



气质女人的修炼圣经，魅力男人的速成指南

趁年轻，修炼气质

杨宗勇 | 著 |

好的气质能够催生正能量，给你温暖和力量
让你在人生蜕变的旅途中，与最好的自己不期而遇



趁年轻，修炼气质

杨宗勇 | 著 |

图书在版编目 (CIP) 数据

趁年轻, 修炼气质 / 杨宗勇著. —北京: 北京理工大学出版社, 2015.7
ISBN 978 - 7 - 5682 - 0421 - 7

I. ①趁… II. ①杨… III. ①气质 - 青年读物 IV. ①B848.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第 072480 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京泽宇印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 17.5

字 数 / 188 千字

版 次 / 2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 次印刷

定 价 / 35.80 元

责任编辑 / 申玉琴

文案编辑 / 王晓莉

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 李志强

前言

当看到大牌明星时，我们会赞叹他们有气质；当看到西装革履、精神奕奕的成功人士时，我们也会赞叹他们有气质；但当看到衣着邋遢、蓬头垢面的人时，极少有人会说对方有气质；当看到胆小羞涩、唯唯诺诺的人时，我们也不会说他们有气质。那么，气质究竟是什么呢？

每个人都有属于自己的气质，就像每个人都有自己的名字一样。气质看似玄之又玄，实际上并不是这么回事儿。

我们讲的“气质”并不仅是通常意义上一个人的个性、素质和风度，还包括这些个性、素质和风度给周围的人或事带来的影响。天有三宝——日、月、星，人有三宝——精、气、神。人的气质就是我们精、气、神的总和。它既是无形的，又是有形的。简单地说，气质就是一种围绕在每个人周围的能量场。它的能量是巨大的，无论是你奋斗的决心和信念，还是你的成功，抑或是你的健康，等等，所有的一切都根源于你气质的能量。每个人的气质各有不同，有的很强且有吸引力，有的很强却具有排斥力，还有的很弱。我们所要做的就是通过一些技巧把我们的气质调整到最佳状态，以提升自己的吸引力和人际影响力，更好地把握自己的人生。

本书是一本从心理学角度解读气质的指导读物，涉及气质和心理学等跨学科的相关内容。本书先从一些人的实例开始，让读者初步了解到气质这一神秘的力量。在第二章中，作者进一步从心理学角度揭示气质这一神

奇的力量，捋顺了气质和心理学的关系。在第三章中，作者介绍气质和大脑的关系：强大的气质必然要求大脑高速运转。

从第四章开始，本书为读者解释了气质和人们的行为举止的关系。我们的一举一动，我们的每一个姿态、表情、手势等无不展现了气质的独特魅力。通过解读一个人的言行举止，就可以知道这个人的气质状态。

接下来，本书介绍了气质和命运的关系、气质和情绪的关系、气质和吸引力的关系，等等。最后，我们为读者提供了一套修炼气质的方法。

本书在撰写的过程中遵循实事求是的原则，同时，本书引用了许多案例和生活故事，生动有趣、通俗易懂。希望能为读者提供一个愉悦的阅读环境，并期望读者能从阅读中得到启发，提高自身的气质。

由于笔者学识有限，不足之处在所难免，真诚欢迎广大读者批评指正。谢谢！

杨宗勇

2015年5月

目录

第 1 章 修炼气质，实现人生的蜕变

衣裳可以带给我们外在的美，而精气神的改变可以赋予我们迷人的光环，更容易地去爱与被爱，更容易地与幸运握手。

1. 气质让人改头换面	2
2. 从一事无成到功成名就	7
3. 气质让你拥有亲密的朋友	11
4. 最棒的销售员是这样炼成的	16
5. 用微笑去改变人生	19
6. 没有什么事情可以难倒我	23
7. 修炼气质，改变生活	26

