

舞动超凡气质的魔法棒
打造人人钦羡的气质美

提升魅力的
智慧手册

女人可以凭借自己漂亮的容貌吸引人们的眼球，赢得极高的回头率，但真正能让人们为之倾倒的，却是女人那如诗般的美丽气质。

苏奕霏◎编著

[双色版]

女人受用一生 的 气质课

逆转时光的武器，提升非凡的魅力

气质是女人的化妆师，在优雅的举手投足间，造就出永不褪色的魅力。

 中国纺织出版社

舞动超凡气质的魔法棒
打造人人钦羡的气质美

提升魅力的
智慧手册

苏奕霏 | 编著

【双色版】

女人受用一生 的 气质课

逆转时光的武器，提升非凡的魅力

气质是女人的化妆师，在优雅的举手投足间，
造就出永不褪色的魅力。

中国纺织出版社

内 容 提 要

天赋的容颜是一道容易消逝的风景，无情的岁月在夺走女人美丽容貌的同时，也会在那张曾经漂亮的脸上烙印下岁月的痕迹，而唯有能存留下来的正是生命中最本质的内容——气质！女人可以凭借自己漂亮的容貌吸引人们的眼球，赢得极高的回头率，但真正能让人们为之倾倒的，却是女人那蕴涵如诗的美丽气质！本书是一部女性气质修炼宝典，教会女人由内而外提升气质，让每一个女人都得到气质精灵的宠爱，都有机会展现自己独特的气质。

图书在版编目（CIP）数据

女人受用一生的气质课：双色版 / 苏奕霏编著. —
北京：中国纺织出版社，2016.8
ISBN 978-7-5180-2324-0

I. ①女… II. ①苏… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第023803号

责任编辑：闫 星 特约编辑：相梦莹 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京佳诚信缘彩印有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年8月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：19.5

字数：240千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



前言

自古以来，美丽的女人总是受到人们更多的青睐。从小到大，无论是求学还是求职，无论是生活还是事业，漂亮的女人似乎都更加具有优势。所以女人无一例外地将美丽作为自己的终生事业，孜孜以求。

然而，随着时代的发展、社会的进步，人们对女人的美丽又提出了新的要求、赋予了新的内容。现代女性的美，不仅仅体现在秀丽姣好的容貌、婀娜多姿的身材上，更多地体现在气质、素养、内涵之中。

一个没有气质的女人外表再漂亮，也如同一朵没有生命的绢花，没有香气、没有活力，毫无魅力可言；而一个女人，一旦拥有了气质，便会变得高贵、优雅、性感、妩媚，由内而外散发出一种迷人的魅力、一种令人无可抗拒的吸引力。因此，有人说气质是女人的经典品牌。

气质高雅的女人一举一动、一言一行，如磁石一般吸引着人们，不仅仅是男人，就连女人也为她们着迷、为她们陶醉。气质女人自信但不高傲、内敛而不内向、温柔却又不失坚强，从容淡定、无懈可击。她们活力四射地面对每一天、温和谦逊地面对每一个人，她们用智慧撑起半边天，用爱心感动世界，用善良美好的情操呵护着每一个她爱的、也爱着她的人。

再美丽的容貌也难敌岁月的侵蚀、时光的飞逝。但是，女人的气质却

不会随着岁月的消逝、时光的流转而黯然淡去，相反，它如同一坛窖藏的美酒，时间越久，就越能散发出迷人的醇香。所以，保持魅力的方法不是一味地追求外在不老的容颜，这在任何时代都不过是一个神话而已，而是要脚踏实地修炼内心、提升素质，做一个内外兼修的气质美人。

气质女人的美不是用言语能描绘的，它不是单纯的妩媚，也不是浅薄的妖艳，而是内心积淀的、灵魂深处蕴藏的、无时无刻不在散发的、渗透在骨子里的美丽与魅力。这种美丽与魅力是每一个女人都渴望得到的，无论是在家相夫教子的“贤内助”，还是在外求职拼搏的“杜拉拉”。然而，并不是每个女人都知道该怎样做才能拥有这种美丽与魅力的。于是，编著者便编写了本书，希望能够帮助渴望美丽的女性朋友们全力将自己成功打造成为一个内外兼修的气质美女。

