



微阳
编著

女人 就是要气质

气质女人是上帝心情最好的时候打造的艺术品

动人的容颜无法抗拒岁月的印痕，唯有气质，如陈年佳酿般随着人们自身修养的完善和自我价值的提升，体现出无与伦比的恒久魅力，永远散发着迷人的芳香。

中国华侨出版社



女人就是要 有气质

微阳 编著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人就是要有气质 / 微阳编著. —北京:中国华侨出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5113-4049-8

I. ①女… II. ①微… III. ①女性—气质—通俗读物 IV. ①B848.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 217389 号

女人就是要有气质

编 著: 微 阳

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 茶 靡

封面设计: 凌 云

文字编辑: 程月玲

图文制作: 北京东方视点数据技术有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm×1200mm 1/10 印张: 44 字数: 790 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4049-8

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010)58815875 传真: (010)58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

女人不一定要美丽，但一定要有气质。对一个女人而言，气质的价值远远胜于外表的美丽。外表的美丽就如同昙花一现般稍纵即逝，然而气质却是伴随女人一生的资本，它绝非爹妈天生所赐，它可以通过后天多方面的努力和培养使女人崭露风采。所以，一个女人自身的气质如何，可以说完全是把握在自己手中的。

那么，什么样的女人才算得上是有气质的女人呢？罗曼·罗兰说过：“气质是很抽象的东西，但是它给人的印象却非常明显。”气质是一种内在的修养，它是思想内涵的体现，洗练出了超凡脱俗的“女人味”。在女人的成长过程中，气质会融入个性，并不断地更新，最终造就女人与众不同的韵味。气质是一种智慧，它在点点滴滴的细节中对女人本身进行着雕塑，让女人散发出迷人的味道，拥有持久的魅力。她们不仅仅是如诗如画的女人，更重要的是她们已学会如何绘织如诗如画的风景。气质女人不依附于男人，不脱离女人本质，在自己能力之内尽量做得更好；气质女人拥有独立的思考能力，拥有美好的理想，也有为这个理想不断付出、持续前进的激情。

气质决定着女人在公众心目中的形象，是女人在现代生活的各个领域中获得成功的必要前提。气质是女人获得幸福的最大资本，在很大程度上决定了女人一生的幸福。现代女人，既要温柔，又要坚强；既要注重内在修养，又要注意外在妆扮；既要幸福的家庭，又要成功的事业；既要奉献，又要善待自己……这些都需要女人在现实的生活中不断修炼自己的气质，只有发掘出属于自己的独特魅力，女人才能找到通往幸福的路径，拥有完美的人生。

如何才能让自己拥有超凡脱俗的气质呢？女人的气质模仿不来、着急不得，它不同于时尚，时尚可以追、可以赶，可以花大钱去“入流”，气质比时尚更恒久，它是一种文化和素养的积累，是修养和知识的沉淀。许多女性将希望寄托于一些教女性气质的书上，这些书实际上所教的不过是如何抛弃自我原有性格去取悦男人。在这样的教育中，女性与这个世界的关系永远都是通过男人的观点来维系的，女性的行为、女性的审美标准都是男性偏好的一种诠释——以此为标准，女性根本不会获得期望中的气质，只可能沦为众多男性声音中的一个回应。女性要想走出被男性眼光左右的依赖式女人，成为真正的气质女人，不妨翻开这本《女人就是要有气质》，本书从关注女性自我生存、生活状态入



手，对现代女性培养自我气质与修养、内涵与品位的重要方面进行了总结。本书旨在告诉女性朋友们，如何让自己活得更精彩，如何让自己在发挥自我性格优势的同时，拥有更出色的气质。它会让你无论何时都可以做到秀外慧中，优雅贤淑，更能让你从现实残酷的生活中挣脱羁绊、从容自由。

气质是女人永恒的化妆品。动人的容颜无法抗拒岁月的印痕，唯有气质，如陈年佳酿般随着人们自身修养的完善和自我价值的提升，体现出无与伦比的恒久魅力，永远散发着迷人的芳香。一个女性如果全靠各种化妆品构成，生命必定是空白的，而内在的气质美却可以延缓衰老并使人年轻，可以在他人心灵上留有印记和引起震荡。气质教会女人不断地积聚正能量、扩大气场，让女人生命中的每一个层面都能够变得更加丰富而完整。气质女人是上帝心情最好的时候打造的艺术品，气质女人的一举一动、一言一语、一颦一笑都像水一样柔软，像风一样迷人，一个不经意的动作，就能吸引所有人的目光。愿每一个追求气质出众的女人在读完本书后，都能心想事成，拥有迷人的气质，活出自己生命的精彩。