第 2 章 气质是来自内心的正能量

气质是一种吸引力、一种魔力，使人们总是把目光投向你。气质也是一种渴望，一旦渴望足够强烈，成功就会来敲门。

1. 气质具有的独特魅力	32
2. 气质可以培养和提升	35

3.带你找到气质之源	39
4.气质产生的能量是强大的	43
5.我们需要充满正能量的气质	48
6.不要让消极气质损伤自己	52
7.不要忽略你的身体气质	56
8.积极感受你的心灵气质	60

第 3 章 气质是迎接未来的精气神

那些大脑高速运转的人往往是拥有最强大气质的人。他们精神高度集中，有强烈的感觉、欲望和情感。大脑剧烈运动产生强大的影响力，向四面八方投射，被对方或周围的人感知。气质中最深的秘密就在这里。

1.出众气质在大脑内高速运转	66
2.你也可以做到让大脑高速运转	70
3.不妨“盲目”地自信一回	74
4.看远一点，未来会更好	79
5.有时候，要有点阿Q精神	84
6.强烈的愿望成就出色的气质	88
7.强化气质，需要在大脑中反复练习	92
8.果敢一点，行动于当下的愿望	96

第 4 章 修炼气质，从细微处开始

气质可以通过一定的方式进行修炼和提升。当你拥有了强大的气质时，你也就拥有了强大的吸引力和影响力。

1.认清自己是气质修炼的第一步	102
-----------------------	-----

2.用诚信夯实气质的基础	105
3.掌控情绪，积聚气质能量	108
4.开心的笑带来气质改变	112
5.好气质需要保持坚定的信念	116
6.勇于开拓进取，提升气质	119
7.培养意志力，增强气质	122
8.要修炼完美气质，请立即行动	125

第5章 让一举一动都散发迷人气质

看似玄妙的气质，会通过我们的身体表现出来。身体会告诉我们气质的秘密，走路的步伐、坐姿、眼神、说话的语气、穿着打扮等，无不透露一个人的气质。

1.从走路的步伐看人的气质	130
2.坐姿也能透露一个人的气质	134
3.眼睛是一个人气质的指针	136
4.不一样的握手，不一样的气质	140
5.气质就写在你的脸上	144
6.用心交谈，确保语言的气势	148
7.赞美具有绝对的魔力	152
8.穿衣打扮可以提升气质	156
9.放慢节奏，塑造好气质	160

第 6 章 用气质构建自己的存在感

好的气质能够帮助我们克服消极事物带来的影响，而放大积极事物的影响。换句话说，好的气质能够催生正能量，让我们的生活更加美好。

1.气质是你的精神引擎	166
2.气质决定存在感的强弱	170
3.气质帮助我们先知先觉	174
4.爱与被爱都需要气质	179
5.别让自卑困住你的气场	183
6.直面内心的恐惧，战胜它	187
7.克制诱惑，让自己变得强大	192
8.定力越强，则气质越强	196
9.气质让你成为自己的主宰	200

第 7 章 因气质而拥抱幸运人生

所谓的命运是我们自身与外界产生的化合反应。看起来，似乎一切都是冥冥注定，实际上，决定这一切的是我们自己的气质。

1.气质决定命运	206
2.调动气质的驱动力量	210
3.永远不要失去渴望	214
4.在自我审视中提升气质	218
5.不要让标签禁锢自己	222
6.勇敢地做自己的主角	226
7.实现蜕变，展示完美气质	231

第 8 章 气质让你拥有完美吸引力

决定一个人吸引力的关键是什么？好印象，是第一眼电死人，还是天然的吸引力、着装的魅力，或者是在无形中体现出来的风度，抑或是最终的利益？现在我可以告诉你，这些都与气质有关。

1. 强势不等于有气质	236
2. 气质有时候是说出来的	240
3. 学会分享也是一种气质	244
4. 价值越大，气质越强	248
5. 把握每一个帮助别人的机会	252
6. 让陌生人帮助我们提升气质	256
7. 有亲和力的人更有气质	260
8. 你也能成为交际明星	265

