

时尚

Cosmopolitan

女人

雨丹 编著

气质口才手册

最让男人迷恋的女性仪态

有损气质风度的个性弱点

最具魅力女性气质的10个要素

说话迷人的三个秘诀

变不利为有利的说话艺术

做一个连女人都羡慕的女人

中国对外经济贸易出版社

时尚女人

气质口才手册

雨 丹 编著

中国对外经济贸易出版社

图书在版编目(CIP)数据

气质口才手册/雨丹编著.-北京:中国对外经济贸易出版社,1999.2

(时尚女人)

ISBN 7-80004-726-1

I. 气… II. 雨… III. 女性-口才学-通俗读物 IV. H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 01244 号

时尚女人·气质口才手册

雨丹 编著

中国对外经济贸易出版社出版

(100710 北京安定门外大街东后巷 28 号)

新华书店经销

北京外国语大学印刷厂印刷

*

1999 年 2 月第 1 版 1999 年 2 月第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:12 字数:260 千字

ISBN7-80004-726-1/Z·72

定价:18.80 元

目 录

(一) 美好的气质是怎样表现出来的 ... (1)

世上美艳的女人不少,但是可爱的女人却不多。有的女人虽然漂亮,但是只有外表,没有内涵。另一种女人,虽没有动人的容貌,却有迷人的性格和优雅的举止。

漂亮的女人让人爱一时,内涵丰富的女人让人爱一生。

- ◎美好的气质是怎样表现出来的
- ◎你的气质魅力就是你给别人留下的好印象
- ◎最具魅力女性气质的 10 个要素
- ◎塑造女性优雅风度的 10 个重点
- ◎决定女性高雅仪态的 10 个原则
- ◎优化女性动人仪表的 10 个方法
- ◎有损你个人形象的 18 种习惯
- ◎女人优雅的风度从何而来
- ◎从容优雅的风度需要学习和训练
- ◎典雅妩媚的女人味儿,是迷倒众生的力量

- ◎从言谈举止、表情态度中体现你美好的气质
- ◎可爱迷人的女人有哪些个性
- ◎展现良好气质，健康心理是关键
- ◎表现气质也要把握分寸
- ◎帮你列一张富于吸引力的气质清单
- ◎魅力的敌人：有损你风度的性情

(二) 拥有迷人气质，女人才有魅力

..... (28)

美丽并不使女人必然具有魅力，但魅力可使任何女人显得美丽。

- ◎最具吸引力的女性气质
- ◎将真实的你展现在他人面前
- ◎独特的气质，令你成为女人中的“亮点”
- ◎一个清纯自然的女人，可以征服全世界的男人
- ◎真实自然，你是一个富于个性的女人
- ◎女性美的风姿，尽在温柔中显现
- ◎大方爽利的女人，容易让人倾慕
- ◎自我感觉好，就容易吸引其他人
- ◎自制是女人应该具有的美德
- ◎含蓄，是女人必须学会的交际法宝
- ◎隐忍，是让人赞赏的女性气质
- ◎一个充满朝气的女人，没有人会注意她的相貌
- ◎该笑就笑，该哭就哭，感情丰富的女人可亲可爱
- ◎给你的智慧美美容，它令你不同凡响

- ◎ 机智，令现代女性风姿绰约
- ◎ 细致而透彻，应成为女人的风格
- ◎ 幽默面对自我，是现代女性最可贵的品质
- ◎ 亲切热情是女性社交魅力的中心
- ◎ 懂得信赖别人，才会赢得信赖

（三）男人眼里的最佳女性气质 (34)

男人之所以愿意围着有吸引力的女人转，是因为她能使一切充满乐趣。

美貌并不是吸引男人的唯一条件。气质高雅，善解人意才是女人永恒的魅力。

- ◎ 是什么吸引住了男人的目光
- ◎ 理解男人的所爱，你才拥有真正的魅力
- ◎ 给你的魅力打打分
- ◎ 问问男人：什么样的女人最性感
- ◎ 你是性感的女人吗？
- ◎ 最让男人赞赏的女性气质
- ◎ 最受男人欢迎的女性品格
- ◎ 最让男人迷恋的女性仪态
- ◎ 什么样的女人不讨男人喜欢
- ◎ 美貌不是吸引男人的第一条件
- ◎ 男人喜欢聪明智慧的女人
- ◎ 男人喜欢女人是一个健谈者
- ◎ 男人喜欢女人是一个倾听者
- ◎ 气质高雅，仪态端庄，才是男人的最爱

- ⊙给自己罩上一层面纱，他会觉得你更灿烂
- ⊙会“撒娇”的女人惹人怜
- ⊙腼腆羞涩的女人魅力独具
- ⊙男性化的打扮，让男人远离你
- ⊙散发性感魅力的装扮艺术

(四) 想做皇后，先把丈夫当国王 …… (55)

对男人该温柔甜蜜，才能获得他发自内心的爱慕。
做一个妻子，别忘了脸上常带光明的笑容，口中常常吐出温婉的言语。

女人获得幸福的唯一方式，就是完美的婚姻。

- ⊙想做皇后，先把丈夫当国王
- ⊙做男人眼里的好妻子，你的差距有多远
- ⊙做贤妻的妙门是了解丈夫的需求
- ⊙做丈夫的情人，他对你的爱始终不渝
- ⊙对丈夫充满信心，妻子才显得可爱
- ⊙为丈夫装扮自己，你比其他女人更有吸引力
- ⊙女人做“最佳听众”，男人才感到家很温暖
- ⊙表示爱的小举动，能够打动丈夫的心
- ⊙留住男人心的最好方法，是创造一个舒适的家
- ⊙最富有魅力的妻子，是丈夫事业的贤内助
- ⊙你真诚的赞美和激励，是他永恒的财富
- ⊙气质非凡的女人，能用爱来抚慰丈夫的创伤
- ⊙适时地表达谢意，是妻子迷人的气质
- ⊙给他空间，你在他眼中才更具美感

