



女人就是要气质

*A Woman Should
Have Temperament*

我的第一本女人魅力气质书

梦小梵◎著



容貌和身材只是外在的表象，
气质才是女人真正的魅力源泉。

气质是女人生命的动力，气质是女人灵动的美感，气质是女人最美的外衣，气质是女人成功的资本。

中国华侨出版社





女人就是要气质

*A Woman Should
Have Temperament*

我的第一本女人魅力气质书

梦小梵◎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：我的第一本女人魅力气质书 / 梦小梵著. — 北京：中国华侨出版社，2013.9

ISBN 978-7-5113-4042-9

I. ①女… II. ①梦… 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(2013)第216000号

• 女人就是要有气质：我的第一本女人魅力气质书

著 者 / 梦小梵

责任编辑 / 宋 玉

责任校对 / 李向荣

经 销 / 新华书店

开 本 / 787毫米×1092毫米 1/16 印张 / 14.5 字数 / 250千

印 刷 / 北京中振源印务有限公司

版 次 / 2013年11月第1版 2013年11月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4042-9

定 价 / 32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦3层 邮 编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 传真：(010) 64439708

发行部：(010) 64443051

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



序言

气质，女性魅力的源泉

天赋的容颜是一道最容易流逝的风景，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下岁月的痕迹，然而，存留下来的正是生命中最本质的内容——气质！

何谓气质？字典上的解释是：能吸引人的力量。世界上最颠倒众生的，不是美丽的女人，而是最有吸引力的女人。

常听人这么评价一个女人：她，算不上漂亮；但她，很有气质。气质，就是这样一种深层次的美，一种由内而外散发出的摄人心魄的吸引力和动情点，比一切外在的美都更富有生命力，让人一见就难以忘怀。

女人可以凭借自己姣好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！

气质是一种智慧，在点点滴滴的细节中，对女人进行着精雕细琢，让女人散发出迷人的味道，拥有持久的魅力。

气质是一种个性，蕴藏在“遵循差异、做回自我”的成长过程中，并不断地更新，造就与众不同的韵味。

气质更是一种内在修养，洗练出超凡脱俗的“女人味”。

气质，是人格的蓄养、岁月的沉积，它于人生的意义仅仅是“它，就在那

里！”就像花儿在春天开放、在风中摇曳，美丽自处；又像深山河谷的古老水车，于两岸青山之间，濡沫清流，兀自转动。气质跟矫情做作无关，跟附庸风雅无关。它，就在那里！

时尚界的传奇人物靳羽西女士曾经说过：“气质与修养不是名人的专利，它是属于每一个人的。气质与修养也不是和金钱、权势联系在一起的，无论你何种职业，什么年龄，哪怕你是这个社会中最普通的一员，你也可以拥有你独特的气质与修养。”

所以，气质对于每一个女人来讲，都是公平的，每一个女人都能够得到气质精灵的宠爱，每一个女人都有机会展现自己独特的氣質。

轻触此书，或许有些人会偏执地认为，这不过是一本“华丽应景”之作，和市面上充斥的那些无病呻吟的女性读物没什么区别。事实上，当你细细地读这样一本书，静静地想这样一个问题：生命的河水，该怎样流淌？——这样的生活一幕，难道不是很有气质的生动写照吗？

动人的容颜无法抗拒岁月的印痕，但是气质却如陈年佳酿一般，反而会随着女性自身修养的完善和自我价值的提升，愈发温润而弥香。

阅读本书就是对自己进行投资，它将帮助你从性情培养到学识内涵，从仪态举止到品位格调，从点滴生活到容颜气质，让自己修炼成优雅有气质的女人。

目录

Part1 女人就是要有气质

- 1-1 那个莲花般娇羞的女子 002
- 1-2 女人都是水做的骨肉 005
- 1-3 安静中的优雅 007
- 1-4 女人味的真谛 009
- 1-5 女人的气质是可以修炼的 011

Part2 固守内心的力量，做一个淡淡的女子

- 2-1 淡是女人最深的味道 014
- 2-2 纵有百般诱惑，也要淡看繁华 016
- 2-3 生活需要减法 018
- 2-4 人生没有完美，只有更美 021
- 2-5 褪去俗粉，唯留淡淡女人香 023
- 2-6 只想静下来 025
- 2-7 因为美貌，所以淡定 027

Part3 在无知无畏的前行路上，永远感动自己

- 3-1 人生有时需要一点自我扶持 030
- 3-2 你当温柔，却有力量 031
- 3-3 告诉自己：我很重要 034
- 3-4 爱自己很具体 036
- 3-5 像修剪月季一样修剪自己 038
- 3-6 感谢我被这世界温柔相待 040
- 3-7 因为遗憾，所以慈悲 043