第 1 章

修炼气质，实现人生的蜕变

衣装可以带给我们外在的美，而精气神的改变可以赋予我们迷人的光环，更容易地去爱与被爱，更容易地与幸运握手。

1.气质让人改头换面

气质之美来自内心的修养，它让一个人言谈举止不同流俗，为人处世从容不迫、雍容高雅。

1.1 “每个人都有吸引力”运动

皮克·菲尔是美国第一心灵励志大师，被人们称为job1001博士。他出生于20世纪50年代，开发并推广了一整套气质训练课程——“每个人都有吸引力”运动，使全世界1 600万人从中受益。人们通过他独特的训练课程发现了自己的真正价值，找回了自信，同时也提升了自己的气质，从而拥有了引人注目的魅力。

“每个人都有吸引力”运动的内容包括四项，分别是：

- （1）“3秒钟陌生人”游戏。
- （2）微笑的街头。
- （3）意志力训练。
- （4）激发潜在气质的“陌生人计划”。

关于这项运动，皮克·菲尔曾在哈佛大学、耶鲁大学、加州大学、华盛顿州立大学、普林斯顿大学等多所知名学府发表演讲，在电

台、电视台举办讲座，并在华盛顿、纽约、旧金山等大城市建立了多个气质训练中心，与常青藤盟校紧密合作。皮克·菲尔这一系列有趣课程和科学实用的训练方法，对帮助人们实现心理上的强大和精神上的成功，以及对提升无数人的人生境界起到了巨大的作用。

1.2 “每个人都有吸引力”运动的五个气质训练奥秘

“每个人都有吸引力”运动有五个气质训练奥秘，它们分别是：微笑、风度、经验、勇气和技巧。

（1）微笑。用微笑展现你的善意，当你在恰当的时候展示自己的微笑时，没有人会在第一时间拒绝你。

（2）风度。风度不是矫情，而是一种心态，是一种拥有宽广胸怀的高贵品质。这是你需要培养的内在的东西，而不是那些华而不实的姿态与表情。

（3）经验。过去的成功和失败都是自己的一笔宝贵财富，重要的是我们从中学会了什么。善于从成功和失败中反思自己并总结经验，是提高气质的必要步骤。

（4）勇气。你的勇气有多大，你的成就就有多高。勇于争取，你的气质才会势不可挡。

（5）技巧。正确的技巧是气质的组成部分。说话的技巧、做事的技巧、为人的技巧等都影响和决定着你的气质。

气质训练简单易行，每个人都可以领会它的要旨。如果能学会科学地运用上面的奥秘，一个人自己就可以完成这一效果非凡的魅力训练，提升自己的气质。

1.3 蒙娅失恋了，自我怀疑笼罩着她

皮克·菲尔博士经常提及他的一个学员——蒙娅。蒙娅出生在美国的一个家庭中，从小父母就对她百般疼爱，这一点更像东方式的父母，而不像美国典型家庭那样。所以，蒙娅的依赖性很强。小时候，她渴望得到父母的肯定。长大后，她同样渴望得到同龄人的肯定。尽管这种肯定没有任何意义，没有任何必要，她还是会斤斤计较。

内心细腻、思维敏捷的蒙娅18岁进入哈佛大学，但她在和男朋友努尔分手后，离开了大学，因为她不想再见到那个令她伤心的男人。蒙娅绝望至极。她觉得努尔就是她的一切，没有努尔的人生还有什么意义呢？她只想让努尔重新注意到自己，哪怕努尔看上她一眼，蒙娅的心里就知足了。可是，努尔就是注意不到她的感觉，不理解她的内心，她因此产生了极度的自卑和难以消除的自我怀疑。

1.4 为什么努尔注意不到蒙娅

是什么导致努尔注意不到蒙娅呢？这就是今天我们要讲的重点：气质是别人对自己的一种感知。无论什么时候，无论在什么地方，你都是“到场的”“出席的”，那个人会看到你，感受到你的内心。也就是我们所说的“存在感”。

