



梁 萍◎编著

优雅与气质

做一个美丽、健康、幸福的现代女性

Grace And Qualities

How to be a Beautiful, Healthy And Happy Modern Woman



梁 萍◎编著

优雅与气质

做一个美丽、健康、幸福的现代女性

线装书局

图书在版编目(CIP)数据

优雅与气质/梁萍编著. - 北京:线装书局,2004.1

ISBN 7-80106-326-0

I.优… II.梁… III.女性-修养 IV.B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 000223 号

优雅与气质

编 著 梁 萍

责任编辑 王长林

监 印 李国利

封面设计 康笑宇设计工作室

出版发行 线装书局

社 址 北京朝阳区春秀路太平庄 10 号

邮 编 100027

电话传真 64153263

经 销 新华书店

印 刷 中国电影出版社印刷厂

开 本 1/32(880mm×1230mm)

字 数 300 千字 印 张 12

版 次 2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

印 数 1-5000 册

书 号 ISBN 7-80106-326-0/Z·4

定 价 22.80 元

前 言

“优雅女人”是最漂亮的女性，这是大家都公认的。但大多数女性都苦于无法让自己优雅起来，或者说，难以让人真正感受到自己内在的而非外在优雅。请你不必为之烦心。

优雅是一种气质，没有气质的优雅大多都是做作的，极容易让别人心理上产生不痛快感。

美国著名女性问题研究专家鲍比·玛莉说：“现代的女性把追求优雅的气质作为一种境界。一个优雅而气质十足的美丽女人，总是像磁石一样吸引着他人，并为自己的幸福人生增添魅力。”

靳羽西女士是绝大多数女性朋友推崇的优雅女人。那么她的优雅从何而来？当然，源自于她的气质，即融内在的品性和外在的表现为一，落落大方，言谈举止，无不显示出涵养和个性、才能和自信。

你想做个优雅气质的女人吗？我们不用太多的笔墨大谈道理，只想说，本书从“型”、“声”、“姿”、“征”、“心”、“术”等不同角度入手，提供了一整套修炼优雅气质的可操作方法，让你一看就懂，



一学就会。比如“型”，是讲你的“型”是你打扮的最重要的依据，从穿到包及鞋怎样统一策划；“声”，是讲声音可以透露的信息，从笑声中的密码到低沉声音中的趋动力，声音一经训练就成为神秘的迷棒；“心”是讲自信心是最重要的美丽武器。气质源自于心，心的修炼比外在的形态更重要。只有经过心的修炼，才能在“型”中反映出外秀慧中的气质；“姿”是讲良好的淑女体姿，姿是美丽幸福女人的品牌，姿的高雅、清丽代表着个性的修炼程度；“征”则是说女人最迷人的第二性，这是女人无穷的迷局，“征”也要经修炼之后才更有光华；“术”是讲如何运用现代技术包装自己，从眉到脚，“术”的功夫可以达到出神入化的效果。

本书更重要的层面是揭示智慧成功与优雅气质的关系。唯有成功，女人的光环才更加艳丽。成功并不难，关键是要快速进入成功之道，这是女人取得成功的一把金钥匙。

女性在对自身生命与美的认识过程中，将会逐渐步入一种至美的胜境。你要做一个优雅女人，就必须从自己的气质开始入手，真正学会从气质上包装自己，让自己的个性产生迷人的魅力，而切忌只有一个漂亮的外壳。

作者

2004.5

目 录

揭开气质的神秘面纱

看不见摸不着的气质	(3)
先天是个胚，后天是根本	(4)
永不言败的气质	(6)
气质给女人带来好运气	(7)

扮靓是女人一生的一项战略目标

女人是必须美丽的	(11)
认识你自己的“型”	(12)
你的“型”是你打扮最重要的依据	(14)
穿衣的最新学问——让你的衣橱系统化	(15)



标准“水做的骨肉”

让你的肌肤绽放光彩	(19)
最新时尚化妆技术	(38)
“画龙点睛”做好眼部化妆	(48)
让你楚楚动人的几种发型设计	(55)
魔鬼藏于细节	(57)

听说过“声音美人”吗

声音可以透露的信息	(63)
融入笑容的声音	(64)
声音的魅力来自低沉	(64)
声音训练	(66)

举足轻重的自信

自信的才是美丽的	(71)
你切不可自卑	(74)
培养自信心的绝妙方法	(78)
提高自己的心理素质	(81)
别让压力搅坏了你的自信	(91)
最实用的乐观自信处方 5 帖	(93)



亮出你的“第二性”

