

目 录

第一章 气质,是征服一切的魅力 /1

女人的气质在很大程度上决定了女人一生的幸福。对于漂亮女人,高雅的气质能让她锦上添花;对于不太漂亮的女人,高雅的气质同样会使她光彩照人。女人的漂亮往往流于表面,而气质却渗透整个身心,并会永驻于他人的印象中。

- 气质美才是真正的美 /3
- 修养,是高雅的气质 /5
- 品位,是高贵的气质 /7
- 风度,是优雅的气质 /8
- 仪态,是端庄的气质 /11
- 个性,是女人别样的气质 /15

第二章 知识,彰显女人的人生价值 /17

一个女人若长相平凡,可是学富五车,风度、涵养、工作能力样样都行,这就是智慧女人,是优秀的人。女人要想成为优秀的人,必须要有渊博的知识,必须用知识来充实自己,这样才能成就自己的事业。

- 让自己有些书卷气 /19
- 读书使人明智 /20
- 读书有助于女人成功 /22
- 成功的女人终生都在学习 /23
- 知识改变命运 /26





知识,成就女人的一生 /27

知识需要不断地积累 /28

第三章 健康,是财富的拥有和积累 /31

健康是女人最大的财富,也是女人获得成功的资本。女人要学会善待自己,多注意自己的健康状态,多爱自己一些,这样才能精神充沛,才能轻松地度过每一天!

健康是女人美丽的根本 /33

培养健康的生活习惯 /34

女性健康的小秘诀 /36

运动使你充满活力 /38

怎样保持你的身材 /40

女性肌肤的护理与保养 /43

女性眼部皮肤的护理 /48

常见妇科疾病的自诊自疗 /50

乳房的全面呵护 /53

女性怎样远离宫颈癌 /57

第四章 事业,女性人格独立的资本 /59

事业成功是女人的骄傲,代表女人自信、坚强和完整独立的人格。在众多的职业女性中,不乏具有优雅干练的职业丽人,她们在职场中游刃有余,尽显职业女性的魅力。可以说,成功的女人是职场中一道美丽的风景线。

事业带给女人成就感 /61

女性要敢于做职场“女超人” /63

热爱自己的工作 /65

妥善处理工作中的细节问题 /67

女人不要只为薪水工作 /69

如何在职场获得升迁 /71

成功女性的职场守则 /73

第五章 处世,女人成功的保证 /77

与人相处,是女人生命的亮点,它不仅能照亮女人,也让身边的人感到光艳夺目。女人最擅长与各种人广交朋友,在社交中能将自己最好的一面展现出来,成为交际场上的“亮点”。一般来说,女人善于社交,建立好人缘,也会为自己打开一片新天地!

好人缘是女人成功的保证 /79

帮助他人的女人最容易成功 /81

把握好男女交往的分寸 /83

巧妙应对交往中的尴尬 /84

给人留下良好的第一印象 /87

倾听让你更受欢迎 /89

赞美的话让你深得人心 /91

做人做事不要太张扬 /93

拥有一颗豁达的心 /94

原谅别人,才能活得更轻松 /96

做一个懂得感恩的女人 /98

第六章 好习惯,铺垫女人的一生 /101

一位日本的心理学大师说过一句话:“心理变,态度亦变;态度变,行为亦变;行为变,习惯亦变;习惯变,人格亦变;人格变,命运亦变。”换句话说,女人要想获得成功,她首先要培养良好的心理素质,进而形成良好的习惯。

好习惯是成功的阶梯 /103

抛弃你的坏习惯 /105

养成立即行动的习惯 /107

学会调节生活和工作 /109

做一个勤奋的女人 /110

不要浪费自己的生命 /112





第七章 会赚钱,按自己的意愿生活 /115

女人如果没有自主的经济能力,就难按自己的意愿生活。女人不能挣钱,就要依靠男人生活,就成为男人的附属品。所以,女人要学会赚钱。财富不仅可以给女人带来高质量的物质生活,也可以给女人带来精神上的解放。

- 金钱,也是女人的面子 /117
- 女人爱财,取之有道 /119
- 女人,对金钱要有正确的认识 /120
- 女人经商的优势 /122
- 女人怎样成功创业 /123
- 财富是积累起来的 /125
- 女人更要学会理财 /127
- 女人要学会花钱的艺术 /129