目 录

第一章 能做女王，就不要做公主 1

第一节 不做女强人，要做强女人 2

“安稳”不是女孩最好的归宿 2

“狠女孩”才能主宰自我 3

没有意见，不代表没有主见 4

别让“贤淑”埋没你的精彩 5

试试做个清醒梦 5

第二节 女人的独立宣言：做我自己 7

想要什么，就要自己去争取 7

外表要温顺，内心要强大 8

将失败像蜘蛛网一样轻轻抹去 9

学会说“不”，没主见的女人往往没自尊 10

有野心的女人总会成功 11

特立独行的你最美 12

第三节 你可以无价，但不能廉价 14

你不需要活在别人的认可里 14

不怕万人阻挡，只怕自己投降 15

只需改变自己一点点 16

女人不是男人的私有财产 17

眷恋“安稳”是青春最大的杀手 18

第四节 宠辱不惊才是女王的最高境界 21

笑到最后才能笑得最好 21

培养进取心，让智慧不断升级 22

紧握幸福的缰绳 23

收起你的“灰姑娘情结” 24

既要有深度，也要有弧度 25

第二章 做个平均值高的精品女人 27

第一节 没有品位就不会有地位 28

品位是时间打不败的美丽 28

钱买不来品位，满身名牌不等于有品位	29
良好的教养是品位的前提	30
你的爱好透露你的品位	31
用艺术的情趣去品味生活	32
第二节 越淑女越无敌	34
好性格使你幸运	34
善良：魅力女人的底线	36
宽容：女人最有魅力的财富	37
温柔是魅力女人的本色	38
第三节 平均值高才能成为精品女人	40
只会白水煮白菜的女人很难成为婚姻中的成功者	40
精品女人的三个“本”——姿本、知本、资本	41
清白的名声是最体面的嫁妆	42
不必会满汉全席，但至少会几道拿手好菜	43
第四节 才女请打扮，美女请充电	45
书中自有颜如玉	45
女人的知性美源于书香	46
不太漂亮的女人更有福	47
比漂亮女人聪明，比聪明女人漂亮	48
男人，“娶德”胜于“纳色”	49

第三章 将优雅当成一种习惯来培养

第一节 让自己优雅一辈子	52
怎样做一个优雅女人	52
优雅是可以修炼出来的	53
优雅女人是这样炼成的	54
用品位做底蕴的女人最优雅	55
女人要自信而优雅地生活	56
修炼曼妙身影和优雅姿态	58
第二节 美丽是一种生产力	59
生命如花，女人就是要美丽	59
美丽是生产力，要舍得为它投资	60
邋遢的女人没人看得上	61
不要把艳俗当成惊艳	62
别把性感误解成裸露	63
第三节 你是个优雅的女人吗	64
优雅的气质来自完美的内心	64
笑得优雅，是种境界	65
你是个优雅的女人吗	66
第四节 优雅的行为举止让你脱颖而出	68
走猫步，不是猫着腰走路	68
坐姿里也有“美人计”	69

舞会上你会是一只优雅的蝴蝶	70
没人愿意握死鱼般的手	71
做个令人心仪的电话美人	72
让对方为你的声音着迷	73

第四章 你的气质就是你手中的幸福魔方

第一节 让自己“畅销”要靠气质“商标”

善用女人的资本为自己谋幸福	76
好女孩和好女人的大误区	77
找回自己，把握生命主动权	78
努力求成功，而不是求生存	79
更加准确地了解你自己	81
为了幸福勇敢地作出改变	83

第二节 生活要精致，女人要气质

永葆你的别样风情	85
美丽是女人一生的使命	89
用细节造就魅力	93
用魅力放大美丽	94

第三节 将自己打造成“限量版商品”

