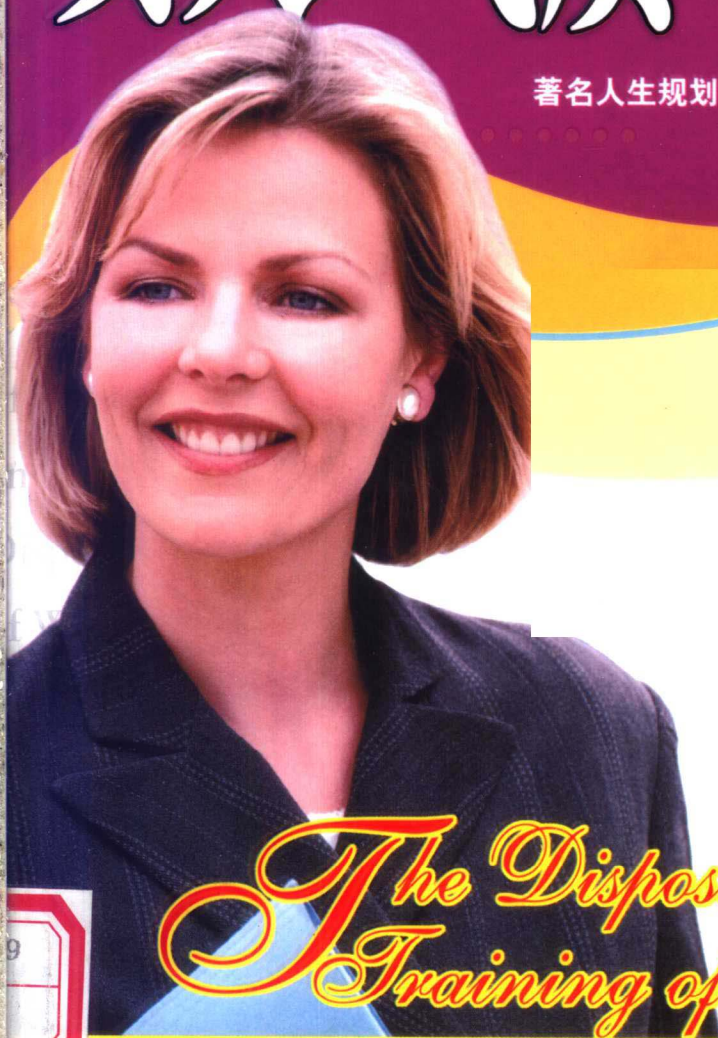


做一个有魅力、有品位、有修养的现代女性

女人的气质与修养

著名人生规划专家 李 轩◎编著



*The Disposition and
Training of Women*

女人的气质与修养

做一个有魅力、有品位、有修养的现代女性

THE DISPOSITION AND TRAINING OF WOMEN

气质与修养对于女人来说是一种永恒的诱惑，因为气质与修养不仅仅靠外貌就能获得，而且还要拥有智慧与学识。

在现实生活当中，几乎所有的男人都喜欢与有气质、有修养的女人相处，因为那种女人使你既有眼球上的好感，还有一种吸引人的特别力量，能不断地感染你，使你羡慕。

著名化妆品牌羽西的创始人靳羽西曾说过：“气质与修养不是名人的专利，它是属于每一个人的。气质与修养也不是和金钱权势联系在一起，无论你是何种职业、任何年龄，哪怕你是这个社会中最普通的一员，你也可以有你独特的气质与修养。”

ISBN 7-80080-455-0



9 787800 804557 >

ISBN 7-80080-455-0

定价：25.80元

图书在版编目 (CIP) 数据

女人的气质与修养 / 李轩编著. —北京: 群言出版社,

2004. 12

ISBN 7-80080-455-0

I. 女… II. 李… III. 女性-修养-通俗读物

IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 117541 号

责任编辑 程国胜

封面设计 云龙工作室

出版发行 群言出版社

(北京东城区东厂胡同北巷 1 号)

邮政编码 100006

联系电话 65263345 65265404

电子信箱 qunyancbs:dem@xinhuanet.com

印 刷 中国电影出版社印刷厂

经 销 新华书店

版 次 2004 年 12 月第 1 版

2004 年 12 月第 1 次印刷

开 本 880×1230 1/32 印张 13

字 数 400 千字

印 数 1-5000 册

书 号 ISBN 7-80080-455-0

定 价 25.80 元

[版权所有, 侵权必究]