第八章 情绪管理,好心态决定好命运 /133

人不应该成为心态的牺牲品,更不应该成为情绪的奴隶。心态平和的女人是自己生活的主人。面对世事变化,保持平和的心态,以不变应万变是最高的境界。作为女人,能够做到这一点,就能活得舒畅开朗,自由自在。

- 什么是情商 /135
- 高情商,有助女人成功 /136
- 心态决定女人的命运 /139
- 不做情绪的奴隶 /141
- 不为小事烦恼 /143
- 好心态的女人才能驾驭人生 /145
- 女性克服心理障碍的妙方 /147

第九章 自信自爱,乐观的女人最美 /149

快乐是比金钱还要宝贵的财富,乐观的态度、自信的人生,是充实

而又富有的,是别样的财富。女人一定要学会自信乐观,才会在今后的道路上永不言败,在性格上重塑自我,增添人格的魅力。

肯定自己才会成功 /151

坚定你的自信心 /153

乐观的女人更容易成功 /156

甩掉自卑的包袱 /158

女人要学会爱自己 /160

第十章 两性误区,单身女人婚前要认清的事 /163

每个女人都向往甜美幸福的爱情生活,都渴望着浪漫,但事情并不总随人愿,也许很多女人要经历爱情的磨难。然而,在经历多次磨难之后,她会渐渐成熟,知道什么是真正的珍惜和拥有!

选择单身,是无奈还是潇洒 /165

男人眼中单身女人的魅力 /167

揭秘女人嫁不出去的原因 /169

女人恋爱的大戒 /171

怎样让自己成功嫁出去 /172

没有房子,你结婚吗? /174

聪明的女人,该不该做情人 /176

第十一章 幸福家庭,女人最安全的港湾 /179

家是一个温馨的港湾,是女性生存和事业走向成功的基础。因此,成功的女人除了努力发展自己的事业,也会经营好一个温馨的家,这是女人一生中最重要的事情之一。

会爱的女人 /181

给丈夫自己的私人空间 /183

不要伤害男人的面子 /184

唠叨的女人让婚姻疲惫不堪 /186

经营幸福婚姻的秘诀 /189



丈夫有外遇时,你怎样应对 /191

调情的艺术 /194

性感女人,燃烧男人的心 /196

女人要了解的“性福”数据 /200

握牢你的“性福” /204

第十二章 坚强忍耐,女性人格的魅力 /207

人的一生不可能一帆风顺,多少会有一些坎坷和波折。成功的女人都惧怕困境。面对长期的困境,她们或默默耕耘,或摇旗呐喊。在确定了自己的正确道路后,她们凭着熬不垮的精神,不屈不挠地坚持着,忍耐着,直到胜利!

做一个坚强的女人 /209

笑着面对生活的困境 /211

把苦难当做磨砺 /213

成功属于努力拼搏的女人 /215

勇于坚持,才会成功 /217

成功的女人永不言败 /219

用希望照亮你的人生 /221

附:女性趣味小测试 /224



第一章

气质，是征服一切的魅力



女人的气质在很大程度上决定了女人一生的幸福。对于漂亮女人，高雅的气质能让她锦上添花；对于不太漂亮的女人，高雅的气质同样会使她光彩照人。女人的漂亮往往流于表面，而气质却渗透整个身心，并会永驻于他人的印象中。



气质美才是真正的美

在现实生活中，许多女性很注意化妆及穿着打扮，不怎么注意自己的气质是否合乎美的标准。诚然，俊美的面貌、入时的服装、精心的打扮，确实能给人以美的感受，使人精神愉快，给人留下美感。但这种外表的美总是最初的、静态的、肤浅的，似天空中的流星，倏忽即逝，没有生命力。

一个女人的容貌形体、外部装饰所表现出的美在整个人体美中只能占一部分，甚至是一小部分，而气质给人的美感不受年龄、容貌的制约。有许多女性并不是大美人，但在她们身上却洋溢着令人瞩目的气质美，科学工作者的认真、执著；教师的博学、聪慧、安详；作家、诗人的洒脱、敏锐；企业家的精明、干练；个体劳动者的顽强、自信；大学生的好学上进、朝气蓬勃……这才是真正的美，和谐统一的美。

