

女人出门若忘了化妆，最好的补救方法便是亮出你的微笑。

A slight smile fascinates the whole city

微笑很倾城

你最想要的迷人气质修习课

若云/著

全世界最有气质的女人
教你如何做一个身上有磁场的万人迷

让个性散发迷人魅力
让灵魂绽放优雅香气

中国华侨出版社

A slight smile fascinates the whole city

微微一笑很倾城

你最想要的迷人气质修习课

若云 / 著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

微微一笑很倾城:你最想要的迷人气质修习课 / 若云著.
—北京:中国华侨出版社,2014.6

ISBN 978-7-5113-4641-4

I. ①微… II. ①若… 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(2014)第109315号

微微一笑很倾城:你最想要的迷人气质修习课

著 者 / 若 云

责任编辑 / 若 溪

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/18 字数/237 千字

印 刷 / 固安保利达印务有限公司

版 次 / 2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4641-4

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言

有人说，气质是女人的经典品牌，这是无可争议的事实。

一个没有气质的女人，外表再漂亮，也如同一朵没有生命的绢花，没有香气、没有活力，毫无魅力可言；而女人一旦拥有了气质，就会变得高贵、优雅、妩媚，由内而外地散发出一种迷人的魅力、一种令人无可抗拒的吸引力。不仅仅是男人，就连女人们也为她着迷、为她陶醉，羡慕不已。

气质是厚重的、富有内涵的，是内心积淀的智慧，是文化修养的升华。气质女人如年代久远的美酒，醇香浓郁。气质女人是一朵常开不败的花，岁月流逝，芳香依旧……生活中我们经常看到，拥有良好气质的女人能不断地吸引周围各种优秀的资源，能拥

有更幸福的生活。

你想做一个有气质的女人吗？你想，一定很想！幸运的是，气质如若不是先天带来，也是可以后天培养出来的。

那么，女人究竟该怎样培养自己的气质呢？本书是一部女性气质修炼宝典，结合诸多气质女人的修为，由内而外地阐述了培养女人气质的实用方法。书中的每一个观点、每一个事例都是经过精挑细选的，具有很好的指导意义和实用价值，相信会令你在阅读的同时多一份思索、多一份感悟。

气质女人自信但不高傲，内敛而不内向，温柔却又不失坚强，可以使狂热变成冷静，使挫折变成奋进；气质女人用装扮来美化自己，用知识提升自己，从容淡定地面对每一天、温和谦逊地面对每一个人；气质女人有自己的人生价值观，以工作和事业成就为乐趣，用智慧撑起半边天……

看到这里，也许会吓住不少女人，心想：“做一个气质女人原来这么复杂啊？多难啊？”其实，完全符合以上诸点的女人是很少的，可能你一辈子都做不到以上的全部，但只要尽力，你一定可以做到其中的几点，哪怕是其中的一点，这都意味着你的进步，意味着你的气质迈出了一大步，并将使你受用一生。

最后，祝每一个阅读本书的女人都能修炼成一个集天地精华于一身、汇万千智慧于一体的气质女人，创造幸福的生活，收获完美的人生。

第一章 / 修养，让你的灵魂有香气

——以一种高尚的品性做人

女人真正的魅力要靠一种让人信服的内在气质来体现，这就是修养。修养不是与生俱来的，而是需要长期的认真修炼。有修养的女人心地善良，宽容豁达，用心关注他人，不苛求，不计较，随时随处散发着温润和煦的人性光辉。这样的女人似一株幽兰，从骨子里渗透出高贵气质，散发着生命的清香……

- 做一个友善的“天使” 003
- 为他人鼓掌，为他人喝彩 007
- 女人总还是要谦卑一些好 011
- 不抬杠，不较劲，你会惹人爱 014
- 真诚地付出，最好的暖心汤 018
- 那些伤人之语，最好咽回去 023
- 在心田，盛放一朵紫罗兰 027
- 女人话越少，吸引力越大 030
- 温和点，不要咄咄逼人 033
- 善于倾听，做一朵漂亮的“解语花” 038