- ◎令丈夫对你着迷的小招术
- ◎没有男人喜欢一个爱唠叨的妻子
- ◎他需要的是温情，不是抱怨
- ◎争取丈夫宠爱的十大窍门
- ◎善于理家理财，也是女人应有的素质
- ◎顶级的女人：教你如何做一个贤妻良母

(五)从音容到笑貌，让你的展台更完美

..... (76)

女人带给别人美丽的印象与好感，其实并不完全取决于长相，一张灿烂可亲的笑脸，一双奕奕生辉的眼睛，一席甜美迷人的声音，一副温柔平和的态度，才是迷人的焦点，而这些常常被女人忽略了。

- ◎仅凭美妙的声音，就能让你魅力十足
- ◎你声音的质量，会影响你的形象
- ◎优美动听的声音，来自于精心的创造
- ◎美化声音的技巧
- ◎让自己成为表情美人
- ◎表情是展现女人魅力的前沿
- ◎一个人的美，外表占四成、表情占六成
- ◎美好的表情如同天使，让初次见面的人心动
- ◎判断一个女人的年龄，首先要看表情
- ◎“好的表情”是可以训练的
- ◎具有魅力的眼神是什么样的
- ◎教你做增添魅力的眼球体操

- ◎亲切的笑容就是你最动人的表情
- ◎微笑是获得好感的简便方法
- ◎含蓄得体的微笑令你有不可言喻的美
- ◎训练自己露出令男士心动的笑容
- ◎做一个白领女性，学会展现你独特的笑容

(六) 从头到脚，尽现优雅举止 (93)

仪态美有一种说不出的魔力。一个相貌平平的女人，如果有美丽的姿势和风度，她在交际场合便可以发挥无穷的魅力。

- ◎让自己成为姿势美人
- ◎改变姿势使你年轻十岁
- ◎美的姿态使你气质高贵
- ◎维系女性仪态美的生活习惯
- ◎举手投足体现你的性格
- ◎有损仪容仪态的不良动作
- ◎正确站姿的原则
- ◎基本站姿的要点
- ◎长时间的站立，如何不失优雅
- ◎放松的站姿也能留下好印象
- ◎站姿的五个重点
- ◎正确的坐姿原则
- ◎优美的坐姿要点
- ◎优美动人的走路姿势
- ◎优雅得体的走路方式

- ◎穿高跟鞋要走得潇洒
- ◎上楼下楼，上车下车时如何展现美姿
- ◎欠佳的站姿让你显得很疲惫
- ◎不雅的走姿让人感觉很轻佻
- ◎错误的坐姿让你变得很俗气
- ◎女人的手也要富于优雅的表情
- ◎走路时，手要优雅大方
- ◎不经意的小动作，让你失去女性风范
- ◎女人最不优雅的 5 种仪态

（七）做自己身体线条的主人 (114)

健美的身材让女人具有魔力，它如同一笔宝藏，令你充满自信，容易成功。做自己身体线条的主人吧，不要让岁月消损你外表的魅力。

- ◎身材健美的标准数值
- ◎25 岁后如何保持身材苗条
- ◎女性维持节食习惯的 22 招
- ◎保持窈窕身材的禁忌
- ◎运动减肥计划的 10 个要点
- ◎“人比黄花瘦”的误区
- ◎现代职业女性自我保健五忌
- ◎胸部的魅力不以尺寸衡量
- ◎玉颈婷婷——具有魔力的女性美
- ◎丰满圆翘的臀部是女性身材的焦点
- ◎漂亮的双腿是美好身材重要一环

- ◎纤细的小蛮腰是女人的追求，男人的目标
- ◎改变缺陷的锻炼方法
- ◎柔韧性是女性举止轻灵的基础
- ◎适合上班族的 5 分钟轻松健身法
- ◎留住青春的 20 条法则
- ◎注重外表仪容令你青春如昔

（八）穿着和化妆都在为你效力 (133)

衣着体现的高雅风度，打扮展示的独特个性都会
在不同场合、不同气氛、不同职业的人群中得到独一
无二的显露。

- ◎让你的着装为你效力
- ◎打扮得体，典雅夺目
- ◎穿出你的个性来
- ◎穿出时尚风格来
- ◎穿出浪漫的情调来
- ◎穿出高雅的风度来
- ◎大方随意——罗曼蒂克的展现
- ◎柔美简约——高雅气质的渲染
- ◎醒目夸张——名星气质的强调
- ◎扮靓扮酷——新潮时髦的崇尚
- ◎高贵典雅——古典风格的追求
- ◎时装色彩与你的气质息息相关
- ◎时装色彩造就出你美好的体型印象
- ◎时装面料的质感表现出你的气质和品味

- ◎让你有修长美腿的着装
- ◎保持胸部曲线魅力的装扮法
- ◎性感迷人的内衣颜色
- ◎掩饰体型缺陷的着装艺术
- ◎精细打粉底，呈现无比明丽的面容
- ◎让眉毛显示独有的个性
- ◎画好眼线和睫毛，美目流盼梦幻迷人
- ◎运用眼部化妆能够突出女性的独特个性
- ◎唇妆——尽显女性韵味与风采
- ◎美丽的唇形是什么样的
- ◎让头发幻发出女性魔力
- ