

美丽可以改变，
气质可以修炼。



气质修炼课

陈琅语 著

优雅女人



美好的气质是一个人灵魂散发出来的香气，
有形的事物早晚都会消失，但气质确将永存。

气质，是一个人由内而外散发出来的魅力，是每个人特有的、不可模仿的举止修养。
女人的漂亮往往流于表面，气质却会驻于他人的印象之中。

沈阳出版发行集团
① 沈阳出版社

中国 (CH) 自出版五年

中国 (CH) 自出版五年

中国 (CH) 自出版五年

气质修炼课

优雅女人

陈琅语 著



沈阳出版发行集团

沈阳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

优雅女人气质修炼课 / 陈琅语著. — 沈阳 : 沈阳出版社, 2017. 5

ISBN 978-7-5441-8816-6

I. ①优… II. ①陈… 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 (2017) 第 282739 号

出版发行 : 沈阳出版发行集团 | 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路10号 邮编: 110011)

网 址 : <http://www.sycbs.com>

印 刷 : 北京溢漾印刷有限公司

幅面尺寸 : 170mm × 240mm

印 张 : 16

字 数 : 220 千字

出版时间 : 2018 年 1 月第 1 版

印刷时间 : 2018 年 1 月第 1 次印刷

选题策划 : 张晓薇

责任编辑 : 杨敏成

封面设计 : 一个人·设计

版式设计 : 点石坊工作室

责任校对 : 李 飞

责任监印 : 杨 旭

书 号 : ISBN 978-7-5441-8816-6

定 价 : 39.80 元

联系电话 : 024-24112447

E-mail : sy24112447@163.com

本书若有印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。



前言 Preface

女人，由于外形与性别的优势，具有一种天赋的气质。贾宝玉曾说：“女人是水做的骨肉，我见了女人便清爽。”从某种意义上讲，女人都是美的。而本就美丽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并不是难事，

一个女人一旦拥有了不凡的气质，她将终生受益。

因为，气质是永不言败的；气质，是一种成熟的极致美。

有气质的女人，不会随着时间的流逝而慢慢凋零。她们是人生四季里的长盛花，鲜艳却不张扬地盛开着。

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。犹如一颗夜明珠，给人的不仅是惊喜，还有耳目一新的感觉；犹如一缕暗香，让人不知不觉沉醉；犹如一道惊雷，让人清醒。

气质是一种修炼到超越自我的境界。这种境界，让人脱俗，使一个普通人变得高雅。因此，一个有气质的女人，面对不同程度的困境，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。

气质会让女人拥有一片属于自己的“精神家园”，占有属于自己的心灵空间。即使遇上再多的不幸，也不至于造成太多的失望，太多的茫然……

气质是女人最真实、最恒久的美。再美的女人，如果没有气质，也只是一个花瓶而已，相反，天生并不美的女人，即使是没有华丽的服装，一旦拥有健康的翅膀，也会立刻神采飞扬，展翅高飞了。须知，外表的美是短暂而肤浅的，如同天上的流星，转瞬即逝，而气质，渗透于女人的骨髓与生命之中，让她们在面对岁月的无情流逝时，拥有一份从容和淡泊。

很显然，气质不是美女的专利，气质是一个女人对精致的追求，是一种生活的态度。女人，岁月在逐步掠夺她们青春的同时，也给了她们气质的馈赠。有气质的女人恰似一首意犹未尽的美诗，给人惊喜之余回味无穷。

每个女人，都应该寻找属于自己的气质，在精神上树立独立的自我，通过对自己的“文化美容”，找回真实的自我。

这是一本专为女性朋友量身打造的气质培养指南。本书从仪容、底蕴、品性、品位、谈吐、个性、心态、风韵等方面，对女性朋友进行全方位多角度覆盖性地指导，透过真实生动地情境，让你身临其中，认识到自己的欠缺与不足。与此同时，我们针对女性朋友的性别特点，提供了修炼气质的直接方法和途径。相信我们，一定能够帮助你打造出优雅的气质，让你由内而外提升自我，获得脱胎换骨的蜕变，成为一个人人喜欢、气质出众的美丽俏佳人。



