



气质 —— 附在女人身上的精灵

彬彬
◎ 编著

美在气质

Beautiful makings

高贵典雅
做一个有品味的女人
—— 温柔浪漫 ——
做一个女人中的女人
—— 聪颖灵秀 ——
做一个令人难忘的女人



金城出版社
GOLD WALL PRESS

气质 —— 附在女人身上的精灵

彬彬
◎ 编著

美在 气质

*Beautiful
things*

高贵典雅
做一个有品味的女人
—— 温柔浪漫 ——
做一个女人中的女人
—— 聪颖灵秀 ——
做一个令人难忘的女人



 金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

美在气质/彬彬编著.

—北京:金城出版社, 2010. 11

ISBN 978 - 7 - 80251 - 666 - 3

I. ①美… II. ①彬… 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 (2010) 第 199749 号

Copyright©2010 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归**金城出版社**所有, 未经合法许可, 严禁任何方式使用。

美在气质

作 者 彬 彬

责任编辑 雷燕青

文字编辑 陈珊珊

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 17

字 数 210 千字

版 次 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

印 刷 北京市业和印务有限公司

书 号 ISBN 978 - 7 - 80251 - 666 - 3

定 价 29.80 元

出版发行 **金城出版社**北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编: 100013

发 行 部 (010) 84254364

编 辑 部 (010) 84250838

总 编 室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501



气质——美的精神境界

(代序)

气质是人所特有的，是高级神经活动在人的行动上的表现，也是人的性格特点。“质”是内在的本质，这个本质是通过“气”表现为外在的形象的，是可以看得见或者说感觉得到的。一般说某人有气质，就是指这人的外表形象、性格、言谈、举止、神态、教养、风度等都能给人好的印象。

气质与其他因素之间是乘法关系。比如，在美丽的基础上加上合体的装束、优雅的姿态、可爱的表情、生动的语言等，美丽的总分数会急剧提高。

对男人来说，女人优雅的气质更具有极大的诱惑力，那是让男人拜倒在自己石榴裙下的强大武器。

事实上，气质也分上、中、下的。平常说的某人没有气质，其实不是没有，只是下等而已。这如同各种各样的花有各种各样的味道，只不过是，受到认可，受到欢迎，这种味道就被称之为“香”，反之只能是孤芳自赏了。也可以说气质把女人分成了三、六、九等。

古人云：“秀外而慧中。”气质来自我们看不见的地方，来自最深沉之处，来自所谓的内涵。智慧是气质不可缺少的养分，智慧在一点点地雕琢着一个人，塑造一个人。一个优秀的女人，除了美貌，还要有气质，否则就要沦为花瓶。一个女性如果全靠各种化妆品构成，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

美在
气质

震荡。

气质之美看似无形，实为有形。罗曼·罗兰指出：“气质是很抽象的东西，但是，它给人的印象却非常明显。”

静的凝重——在城市流动的喧嚣中，洗炼一种超凡脱俗的“宁与静”，使自己不仅仅是一幅雅致的画，更是一本耐人寻味、百读不厌的书。

动的优雅——气质女人的一举一动、一言一语、一颦一笑都像水一样的柔软，像风一样的迷人，一个不经意的动作，就能吸引所有人的目光。她们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。

气质除了飘逸，还需要一份厚重。而厚重，来源于你的生命，来源于你的感悟，来源于你的积累。有一句名言：“一夜之间可以出一个暴发户；但三代也不一定能培养出一位绅士。”是的，绅士不是一夜之间造就的。同样，女人的气质也是模仿不来、着急不得的事。它不同于时尚，时尚可以追、可以赶，可以花大钱去“入流”；气质却是一种恒久的时尚，它是一种文化和素养的积累，是修养和知识的沉淀。

著名导演史蜀君认为：“美丽是天生的，风度气质却可以靠后天培养塑造。这对每一个人来说都是公平公正的，每个人都可以成为有风度的人，恰恰能够弥补外在美丽的不足。”

