

Hafo Nuren Qizhi xulianke

哈佛 女人气质修炼课

全球顶尖女性专家教你怎样做一个真正的气质女神
千万女性提升魅力、改变命运的优雅心法

文静 编著

女性成功
秘密读本
幸福圣经

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



哈佛



女人气质修炼课



文静 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛女人气质修炼课 / 文静编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2014.8
ISBN 978-7-5308-9083-7

I . ①哈… II . ①文… III . ①女性—气质—通俗读物 IV . ① B848.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 168938 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 刘丽燕

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 **天津科学技术出版社** 出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 710 × 1 000 1/16 印张 20 字数 360 000

2014 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

前言



哈佛，一所在世界上享有顶尖声誉和影响力的学校，不仅培养出了无数位叱咤风云的男人，包括 37 位诺贝尔奖获得者、33 位普利策奖获得者、7 位国家总统、12 位国家副总统、数百位世界级富翁，同时也孕育出了很多风靡全球的女人，其中包括一个 80 后“奥斯卡影后”，以及现任“美国第一夫人”。从哈佛走出的女人给人最深的印象就是：气质不凡。

那么，什么样的女人才算得上是有气质的女人呢？罗曼·罗兰说过：“气质是很抽象的东西，但是它给人的印象却非常明显。”气质是一种内在的修养，它是思想内涵的体现，洗练出了超凡脱俗的“女人味”。在女人的成长过程中，气质会融入个性，并不断地更新，最终造就女人与众不同的韵味。气质是一种智慧，它在点点滴滴的细节中对女人进行着雕塑，让女人散发出迷人的味道，拥有持久的魅力。气质女人不仅仅是如诗如画的女人，更重要的是她们已学会如何绘织如诗如画的风景。气质女人既不依附于男人，也不脱离女人本质，在自己能力之内尽量做得更好；气质女人拥有独立的思考能力，拥有美好的理想，也有为这个理想不断付出、持续前进的激情。

气质决定着女人在别人心目中的形象，是女人在现代生活的各个领域中获得成功的必要前提。气质是女人获得幸福的最大资本，在很大程度上决定了女人一生的幸福。现代女人，既要温柔，又要坚强；既要注重内在修养，又要注意外在装扮；既要幸福的家庭，又要成功的事业；既要奉献，又要善待自己……这些都需要女人在现实的生活中不断修炼自己的气质。只有发掘出属于自己的独特魅力，女人才能找到通往幸福的路径，拥有完美的人生。

气质是女人永恒的化妆品。动人的容颜无法抗拒岁月的印痕，唯有气质，如陈年佳酿般随着人们自身修养的完善和自我价值的提升，体现出无与伦比的恒久魅力，永远散发着迷人的芳香。一个女性如果全靠各种化妆品来支撑门面，生命必定是空白的，而内在的气质美却可以延缓衰老并使人年轻，可以在



他人心灵上留有印记和引起震荡。气质教会女人不断地积聚正能量、扩大气场，让女人生命中的每一个层面都能够变得更加丰富而完整。气质女人是上天心情最好的时候打造的艺术品，气质女人的一举一动、一言一语、一颦一笑都像水一样柔软，像风一样迷人，一个不经意的动作，就能吸引所有人的目光。

如何才能让自己拥有超凡脱俗的气质呢？女人的气质模仿不来、着急不得，它不同于时尚，时尚可以追、可以赶，可以花大钱去“入流”，气质比时尚更恒久，它是一种文化和素养的积累，是修养和知识的沉淀。本书运用哈佛的理念，从内涵、才情、品位、智慧、仪容、气韵、心态、自信、性格等方面，全方位多角度指导女性由内而外提升自己的气质，以真实生动的案例帮助女性认识自我、完善人格、提升魅力，掌握诸多打造气质的方法，以睿智风趣的笔触，教会女性如何打造优雅之美、气韵之美、成熟之美、情调之美，帮助女性朋友脱胎换骨做气质女人！在这本书里，女性朋友既可以明白自身的问题所在，又能找到许多具体的行为准则和做事指导。本书的观点和思想是深刻的，同时也是实用的。无论是未婚的年轻女性，还是已婚的中年女性，都能在本书中找到切实可行的人生指导和精神启迪。希望各位女性朋友能够在这本书的带领下，从现在开始，精心雕琢你的内在与外表，修炼足以倾倒众生的气质，自在从容地释放属于自己的独特风采！