所以，漂亮女人只会让人爱一时，气质女人会让人爱一世。女人的气质在很大程度上决定了女人一生的幸福。从这一意义上说，气质就是女人获得幸福的一大资本。

气质是厚重的、内在的；气质是文化底蕴、素质修养的升华。我们知道，造物主并不公平，在容貌上有人俊美，有人丑陋。但是，世上只有懒女人，没有丑女人。每个人都有潜在的“美”。作为女人，不仅要有发现这种美的能力，还要使自己的“美”发扬光大，成为气质的起点。

入时的发式、俊美的容貌、适中的身材、端正的步态、优雅的姿势、宜人的举止、悦耳的声音、动听的语言、得体的服饰如此种种，令人刮目相看；而优良的品质、渊博的学识、宽阔的心胸、坚强的意志、豁达的性情、远大的理想、真诚的关心，又颇有感染力，备受人们的欢迎。

气质美看似无形，实则有形。它是通过一个女人对待生活的态



度、个性特征、言语行为等表现出来的。气质美还表现在举止上，一举手，一投足，待人接物的风度，皆属此列。朋友初交，互相打量，立刻产生了好的印象，这个好感除了言谈之外，就是举止了。举止要热情而不轻浮，大方而不造作。

女性的气质美还表现在温柔的性格上。这就要求女性注意自己的涵养，要忌怒、忌狂，能忍让、体贴人。那些盛气凌人、傲气十足的“铁娘子”，会使大多数人敬而远之。温柔并非软弱，更不是逆来顺受、毫无主见。相反，开朗的性格往往透露出天真烂漫的气息，更易表达内心感情，而富有感情的人则更能引起别人的共鸣。

完美成熟的气质会一世相随，不随岁月流逝，持久地散发着迷人的女人香气，不但能补救容貌上的缺点，同时能够给他人不易磨灭的印象。因而，修养你的气质，是你心灵的至宝，亦是你的财富。

气质女人蕴涵着深度的内涵，向外透闪出迷人的精神、至上的力量和高贵的心志。她们对世俗的喧嚣与琐碎始终保持着警觉和距离，永远葆有一分柔情、二分优雅、三分浪漫、四分智慧。在城市流动的嘈杂中，气质女人总能在人群中脱颖而出。她们思路清晰、步态悠闲，流淌着晴空之气，飘漾着万种风情，洗练出超凡脱俗的宁与静。最世俗的男人在她们面前，也会变得温文尔雅起来。

气质不是一朝一夕养成的，它是一种精神的素质。它不是时髦、不是漂亮，也不是金钱所能代表的生活方式，它常常是一种纯粹的细节所衬托出来的点点滴滴。有些女人，容貌与打扮都不俗，但总无法够得上有气质。气质是能力、知识、情感、生活的综合外在表现，来自丰富的深厚的信仰与底蕴，是着急不得、模仿不来的。

气质的培养需要一种环境，更需要磨炼，如果一个女人一天到晚除了装扮外表，就是做家务或打牌搓麻将、闲聊逛荡，她是永远不可能获得优秀气质的。气质之树只有扎根在文化、人格的沃土中才可以枝繁叶茂。

追求美而不亵渎美，这就要求每一个热爱美、追求美的女人都要从生活中悟出美的真谛，把美的形貌与美的气质、美的德行结合起来。只有这样，才能获得真正的美。

气质之美让女性突显人格魅力。即使不是天生丽质，做个迷人的女人也不难，那就是让女人身上具有独特的气质之美。



给女人的智慧箴言

一个女人，再美的容貌也会如流星划过天空，绚烂却不能永久。只有丰富的文化内涵和阅历所赋予女人的气质，才会使女人在不同年龄段都具有女性的魅力，而且会使这种魅力随年龄的增长而更加厚实。

修养，是高雅的气质

许多女人看上去十分美丽，但她们行为粗鲁，使人望而却步，或者心生厌恶；相反，那些相貌平常，但言谈举止富有修养的女人常常能赢得人们的喜爱。

古时候，希腊人认为美貌是上帝的恩宠，不过，如果一个美貌的女人表现出某种不好的内在品质，就不再值得他们膜拜。在古希腊人的认识中，外在的美貌是某种内在美好气质的反映，这些气质包括快乐、和善、知足、宽厚和友爱等。

良好的修养是女人终生的财富。一个言行得体、谦和友善、助人为乐的人，在人际交往的道路上会畅通无阻。因为她的修养使她魅力四射，光彩照人。养成文明的举止习惯，等于为我们打开了通往成功的道路。当女人拥有了良好的修养，她就可以打开更多的机遇之门，同时，也能赢得他人的喜爱。