因此，尽管你不是天生丽质，但你也同样可以表现出气质的力量。



目 录

CONTENTS



第一章 生命律动的灵性

1. 有了灵性，一个女人立即就鲜活起来 / 3
2. 智慧是一件穿不破的漂亮衣裳 / 7
3. 女人的才气是生命中的亮点 / 11
4. 超凡脱俗是一种永恒的美 / 15
5. 高贵典雅，慑服每一个人的心 / 18
6. 人精神了，就显得漂亮 / 21
7. 永远留住快乐，永远留住美丽 / 24
8. 小女子，也要活得大气 / 29
9. 气质来自心灵深处的爱 / 32
10. 一本好书能无痕迹地渗入生命 / 35

第二章 生为女人的美丽

11. 漂亮，对己是快乐，对人是尊重 / 41
12. 今天的美丽，以什么为标准 / 45
13. 气质——潜在心底的美感 / 49
14. 美女，是时光雕刻成的 / 52
15. 不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛 / 55

第三章 何为出诗入画的举止？

16. 优雅，是气质女人的终极体现 / 61
17. 巧笑倩兮，美目盼兮——韵味之魅 / 64
18. 丰富的表情传达着内心的信息 / 66
19. 不能选择容貌，可以选择笑容 / 70
20. 回眸一笑百媚生 / 73
21. 时刻保持微笑 / 76
22. 学会用眼睛来说话 / 79
23. 一举手一投足，风情万种 / 83
24. 站，亭亭玉立的姿态 / 87
25. 走，款款轻盈的步态 / 91
26. 坐，温文尔雅的静态 / 93
27. 细微之处，显露迷人韵味 / 95
28. 声音是女人裸露的灵魂 / 98
29. 让你的谈吐更能打动人心 / 101



第四章 与众不同的品味

- 30. 有个性才有异常动人的气质 / 107
- 31. 何必做街头时尚的忠实跟班 / 110
- 32. 风格是你最骄傲的理由 / 114
- 33. 爱自己,才能更好地爱别人 / 118
- 34. 默默地建造自己的精神乐园 / 121
- 35. 优雅地驾驭生活 / 123
- 36. 爱好多多,乐趣多多 / 126
- 37. 家居生活展示匠心独具的韵味 / 129
- 38. 生活,不能没有艺术 / 132
- 39. 让音乐洗尽心底的浮躁 / 135
- 40. 气质从运动中流淌出来 / 137
- 41. 身心双修的瑜伽 / 141

第五章 富有弹性的性情

- 42. 弹性是女人的大智慧 / 147
- 43. 女人,就要有女人味 / 149
- 44. 女人的温柔自然性回归 / 152
- 45. 柔弱,是女人的天性所在 / 154
- 46. 最是那一低头的娇羞 / 159
- 47. 别有滋味的淡淡忧郁 / 162
- 48. 梨花带雨,哭亦可美丽 / 164
- 49. 适当地保持神秘感 / 168
- 50. 女人,要浪漫一生 / 171

第六章 楚楚动人的形象

- 51. 三分美丽，七分打扮 / 177
- 52. 美，就是选择和谐 / 179
- 53. 找到属于自己的特色 / 182
- 54. 用颜色提高你的亮度 / 185
- 55. 白领丽人俏打扮 / 188
- 56. 漂亮女人都是“妆”出来的 / 193
- 57. 误解了“美容”，你就会弄巧成拙 / 196
- 58. 一流的化妆是“恰到好处”的化妆 / 201
- 59. 女人的美丽，绝对是从“头”开始的 / 204
- 60. 换一个发型，换一种心情 / 207
- 61. 饰物能丰富女人的生命 / 210
- 62. 用香水的女人，是有故事的女人 / 213

第七章 以柔克刚的交际

- 63. 气质——女人的交际资本 / 219
- 64. 以柔的形式表达刚的内涵 / 222
- 65. 学会享受复杂中的美好 / 224
- 66. 尊重他人，赢得人气 / 227
- 67. 人生需要“甜言蜜语” / 229
- 68. 站在对方的角度思考问题 / 233
- 69. 你眼里有别人，别人才会心中有你 / 235
- 70. 宽容是深藏爱心的体谅 / 237



- 71. 说话贵在委婉含蓄 / 240
- 72. 做一个耐心的倾听者 / 242
- 73. 礼仪, 是照出自己气质的一面镜子 / 244
- 74. 整洁也是一种气质 / 247

第八章 妩媚迷人的性感

- 75. 性感, 撩人于无形的魅力 / 251
- 76. 男人眼中的性感女人 / 253
- 77. 人人都能性感 / 258
- 78. 深层次的性感在骨子里 / 261