目 录

上篇 才女之慧：由内而外的气质魅力	1
第一章 才情，历久“迷”香的气质魅力	3
女人不要忽视修炼知性美	3
内涵是女人魅力之本	6
光鲜的外表无法掩饰空虚的内在	8
优雅展现才华，用实力说话	10
读书的女人永远美丽	13
现代知识女性的4大误区	14
做一个快乐的知识女性	15
容貌可以复制，才气不能粘贴	17
读万卷书，行万里路——丰富才情，修炼性情	18
你可以不漂亮，但不能没有才情	20
女人，靠知识立足	22
只有 reader 才能成为 leader	23
爱书是优雅的底线	25
女人，腹有诗书气自华	26
第二章 智慧，演绎气质女人的七彩风情	28
用你的智慧策划你的幸福	28
智慧女性是牵手成功的强者	31
职场丽人晋升智慧法	35
生活有智慧，愉悦自然得	39
财富不是幸福的根本	40
聪明的女人懂得知足常乐	42



逃出虚荣心的束缚，做洒脱的女人.....	44
容颜会衰退，但智慧不会老去.....	46
不要以为年轻貌美就是你的资本.....	47
丑女也无敌.....	49
漂亮女人耀天下，聪明女人打天下.....	50
没有丑陋的女人，只有懒惰的女人.....	51
做人群中最耐看的风景.....	52
第三章 彰显个性，做个本色真女人.....	55
秉持个性，每个女人都是独一无二的.....	55
迷人个性最具吸引力.....	57
认识自己，寻找自己.....	59
只要你想，你就能让自己变得美丽.....	61
“野心”勃勃，成就大女人的梦想.....	62
失去自我是人生中最痛苦的事.....	63
学会爱自己才能更好地爱别人.....	65
以优势和兴趣为基，舞出最美的人生.....	66
如果你有一颗痣，不妨把它当成是美人痣.....	68
第四章 独立自主，才能气质不俗.....	71
独立，魅力女人的必备要素.....	71
记住，你不是廉价的保姆.....	73
没有安全感，是因为你从不冒险.....	74
事业是女人人生中最华丽的背景.....	76
即便是家庭主妇，也不能放弃理想.....	78
不做女强人，要做强女人.....	80
失去什么也不能失去自尊.....	81
摆脱依赖的性格.....	83
稳重才是女人应具有的品质.....	84
与其羡慕别人，不如珍视自我.....	85
想要什么，就要自己去争取.....	87
外表要温顺，内心要强大.....	88
学会说“不”，没主见的女人往往没自尊.....	90

第五章 言谈举止, 尽显女人高雅气质.....	92
举手投足尽显风雅.....	92
做一个有格调的女人.....	95
在社交中展示优雅的风度.....	97
魅力女人不可不知的社交礼仪.....	101
仪态美——女性社交魅力的最好体现.....	115
戒除有碍社交魅力的言行举止.....	119
接受他人的称赞, 并称赞他人.....	120
亭亭玉立站出来.....	122
你的前程系在你的嘴上.....	123
好女人好到心上, 坏女人坏在嘴上.....	124
优雅是永不褪色的美丽.....	126
微笑是女人最美的外衣.....	128
用柔和的声音说话——声音是人的另一张脸.....	130
三分美丽, 七分气质.....	133
用魅力放大美丽.....	136
中篇 美女之貌: 美丽女人闪耀天下.....	139
第一章 女人就是要美丽.....	141
美丽女人闪耀天下.....	141
栽培外貌就是栽培人生.....	143
生命如花, 女人就是要美丽.....	145
美丽是生产力, 要舍得为它投资.....	146
让美丽成为你一生的事业.....	147
比聪明的漂亮, 比漂亮的聪明.....	150
邋遢的女人没人看得上.....	151
像巴黎女人一样精致.....	153
像卡米拉一样优雅.....	155
穿出你的别样风情.....	158
第二章 妆容, 千娇百媚的气质女人精“妆”术.....	160
气质女人化妆术.....	160
香水——魅力女人的无字名片.....	166