有很多女人之所以不能更上一层楼，正是由于欠缺修养。一个没有修养的女人，无法得到他人的肯定，即使她在其他方面表现得很出色，但一旦表现出粗暴、唐突以及不合时宜，就难以得到他人的认可，其价值自然就会受损。

修养是朴素的教养和宽容，恬淡的心境与状态；它是自心灵深处发出来的光辉，透过女人的表象，不仅映照着自己身上的每一个细节，还照耀着外面的世界。这种光辉不必光彩四射，它只是那么柔和，柔和得让人感觉不出有任何力量，却被其深深地吸引。



女人打扮得漂亮确实是值得自豪的事情，因为它会吸引众人的目光。但这是低层次的美，它不应该妨碍我们去追求高层次的修养。

然而，生活中有些女人却把全部的注意力、全部的时间都放在衣着上，忽视了个人的修养，忽视了他人对我们的要求和希望。这种关心衣着胜于关心自己的素质，只重外表不重内在、不重心灵的人，永远无法取得他人的欣赏。真正有修养的女人应当表里如一。只有注重内在的修养，才真正能让自己自豪，能让他人愉悦。

早在两千多年前，亚里士多德就曾描述过有修养的女人的样子：“无论身处顺境、逆境，有修养的女人都会追求行事适度。她不期望人们的欢呼喝彩，也不让别人对她嘲弄贬低；成功的时候不会得意忘形，遭受了失败也不愁眉苦脸；她不会去做无谓的冒险，不会随随便便谈论自己或者别人；她不在意别人的诽谤，也不会对人求全责备。”

宝石抛光之后虽然更亮，但首先它必须是宝石。所以，一个女人要想被人欣赏，首先就要是个有修养的女人。一个真正有修养的女人必然举止温文尔雅，谦逊礼让，不会轻易动怒，更不会主动挑衅。她从不恶意猜度别人，也不会去做有违他人意愿的事情。她努力克制自己的欲望，提高自己的素质，出言谨慎，尊重他人。

女人的修养还在于恬静，她能守住自己的操守，不为外界的诱惑所动，任风生水起，依然和煦淡远；有修养的女人美丽在于淳朴，清水出芙蓉，天然去雕饰，一篱野花远远胜过花篮里很快就会失去生命的花朵。

真正有修养的女人应该像瓷器一样，上釉之前就把图案画好，再经过煅烧也不会有任何改变。

给女人的智慧箴言

女人的修养是一种美丽，她盛开不是为了赞美，不是为了炫耀，而是为了平平静静地萌芽、生长和绽放。这种美丽是内心的需要，也是被人欣赏的亮点。所以，女人要努力提高自己的修养，让自己散发迷人的光彩。



品位，是高贵的气质

品位和格调是女人精美的包装，缺少其一便显枯萎。有些女人天生就是优势条件突出的人，稍加修饰就很完美。这里所说的修饰不光指外表，内心也需要修饰才能使人格完美。一个没有知识、没有修养的人，无论怎么样都与品位和格调沾不上边。

有的女人只重视穿衣打扮，不知道，外在的形象可能美丽，却不能产生内在的修养和素质。很多女人因为各方面条件的限制，最主要是受自己生活习惯的控制，不大注意自己的衣着、言行所表现的个人魅力，浑身上下有五六种颜色，连基本的美丽都不具备，更缺乏整体的协调和美感；讲话做事粗声大噪，只用自己的语言而不管别人是否可以接受……这样的女人怎么会有品位呢？

品位女人自己不讲话，也会有很多追随者，足以引领潮流。有这样一种女人，她总是一副得体的打扮，娴静的性格，谈吐仿佛有磁性，给人的感觉得舒畅，这就是典型的有品位的女人。