第一章

生命律动的灵性

美在气质
美在心灵
美在智慧
美在优雅
美在自信
美在健康
美在快乐
美在幸福



美在气质

昨夜星辰昨夜风，画楼西畔桂堂东。
身无彩凤双飞翼，心有灵犀一点通。

——〔唐〕李商隐



1 有了灵性，一个女人立即就鲜活起来

有灵性的女子最宜做天才的朋友。她既能
给天才以温馨的理解，又能纠正男性智慧的
偏颇。

女人的气质在于她的灵性。作为肉身的人，女人并无高低贵贱之分。唯有灵性，由于内心世界的巨大差异，才让女人分出了智慧和平庸，美丽与丑陋，乃至高贵和卑鄙。

灵性是一种妙不可言的感觉，是一种附在女人身上的精灵，无色无形，令人捉摸不透。没有办法用一个字或者一句话来盖而论之。灵性女人的周围弥漫着一种神秘的“场力”，这种场力是从骨子里散发出来的，就像磁场一样可以把人们紧紧地吸引住，不是单纯的模仿或者做作的伪装。

每一个女人的生命都有一种只属于她个人的灵性，这是上天的礼物，然后加上她在人生旅程上的感悟。或浓，或淡，或远，或近。灵性是无形的，但是，它确实很真实地存在于每一个女人的生命中。

世间有万物，万物皆有灵。灵字就包含了许多意义，凡是带有灵气的东西都是被赞美的。人与此同，一个孩子，大人往往爱夸他有灵

性，把有灵气、有悟性的孩子称为“天才”、“神童”。形容女人的灵气，往往称为“似仙非凡，不食人间烟火”。其实这是夸大了灵气，我以为，所谓“灵气”，是作为万物之灵的人所具有的一种灵智之气。人比动物灵智之处即在于他不仅有比动物更完善的感受能力，而且也具有一般动物所没有的心灵的理解力。有灵性的女人天生慧质、善解人意、善悟事物的真谛。俗话说，“心有灵犀一点通”。如果没有“灵犀”，“百点”也不会通。

灵性来源是内涵，来源是感觉和认识，是女人潜意识中本质的表现。灵性与智慧是分不开的。聪明的人未必是智慧的，但是有智慧的人必定是聪明的。这个道理众所周知。灵性而决非是那些琐屑的小聪明、鬼精明。因为达到了智慧的顶点——有灵性的女人必定有大家气度和大家风范。

灵气女人的观察力是很强的，也是很敏感的，生活中许多容易被男人疏忽的东西都能被女人发现。

她们的思维有时非常敏捷，特别在细小的事情上真能做到细致入微。一个有灵气的女人，对有事业心的男人来说，的确是个好帮手，她不仅能很好地照顾男人的生活起居，也能帮助男人把事业料理得更加完满。这就是通常所说的“贤内助”。

为什么干事业的男人要用女人做秘书、当助手，恐怕与女人的聪慧不无关系吧。我们试看卓文君助司马相如成名天下，孟光伴梁鸿隐居山林，许广平助鲁迅投出投枪匕首，廖静文助徐悲鸿成一代巨匠，等等，无不成为美谈。

现在女人写诗作文的好象越来越多了，为什么？因为女人有灵气，生活中的点点滴滴，情感上的丝丝缕缕，都能激发出她们的灵感，促使她们写出感人的诗文来。灵气加才气，必能有好的作品问世。

灵性和读多少书没有直接关系，有的女孩没上过多少学，却招人喜爱；有的纵是博学，却是呆板木讷，俗不可耐，缺的就是灵性。

灵性与漂亮也无关联。女生的灵性是综合的评判，而非外貌上的。

比如周迅，她的个子虽矮，可是她像一个误入尘世的精灵，整个是灵气的化身。眼睛好像会说话，一脸逼人的灵秀，清澈得让人怜惜。



我喜欢她演过的角色，从《大明宫词》里那个天真可爱的小太平，《人间四月天》里纯真聪慧理性的林徽因，再到《像雾像雨又像风》里单纯自闭，脆弱得就像易碎的水晶的杜心雨等等。很难找到一个人像她一样，她的灵气是从骨子里渗出来的，而且，内外是如此的一致。