直觉使女人神秘·····	(119)
细节使女人动人·····	(126)
女人是天生的交际能手·····	(130)
现代交际技术 5 则·····	(132)
交际场上的 4 个注意点·····	(160)

认真的女人最动人

有条理地接听电话·····	(177)
有规则的约会·····	(181)
保持良好的淑女体态·····	(184)
送礼有讲究·····	(187)

最关键的还是智慧

从哲学和艺术中吸取智慧的种子·····	(197)
智慧是女人内在的力量·····	(198)
中国女人的四部必读书·····	(201)
处事的聪明糊涂术·····	(204)
临危的以退为进法·····	(217)
智慧女人治家“软着落”·····	(221)



女人在运动展现无比风情

学会怎样制定锻炼计划	(259)
适合女性运动的常规健身项目	(261)
现代女性的时尚健身项目——瑜伽	(268)
具有形体雕塑功能的时尚运动——舍宾	(272)
与运动紧密配合的丽人健康饮食原则	(273)

成功是女人最斑斓的皇冠

成为职场赢家的 10 项配备	(283)
获得晋升的 6 个步骤	(284)
情商与成功	(288)
外企女性的成功方略	(291)
女性领导必须掌握的几种战术	(297)

修炼气质

千万别忘了提升你的人格魅力

进一步丰富你的知识层面	(337)
爱心多多	(342)
运用幽默的艺术	(343)



揭开气质的神秘面纱

看不见摸不着的气质

让自己拥有一流的气质，是现代女性在形象追求方面的一种境界。

确实，一个没有气质的女人，即使她眼睛长得再大，皮肤生得再白，也还总给人一种欠缺之感。

相反，一个五官长相平平的人，倒有可能有一种耀眼夺目、动人心魄的美。这当然是气质的功劳了。

但如果我们问：“你知道气质是什么吗？”

很多人有可能在这个问题前语塞起来。

这其实并不奇怪，气质是一个人的总合素养在外表形体上的一种体现。这是很容易让人感觉出来的。当一个人款款走到你的面前，你可能还没仔细看清楚她是否有酒窝或皮肤上是否长着美丽的小雀斑，她的气质信息却有可能先于这些传递给你了。

要细说气质到底是什么，要揭开气质的神秘面纱，我们还是先来看一看“气质”一词的历史渊源。

在中国古代文献资料中，“气”这个字的运用，最早大概是在战国初期的青铜器上，代表生命现象的气息和象征自然运行的大气。

西汉后期的春秋学家，依据阴阳五行思想，在对天、人、宇宙原始性的探求中，设定了“元”的概念，并认为“元”便是“气之始”。



到了汉朝，史学家班固说：“天地者，元气所生……”

后来古人又把没有天地之前的太初称为“气”的开始，由“气”而生成了天地被称为形的开始，气和形相结合而成为太素，太素则是本质的开始。

所以，我们可以说，气质，就是气的根本形质，它看不见，摸不着，但它存在着。

心理学对“气质”是作为一门科学来研究的，气质在心理学中是指物质界和精神界的根源。也就是说气质是精神的，但必须通过物质（你的身体、言行、形态）表现出来。比如，一个聪明智慧的女人，她的表现一定是打扮得体，语言幽默，举止落落大方且富于个性，她把这些形态感染给周围人，周围人就感觉她有一种机智而高贵的气质。

先天是个胚，后天是根本

俄国心理学家巴甫洛夫根据人的神经系统活动规律，把人的气质分为四种类型：

多血质

胆汁质

粘液质

抑郁质

多血质气质的特征是活泼、好动、敏感、反应迅速、喜欢交往、注意力容易转移、兴趣和情感易交换。

胆汁质气质的特征是直率、热情、精力旺盛、情绪易于

冲动，心境交换剧烈。

粘液质气质的特征是安静、稳重、反应缓慢、沉默少言、善于忍耐、注意力稳定难以转移。

抑郁质气质的特征是孤僻、行动迟缓、情绪体验深刻、善于察觉到他人不易觉察的细节。

在我们日常生活中，经常出现的是一些混合性的气质类型。比如一个活泼、好动、敏捷的人，他同时还兼有安静与忍耐的因素。这样显然就弥补了多血质气质人的不足。这种情况也可以是先天的，这种人先天就具有了较优秀的混合型气质。而更多的则是后天造成的。