第二章 / 做精致女人，绽放自己

——以一种得体的形象社交

女人的气质不在于容貌，但须以之为依托。适当的装扮会提升女人的气质，起到锦上添花的作用，再有气质的女人如果不修边幅，那也很难表现出气质。走在街上，众人关注的焦点无疑是那些衣着得体、妆容自然的靓丽女子。所以，请用心经营自己的形象，打造第一眼相见的惊艳，让你的气质华美定格。

- 045 你美吗？就在初见的一瞬间
- 048 就算天生丽质，也不能素面朝天
- 051 女人要精致，不要邋遢
- 054 选对衣服，让你看上去更美丽
- 057 找到属于你自己的“颜色”
- 061 高跟鞋，穿出足上魅力
- 066 配饰，于细微之处见风姿
- 069 香水的魔性：有味道的女人有魅力

第三章 / 有一件事比漂亮更重要——优雅

——以一种优雅的举止立身

女人的气质看似无形，实则有形，它是从一个人的言谈举止、待人接物的举手投足间表现出来的。一个有气质的女人，她的一举步，一伸腰，一掠发，一转眼，都如蜜在流，水在荡……这是一种自然流露的优雅气质，其韵无穷，其味幽香，让人觉得带有一种美感，禁不住心神荡漾。

- 一个好姿态，胜过一个好妆容 075
- 收起那些不雅的小动作 078
- 女人的微笑，半开的花朵 084
- 走出一道美丽的风景 088
- 少把语气词挂在嘴边 091
- 做个风情万种的“万人迷” 094

第四章 / 自信，风卷云舒的气质之美

——以一种自信的力量前行

自信的女人不自卑，不消极，不气馁，柔和中有一分刚强，能够积极面对生活的不幸和挫折，即使身临困境，心中依然有光明和希望。一个女人自信的时候，会自然地散发出一种与众不同的魅力。这样的女人无论是贫穷还是富有，无论是貌若天仙，还是相貌平平，一定有超凡脱俗的气质，便会从众人中脱颖而出。

- 099 无惧无畏，激发自己的美感
- 103 羞答答的玫瑰并不美
- 107 遇到了麻烦？积极的自我暗示
- 111 接受“不完美”的自己
- 115 没有不快乐的事，只有不肯快乐的心
- 118 相信每朵花都有盛开的理由
- 122 只要你勇敢，世界就会让步

第五章 / 理性与感性的交融恰到好处

——以一种理性的思维律己

知性也是个人气质的一种表现，女人是感性的，知性女人却独有一种聪慧，能将感性和理性揉捏得恰到好处，如她们沉淀心性，能管理自己的情绪；她们知进知退，懂得适可而止的道理；她们幽默风趣，能巧妙处理矛盾和争端……所有这些，一旦你做到了张弛有度，气质便尽显其中。

- 控制自己，不做坏情绪的“奴隶” 129
- 别让怒火辜负了春花秋月 133
- 幽默，女人的魅力之一 139
- 得饶人处且饶人，彰显大气之美 142
- 退一步，你会发现海阔天空 145
- 在“苦药”上抹点糖 148
- 恰到好处的沉默更有力量 152
- 自省，让我们的心灵更有力 155

第六章 / 花开花谢，无谓悲伤

——以一种淡定的姿态处世

玫瑰，从含苞待放到凋零枯萎，安静从容、不慌张，这是一种淡定的姿态。女人在生活中也当如此，在无常的人生路上，有一颗内敛而韵致的心灵，有一种处变不惊的从容、游刃有余的气度，当世而不艳，处世而不俗，立世而不惊。这份淡定若水的神韵，是一种气质的修炼，更是一种处世智慧。

- 161 不必美若天仙，却一定要超凡脱俗
- 164 宠辱不惊，为人生铺上亮色
- 167 给自己一个不抱怨的世界
- 171 做一个“乐活”的女人
- 176 安心享受生活的每一天
- 180 在心间种一棵“忘忧草”
- 183 百年等待，只为一次花开
- 187 春去春又来，花谢花又开

