 129

无论你是在跟她谈马龙·白兰度还是本年度政治风云人物，她都能回到她最初、最想谈、最常谈的话题——她的宝贝孩子或者她引以为傲的丈夫或男友。





17 你了解自己的“微笑”吗 141

嘴角两端平均地向上翘起,是笑容美丽的一大要诀。如果你发现自己微笑时,两嘴角并不是平均向上翘,那就要好好地进行训练才行。

18 25 岁之后的容颜 147

胸襟、气度、包容力以及眼界、才华、资质,这些构成内涵的重要条件不变化,即使强化训练走路姿势,也是事倍功半。

19 男人为什么会沉默 157

停止沟通,变得沉默,这样的事很少发生在女人身上。女人遇到问题总是喜欢大声地把想法说出来,与感兴趣的听众分享她的感受。

20 心底灿烂的魅力 167

如果你告诉一个看起来疲惫不堪、缺乏安全感、不快乐的女人,如何运用一些方法让自己感觉平静、快乐,对生活更乐观些,她一定也会变得更美丽的!

21 最能征服男人的女人 175

女人对男人的爱有两种表达方式:母爱和妻爱。仅有母爱会流于平俗、烦琐、唠叨,生活平和安静却缺乏激情;仅有妻爱又会令男人疲惫困顿,久而久之,男人会心生怨恨并逐渐退却。

22 公平吵架的 9 项原则 181

许多争论在开始的时候任何一方都没有恶意。但是如果你把伴侣假想成对付你的对手,事情会很快失去控制。

23 当女人掉入她的“井” 191

女人的情绪就像波浪，当波浪升起时，女人觉得自己可给予丰富的爱，但当波浪跌落时，她感到内心空虚，需要爱来填满。

24 放下后的快乐 197

我母亲每个星期六都去她的定点美容院，多年来风雨无阻。她管这叫“星期六大餐”，说一星期就盼着星期六，因为忙碌一周，总算有机会放松自己，小小地奢侈一下。

25 唠叨是婚姻的致命伤 205

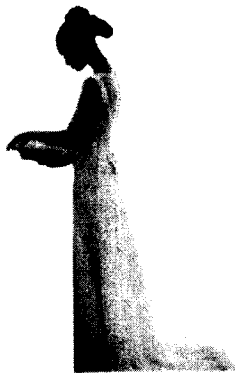
苏格拉底的妻子兰西波是出了名的凶悍，为躲避她，苏格拉底大部分的时间都躲在雅典的树下沉思哲理。而奥古斯特斯·凯撒之所以和他的第二任妻子离婚，是因为他实在“不能忍受她那暴躁唠叨的个性”。

26 永远有颗感恩的心 215

一个人如果只会庆祝大事情与生命中的高潮，那么他顶多只能享有稍纵即逝的一点点快乐时光。但是，如果一个人懂得感恩生活中的小事，那么他大部分的时间都会很快乐。

27 用哪一只耳朵聆听 221

想想看，一个文静、不做作的女性留心倾听别人的谈话，并在适当的时机提出问题，显示她已经领会了谈话中的每一个字，她怎么会不受人欢迎？





28 把猜忌随着青涩一起送走 231

把别人的一些好心或无心之言、无疑之举,认为是故意的讽刺攻击;看见朋友风光顺遂,也会心起酸意,不但不能替他人感到高兴,反而说些不以为然的论见。猜忌就像一把双刃剑,既伤了别人,也伤了自己。

29 那家伙做事总不会错 237

作为女性,永远不要对你的伴侣说“你真差劲,什么事都做不好。”如果他真的很差劲,自有他的老板来告诉他,不用烦劳你。

30 使忧虑“到此为止” 243

我们常常牢记伴侣说过的每一句坏话、做过的每一件坏事,在每一次吵架中都会提及它,永无止境,最后小小的不愉快像滚雪球般变成无法破解的大心结。

31 舒适感 VS 性感 249

让男人感觉舒适的女性应该是什么样?是温柔贤惠的女人,或是玛丽莲·梦露式的性感尤物?还是某个让他的眼睛、耳朵和全身的神经都感到轻松自在的女人?

Chapter 1



一个女人的脸红胜过一大片情话



一位哲人说过：世界上最美的景色莫过于女人脸上的娇羞。

羞色是人类特有的本色，是人类文明进化的产物。当伊甸园中赤身裸体的亚当和夏娃用一片树叶遮盖他们的生殖器官时，人类便有了最初的羞色。任何动物，即使是与人类同一始祖的猩猩，也是绝对不会害羞的，自然也就没有羞怯心理。

随着人类文明的不断进步，人自尊自爱意识愈加突出，感到难为情，不好意思的心理活动愈加难免。于是，赧颜羞色也就常常出现在人们的脸上。

羞色是人类最纯真的感情现象。即使是说哭就哭，说笑就笑，最高明的艺术表演大师，让他（她）脸上立刻露出羞色来，也