这是一本具有现实意义的“实战指导”书。书中的每一个观点、每一个事例都是经过交流总结、精挑细选的，都能引人深思、发人深省，使女人在阅读的同时多一分思索、多一分感悟。

最后，祝每一个阅读本书的女人都能将自己塑造成内外兼修的气质美女，收获快乐、收获幸福、收获生活、收获事业！

编著者

2015年6月



目录

上篇 锻造女人内在气质的风景线

第1章 气质美女，那一道迷人的风景线·····	2
❖ 气质，女人永恒的妆容·····	2
❖ 气质，女人征服人心的杀手锏·····	3
❖ 气质，使你的美丽无与伦比·····	4
❖ 气质高雅的女人，享受精致的生活·····	5
❖ 美丽，每个人都有自己的定义·····	6
❖ 提升气质，掌握自己的命运·····	8
❖ 气质魅力，女人游刃职场的“通行证”·····	9
❖ 书香，为气质女人添光彩·····	10
第2章 温柔性感，揭开女人气质的神秘面纱·····	12
❖ 气质女人要学会修炼温柔·····	12
❖ 只有善良的女人，才能由内而外地温柔·····	13
❖ 以柔克刚，女人制胜的法宝·····	15
❖ 聪明的女人懂得适时示弱·····	16

❖ 性感，是一种无法模仿的气质·····	18
❖ 爱惜美背，为你的性感加分·····	19
❖ 温柔与性感，最完美的结合·····	20
第3章 坚韧勇敢，优雅气质来自强大的内心·····	22
❖ 激励，使女人有勇气展翅翱翔·····	22
❖ 追求梦想，女人要活出自己的精彩·····	24
❖ 幸福，要靠自己争取·····	24
❖ 优秀的女人自己主宰命运·····	25
❖ 女人内心有着超乎想象的力量·····	27
❖ 灾难来临，是哭还是笑·····	28
❖ 永远相信幸福就在不远处等着你·····	29
第4章 仪态万方，言谈举止透出女人的魅力与风情·····	31
❖ 安静，同样能够使你成为“主角”·····	31
❖ 轻盈的步态，让你像天使一样美丽·····	32
❖ 轻声细语，让你更具魅力·····	34
❖ 微笑，打开人心灵的金钥匙·····	35
❖ 优美的站姿，使你尽显美好·····	36
❖ 广闻博识，更能赢得别人的另眼相看·····	37
❖ 羞涩，是一种令人怦然心动的美·····	39
❖ 优美的舞姿，让气质女人锦上添花·····	40
第5章 浪漫情调，女人永不褪色的魅惑气质·····	42
❖ 浪漫的女人，更容易得到爱情的青睐·····	42
❖ 维系婚姻的浪漫不仅仅是男人的事·····	43
❖ 浪漫情调，给你带来“性”福生活·····	45
❖ 学会在平常的日子里自己制造浪漫·····	46

❖ 犹抱琵琶半遮面的性感·····	47
❖ 在浪漫中一起慢慢变老·····	48
第6章 阳光积极，良好的心态是女人气质的源泉 ·····	51
❖ 始终保持积极阳光的心态·····	51
❖ 自我安慰，学会心理调节·····	53
❖ 坦然接受那些无法改变的事·····	54
❖ 生活有压力，女人需要自己调节·····	56
❖ 赶走抑郁，做个快乐的女人·····	57
❖ 告别恐惧，做个勇敢的女人·····	59
❖ 怀着良好的心态给生活一个微笑·····	60
❖ 过去固然悲伤，明天依然美丽·····	61
❖ 自信，气质女人的处世法宝·····	62
第7章 伶俐才情，让女人的气质历久“迷”香 ·····	64
❖ 懂点文艺，做有灵性的女人·····	64
❖ 饱读诗书的女人更具吸引力·····	66
❖ 拥有自己的爱好，心灵永不孤独·····	67
❖ 时时充电，丰富自己的内心·····	68
❖ 在音乐声中追求心灵的安宁·····	69
❖ 用文字记录点滴生活·····	71
第8章 女人味，最能打动男人的性感气质 ·····	73
❖ 男人眼中的女人味·····	73
❖ 柔情最是女人本色·····	75
❖ 会“哭”的女人楚楚动人·····	76
❖ 会撒娇的女人更可爱·····	77
❖ 学会“烹饪”自己，使自己秀色可餐·····	79