Part4 一念之转，把内心变成天堂

4-1 你的安全感在哪里着落	046
4-2 只有自己可以成就自己	048
4-3 用美丽的心，看见美丽的世界	050
4-4 别输给内心的空虚感	052
4-5 善待他人，就是善待自己	054
4-6 把卓越当成一种生活态度	056
4-7 感谢一路陪着你的人	059
4-8 寻找自己的疗伤系统	061

Part5 人生就是一场海选，女人要为理想而奋斗

5-1 你还年轻吗？你还有梦吗	064
5-2 听从直觉，做你喜欢的工作	067
5-3 确认什么对你是最重要的	069
5-4 做任何可以成为经验的事	071
5-5 现在，发现你的优势	073
5-6 职场女人20，30，40	075
5-7 有野心的女人总是走得更远	078
5-8 牺牲是一种理智的拥有	080
5-9 好奇让你永不止步	082
5-10 哪怕年轻，也要很职业	084

Part6 三“识”而立，历久“迷”香的气质魔咒

6-1 人际关系不是男人的专利	088
6-2 性格成熟比事业成功更重要	090
6-3 做一个有灵气的女子	092
6-4 缩小自己，也是一种放大	094
6-5 人生难得是豁达	095
6-6 顺势而为：打破思想的局限	097
6-7 管理好你的身价	099
6-8 寻找从零到零的勇气	102

6-9 下班后的八小时	105
6-10 坦诚，打造好人缘	107

Part7 细梳情绪，给自己一个优雅的转身

7-1 你“聆听”自己的情绪了吗	110
7-2 为什么快乐总是转瞬即逝	112
7-3 承认并悦纳你的情绪	114
7-4 应对愤怒和恐惧	117
7-5 焦虑，给生活加点“盐”	119
7-6 烦恼不是别人给的，是自己想得太多	121
7-7 撕掉你身上的“自我标签”	123

Part8 口吐莲花，最具价值的气质品牌

8-1 今天，你“躲猫猫”了吗	126
8-2 赞美也要有技巧	129
8-3 魔法之词“谢谢”	131
8-4 听，你不曾注意的一种肢体语言	133
8-5 谈话有时候需要示弱	135
8-6 幽默是一种神奇的力量	137
8-7 拒绝的艺术	139
8-8 当众讲话，助你成为社交达人	141

Part9 好好修养爱，许自己一座美丽的花园

9-1 女人要做一棵开花的树	144
9-2 幸福，你说了算	146
9-3 一个人也能很幸福	148
9-4 留白，反而精彩	151
9-5 把家的范围扩大，爱便流了进来	153
9-6 其实，你什么都不用怕	155
9-7 最是那抹心动的默契	157
9-8 谢谢你离开我	159
9-9 有时，也需要一位蓝颜知己	161

Part10 气质藏于细节，迅速增加魅力的法则

10-1 温柔是女人骨子里透出的气质	164
10-2 微笑吧！世界也会因你而展开笑容	166
10-3 给声音也穿上迷人的衣裳	168
10-4 美好体态提升你的魅力指数	170
10-5 性感是另一种高贵	172
10-6 读书让你达到精神世界的富足	174
10-7 优雅一生的成熟装扮	176
10-8 你在品味食物，别人也在品味你	179
10-9 珠宝：光彩夺目的奢华人生	181

Part11 浪漫情调，永不退色的魅力气质

11-1 唯有浪漫情调，才能超越时光	184
11-2 让喜爱的东西围绕自己	186
11-3 把日子过成一首诗	188
11-4 魅力女人的香水时光	190
11-5 身体和灵魂，总有一个要在路上	192
11-6 人生如茶，淡雅一世	194
11-7 精致至上	196
11-8 艳遇是一种人生态度	199

Part12 美肌护肤，荡漾女人的如水气质

12-1 保养是女人爱自己的最高体现	202
12-2 最好的美容大师是你自己	204
12-3 做一个敢素面的女子	206
12-4 境界轻转，好颜自来	208
12-5 气质女人的芳香生活	210
12-6 像享受恋爱一样享受每一餐	212
12-7 睡美人的秘密	215

小测试 别人眼中的你是什么气质	218
-----------------	-----

Part 1

女人就是要有气质

-
- 世界上最有魅力的，不是美丽的女人，而是有气质的女人。
 - 气质是人格的蓄养、岁月的沉积，像花儿一样永远绽放。
-

1-1 那个莲花般娇羞的女子

※ 女人的气质，是女人魅力的源泉，也是女人最真实、最恒久的美；与年龄无关，与外貌无关。

※ 女人的气质，是一种修养，于喧嚣浮躁的流年中，洗练出一种超凡脱俗的“宁静”。

※ 女人的气质，是一缕幽幽的香，又是一壶淡淡的茶，从女人的苦心里慢慢渗透出来。

上天赐予女人的容颜是一道最容易消逝的风景，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！女人可以凭借自身漂亮的容貌吸引人们的眼球，赢得极高的回头率，但真正能让人为之倾倒的，却是女人那蕴涵如诗的美丽气质！