目录 *Contents*

Part 1 生命如花，女人就是要美丽

- 女人，必须要美丽 / 002
- 把自己变得更漂亮一些 / 003
- 请让我们的肌肤光彩总依然 / 008
- 由黄到白，就是这么简单 / 011
- 给玉颈十二分的悉心呵护 / 014
- 呵护你的胸，挺出女人气质 / 017
- 让自己浑身散发出香味来 / 019
- 舌尖上的健康与美丽 / 022
- 女人永葆青春的秘密 / 024
- 量身定制适合自己的运动计划 / 027
- 细节做得好，女人不衰老 / 031
- 把美貌的正向作用发挥到极致 / 033

Part 2 妆容服饰，荡漾女人如水气质

会美女人，清妆淡抹总相宜 / 036

首饰怎么戴，才更显气质 / 040

香水虽好，但讲究不少 / 042

穿出你的特有气质来 / 043

国际通用女士着装规范 / 047

女性穿内衣的礼节与禁忌 / 049

白领丽人日常职业形象礼仪 / 050

白领丽人职业装色彩搭配 / 052

各种场合服装色彩的选择 / 054

Part 3 底蕴深厚，锻造内在气质风景线

美丽，其实是种心力 / 058

不流于俗，便能流淌成诗 / 060

内涵之于女人，便是气质底色 / 062

智慧之于女人，正是气质资本 / 064

知性女子，不蔓不枝，香远益清 / 066

与书为伴，腹有诗书气自华 / 070

牵引音乐的灵气在生活中流淌 / 072



在雅趣中不断提升品位层次 / 074

把自己活成“S”形 / 077

轻奢华，不奢侈 / 079

丑也要丑成一道风景线 / 081

Part 4 品性如玉，挥洒一片女人风雅

优化性格就是优化气质 / 086

多维塑造健全的气质性格 / 090

做个不骄不躁的温柔女子 / 093

爱心，你的形象大使 / 096

女人的胸怀就是要宽广 / 100

请让自己怀有孩童般的宽容 / 102

优雅的女人不生气 / 105

收敛起虚荣的鬼魅之气 / 107

别在嫉妒之中走火入魔 / 110

永远不做怨妇型女人 / 113

可以霸气，但决不能霸道 / 115

Part 5 举手投入，尽显女人芬芳神韵

婀娜娉婷，走如流云般优雅 / 120

仪静体闲，坐姿尽显女性端庄 / 121

优雅赴宴，亮出一抹照人风采 / 123
五彩西餐，吃出品位与层次 / 125
佳人洋酒，饮中别有一番美丽 / 132
浅尝辄止，别让酒精泡掉你的美丽 / 135
拒绝邀请，措辞婉约周到得体 / 137
其实沉静就是一种气质 / 139
娇羞——女人高贵的矜持 / 143
情调，女性灵魂中最诱人之处 / 145
神秘，就是一种强大的吸引力 / 147
微微一笑，很倾城 / 150

Part 6 谈吐不凡，呵出女人如兰气息

会说话的女人才叫情商高 / 154
友善亲和，言语悦耳如歌 / 157
以和为贵，尽显女人温润本色 / 159
一个眼神就把心里话放射出来 / 164
举手投足，都是一种言语表达 / 168
赞美是最划算的魅力投资 / 172
富含真情的话最能打动人 / 175
让别人体味到你真诚的关怀 / 177
不动声色化解无礼冲撞 / 179
拒绝也给别人被尊重的感受 / 182
少说多听，不论人非 / 187



Part 7 茕茕孑立，有个性才能气质不俗

- 有梦想的，才叫女神 / 190
- 有种魅力叫“独一无二” / 192
- 别把自己托付给别人 / 195
- 坚守你的那份本真 / 198
- 一个人，也可以很优雅 / 200
- 没人疼，就自己疼自己 / 202
- 很有自信，就很耀眼 / 206
- 把选择权攥在自己手里 / 208
- 取悦谁都不如取悦自己 / 209
- 别屈从，不喜欢就不要 / 211
- 永远做自己的女主人 / 213

Part 8 淡定从容，气度就是气质的姐妹花

- 别让自己看起来像个小孩 / 218
- 收敛一下你的眼泪和脾气 / 221
- 聪明的姑娘不赌气 / 223
- 有气场不一定要强势 / 226
- 撕掉女人身上柔弱的标签 / 229