珍爱你的“面子”	169
掌握化妆品的使用诀窍	176
梳理养护好你的头发	177
呵护女性肌肤的妙方	178
红唇朱点	187
第三章 优雅得体的服饰，穿出你的高贵气质	190
穿出你的气质来	190
搭配衣服	195
搭配完美外表的 8 个小贴士	198
恰当的衣着和化妆	200
打开奥黛丽·赫本的衣橱——穿出个性美	204
配饰是点缀女人美丽的精灵	206
给自己一点颜色看看	209
用饰品点缀你的玲珑芳心	211
衣服这样穿，矮胖妹也有人追	212
穿出自己的风格和品位	214
第四章 性感，永不褪色的魅力气质	215
展现女人的性感	215
性感让你风情万种	217
性感女人，俘获“感官动物”	219
做一只热情的小野猫	220
把你的风情“露”出来	222
做“媚”力女人又何妨	223
“贝蒂”变身“梦露”，一点点性感就足够	225
女人一撒娇，男人就哈腰	226
性感，是一个妻子的责任	227
下篇 淑女之品：淡定的女人最优雅	229
第一章 品位，气质相生相伴的姐妹花	231
让女人味成为你的品牌	231
别丢了“矜持”两个字	234
像经营商品一样经营自己	235

精品女人的三个“本”——姿本、知本、资本	236
清白的名声是最体面的嫁妆	238
女人的品位与她的博学成正比	239
比漂亮女人聪明，比聪明女人漂亮	241
让自己“畅销”要靠气质“商标”	242
品位，时间打不败的美丽	243
品格是最高学位	244
没有品位就不会有地位	246
第二章 良好修养，锻造内在气质风景线	248
培养良好气质的 8 个步骤	248
永远不要做个“怨妇”	250
快乐永远属于自找快乐的女人	253
发脾气无法让你变得安宁	254
让自己成为“无毒美人”	255
把烦恼轻轻放下	257
用感恩之心体味生活	258
懂礼貌，有教养	260
用社交礼仪映衬自己的优雅风度	262
人格魅力让你超凡脱俗	264
克制猜疑，收获爱与信任	265
平静、理智、克制	267
第三章 好性格，人见人爱的气质吸引力	271
具有弹性的性格	271
温柔是温暖的港湾，人人都愿意停靠	273
快乐让美丽女人更有魅力	275
善良娴静，诠释出无言的脱俗	278
女人的宽容会让浪子回头	279
适当的幽默为女人锦上添花	281
别让嫉妒成为习惯	283
做洒脱的小女人	285
鼓励是男人的动力	287
做一个会爱的女人	290



第四章 自信，从容淡定的气质之美.....	293
自信的女人最具吸引力.....	293
把自信当外套，做优雅的自己.....	295
多说“我可以”，少说“我不能”.....	298
自动自发地去与命运抗衡.....	299
相信自己比什么都来得重要.....	300
相信太阳每一天都是新的.....	301
真心真意地热爱自己.....	303
把自卑扔出天空外.....	305





上篇

才女之慧：
由内而外的气质魅力



才情、智慧、个性、
自尊、优雅的言谈举止是
女人美丽不可或缺的成分。

第一章



才情，历久“迷”香的气质魅力

女人可以不美丽，但是不能没有才情，因为，才情可以重塑美丽，可以让美丽长驻，可以使美丽拥有气质的内涵。引人注目的容颜和赏心悦目的身材，只是年轻时候的资本；聪明机智的头脑和学而不倦的热情，才是女人真正的无价之宝。美貌会随着时光的流逝而渐渐消逝，而女人内在的才情却能够与时俱进，历久弥香。

