



# 北大

## 女人气质修炼课

任乐乐◎著

对于女人而言，样貌时刻在改变。  
唯有内心的智慧，随着时间融入灵魂，沉淀为气质，成为女人最美的外衣。

北京大學傳授的不仅仅是知識  
还有融入灵魂的气质与魅力



民主与建设出版社

# 北大 女人气质修炼课

任乐乐◎著

对于女人而言，样貌时刻在改变，  
唯有内心的智慧，随着时间进入灵魂，沉淀为气质，成为女人最美的外衣。

北京大学传授的不仅仅是知识，  
还有融入灵魂的气质与魅力。

民主与建设出版社

图书在版编目(CIP)数据

北大女人气质修炼课 / 任乐乐著. -- 北京: 民主  
与建设出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5139-0455-1

I. ①北… II. ①任… 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(2014)第199876号

出 版 人: 许久文

责任编辑: 李保华

整体设计: 汝果儿

出版发行: 民主与建设出版社有限责任公司

电 话: (010)59419778 59417745

社 址: 北京市朝阳区曙光西里甲六号院时间国际8号楼北楼306室

邮 编: 100028

印 刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

版 次: 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

开 本: 16

印 张: 15.5

书 号: ISBN 978-7-5139-0455-1

定 价: 32.80元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

## 序 言

---

### 神秘的北大气质

在世人的心中，未名湖畔是一个神圣而又神秘的地方。曾有人说，未名湖的温柔与优雅，孕育了北大女生独特的气质。也有人说，未名湖，是自由且狂野的象征，在湖边，多是行走着一些离经叛道，向往自由，却又无法挣脱传统束缚的女人。

没错，未名湖畔的风景，大概就是整个北大的缩影。人们都说，如果你想将一位女子彻底改造，就送她去北大吧！可她最后是好是坏，却像抛起一枚硬币一般，结局全凭天定。百余年来，曾在这里流连的女子，或曾知性智慧，或曾典雅温和，或曾高贵优雅，又或曾有着完全无法解读的神秘气质。

那些曾在北大驻足的女子，她们究竟有着什么样的气质，似乎没有人能够一语道清。

但有一点可以肯定，几乎每一个在北大经受过洗礼的女性，她们全都拼命地、如饥似渴地汲取知识，提升智慧。只因她们明白，唯有如此，才能开启女人通向成功的大门。而气质，则是伴随着成功的另一份礼物。

不过，在北大却没有人能说清，究竟是女人的气质成就了她们未来，还是因为有一份美好的未来，女人才更有心修炼出优雅、大方、端庄的气质。但她们清楚地知道，气质于女人，不会自天上白白掉下，而是要靠自己

不懈努力，外加长时间的修行，方能练成。

这修行，则关乎于心。心明，则气质自然随心而发。说到底，外表条件天生丽质者，美，不过只是数年光景；而心，将伴随女人直到永远。

貌美，而心丑的女人，与之深交，则必然原形毕露。“气质”一词，无法与她们搭上边。

貌丑，而心美的女人，尚未与之深交，便会不愿继续了解其为人，遑论气质。

真正的气质，唯有品貌兼修，方能真正留存于世，为人欣赏、赞颂。女人的样貌，看似不可改变，但在如今科技发达的年代，“改头换面”，也并非完全不可能的事情。唯有内心智慧的沉淀，需要众多时日，以水滴石穿之力，渐渐浸入内心，融入灵魂，方能令气质大放光彩。

本书搜集了众多北大女生及一些与北大相关的女子的事例，从心、品、貌等方向入手，讲述女人优雅气质的修炼方式。

此外，这些女子虽是出自北大，却也首先是个普通女人，同样有着女人的喜、怒、哀、乐，同样会犯女人易犯的错误。在她们的跌宕人生中，气质的轨迹隐约浮现，只待我们自己去发掘。

/ Lesson 1 /

# 唤醒独特气质的奥秘

|                  |    |
|------------------|----|
| 每个女人都深藏独特“魔力”    | 2  |
| 读懂自己，人生定会出现奇迹    | 5  |
| 打造完美气质，从相信自己开始   | 8  |
| 找到唤回自信的“魔咒”      | 11 |
| 勇于改变，更易成就非凡人生    | 14 |
| 无论何时，“后悔”都会让气质打折 | 18 |
| “我”的气质“我”做主      | 20 |
| 永远追寻更好的自己        | 23 |





/ Lesson 2 /

有底蕴的女子更迷人

|                  |    |
|------------------|----|
| 气质自智慧中诞生         | 28 |
| 多读书，人生将拥有更多可能    | 31 |
| 聪慧的大脑比美貌更易令人印象深刻 | 34 |
| 学会驾驭时间的能力        | 37 |
| “迷人”的底线是绝不在人前抱怨  | 39 |
| “好形象”最怕“公主病”     | 43 |
| 好气质，拒绝“行动力无能”    | 46 |



/ Lesson 3 /

内心强大，外表才能更加悦目

|                   |    |
|-------------------|----|
| 气质——内心最直观的“外衣”    | 52 |
| 修炼迷人气质从强大内心开始     | 55 |
| 不可思议的“美人”修炼秘诀     | 58 |
| 想要别人喜欢你，请先喜欢自己    | 60 |
| 发掘无法抗拒的气场魅力       | 63 |
| 能承受多少，就会得到多少      | 66 |
| 强大令人心生敬佩，强势令人敬而远之 | 70 |