心若丰盈，优雅天成 / 232

不为得与失百般纠结 / 234

藕既断，不丝连 / 237

让那些不愉快笑着释放 / 240

痛过之后，请开得更灿烂芬芳 / 242

Part 1

生命如花，女人就是要美丽

美丽是从内而外弥漫的馨香，是从身体的每一个部位，从生活的每一个细节悄悄流淌出来的。纵使你貌美如花，如果不重视呵护，也经不起岁月的冲刷。女人要真正的美丽，要靠内修与外养，要知道只有从身体的最深处带来的转化才能使美丽的容颜维持长久。美丽是女人的特权，也是女人的义务。

女人，必须要美丽

爱美是女人的天性。作为女人，你有权利让自己通过各种方式变得漂亮，不要以为街上的美女、银幕上的明星都是天生的肌肤胜雪、身材婀娜。你是否知道明星每天不管拍戏多累都要坚持卸妆，做皮肤保养，而这些并不需要去美容院，只需要几片水果或者一张面膜就可以搞定；你是否知道某位女明星十几年来如一日地做胸部按摩，以致在人群中受到的羡慕声片片。

如果你认为自己不够白皙，如果你认为自己需要减肥，那你不妨为自己制订各种计划，然后坚持下去。不要以为自己有了老公就可以每天蓬头垢面，殊不知，那样你会逐渐失去他的心。

赵先生喜欢衣着讲究、妆容得体的女人，可他的妻子却越来越背离这个方向了，这让他不免有几分失望，赵先生说：“我妻子不懂得按自己的身材特点选择服饰，更不懂得色泽的搭配。我给她提建议，她还指责我是小男人，管得太多。”一次，赵先生开玩笑说：“男人都喜欢漂亮的女人，你不担心我被别人勾引了吗？”

谁知他的妻子自负地“哼”了一声，继续我行我素。赵先生的妻子始终认为，她的家庭条件比赵先生家好，当年是她不顾父母的反对



“下嫁”于赵先生，她相信自己当年的“义举”早就“套牢”了赵先生，所以敢安心地过着懒散的黄脸婆生活。而赵先生呢，虽然不是那种朝三暮四的男人，但在街上看见穿着得体的女人时，心里总会若有所失，有时甚至还会想入非非。

其实像赵夫人这样的女人在中国不占少数，尤其在生完小孩、逐渐进入中年以后，她们往往衣着随便，不再注意修饰、不再“严格要求自己”，对自己的外貌马马虎虎，得过且过。然而，有道是“爱美之心人皆有之”，男人更是如此。你说他们能不失望吗？他们也许嘴上不说，可心里就不知怎样想了。这是很危险的！

所以女人，必须让自己美丽起来，不管是悦人也好，悦己也罢！归根到底都是让周围的人或是让自己高兴，通过自己的满意、欣喜，得到满足。

把自己变得更漂亮一些

人为什么爱美？古希腊哲学家亚里士多德说：“只要不是瞎子，谁都不会问这样的问题。”随着时代的发展，女人意识逐渐觉醒，女人从幕后走到了台前，美貌更是成了女人获得成功的辅助手段。各式美容产业方兴未艾，影视屏幕上女明星流光溢彩，顾盼生辉；不少大网站

都开设明星美女写真区，以增加网站的访问量。可以说，现代美女已经是社会中一道靓丽的景致，为人们所承认，所欣赏，所赞叹。

美，具有极高的经济价值。研究者曾经做过这样一个实验分析：他们把一组照片给评审人打分，由最美至最丑排序，然后对这些数据进行分析。他们发现一般被认为较美的人，与缺乏美貌者做同样的工作，但她们的报酬却会相对多一点，可能由于拥有美貌者较能促使该公司的营业额上升。接着，他们又对一份法律学院毕业生的资料进行研究，发现拥有美貌者多负责出庭打官司的外部工作，而缺乏美貌者则多担任内部处理文件和研究工作。

随后，他们又发现当女人到一定年龄后，貌美的大多会继续工作，赚取较高的收入；缺乏美貌的，则会离开劳动力市场，嫁人去了，不幸的是，她们的结婚对象，平均收入也都较低。美是稀缺资源，美女是稀缺人才。