女人不要忽视修炼知性美

气质女人修炼锦囊

魅力是一种复合的美，是通过后天的努力与修炼达成的美，它不仅不会随年岁的改变而消失，相反它会在岁月的打磨之中日臻香醇久远，散发出与生命同在的永恒气息。

生活中，我们经常会看到一些女人，周身堆满名牌，满身挂金戴银，但怎么都没有魅力的味道。魅力需要内外兼修，形神兼具。外所谓形，内所谓神，神气之足，外形自具，而外在之修饰臻于完美，也促使内在气质的完善。素养和气质主导着你的魅力。

根据哈佛大学对于女人吸引男人特点的研究，那些耐人品味的的女人，言



行举止优雅的女人，往往并不仅仅是因为貌美惊人的吸引力，而是有着良好的气质修养。

提到“知性美女”，很多女人都会想到徐静蕾，从当初的清纯玉女蜕变为优秀女导演以及靠一枝笔搏出位的“天下第一博”，这顶“知性”的帽子，老徐想不戴都不行。徐静蕾这朵正优雅盛开的菊花，与各种才艺的修炼是分不开的。

在徐静蕾小时候，徐爸爸没有想让她成为什么家，只是希望她做一个知书达理的姑娘，说得最多的就是：腹有诗书气自华。在这种家庭教育的背景下，她却被父亲“逼着”在市少年宫书法班学习，而现在写得一手好字。凭借书法的特长，徐静蕾被保送进当时北京朝阳区最好的中学80中。

有一次，徐静蕾和家人去别人家做客，一进家就看到人家正在画画，她觉得画画真好，可以把自己心中的想法用画笔画出来，这比写字更含蓄。于是，她又喜欢上了画画，17岁的她骑着自行车穿梭于偌大的北京城，走很远的路去学画，一学就是一年。当时，她一心想要考中戏的舞美系和工艺美院，结果却名落孙山。

那天在中戏看了考试结果，徐静蕾郁郁寡欢地走出校门，就在这时，一个导演竟然把她误认为是表演系的学生。她突发奇想，我为什么不能去北京电影学院试试。在北京电影学院表演系的考试中，让她意外的是，竟然连过三关一考即中。

然而，激情退却之后却是惨淡的现实，入学之后，小徐发现北电表演系的漂亮姑娘那真的是一坨一坨的，朴素的干瘦的平胸的她如何也自信不起来。课堂上，她不愿也不敢上台去表演和排练，害怕在人前表现自己，总是躲在后边能躲一节课算一节课。那段时间如果在北电的校园中，你会发现这样一个女孩儿，她穿着背带裤不施脂粉，总是低着头独来独往于校园之中。

身为表演系的学生，徐静蕾知道自己这样不行的。于是，她开始突破自己，试着去融入同学，与大家一起排演各种小品。业余之间观看大量的电影，边看边揣摩角色。慢慢地，时间长了，表演多了，她才习惯在镜头前表现自己。

清新淡雅的外形让她在全班同学中脱颖而出，第一个接到演戏的工作，又正是这份与众不同的知性使她成为荧屏上崭新的一抹新绿。徐静蕾在演艺事业上攀上了一个高峰，凭借《我爱你》徐静蕾获得了华表奖最佳新人奖，《开往春天的地铁》让她获得百花奖最佳女主角奖，而《我的美丽乡愁》带给她金鸡奖最佳女配角奖。

这个时候的徐静蕾已经被冠以“才女”的名声，然而她却并不以为然，她深知自己的才华绝不仅仅是写字可以写得那么好，其他的事情也可以做得很优秀。这时，她就在心中暗暗种下了拍电影的愿望。

身为演员的徐静蕾知道，演员必须服从于整部戏。有时候，她必须要和很多其他演员竞争一个岗位，做演员必须要等待被挑选。如果遇到一部烂剧本、烂导演注定了烂戏，演员的演技再好也是拯救不了的。“被动”对于徐静蕾来说，无疑是一种限制，厌倦了命运掌握在别人手中的她，要做一回导演，将自己和整部戏的命运掌握在自己的手中。