第七章 / 不尚虚华，最喜那细水长流的绵长

——以一种宽厚的情怀去爱

女人的气质来自于内心的一种成熟，成熟女人的优点是懂得宽容和关怀，会用含蓄的温柔温暖人心，用宽厚的情怀来理解爱，让爱在平淡中走向坚固和永恒，犹如细水长流绵延不断。这份成熟散发着一股迷人的气质，如同美酒佳酿，愈久愈香，令人尤其是男人为之倾倒，为之沉醉……

- “女人味”里的美妙味道 193
- 最是那一低头的温柔 196
- 心若美丽，粗茶淡饭也幸福 199
- 有爱就有回报，这是彼此的责任 202
- 最好的爱，是平淡的相守 206
- 拥有自己的幸福就够了 209
- 难得糊涂，幸福不需要太精明 214
- 有些幸福是“熬”出来的 218
- 爱得淡一点，爱得久一点 221

第八章 / 找到除爱情外,能使双脚坚强站立的东西 ——以一种独立的人格自若

独立自主,才能气质典雅。独立的人格,独立的思想,这样的女人不一定学富五车,但绝不肤浅,她内心柔软而坚定,不强势,也从不肯示弱,凡事都有自己独到的见解。这是一种让人折服的自信,尊严与幸福也就深藏其中。不过,独立是一种很高的境界,它需要高素质的心态和全新的价值观,快开始吧。

- 227 像树一样站立,别让你的爱跪着
- 231 “闺密”,一剂永远鲜美的心灵鸡汤
- 235 必要时,要勇敢说“不”
- 240 海为自己蓝,你为自己活
- 244 做想做的事,去想去的方

第九章 / 做个有情趣的女人,遇见最美好的自己

——以一种高雅的情趣生活

或挥毫泼墨,或摆棋对弈,或吟诗对弈,有情趣的女人如同山水画有意境一样,能完美地体现女性的妩媚与柔美。做个有情趣的女人吧,让沉闷的生活充满生趣的浪漫,让平淡的生活变得活色生香。相信,你的身上也会散发出一种高雅的魅力,让你看起来生机勃勃,更美丽、更迷人。

- 无论如何,每月至少读一本书 251
- 女人始终都要有自己的爱好 254
- 诗意栖居:在慵懒中得道 257
- 给生活以时间,去把梦想实现 261
- 孤独是人生的一段好时光 265
- 享受吧,一个人的旅行 269

| 第一章 |

修养，让你的灵魂有香气

以 一 种 高 尚 的 品 性 做 人



女人真正的魅力要靠一种让人信服的内在气质来体现，这就是修养。修养不是与生俱来的，而是需要长期的认真修炼。有修养的女人心地善良，宽容豁达，用心关注他人，不苛求，不计较，随时随处散发着温润和煦的人性光辉。这样的女人似一株幽兰，从骨子里渗透出高贵气质，散发着生命的清香……

做一个友善的“天使”

在给我命令的时候请给我理解的时间，别对我发脾气，虽然我一定会原谅你的，你的耐心和理解能让我学得更快。

——英国女演员奥黛丽·赫本

一个虔诚的教徒，因为生前做了很多善事，所以在他死后，上帝便派天使把他带到天堂。这个教徒一直很好奇地狱是什么样子，于是要求天使在去天堂之前，带他去看看地狱是什么样子。

天使答应了他的请求，便把他带到了地狱。来到地狱后，只见地狱的餐桌上各种山珍海味应有尽有，看上去非常美味。这令教徒非常惊讶，感叹道：“看来地狱的生活也不赖啊，难道那些生前做坏事的恶人到了地狱就是这种待遇，不会受到什么惩罚？”

天使没有回答，只是狡黠地微笑着说：“上帝爱我们每一个人，他不会主动去惩罚任何一个人。那些受罚的人之所以受罚，都是因为他们自己的过错。”