那么，什么才是一个人的存在感呢？是和金子一样在别人面前闪闪发光吗？我们说的存在感就是在每一个地方都要求存在，最起码是被人注意了，至少是被自己需要的人注意到了。当被人注意，我们内心的那种充盈感就会滋生起来；反之，我们就会怅然若失，迷失自我。正是这种被忽视的感觉滋生了蒙娅自卑的情绪，造就了她脆弱的心灵。

一个真正有气质的人，他是不需要通过卖弄自己来吸引他人眼球的。更不必像老虎一样张牙舞爪或者滔滔不绝地演说。真正有气质的人，哪怕只是安安静静地坐在那里，别人也会注意到他。

1.5 蒙娅参加气质训练课程

蒙娅和母亲深入交谈之后，母亲支持她参加气质训练课程。皮克·菲尔博士先对蒙娅进行了全面的评估，然后为她量身定做了一套提升气质的方案。

这套方案的核心点是：蒙娅要学会欣赏自己，不要在乎别人的想法。蒙娅必须做回自己，让自己的真实个性展现出来，这是气质最重要的组成元素。

（1）蒙娅小姐，请穿上那些朴素有个性的服饰，不要在乎回头率是100%还是200%。你以前打扮得花哨，却没有人注意你，反而让你丧失了存在感。

（2）找到并感觉自己的气质：你是温柔、善良的，不是性感的。当外在的形象与内在气质吻合，你的气质能量才是正的。你很聪明，一定可以做到！

（3）请改变故意在男人面前大声喧哗的毛病，大声喧哗只会招致男人的反感，就像你不喜欢的男人在你面前大声喧哗一样。

（4）俯视那些不喜欢你的人，不要因为他们而整日惴惴不安。

蒙娅把上述四段话写在纸上，挂在卧室和客厅，每天看一遍。

1.6 这真的是蒙娅吗

只用了15天，蒙娅就像经历了一次变身手术，令人刮目相看。那

个曾经受伤的、可怜的蒙娅不见了，取而代之的是一个全身散发着迷人气质的美人儿。那是一种动人的魅力，以至于她周围的人都会忍不住和她搭讪。

气质的魔力就是这么大，蒙娅的例子就是最好的佐证。她的改变是如此之快，使人印象深刻。像她这样的女孩，只用了15天就扭转了人生的轨迹，走向了一条崭新的幸福大道。

蒙娅转变之后，体会到了被人注目的美好。“亲爱的，我可以请你喝杯咖啡吗？……我发现你竟是如此美丽。”当努尔改变心意，想和蒙娅和好时，蒙娅拒绝了他。她已经找回了自信，她已经是一个气质强大的、拥有吸引力的漂亮女孩。她相信，她很快就会遇到一位真正爱自己的白马王子。

2.从一事无成到功成名就

我们除了改变外在的形象外，更需要改变的是内在的精气神，当我们意志坚定地相信自己、信任自己时，我们离成功也就不远了。

2.1 卡曼遇到了麻烦

皮克·菲尔博士的另一个学员卡曼先生的改变，让大家更加清晰地看到修炼气质是如何让一个人脱胎换骨，从一事无成到功成名就的。

有一段时间，卡曼先生什么也做不了，他的现状糟透了，简直无所适从。他对什么都提不起兴趣。他讨厌自己的工作，厌烦自己的生活。他觉得做什么都有一种无力感。可以说，卡曼对世界丧失了乐趣。他没有勇气去做任何事情，每天只是宅在家中，希望上帝会从天而降来拯救他。

妻子费丝恨铁不成钢，她肠子都悔青了。“卡曼怎么是这样一个人！”费丝内心很纠结。丈夫卡曼换了无数工作，每一份工作，他都是虎头蛇尾。离职的原因无外乎是“觉得腻了，想待在家里自由地呼吸空气”。即使卡曼待在家里，他也什么都不想做，就连帮助费丝干家务，卡曼也是有始无终。费丝真的觉得自己嫁错了人，对卡曼痛恨