气质是一个人内在涵养或修养的外在体现。气质是内在的不自觉的外露，而不仅是表面功夫。一个人的容貌、形体、外在修饰所表现出的美在整个气质美中只占一部分，而气质给人的美感却不受年龄、服饰和打扮的制约。这种气质无论是对异性，还是对同性，具有同样的吸引力。美丽的女人不一定有气质，有气质的女人必定美丽。它不是先天生成，而是来自后天的精心历练。有气质的女人总是让人如沐春风，百看不厌。

女人的气质，犹如花之魂、水之韵、松之魄，无影无形，是女人最真实、最恒久的美。有人说，女人的气质，是“巧笑倩兮，美目盼兮”，千娇百媚的回眸一笑；是“千呼万唤始出来，犹抱琵琶半遮面”的娇羞；也是蒙娜丽莎神秘的微笑，玛丽莲·梦露迷人的神韵。

诗人徐志摩曾被一位少女的温柔气质所感动，情不自禁地写下了“最是那一低头的温柔，像一朵水莲花不胜凉风的娇羞”的著名诗句。于是乎，女人的气质便演化为高贵、性感、情趣、妩媚或神秘。

女人的气质，与年龄无关，与外貌无关。在我们周围有这样一种女人，她们未必倾国倾城、闭月羞花，但是在她们身上却有一股特别的气质，叫人看了久久不能忘却，升华成一种由神传形、以内养外的味。这种味，是一种境界，也是一种情调，是女人在一颦一笑、举手投足间自然流露出来的气韵。这种味，又是一缕幽幽的香、一壶淡淡的茶，从女人的芳心里慢慢渗透出来。

女人的气质，是一种智慧，一点点地雕琢着她，又一点点地塑造着她，一个不经意的动作，就能吸引周围人的目光。女人的气质，是一种个性，蕴藏在差异之中，如此才能拥有与众不同的韵味，成为一个让人难忘的人。女人的气质，是一种修养，于喧嚣浮躁的流年中，洗练出一种超凡脱俗的“宁静”。

女人的气质，总是温柔中不乏刚强，文静中带着活泼，即便是在平实的日子也会浸润着浪漫的因子，如此丰富的内涵，又怎么会给人以新奇的感觉呢？

有气质的女人，就像一本耐人寻味的书，常常让人读不懂，但又读不倦；有气质的女人，俨然一幅好画，令驻足欣赏者不知不觉忘却了时间的流逝，深深沉醉于她的万千韵味之中。然而，只有懂得她的人，才能真正欣赏到她的气质魅力。有气质的女人，更如一缕清香，“零落成泥碾作尘，只有香如故”，虽说容颜逃不脱枯萎老去的一天，但是气质女人身上散发出来的那一缕香魂却历久弥醇，经得起时光的雕琢。哪怕岁月的痕迹已经爬上了眉眼之间，内心的饱满丰盈依然可见。

如此说来，气质就是女人的经典品牌，相对美丽的容貌而言，气质是厚



重的、富有内涵的，气质也是文化底蕴、素质修养的升华。真正令人难忘的女人，是有气质的魅力女人，如年代久远的美酒，醇香浓郁。而光靠美丽的脸蛋、窈窕的身材，胸无点墨，只能称之为“金玉其外，败絮其中”。再美的女人，如果没有气质，也只是一个瓶而已。

1-2 女人都是水做的骨肉

女性的柔情似水，是女人特有的个性体现，更是一种挡不住的气质。

人们常说：“男人似山，女人似水。男人应该像山一样挺拔，女人应该像水一样温柔。”在男人身上，透露着阳刚之美，而在女人身上，则流露出阴柔之美。造物主赋予了男性阳刚之美，又赋予了女性阴柔之美，如此造成了两性之间不同的个性特征，如此男人与女人组成了人类绝妙完美的世界。

男人的性别美，是一种粗犷的美，有棱角，有力度，散发着阳刚之气。而女人的性别美，带着一股娴静、温柔、甜美的味道，观其清秀的容貌，柔和的线条，优雅恬静的言谈举止，那于静默中散发出来的脉脉温情总能令人心生涟漪。