另外，还有一个我更为欣赏的女性，就是林徽因。新中国的第一个大才女，才貌双全。不管对男人和女人来说她都是可望不可及的。相比之下，她不仅拥有灵性，更加拥有知性。“腹有诗书气自华”，她那份才气造就了她气质如兰。

她几乎是一座女人不能超越的高峰。这也是因为有三个名气响亮的男人深爱着她——徐志摩、梁思成、金岳霖。一个是著名的浪漫主义诗人；一个是著名的建筑学家；一个是著名的学者。一个为她而死；一个对她一生钟情；一个为了她终身不娶。

所谓灵性，灵字在前，必先“机灵”。有灵性的女人显得乖巧，善解人意，知道你想什么，要什么，和这样的女人相处是一件赏心悦目的事。她们知道在什么场合说什么话，也知道有什么样的来言该用什么样的去语，应答得当，举止得体，而不失优雅的风度。就像《登徒子好色赋》中说，“增之一分太肥，减之一分太瘦”，总是“淡妆浓抹总相宜”。与有灵性的女人在一起，可以节约许多语言。一个眼神，一个手势，一颦一笑间，彼此的信息已进行了传递。有灵性的女人，会让你感受到另一种境界，带你进入一个充满生机与神奇的意境。而没灵性的女人就像蹩脚的舞伴，丝毫舞不出美感。

应该说，现在电视台的女节目主持人有好多都是有灵气的。电视不同的场景和现场的气氛每次都是不同的，观众的层次和嘉宾的个性与水平也不同，主持人必须要有灵活的机敏和适应能力，使节目的全部过程如行云流水，顺理成章。否则就会出现冷场或尴尬的场面。

周国平在他的散文中写道，有灵性的女子最宜做天才的朋友。她即能给天才以温馨的理解，又能纠正男性智慧的偏颇。一个有灵性的女人具有净化男人的能力。只要她在，粗野的男人变得高雅起来，小气的男人变得大方起来，怯弱的男人变得勇敢起来。在幸运者的天才生涯中，往往有过灵性女子的影子。未受这类女子滋润的天才，则每

每因孤独和偏执而趋于狂暴。

有灵性的女人既是一本书，又是一幅画。她既是一首诗，也是一盏茶。美丽的女人是一道风景，可以凭眼观赏；而有灵性的女人是一缕清香，只能用心体味。

女人的灵性，是属于女人的。男人所做的，是如何去欣赏它，如何去爱护它。这种生命的灵性，并不是所有的男人都可以欣赏，都懂得欣赏的。能够懂得欣赏灵性的男人，那就是女人生命中的港湾。茫茫人海，是他，而不是他们。是因为你的灵性，吸引他。他要保护的，要珍惜的是另一半生命的灵性。

灵性是流动的，从雨露，到水珠，到小溪，到河流，到港湾。每一段的旅程，都有每一段的烙印；每一段的时间，都有每一段的精彩；每一段的灵性，都有每一段的故事，都有九曲十八弯之趣。灵性除了飘逸，还需要一份厚重。而厚重，来源于你的生命，来源于你的感悟，来源于你的积累。

营造一个世界，来供自己的灵性驰骋。



2

智慧是一件穿不破的漂亮衣裳

智慧一点点从内心雕琢一个人，塑造一个人。最后周身散透出超然的气质，从人群中脱颖而出。

气质来自我们看不见的地方，来自最深沉之处，来自所谓的内涵。精神的美超越物质的美，内涵的美超越外秀的美，因为内涵的丰富和深厚的底蕴所造就的气质是美的最高境界。

女人的美丽有知性与感性之分，有天生丽质与人工雕琢之别。生活在一个极尽声色的时代里，人们很容易落入表象的陷阱。许多女人，往往误以为仅仅靠着刻意的打扮、精心设计的形象、伪装的亲和力、自我吹嘘的权威身份，就可以吸引众人的目光。事实上，一个有气质的女人，她不但有着悦耳的声音、善意的眼神、独特的品位，还有一颗包容的、快乐的、智慧的心灵，正是外在形象与内在修养的完美结合，从周身透出脱俗的气质，使之从人群中脱颖而出。

智慧是气质女人不可或缺的养分，秀外慧中恰到好处地解释了这个浅显的道理。

有一个调查公司对男性做过一次问卷调查，“外表的美丽”和