❖ 善变也是一种魅力·····	80
❖ 出得厅堂，下得厨房·····	82
第9章 有所担当，柔媚女子也可以有强者气质 ·····	84
❖ 做独立女人，靠自己的双手赢得未来·····	84
❖ 你有权说“不”，别再唯唯诺诺·····	86
❖ 冲破阻力，敢于承担重要的工作·····	87
❖ 细致有条理，不忽视每一件事·····	88
❖ 表现自己，也要思虑周全·····	90
❖ 出现失误不要一味地逃避·····	91
❖ 你可以不是女强人，但一定要是女强者·····	92
❖ 为丈夫分担一定的经济负担·····	94
❖ 用一生来演好母亲这一角色·····	96
第10章 年轻的心，女人各种气质的持久保鲜剂 ·····	98
❖ 让你的身体运动起来，永葆年轻·····	98
❖ 亲近自然，自然是最好的静心空间·····	100
❖ 学会享受孤独，珍惜一个人的时间·····	101
❖ 瑜伽，在静止中感受律动·····	103
❖ 旅行，让你的身心沉浸在另一个世界·····	104
❖ 始终不失对生活的热情·····	106
❖ 做“拼客”，享受节约的时尚·····	107
❖ 走一走，远离亚健康·····	109
❖ 年龄并不能阻止女人追逐梦想·····	111
第11章 提高情商，做个气质可人的聪颖俏佳人 ·····	113
❖ 情商高的女人会选择男人·····	113
❖ 做一个有思想、有主见的女人·····	115

❖知足的女人更快乐·····	116
❖别把所有精力都放在家庭上·····	118
❖学会为自己的心灵松绑·····	119
❖放慢脚步，学会享受生活·····	121
❖微笑，让女人更有魅力·····	122
❖女人也应该有自己的蓝颜知己·····	123
第12章 注重修养，从内而外激活气质的源泉 ·····	126
❖精心打造和修饰自己，散发你的气质·····	126
❖精致装扮，让女人气质大增·····	128
❖女人万不可口无遮拦·····	129
❖读书能增长女人的智慧·····	130
❖以“礼”相待，不做尖酸刻薄的女人·····	132
❖豁达宽容，气质女人的必备品质·····	134
❖淡定面对他人的挑衅，展现你的修养·····	135
第13章 率性真实，好性情成就女人好气质 ·····	137
❖长得漂亮不如活得漂亮·····	137
❖展示鲜明个性，更容易让对方记住·····	139
❖不掩饰，做率性真实的女人·····	140
❖不要让自己迷失在他人的赞美声中·····	141
❖“坏”一点，让男人离不开你·····	142
❖努力把自己打造成“万人迷”·····	144
第14章 话语添香，好口才成就女人好气质 ·····	146
❖表达感谢一定要大声说出来·····	146
❖“甜言蜜语”的女人更讨人喜爱·····	148
❖开玩笑也要注意分寸·····	149

❖ 暗示语中的小玄机·····	150
❖ 爱了就大胆说出口·····	152
❖ 聪明女人会偶尔说点“醋话”·····	153
❖ 女人要说好感性的话·····	154
❖ 妙语连珠化解各种尴尬·····	156
❖ 女人巧妙把拒绝说出口·····	157
❖ 幽默，女人千金难买的法宝·····	158
❖ 倾诉，只是一种放松的手段·····	160