一个人经过后天的修养、学习、环境熏陶等，会在有意无意之间改变自己一些原始的气质特点，形成一种全新的气质类型。

可以说，我们从周围看到的一些光彩照人的气质女人，她们大多都是经过后天的影响造就成功的。比如杨澜，天生长得很漂亮，但她如果没有后天的学识与智慧的积累以及知道怎样打扮自己，她就不会拥有现在“阳光女人”的气质。

女人，由于外形与性别的优势，使其具有一种天赋的柔曼气质。基督说：女人是由男人的肋骨做成的。而肋骨是一种最柔软美丽的骨头；贾宝玉说：女人是水做的骨肉，我见了女人便清爽……。所以从某种意义上讲，女人就是美。而美的女人如果再进行一些外形上的装扮与内在素质上的提高，要获取一种高贵的气质美是垂手可得的。

所以有人说：

“女人是后天做成的。”

“世界上没有难看的女人，只有不懂修炼的女人。”



永不言败的气质

一个人一旦拥有了不凡的气质，她是终生受益的。因为，气质是永不言败的。

气质是集一个人的内在精神而释放出来的高品格的影响力。它不仅仅是个人的东西，它还会影响环境，作用环境，改变环境。当一个气质不凡的人来到一个环境中，甚至这个环境也变得不同凡响。

二十年代中国的才女作家张爱玲，她不但才气逼人，气质更是高贵脱俗。她的学识，她的智慧，还有她惊世骇俗美艳绝伦的打扮，曾经倾倒过整个上海滩的文学界和服装界。所以当时甚至有人说，二十年代的上海因为有了张爱玲而更加华美有生气。

气质是一种修炼到超越自我的境界，这种境界，让人脱俗，使一个普通的人变得高雅，胸怀坦荡，行为超凡入圣。因此，当一个有气质的人，面对来自不同程度的打击、困境，她不会胆怯。而最终气质可以帮助她扭转逆境的局面，取得意想不到的胜利。

据有关资料记载，有一位气质不凡的女记者，随一队马帮穿越一片丛林，这里人烟罕至，到处都是野兽出没。但在这片原始森林中有一股劫匪。当马帮在林中休息时，劫匪挥着刀枪，抢劫了马帮，他们准备把每个人都处死，然后把抢劫的赃物藏起来。当劫匪的头目看到有一位女人时，他的眼



睛一亮，女记者大义凛然的气质把那个头目吓住了。他思索了半天，对其他劫匪说，我没见过这样的女人，她是神，我们不能杀神，杀了神我们也会遭殃。他命令把这个女人放了，然后把赃物带走。女记者非常机智勇敢，她用手提电话与警方取得了联系，很快警方的直升飞机来到了她所提供的方位，将劫匪一网打尽。而这位女记者，则成了媒体报道的时代女英雄。

气质的影响力之大，有时是有形的物质无可比拟的。

气质给女人带来好运气

女人的气质之美，有不战而屈人之兵的魅力。所以一个拥有气质的女人，一定会有许多好运气。

生活中，一个有气质的女人，不但会受到人们的尊敬，会得到别人可望而不可即的财富，还会获得最高尚的爱情。

气质对于女人来说是非常重要的。在商场上，女人的气质几乎决定着事业的成败。

如果你是一位礼仪小姐，那么你的气质代表的不仅仅是你个人，是这个公司的形象。

如果你是一位形象大使，那么你的气质穿透了物质的层面，使人联想到的是产品的最高质量。

如果你是一位女经理，你的气质可能决定着一笔丰润的商业合同是否签定。

如果一个女人只有漂亮，而没有气质，她不但是个俗气



的女人，而且，中国古代有“红颜薄命”的说法，也就是仅仅有漂亮的外表带来好运，往往遭到许多厄运。

但即使是一个青楼女子，如经过气质的修炼，也会改变自己的命运。蔡锷将军与小凤仙的故事就是一个最好的例证。小凤仙开始只是一名青楼女子，她长得漂亮，但在那种地方人的肉体是堕落的。可是自从小凤仙认识了蔡锷将军，她的精神开始发生了变化，她的灵魂变得高尚起来，她拥有了青楼女子所没有的气质，因此与蔡锷将军演绎了一场千古爱情绝唱，使她千古流芳。

现代社会已是一个全球化的时代，气质的修炼对于一个女人来说已成为必然的过程。而且，现代社会的消费浪潮是感性消费时代，并不是谁的产品质量更好的问题，而是顾客觉得你这个产品生产者能不能征服他的问题。没有气质是很难征服人的，没有气质的人给人一种哀怜感，靠施舍过日子是不会有好运气的。

总之，要想做一个高雅、成功的幸福女人，你一定要有气质。