品位和格调来自于不断地学习和进步，只有这样才能恰如其分地体现出时代感和美感。有些女人为生活已经牺牲了太多，如果不善于学习和求进步的话，会老得更快。这里所说的求进步包括方方面面，厨艺不进步，难以拢住丈夫和孩子的胃口；欣赏眼光不进步，买回来的衣服没档次，没人穿，室里装饰物缺少协调美感；社会知识不进步，在别人谈话聊天时没有机会插言，偶尔说一句话可能和别人要表达的意思毫不沾边，会引得哄堂大笑；对电脑一无所知，就无法体会电子速度、网上冲浪的乐趣；不学习打扮，就不懂得色彩对于人的作用；不学习心理学，不善于察言观色，就不清楚别人想要做什么，不知道什么时候该说话，什么时候少说话，什么时候不说话；如果不了解时代变化对人产生的变化，就不懂得情感的多元性、多重性，就不会理解单身生活的快乐与苦恼，也不明白婚姻为什么要解体，更不能领悟结婚离婚都幸福的道理。



有品位的女人应该知道，如果不学习专业，就局限在一定的领域，可开拓的潜力极小，机会也就很少；如果不及时充电，物流，通胀，知识经济，通通都成甲骨文，无从理解，并且这一辈子都不会懂。这样的女人很难在应该有作为的年龄有建树，在应该有享受的年龄有心情享受或懂得享受。即使一个女人每一天都在求进步，也不见得能与时代同步；如果每天不求进步或是被动进步，她就会严重地落后于时代，她只能重温上一个时代的梦想，欣赏本世纪的进步，不停地哀叹：“我真的老了。”

有品位的女人不一定是轰轰烈烈的，她们也会拥有一个平常的人生。可是这平常人生也是百味人生，有色彩的人生，当然也是美丽多姿的，也能给人信心和向往。

女人需要平常的人生和平淡的生活。轰轰烈烈地追求事业是平常人生，坚定执著地为了爱情也是平常人生。只是这种平常不会与庸俗为伴，不会与社会陋习为伍，总会有那么一点点清雅，一点点高尚和一点点美丽在里边。

给女人的智慧箴言

有品位的女人是时尚的，不管在什么时候都会吸引他人的目光。她们不一定长相漂亮，也不一定会做出惊天动地的事情，但她们绝对不会让人忽视。

风度，是优雅的气质

优雅的女人首先是一个美丽的女人。这里的美丽不单指漂亮。漂亮是天生丽质，属于先天特质，所以它是有时间性的。然而美丽是没有年龄限制的，是后天培养的。少儿有少儿的美丽，老人也有老人的风采。美丽的内涵是：心灵纯净，身体健康，气质高雅，谈吐不俗。

优雅是内在气质，是风度，更是对待生活的态度。它是不经意间



一种淡定的沉思，蓦然间一个善意的眼神，回首时一脸谦和的笑容。

女人的优雅是由内而外散发的迷人味道，举手投足间显露着成熟女人曼妙的气息。优雅的女人，可以没有惊艳的容貌，但不能没有清新淡雅的妆容；可以没有模特的形体，但不能没有可体的着装；可以没有优越家境的熏陶，但绝对不能没有闲适恬淡的处世态度，不能没有忍耐、理解和宽容。

优雅的女人，懂得如何表现自己，成熟、优秀、文雅、娴静，各种气质与品位都可以在举手投足间得到体现。优雅的女人是同类中的尤物，让女人们欣赏，让男人们心仪。世上最倾倒众生的不是女人青春的美丽，而是如清风明月一样的飘逸，如清水芙蓉一样优雅的风度，这样的女人最有吸引力。她们优雅的风度像无形的精灵，悄悄潜入人们的心灵，即使她在不起眼的地方悄无声息地站立，人们也还会感受到她的眼神、话语、动作、微笑散发出的优雅。

优雅一定要建立在健康的基础上，那些弱不禁风的女人难有优雅。林黛玉型的美，只可以远远欣赏。强健的体魄不仅是男人的本钱，也是女人的优雅的本钱。做优雅女人不仅要有一个健康的身体，还必须要有健康的心理。

优雅不是肤浅，即使打扮得花枝招展，表现得温柔可爱，但是却会让人一眼看穿，那就没有什么优雅可谈了。

优雅的女人一定要有自己的事业。优雅的女人不是依人的小鸟，不是攀岩的凌霄花。优雅的女人就像是一只展翅高飞的鸢鹏，是一棵参天的大树，事业则是这一切的基础。所以，要做优雅的女人，就必须热爱自己的工作。