如有缺页、倒页、脱页等印装质量问题, 请寄回本社发行部更换。

服务热线: 010-65220236。

前 言

气质与修养对于女人来说是一种永恒的诱惑，因为气质与修养不仅仅靠外貌就能获得，而且还要拥有智慧与学识。

在现实生活当中，几乎所有的男人都喜欢与有气质、有修养的女人相处，因为那种女人使你既有眼球上的好感，还有一种吸引人的特别力量，能不断地感染你，使你羡慕，从而想去模仿。

很多人认为只有女名人或具有雄厚经济基础的女性才能拥有气质与修养，才有可能去打造真正属于自己的气质与修养，这样的想法是错误的。著名化妆品牌羽西的创始人靳羽西曾说过：“气质与修养不是名人的专利，它是属于每一个人的。气质与修养也不是和金钱权势联系在一起，无论你是何种职业、任何年龄，哪怕你是这个社会中最普通的一员，你也可以有你独特的气质与修养。”

那么气质究竟是指什么呢？

美丽的容颜？当然，这可以给人留下美好的第一印象。得体的打扮？这可以表现品位。具有幽默感？这可以让人乐于与你相处……但是，这些是远

●●●●● 女人的气质与修养

●●●●● *The Disposition and Training of Women*

远不够的，真正的气质与修养包含了更多的内蕴。我们很难给它下一个准确且精确的定义，但是，我们可以通过对它不同方位的关照对它进行细致而具体的描述。于女性而言，气质包括以下几个方面：

有吸引力：有吸引力是气质的核心。气质来源于内心的涵养、对礼仪的理解、优雅的谈吐和得体的穿着。

良好形象：包括仪容、仪表和心态。

好修养：有修养（包括品行修养和文化修养）的女性是最有气质的女性。

好心态：良好的心态不仅是让现代女性在感情、事业生活中如鱼得水的保证，而且是增添自身魅力的重要法宝。

以上四点是气质的源泉，只有在这些因素中的一个或几个方面具有突出的个人优势，一个人才有可能在别人眼中是个有气质的人。记得有人说过：“外表美并不是真正的美，只有内在美才是真正的美。女性漂亮的标准可以写在脸上，但最能打动人心的却是她的文化修养，是她的宽容、大度，内在与外在的和谐才能使女性最具有魅力。”所以说，美丽的容颜可以让一个女性很有气质，但是决定气质的最根本的因素却是那由内而外散发出来的、无所

不在的迷人魅力，它体现在你优雅的举手投足之间，体现在你得体的谈吐之间，体现在你日常的待人接物之间。

正是这种说不清也道不明的气质让你具有一种磁铁般的吸引力。

气质，应该是能使爱的对象，着迷着一种成熟而稳定的感召力。青春的丰采、灵与肉、健与美、智与力的蓬勃，为形成是以撼动人心的魅力提供了最充足的养分。

在现实生活当中，有些女人为了增强自身气质与修养，不惜余力地去模仿别人追求时尚，认为这样的女人才会拥有气质。从一般意义上来说，这虽然有助于修养的增加。但是气质与修养主要来自于内在心灵的闪烁，来源于人格的造就。所以，女人要有独立的人格，要走自己的路，这样才能保持女性的气质与修养。

本书是一本有助于增强女人气质、培养女人修养的书，打开它——今天，也许你还是路边一棵不起眼的小草，而明天，你注定会成为花园中的一朵奇葩，在你周围会有更多的欣赏者；打开它——你会成为星河中那颗最耀眼的明星，让所有的人为你而倾倒。

目 录

第 1 章

女人没有优良的性格，等于给自己堵住成功的生活之路。只要能在性格方面优质化的女人，就很容易赢得更高的成功率。

女人之美在于个性	003
做个充满贵气的女人	006
女人要学会调整情绪	009
女人要做一个“强者”	013
驱散男人最害怕的8种女人	016
透视9种性格的女人	019
讨男人喜欢的10种好性格的女人	025
女人要塑造成功的人格	027
判断女性天赋的19项内容	034