下篇 修炼女人外在气质的闪光点

第15章 得体着装，凸显自己，穿出你的气质·····	164
❖ 真正的优雅，未必用昂贵的服饰装点·····	164
❖ 了解色彩，你的人生更灿烂·····	165
❖ 职业装，给职场添彩，使约会败兴·····	167
❖ 选择适合自己的衣服·····	168
❖ 时尚，使你保持鲜活和灵动·····	170
❖ 逛高档商场，学习搭配技巧·····	171
❖ 内衣，女人不容忽视的细节·····	173
❖ 高跟鞋，未必人人都适合穿·····	174
❖ 用有限的饰品展现独特的风格·····	175
第16章 动感美女，女人的气质在运动中提升·····	178
❖ 女人，应该为自己制订一个运动计划·····	178
❖ 找到适合女人自己做的运动项目·····	179
❖ 舍宾——给你带来优美体态的时尚运动项目·····	181
❖ 运动，也需要配合健康饮食·····	182

❖ 运动应该适宜，过犹不及·····	184
第17章 高雅品位，女人独一无二的气质美 ·····	186
❖ 品位，瞬间提升你的气场·····	186
❖ 品位，不是一朝一夕形成的·····	187
❖ 品位，在举手投足之间·····	188
❖ 品位，体现在细枝末节·····	190
❖ 丝巾，系出女人的无限风情·····	191
❖ 手包，无声之中彰显的品位与气质·····	192
❖ 鞋子，无法取代的“压轴戏”·····	194
❖ 胸针，使人眼前一亮的绝妙配饰·····	195
第18章 未语先香，香水让女人的气质沁人心脾 ·····	196
❖ 用香味来彰显你的性格与内心世界·····	196
❖ 香水，女人的隐形时装·····	197
❖ 香水，让女人的气质美化作香气·····	199
❖ 用香水“设计”自己的味道·····	200
❖ 香水的选择与正确使用·····	201
❖ 香水，社交场合中身份的象征·····	203
第19章 甜美嗓音，女人裸露感性的灵魂 ·····	205
❖ 学会听懂女人声音中的表情·····	205
❖ 声音，透露出你内心深处的灵魂·····	206
❖ 声音，无法掩饰的真相·····	208
❖ 用声音谱写爱的乐章·····	209
❖ 如何拥有动听的声音·····	211
❖ 女人要懂得呵护自己的嗓子·····	212
❖ 声音，是女人的另外一副容颜·····	213

❖ 女人柔和的嗓音是世间最优美的音乐·····	215
❖ 修炼内心，使你的声音更优美·····	216
第20章 如水美肌，让女人散发柔婉气质 ·····	218
❖ 了解肌肤，才能美肤·····	218
❖ 肌肤，女人最大的那张脸·····	219
❖ 美肤的最后一课——卸妆·····	221
❖ 完美肌肤的日常防护·····	222
❖ 肌肤想要嫩滑，排毒是关键·····	224
❖ 气血是女人的美丽之源·····	225
❖ 女人该如何为肌肤补水·····	227
❖ 防止肌肤老化，聪明女人有高招·····	228
❖ 美肤，要由内而外地进行·····	230
第21章 调控情绪，别让坏脾气毁了你的形象 ·····	232
❖ 别因愤怒玷污了你的形象·····	232
❖ 学会为自己的情绪把好关·····	234
❖ 不要沦为情绪的奴隶·····	237
❖ 指责别人的游戏不好玩·····	239
❖ 别拿别人的过错惩罚自己·····	242
❖ 给不良情绪找个出口·····	243
❖ 爱抱怨的女人没人爱·····	245
❖ 别让男人牵引你的喜怒哀乐·····	248
❖ 自卑是女人快乐的隐形杀手·····	250
❖ 让负面情绪为你所用·····	253
❖ 泰然面对他人的咆哮·····	256
❖ 何种心情，换来何种生活·····	258
❖ 情绪健康造福女人一生·····	261