优雅是一种和谐，可以成为女人成功的砝码。

有这样一个故事。

两个女人一起来到一家公司。她们毕业于同一所学校，能力也不相上下，区别只在于第一个女人非常漂亮，第二个女人则长相一般。

漂亮的女人性格外向，语言表达能力强，很快就得到了主管的位置。

平凡的女人性格随和，做事踏实稳健，是个非常别致的女人。漂亮的女人个性张扬，喜欢用最新潮的时装打扮自己，做最时髦的发型，说最流行的网络语言，工作能力还算可以。

平凡的女人个性内敛，用最简单的职业装装饰自己，用平静的语调修饰自己的语言。她不会过于出风头，但懂得适时表现自己。她不



会赶时髦，不过分夸张，但懂得表现自己的特色，有自己独特的品位，工作业绩也不错。

两年后，漂亮的女人做了经理夫人，过上了安稳的日子，有钱有车，珠光宝气，漂亮得迷人。而平凡的女人则去了更大的一家公司，拥有更高的职位和薪水。

十年后，相貌平凡的女人收购了一家公司，她还是那样优雅别致，自己当董事长兼总经理，效益也不错。而漂亮的女人，则因过度消耗精力于麻将、逛街等事情上，皱纹过早地爬上了眼角。当她们再相聚的时候，都很为对方的变化诧异。有人评论说：那个平凡的女人看起来更漂亮一点。

原来，岁月可以让一些女人的美丽消失，也可以让一些女人变得更美。优雅别致的女人像一幅难以描摹的画，她有独特的气质和风度。

优雅的女人无论在什么场合都得注意保持自己优雅的形象，尤其要注意在家庭中保持优雅。成了家的女人，每天都会有做不完的家务，收拾房间、打扫卫生、洗衣煮饭。所以，在家庭中，女人应该特别注重自己的形象，不要将自己扮成黄脸婆。要克服说话大大咧咧、动作随随便便的做法。

优雅的女人还必须要足够多的亲和力。如果一个女人身强力壮，工作雷厉风行，永远是一副女强人形象，那绝对不会是优雅的。优雅的女人能够和大家亲密地交流，并能保持微笑。

做优雅的女人是所有女人的追求，下面是做优雅女人的具体细节。

1. 神态表情自然而丰富

不要故作冷漠，或表情木然。优雅的女人要保持亲切的微笑，微笑可以给人留下深刻的印象，也会令人产生好感。微笑是女人永恒的魅力，优雅的重要的外现。

2. 穿衣简洁清朗

多重穿衣会令原本苗条利落的身姿徒增许多累赘感，而且领端袖口的杂色纷呈也会降低形象的品质。在秋冬季节，不妨用可以买几件衣服的钱购买一至两款价高但保暖性强的棉芯衬衫、羊绒衣，用以维持形象的简洁和清朗。

3. 口气要保持清新

男人口气的不洁已令人敬而远之，更何况是女人。不管形象有多



么整洁，只要是口气不洁就会令她的形象大打折扣。所以，女人应该经常检查自己是否存在口气，如果不是因为吃了气味浓重的食物而引起的异味，就应该及时到医院检查呼吸道、肠胃及口腔。

4. 适度保持自我

过于迁就、盲从大流、无主见的性格会让人忽略，甚至感觉不到你的存在。在公众场合中，要适度保持自我，不要强迫自己去扮演淑女，但也不能走极端，以为异类便能鹤立鸡群。

5. 谈吐风趣幽默

适度地开些轻松、无伤大雅的玩笑，可以调节气氛，减轻工作中的压力，还可以增加自己的人际亲和力。如果你天生不具备幽默细胞，不要紧，可以多翻翻书，尤其是幽默漫画，也可以看看电视等，储备这方面的知识，诙谐的灵感便会适时地在头脑里生成。

给女人的智慧箴言

优雅是由内而外的气质，不是物质堆砌的，是自然流露的，是闪光的钻石，是静静绽放的百合。要想成为优雅的女人，必须不断地努力提升自己，让自己在生活中尽显女性的温柔与妩媚，在工作中要巾帼不让须眉，在任何场合都要将自己最优雅的一面展示出来。

仪态，是端庄的气质

大多数人都清楚，容貌姣好不等于仪态美；同样道理，举止仪表优美的人，也不一定容貌漂亮。长相普通的女性只要有优美的仪态，就会散发出折服力。

那么，怎样才能具备与众不同的气质和品位呢？

1. 训练优雅的坐姿

坐姿是一种艺术。坐姿不好，直接影响到一个人的形象。而对于