“白骨精”，要给自己充电	96
像经营商品一样经营自己	97
“酒香也怕巷子深”，自我推销很重要	98
让老板觉得你是“限量商品”	98

第四节 “露”出你的风情

做“媚”力女人又何妨	100
谁都会爱上满心热忱的女人	101
像世界超模一样走路	102
做一只热情的小野猫	102
肢体语言不可随意	103

第五章 给自己的情绪安装闸门

第一节 情绪，请到家门口为止

别有事没事就玩点“小伤感”	106
怨恨让女人远离幸福	107
不嫉妒他人的女人是天使	108
让男人退避三舍的女人	109
懒惰的女人再美也不惹人爱	110

第二节 不为打翻的牛奶哭泣

适应不可避免的事实	112
该放手时就放手	114
做自己情绪的主人	116
别用“问心无愧”安慰自己	118



最后再考虑你的自尊心	119
第三节 女人的成熟比成功更重要	121
平静、理智、克制	121
练就坚忍的意志品质	123
丢掉理直气壮的想法	125
为目标而努力，就能达成梦想	126
第四节 性格的宽度决定幸福的深度	129
认识忧虑，抗拒忧虑	129
你想过什么样的日子	130
对自己用心，回报更大	132
健康女人，平安快乐	134
让真爱与你同行	136
第六章 练习与自卑告别	139
第一节 把自卑踩在脚下	140
永远不要做个“怨妇”	140
苦水，只会越吐越多	141
自认倒霉的女人总是会倒霉	142
不让华丽的外表遮蔽忧郁的心扉	143
内心有阳光，世界就是光明的	144
第二节 不要带着不幸的表情出门	146
越是不幸的时候，越要化好妆再出门	146
快乐永远属于自找快乐的女人	146
假装快乐，就会真的快乐	148
用感恩之心体味生活	148
第三节 别让自己成了祥林嫂	150
倾诉可以避免痛苦发酵	150
发脾气无法让你变得安宁	151
让自己成为“无毒美人”	152
幸福的女人都健忘	152
对不能改变的事情“微微一笑”	154
第七章 修炼气场，增强自信	155
第一节 做独一无二的你	156
个人魅力是你走向成功的“法宝”	156
自信会产生巨大能量	157
自信心有多大，舞台就有多大	157
自信心，气场逐渐强大的动力源泉	158
第二节 看起来就要像个成功者	160
打造自己的外形	160
增强吸引力，一出场就有气场	161
对成功充满渴望，塑造出成功者的气场	162

创造出色的个人品牌，你会因此而更加成功	162
与成功者为伍，营造成功气场	163
增加自己的曝光率，让成功者形象深入人心	164
学会适时缺席，凸显你的重要性	165
第三节 不做别人的影子	167
让自信心不足的人提升自信	167
摆脱羞怯心理，增强你的自信	168
自抬身价，把自己武装成“绩优股”	169
挺直腰杆，展示自信的说话办事姿态	169
第四节 修炼十足底气，拥有强大的自信气场	171
自信是成功者的气度，自信满满才能令人信服	171
你不服输的形象会打动命运之神	172
底气十足先赢三分，开口就将对方吸引住	173
让你看起来更强大的 6 个简单策略	174
第八章 一等女人用交际定胜负	175
第一节 30 岁前靠自己，30 岁后靠交际	176
孤芳自赏的“冷美人”是交际场上的失败者	176
借助高质量朋友提升自己	177
交际要学薛宝钗	178
别让你的前程毁于糟糕的人际	179
第二节 学会用“弱点”来交朋友	180
心无城府才是最大的城府	180
交换隐私是获得友谊的捷径	181
要真诚，不要太真实	181
借助贵人的力量往上走	182
与你的贵人常联系	183
第三节 “语”众不同，从第一次见面开始	185
机会总会留给那些印象深刻的人	185
不要忽视“小人物”	186
分享是为了以后的得到	187
“曝光”自己，提高你的身价	188
人际太多等于没有人际	188
第四节 好女人好在心上，坏女人坏在嘴上	190
你的前程系在你的嘴上	190
做只会唱歌的百灵鸟	191
恰到好处的批评是“甜”的	192
说“不”并不难	193
生活是个沉闷的男人，要用幽默来调剂	194