没有丝毫导演经验的徐静蕾，开始面对一部戏时简直是“不懂装懂”。她一度在走廊里来来回回无数趟，脑海中不停反问自己“我到底聚了几十个人在这里干什么？”她有时候甚至想：不做了，回家睡觉。

但为了不辜负这些前来支援的演员，他们大多是自己的朋友。徐静蕾咬牙坚持着，熬过了那段想要逃跑的日子，战胜了想要放弃的念头，徐静蕾留下来了，正是如此她才成为今天名扬天下的老徐。

生活中的徐静蕾，对衣服要求很低，只要穿着舒服，不怕脏就好。她喜欢穿单色的、款式简单的衣服，平日里都穿舒适的长外套、T恤和运动裤，夏天会选择质地舒适的吊带连衣裙和人字拖，再搭配一条长项链足矣。简单的着装并不影响她身上所散发出来的知性气味。

徐静蕾自成名以来，那种举手投足间淡然流露出的优雅，那清丽的形象一直是许多人心目中的偶像。有一点梦幻，有一点倔强，有一点恬淡……有人说，徐静蕾清淡如菊；也有人说她芳雅似兰；还有人说她是绿茶，嗅之芳香扑鼻，入口清凉回味长久……这些个性，即使是那些错过追星年龄的人或者不屑于追星的人，都会深深喜欢她。

淡定女人优雅而灵性、有内涵，有主张。她有灵性，她可以无视岁月对容貌的侵蚀，但绝不束手就擒。她可以与魔鬼身材、轻盈体态相差甚远，但她懂得用智慧的头脑把自己装点得精致而有品位。做这样的女人其实并不难，如果我们保持充电，增加学识，修炼魅力，一定可以成为这样的知性女人。



内涵是女人魅力之本

气质女人修炼锦囊

女人可以不美丽，但不能没有内涵，唯有内涵能赋予美丽以灵魂，能使魅力长驻，能使美丽得到质的升华。

女人如花，花如女人。如花的女人需要的是内涵，上天赐予女人美丽的容貌，妖娆的体态，但决定女人魅力的关键是文化思想和内涵品质。

美丽的女人人见人爱，但用外貌编织的魅力往往只是肥皂泡，轻轻地一触就会无声地消失在空气当中。真正令人神魂颠倒的，往往是具有魅力的女人——这种女人永远是优雅的女性，充满了智慧和灵性，令人羡慕的知性、自信的女性。外貌固然是不可或缺的，但内在也是非常必要的。因为，她不可能永远地停留在给别人的第一眼感觉上，女人应该用心去寻找魅力的内涵，为自己贴上魅力的永久性标签。

《简·爱》为我们塑造了一个拥有丰富内涵的知性女子形象，她的自尊和对光明、美好的追求，打动了成千上万的读者。

简·爱生存在一个父母双亡、寄人篱下的环境中，从小就没能享受到亲人的关爱，反而不得不承受不公平的待遇，姨妈的嫌弃、表姐的蔑视、表哥的侮辱和毒打……这是对一个孩子尊严的无情践踏，但也许正因为如此，造就了简·爱无限的信心、坚强不屈的精神和不可战胜的内在人格力量。

在罗切斯特面前，她从不因为自己是一个地位低贱的家庭教师而感到自卑，而认为他们是平等的，不应该因为她是仆人而不能受到别人的尊重。因为她的正直、高尚、纯洁，心灵没有受到世俗的污染，使罗切斯特为之震撼，并把她看作可以和自己精神上平等交谈的人，深深地爱上了她。

而当他们结婚的那一天，简·爱知道罗切斯特已有妻子时，她觉得自己必须要离开。在这样一种非常强大的爱情力量包围之下，她拒绝了刚刚体验到的美好爱情，富裕的生活，依然要坚持自己作为人的尊严，这是简·爱最具精神魅力的地方。

简·爱的形象影响了一代又一代人，她那纤弱的身躯以竟然蕴藏着如此巨大的能量。她出身卑微但内心却如此高贵，她用一颗魅力的女人心表现出强大的生命力和高尚的人格，纵使时光流转，魅力也永不减退。