第 2 章

女人最忌讳生活质量始终处于低水平之中，因此如何加以改变，则成为重要之事。当然，首先从自我的人生目标开始起步，则第一位的。

做一个优雅别致的格调女人	039
做一个柔情似水的情调女人	040

做一个编织情网的女人	042
做一个高品位的女人	048
做一个泼辣野性美的女人	057
做一个微笑迷人的女人	059
做一个神秘感的女人	064
做一个善解心意的女人	065
做一个贤惠的太太	067
做一个完美的妻子	071
做一个让男人动心的女人	074
做一个好学上进的女人	079

第3章

从心理学上讲，两性吸引是必然的生存差异。因此，女性切忌回避男人关注，而是要以此来获得一条成功秘径。

女人要学会“媚眼法则”	087
赢得男士关注的技巧	090
了解男人就是成就自己	095
不要让男人轻易得到手	096
从男人的缺点中找幸福	097
挑战成功男人的爱情	100
女人让男人着迷的“坏”	105

控制男人的“好色”本能	110
浪漫牵住男人的心	114
让伪装的男人亮出“底牌”	115
性感迷人16法	121
让男人乐意为你效力的异性效应	126
性向测验	129

第4章

一个失去自信的女人，一定就把自己所有的一切交给了别人之手。这是非常可怕的选择，也是不明智的选择。请注意，自信者可以把握自己一生的方向。

女人要梦想自由	137
女人要战胜孤独	138
女人要逃离沮丧	141
积极的态度必将创造奇迹	145
不要在情绪上被男人左右	150
突破低情商的10种障碍	154

第5章

在人际圈中，关系的力量是成功的要诀。女人同样需要良好的关系法则，以便为自己打开人生的胜局。

女性交际的四大需要	167
简单而实用的十种交流技巧	171
保持女性特有的温柔	173
成功交际的口才基础	174
打开别人之前先打开自我	179
关系网是女人处世的资源	182
怎样结交新朋友	184
速建人际关系网的11条策略	186
结交名流使女人成为一流人物	190
做一个能言善道的女人	192
女人笼络人心的要点	194
人际交往中常见的几种心理效应	198
如何与10种特殊类型的人交往	202
接听电话的学问	206
学会战胜自我	209
做一个让男人不可侵犯的女人	212
女人嘻笑怒骂让挑逗的男人退怯	214
女人要巧妙利用人攀龙附凤	217
女人在谈判中的较量技巧	220

第6章

女人式的管理，既有长处也有短处，因此应当学会“修补”自己，以便成为一个优秀的领导者。

女性领导方略论	225
女性领导应首先成为美的化身	228
“情绪化”是做女上司的大忌	231
女性领导要深藏不露	233
女领导“紧急情况”中更需“冷静”	235
成为超级女主管的17心法	237
做一个称职的女领导	243
女领导不要死守着堆积如山的资料不放	247
女领导要掌握正确的时机的3项准则	249
女性主管的“驭人”术	251
女领导要让员工参与咨询	252
职业女性的7点基本功	256
职位步步高升奥秘	257
女领导掌握至今通行的最高领导准则	260

第7章

女人应当学会从知识中争得一生的成功资本，
否则一个离开知识的女人，一定是软弱和被
动地生活着。

女人的优势行业与知识领域	265
做一个知识型的女性	268
女人要广泛涉猎其他行业的知识	272
中国女人必读的四大名著	274
描绘女人的未来	277
成功基石的获取	282

第8章

女人工作今遭遇许多阻力，但不能因此就失
去成为优秀者的信念，应当努力选准职业点
和基础点，以此让自己出类拔萃。

女人应发挥性别优势择业	289
女性求职的实用法则	290
求职应聘中的制胜点	296
如何讨论薪水问题	301
寻求十全十美的工作	307

选中你的职业	311
女人要把握好职场第一原理	314
女性要读懂5种类型的上司	316
如何摸清领导的意图	318
职场女人的亮丽妆扮	321
办公室女人的美容课	325
女性轻松工作的方法	331
在办公室内进行自我管理	333
怎样才能提高工作能力	335
如何在上司那里找准位置	338