第九章 给自己一个贵人命	195
第一节 想要心理平衡，就别总把自己架上天平去过秤	196
命运出错时，坚强是人生天平最重的砝码	196
年龄是密度单位，而不是长度单位	197
只看我有的，不看我所没有的	198
用沙漏哲学一点一滴化解压力	199
第二节 次等人攀龙附凤，一等人成龙成凤	201
想要的，就一定能够得到	201
控制自己不合理的欲望	202
不是吃了苦就能得到甜	203
不要“攒”下了所有的苦再来享受幸福	203
不需要别人施舍的阳光	204
第三节 学会远离诱惑	206
不去追求完美，反而活得更踏实	206
为了生活，女人需要一些“傻气”	207
过 NoNo 族的幸福生活	208
牵着自己的手去散步	209
第四节 找到不幸的盲点，破译幸福的密码	211
拖沓，将你的暖春变成了寒冬	211
知足让生命之舟轻扬	212
善良的女人持有幸福的通行证	213
心情的颜色影响世界的颜色	214
第十章 接受真实的自己	215
第一节 接受真实的自己	216
保持自己的个性	216
看重自己	217
释放自我，本色生活	218
善待自己，为自己活着	219
第二节 女人的自私也是一种自爱	221
1/3 给爱情，2/3 给自己	221
留一些时间给自己	222
做个不讨人厌的“利己主义者”	223
别让“贤淑”吞掉了你创造精彩人生的机会	224
第三节 生气不如争气，翻脸不如翻身	226
把自己当回事，别人才会把你当回事	226
发现你的潜能，别给自己留遗憾	226
别做消耗式的人生规划	228
行动让你妩媚动人	228
第四节 先做适应者，再做强者	230
你不需要活在别人的认可里	230

以10年以后的自己为目标	231
做一只迎风起舞的铿锵玫瑰	232
第十一章 性感是一种气质	233
第一节 女人性感第一	234
女人可以不漂亮,但不能不性感	234
“贝蒂”变身“梦露”,一点点性感就足够	235
保持女性魅力,是你一辈子的功课	235
第二节 宁可略输文采,不可稍逊风骚	237
温柔是女人百试不爽的终极武器	237
一脸娇羞胜过无数情话	238
练就余音绕梁的迷人嗓音	239
培养女人隐形的品位	240
第三节 撒娇是女人的特权	241
适度撒娇的女人惹人疼	241
撒娇需要完美形象的配合	242
别让撒娇变成撒野	242
“野蛮”女人,让男人爱意无限	243
第四节 做个有情调的女人	245
具有情调的女人最可爱	245
女人不“坏”,男人不爱	246
做个“疯”情万种的女人	248
性感“美人”修炼法则	248
第十二章 一味标榜内涵而轻视门面,也是肤浅	251
第一节 用好形象“征服”对方,第一回合主要赢	252
好形象从“头”出发	252
3项建议帮你打造美丽容颜	253
控制体重才是对形象负责任的态度	255
得体的妆容要遵循“8字箴言”	255
第二节 不修边幅的人是没有影响力的	257
面容修饰,铸出亮丽容颜	257
不同的脸形,不同的修正美容技巧	258
把稀疏头发变“浓密”,让你的形象更有活力	259
迷人的双眼需要外护和内养	259
细心修饰眉毛的美丽	260
护耳运动做起来	261
4招让颈部只展示魅力,不泄露年龄	261
第三节 切莫在细节上因小失大	263
在一米左右所散发的香味,是最能使人接受的香味	263
不让头皮屑为你的形象“添彩”	264
牙齿不洁净,灿烂笑容也不美丽	265

清新口气让你信心倍增	266
别让残余唇色毁坏优雅形象	267
保护双手就是保护你的第二张脸	267
第四节 露出你的女性美	269
美胸让你丰满自信	269
美腰法则	271
快速消除小肚腩	273
美腿凸显修长身材	274
臀部：圆润健美的方法	276
青葱玉指柔嫩法	277
美足令双足柔软、白皙、精致	278
香肩美背锻造法	281

第十三章 气质女人只穿对的，不穿贵的

第一节 服装不仅让你看起来漂亮，更重要的是增加自信	284
用衣服包装自我，用自信打动他人	284
学会用衣服来掩饰臀部的缺陷	285
让身高不再是美丽的距离	286
女性自信着装的 3 大原则	286
第二节 根据职业特点选择职业装	288
职业女性——穿出你专业领域里的“THE TOP”（首席）架势	288
套裙——打造职场女性的优雅魅力	289
不合时宜的性感会削弱你的权威和信任度	291
女性外出办事时，也要注重整体的职业形象	291
避开职业着装的 5 大忌讳	292
第三节 风格是穿出来的美丽	293
选对衣服穿出个性品位	293
提高自己的衣饰修养	294
跟时尚学穿衣	295
整理一下你的衣橱	295
选择合适着装应注意的原则	297