❖ 女人做自己的情绪调节师	263
第22章 优雅的礼仪，让女人更受欢迎	265
❖ 礼仪是点缀女人的精灵	265
❖ 女性必须遵循的职场礼仪	267
❖ 女人不可轻视的握手礼	269
❖ 关系成败的商务礼仪	272
❖ 女性不可忽视的西餐礼仪	273
❖ 夫妻之间也要讲礼仪	276
❖ 女人恰当的着装礼仪	278
❖ 中餐宴会处处有礼仪	280
❖ 女人要注意的说话礼仪	283
❖ 面试时的礼仪禁忌	285
❖ 打电话时看不见的礼仪	287
❖ 礼貌用语注意事项	289
❖ 参加舞会，尽兴也须有礼	291
❖ 不要因为亲近就失去礼貌	292
参考文献	296



上篇

锻造女人内在
气质的风景线



第1章 气质美女，那一道迷人的风景线

女人受用一生的气质课

双色版

岁月无情、红颜易老，对于女人来说，这世上最无奈的莫过于时光的流逝。无论你曾经是多么的青春迷人、风华绝代，都抵不过匆匆而逝催人老的无情岁月。但是聪明的女人自有绝招——她们在飞逝而去的岁月里修炼气质，使自己成为一个内外兼修的气质美女：或沉静大方、或雍容华贵、或豪放大气、或幽默明朗……艳丽的容颜无法伴随女人的一生，但是拥有高雅、自信的气质却可以使你永远成为人群中最令人瞩目的焦点。



气质，女人永恒的妆容

说起三毛，或许没有人会说她是一个容颜漂亮的女人，但却没有人不承认她是一个美丽的女子。她的美丽源自于她内心的纯真善良、她对艺术的追求与鉴赏、她对爱情的忠贞与纯洁，而这一切，都构成了她独特而又充满魅力的气质，令人迷恋、令人陶醉。

三毛对世上的一切人和物似乎都充满了热情与爱心，看到被汗水浸湿、如同从水中捞出来似的两个拉车人，她会默默地站在一边，感动于他们的本分与善良；对于一双希腊式的凉鞋，她也会充满了感情，因为它曾陪伴她走过无数的路、去过无数的城市。对于这一个心地善良的女子，谁不会真心地喜欢呢？

三毛不追求物质上的享受，她甘心守着沙漠中贫瘠的生活，却能从这贫瘠乏味的生活体会到世界的丰富、人性的内涵，并用她那纤细的、敏感的笔触细细地描绘出来，她能将沙漠中那陋室描绘成行宫，能将海角的枯石描绘成万象。这样一个拥有丰富内心与感受的女子，又怎能不令人充满了新奇与感动呢？

三毛对荷西那份至死不渝的爱情更是令无数的人感动。当荷西因潜水意外丧生时，三毛痛苦地说：“他等了我6年，爱恋了我12年，诀别时没有跟我说一声再见。我所有的感情都随荷西而去。”他们两个人的爱情童话令世间多少充满物质欲望的爱情羞愧得无地自容。

三毛，这样一个不施粉黛、从不刻意装扮自己的女子虽然早已离开这个喧嚣的尘世，但是她潇洒、清新的气质依然令这个世界铭记着她，令无数的人缅怀着她。对于女人来说，无论平凡的芸芸众生还是众人瞩目的影视明星，拥有与众不同的独特气质才是战胜时间最强的法宝。

女人们与其将时间花费在穿着打扮、整形美容之上，不如多花一点儿心思修炼气质，做一个内外兼修的美丽女子。容颜终将老去，但你若拥有高贵的气质、优雅的举止，那么无论什么年纪，你都是人群中那颗最璀璨耀眼的明珠。



气质，女人征服人心的杀手锏

拥有漂亮的脸蛋、标准的身材、嫩滑的肌肤自然是每个女人梦寐以求的，但除了个别幸运儿是上帝精雕细琢的作品之外，大多数的女人只是上帝手中拿鞭子随便一甩，落入凡间的“泥点”。既然容貌天生注定、难以改变，那为何不从改变自身气质做起，做一个气质美女呢？气质出众的女人或许不能让人在第一眼见到她时便惊艳于她无双的容貌，却可以如涓涓细流一般浸润人的心田，令人终生难以忘却。

无数的事实早已证明，气质比脸蛋更加重要。与其让手术刀在自己的