看过《红楼梦》的人都知道，贾宝玉在嘴边常挂着这样一句话：“女儿是水做的骨肉。”单就一个“水”字就极为形象地解释了古今女性美丽的答案：女人要美，一定得如水般滋润才行。在贾宝玉眼里，大观园里的姊妹丫鬟们，个个都像清澈的水一样照人心目，在她们的相互映照下，形成了一个犹如水晶般明净的世界。其实，在所有男人眼里，女人这种如水的温柔，无不是一种诱人的美，令不少男人甘愿被其俘获。正如一位诗人所说：“女性向男性进攻，‘温柔’常常是最有效的常规武器。”

女性的柔情似水，是女人特有的个性体现，更是一种挡不住的气质。如果

说聪明的女人是调情高手的话，那么柔情的女人则是把握感情的专家。在聪慧女人的身上，我们看到更多的是机灵、强悍、独立，而在柔情女人的身上，更多的则是软弱、娇小，让人倍生怜爱之心。

或许，在有些人看来，柔情女人的心思未免过于难以琢磨，其实在其不善表露的外表之下，还藏着一个心思细腻、含蓄委婉的女子。一次不经意的微笑，就是“回眸一笑百媚生”，“小颦微笑尽妖娆”；一次不经意的动作，就是“美人卷珠帘，深坐蹙蛾眉。但见泪痕湿，不知心恨谁”；一个不寻常的夜晚，就是“玉阶生白露，夜久侵罗袜。却下水晶帘，玲珑望秋月”，这背后蕴藏的真意仿佛在说，女人有点似水柔情，才会更有女人味，才会更有气质。

柔情的女人，像皎洁的月，像舒卷的云，像娇莺啼柳，更像碧波荡漾，比起女性的容貌美、形体美，这种惹人怜爱的柔情似水的独特气质，总会让人如沐春风细雨，体悟到内心的那份宁静与悠然。

1-3 安静中的优雅

※ 女人因为可爱而美丽，女人因为内秀而有气质。

※ 一切内在之美，集合而成女性气质之本。

她冰雪聪明，有说不完的丰富话题，绘画、时尚、舞蹈……绝不会让你感到琐碎无聊；她言语风趣，总是面带阳光般的微笑，把快乐传递给周围的人；她善于思考，懂得站在他人的角度，冷静地思考问题；她喜欢自然，在翠色欲滴的足球场上，会脱掉黑色的小跟鞋感受明丽的阳光，享受绮丽的风景……这样的她即使凝眸远望，也是行人中最亮丽的风景线。这就是女人丰富的内涵美，源于水晶般的心灵，折射出多姿多彩的光泽。

内涵是女人美丽不可缺少的养分，是充满自信的干练，是情感丰盈的独立，也是在得到与失去之间心理的平衡。内涵是女人一生取之不尽的巨大财富，是伴随女人一生永远亮丽的风景线。

内涵是气质的基础，气质是内涵的展现。拥有内涵和气质的女人，懂得为自己制造快乐，善于为自己留住幸福。女人因为可爱而美丽，女人因为内秀而有气质。一切内在之美，集合而成女性气质之本。

在这个喧嚣浮躁的世界，有内涵的女人，美丽不仅仅流露于表象和姿态，那颗年轻依旧的心悠然地保持着宁静，淡泊中轻轻地驾驭着生活的脚步。有内涵的气质女人，会努力改正自己的缺点，不断塑造自己全新的形象，不仅仅是

容貌和服饰上的，更重要的是内心的成长。她们有自己的兴趣爱好，有自己的交际往来。她们能看清情爱世界的本质，努力提升自己的素质，从容而坦然地接受一切。她们会规范自己做事的尺度，在进退之间展示出一种大家的风范，让人欣赏、羡慕。

可以说，一个有内涵的气质女性就是一个精品女人，她的内涵美远比外在美更隽永，可以像玫瑰一样馥郁芬芳，可以像咖啡一样意味悠长，也可以像天使一样善良动人。所以，拥有内涵美的女人，才是真正的气质美女。

那么，做个有内涵的气质美女是不是很难呢？其实，内涵更多的是一种感觉，这种感觉往往来源于丰富的内心、智慧、博爱，还有理性与感性的完美结合。有内涵的女人的气质像竹，亭亭玉立、高贵脱俗，即使身着一袭布衣，也会从简单质朴的外表中捕捉到不凡的感觉，那种感觉就像静静地聆听苏格兰风笛，清清远远而又沁人心脾。有内涵的气质女人又是懂爱、会爱的女人，和她相处的人会在彷徨、矛盾的时候被指明一条道路，从而卸下压力的包袱。如果说女人似水，那么有内涵的气质女人就可以水滴石穿，用智慧获得爱与尊严。