第十四章 你不是圣诞树，不必戴那么多配饰

第一节 点睛配饰，助你形象增值	300
用精彩配饰为刻板的商务形象加分	300
戒指不能随便带，小心“被结婚”或“被单身”	301
佩戴合适的耳环，让你的形象熠熠生辉	302
完美佩戴项链，为你大添光彩	302
运用小小胸针，使胸前绽放出美丽	303
第二节 小部件也能体现较强竞争力	305
高跟鞋要穿稳当才有“范儿”	305
给自己选一双美观又舒适的鞋	306

巧戴丝巾，彰显女性魅力	307
不要忽视袜子的搭配	307
妙穿丝袜，魅力加倍	308
第三节 迷上打扮，追求时尚的正确方式	310
时髦不等于时尚	310
让你的美丽性感而不越位	311
成就美丽女人的 10 个条件	314
用饰品点缀你的玲珑芳心	315

第十五章 用快乐美容，绝无副作用

第一节 关键时刻封杀你的小心眼	318
面对嘲笑，多点雅量	318
学会比别人先说“是我的错”	319
快乐不在于拥有的多，而在于计较的少	319
越较真越讨人嫌	320
在体谅中经营生活	321
聪明的女孩，收起你的抱怨	322
幸福女孩好心态	323
带着微笑面对一切	323
全世界都跟你一样不完美	324
聪明女孩，放下你的完美情结	325
接受残缺，才能获得完整	326
第二节 告别“比较战”	327
洒脱应对同性的嫉妒	327
不做“复仇女神”	328
解开你的心结，让“出丑”变得“出众”	329
批评是被掩饰的赞美	330
人生因遗憾而愈加美丽	331
转换思路，每天都是艳阳天	331
笑对苦难，风雨过后是彩虹	332
第三节 “糊涂”女孩也可爱	334
聪明不要过了头	334
装装傻，让他的心疼一下	335
不要陷入自己画的悲伤牢	336
在不如意的人生中好好活着	337
不是吃了苦就能得到甜	338
不要“吃”下所有的苦再来享受幸福	339
第四节 不妨假装快乐	341
快乐也会戏假情真	341
心灵当如“寸丝不挂”	342
憧憬着明天甜蜜入梦	343
不要放弃希望	344
你是哪种快乐女人	345



第十六章 乐观淡定，繁华落尽也笑对	347
第一节 气质女人从不较真	348
不较真的女人更顺畅	348
腾空心灵，缓解生活的压力	349
内心有多强大，气场便有多强大	351
让昨日止于昨夜，活在今天	352
不随波逐流，闲庭信步品味人生	353
纤尘不染，方解开天罗地网	355
第二节 在乐业中雕刻时光	357
成长：你唯一的把握	357
没有人，只有自己才能书写命运	358
生命太短暂，不能空手过	359
有一种力量，叫做信念	360
淡定生活，人生中的“慢活法”	362
为自己的心灵“留白”	364
乐观处世，张弛有度	365
新节俭主义：简约不吝啬	366
诗意地栖居，自然地生活	368
健康是乐观，快乐的起点	370
放慢脚步，静享此刻美好	371
慢一点，让灵魂跟得上自己优雅的脚步	372
第三节 诱惑在左，幸福在右	375
纵有百般诱惑，心亦如遇波澜而不惊	375
欲望太多会让人身心疲惫	376
尊重本性，只做自己	378
学会拒绝是一种豁达与明智	380
化繁为简，回归纯粹人生	382
爱你的生命，让它发出更明亮的光	383
乐观的女人最幸福	385
为欲望选择方向	386
莫让幸福花朵遭遇贪婪暴雨	388
活在自己的心里，而不是别人的目光中	389
面对金钱的诱惑，你要保持淡定	391
不必为讨好别人而委屈自己	393
拥有“欣赏自我”的淡定心	394
绝不随波逐流，活出自我的个性	396
第四节 耐得住寂寞，守得住繁华	399
完美是一座海市蜃楼	399
得意不忘形，内敛也是美	401
保持心态平静，戒骄戒躁	402
如果没有观众，就为自己鼓掌	403
寂寞是都市丛林无可逃避的症候群	405
每个人都有自己的寂寞天堂	406
真正的寂寞只存在于你的心里	408

把寂寞当作人生预约的美丽	410
越寂寞也可以越美丽	411
信念是驱除寂寞的良药	413
耐得住寂寞的人，才能成就人生	415
提一盏感恩之灯，照亮寂寞的每一处角落	416
“鸡肋”无味，一个人的世界也精彩	417
放开手，才能在寂寞中获得幸福	419

能做女王，
就不要做公主

第一章

能做女王，
就不要做公主