因此，对于女人来说，如何让自己成为一个美女，是很重要的事情，而这种事情只有自己能够完成，别人是无论如何都帮不上忙的，为什么这样说呢？因为有些女人天生丽质，自身条件就很不错，美丽对于她们来说很轻松，而对于另外一些女人来说，魅力就成了她们的心理负担，因为她们生来就很普通，从来没有把自己想象成为人人都想多看几眼的美女。

下面，我们针对这两种情况对女人做个指导，希望姐妹们各个都能成为人见人爱的美女。

第一种是那些天生丽质的女人。

作为女人，如果你漂亮，从某种意义上说你是幸运的；然而女人



的一生，最重要的是要有品位，而非徒有其表。

做女人的最高境界是：细水长流，流到最后，却看不到尽头。一时的辉煌、零星的插曲、琐碎的片段、千篇一律的微笑、沉默、怀念、哀悼，每个细节都不完整地拼凑在一起……那么这个漂亮女人的一生就是荒诞而可悲的。

所以女人不要把漂亮当作武器、视为资本，因为男人可怕的占有欲会最贴切地迎合你的虚荣心，当两者完美的结合时，你的一生就不免失去了真实。因此，只有“笨女人”才会摇头摆尾、搔首弄姿，恨不得让全世界的人都知道自己漂亮；聪明的女人则会顺其自然、举止端庄，从不招摇。

所以，倘若你天生就是一个漂亮的女孩，首先需要的是注重文化修养，要脱俗，要有自信。千万不要被人称为是“胸大无脑”或“金玉其外，败絮其中”。

阅读、音乐、绘画、书法既可以培养个人兴趣又能修身养性，鲜明的个性、广泛的兴趣、出众的才华都是漂亮女人的魅力，优雅是女人持久的魅力，你优雅着，你就漂亮着。

其次，你必须注意自己的形体美。女人完美的形体比漂亮的面容更引人注目，形体锻炼是一个漫长而艰苦的过程。可以根据自己的特点做一些适合自己的运动，慢跑和肢体伸展适合于每一个人，不需要借助器材，随时随地都可以做，方便简单。有毅力的人可以尝试一下瑜伽，它可以让你身上的每一块肌肉都得到有效的锻炼，使你的肢体变得轻盈柔软，很适合女人。舞蹈亦能使你保持身材均匀、姿态优美，让你更具韵味。女人的坐行姿势也非常重要，坐姿挺拔，行速要快，

满街的人流中，那些抢眼的女子其行姿必定是挺拔如风。

漂亮女人还必须会打扮自己：清雅的淡妆、合适的发型、美丽的衣着，会使你增色三分。

妆不宜太浓，用适合自己肤色的口红、粉底、眉笔淡淡地修饰自己，使自己看起来自然靓丽。根据自己的性格和体形来选择合适的服装，衣着要上下协调，要注意扬长避短，尽量选择设计简单，线条流畅的款式，服装的整体色彩不要过于繁杂，不要太过浓烈，过多的装饰和浓烈的色彩会显得俗气。皮鞋的颜色尽量和皮包一致，和服装的颜色相协调。着装重在搭配，不同的搭配会有不同的风格，不同的品位会搭配出不同的效果，简单、协调就是美。

第二种是那些不算漂亮的女孩。

女人为了漂亮可以付出任何代价。然而，你就是不漂亮，这是你自己改变不了的现实。那么，不漂亮的女孩们，该怎么办？

女人面对镜子，认为自己容貌欠佳的时候，“笨女人”的选择是对自己缺乏信心，埋怨老天对自己的不公，整天愁眉苦脸，就像谁欠了她多少钱似的；而聪明的女人则会欣然地面对事实，因为她觉得她是世界上的唯一，她们会用日后的努力，取长补短，让自己美丽起来的。

命运是公平的。美丽的容颜会随着时间的流逝而递减和消逝，而气质、学识和智慧却会随着时间的变化而递增，并愈发体现出悠久的弥香。要知道，世界上并没有丑女人，心灵的美比漂亮的脸蛋更让人欣赏。

其实，漂亮只是女人的外壳，她们是娇艳绽放的花朵，终有凋谢