/ Lesson 4 /

## 心怀梦想，光彩自然散发

|                   |    |
|-------------------|----|
| 爱“做梦”的女人最美丽       | 76 |
| 无论何时，相信一切皆有可能     | 79 |
| 梦想——气质升华的催化剂      | 82 |
| 磨灭梦想的不是时间，是逐渐怯懦的心 | 85 |
| 专注目标，梦想的轮廓才更清晰    | 88 |
| 做自己的梦，走别人的路       | 92 |
| 绝不放弃“重新来过”的勇气     | 95 |

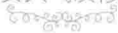


/ Lesson 5 /

懂得什么是“美”，就会变得更美

|                  |     |
|------------------|-----|
| 气质是一种对美的认知和鉴赏    | 100 |
| “美学”是女性的必修课      | 104 |
| 享受生活，才能在生活中发现更多美 | 107 |
| 把“家”变成最美的地方      | 109 |
| 品位决定女人的世界有多美     | 112 |
| “美”的重点是舒心，并非华丽   | 115 |
| 被展示才是“美”存在的意义    | 118 |
| 懂得让爱与美适度绽放       | 121 |





/ Lesson 6 /

好气质从修炼好品性开始

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| “好品性”是怎样炼成的           | 126 |
| “有家教”——评价气质好坏的核心关键词   | 129 |
| 可以“爱八卦”，但不要被所有人知道     | 132 |
| 你有“不认可”的权利，却无“不尊重”的资格 | 135 |
| 保持内心宁静的秘密             | 138 |
| 让“温和”成为每个女人都具备的“软实力”  | 141 |
| 抛出一颗爱心，将收到更多爱你的心      | 144 |



/ Lesson 7 /

举手投足间，优雅在不经意中流逝

|                   |     |
|-------------------|-----|
| “谦逊”不是做作的“挡箭牌”    | 150 |
| 微笑和倾听——“好涵养”的最佳表现 | 153 |
| “幽默”与“优雅”是近义词     | 156 |
| 幸福经不起四处“暴晒”       | 159 |
| 有时，“完美”也会成为他人的负担  | 162 |



## 仪态——“盛放”气质的完美容器

|                  |     |
|------------------|-----|
| “端庄”不仅仅是个形容词     | 168 |
| “敢露”不等于“性感”      | 171 |
| 你是哪种气质女人         | 174 |
| 小细节为仪态增光添彩       | 177 |
| 形象塑造——女人直达气质的必修课 | 180 |
| 小饰品，大学问          | 183 |

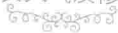


/ Lesson 9 /

健康和形体——女人一生的财富

|                  |     |
|------------------|-----|
| 没有健康的身体，气质无处安放   | 188 |
| 优美的形体让气质更完美      | 191 |
| 保持形体是一场验证毅力的“旅程” | 194 |
| 科学减肥，让气质不留遗憾     | 197 |
| 运动给生命带来惊喜        | 200 |
| 良好的生活习惯，让美丽与岁月同行 | 203 |
| 保持充足睡眠，做水漾气质女人   | 206 |



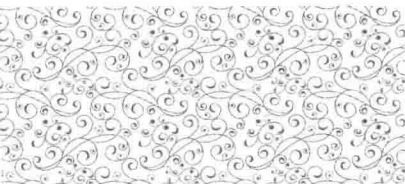


/ Lesson 10 /

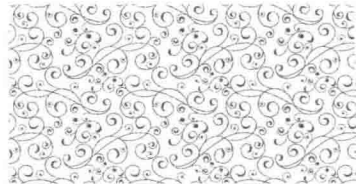
精致妆容为气质加分

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 想要魅力四射，精致颜面“妆”起来    | 212 |
| 这样护肤，妆容才更持久完美       | 215 |
| 小心啊！快把年龄藏起来         | 217 |
| 世上没有难看的妆容，只有不会搭配的女人 | 220 |
| 把美交给别人，不如交给自己       | 223 |
| 女为悦己而容              | 226 |
| 气质“保鲜”法则——选择合适的妆容   | 229 |





**Lesson 1**  
**唤醒独特气质的奥秘**





## 每个女人都深藏独特“魔力”

在这个世界上，有一类神奇的女子，她们的容貌虽非世上最美，身上却拥有一种能够暖人心扉的“魔力”——气质。当残酷的岁月夺走无数女人美丽的容颜时，此种“魔力”却能令拥有它的女子变得越来越有韵味，越来越动人心魄，以至于最终摆脱人们对年龄的偏见，永远活在最美的年岁中。

正因为有着如此神奇的“魔力”，气质对于女人来说是一种永恒的诱惑，而拥有气质的女人则像明星一样被无数“粉丝”膜拜、追捧、赞赏。因此，一直以来，人们公认对女人的最高赞扬绝对不是“你真漂亮”，而是“你看起来有一种很特别的气质”。

但如何才能修炼一身与众不同的气质，却令许多女子大伤脑筋。气质似乎是一种虚无缥缈的东西，它既不是几件国际大牌的衣衫，也不是精心设计、描画的妆容，更不是穿着职业装和高跟鞋，奋力工作的模样。

有人说，气质与容貌还是有些关系的。但有些女子，年轻时容貌靓丽出众，可一旦步入中年，也只剩下一副被时间侵蚀过的皮囊，气质、容貌全无。而另一些女人，则与前者相反。这一点，走在北大校园里，就能别有一番感受。

在北大的未名湖畔行走，时常都会看见这样一些中、老年女子，她们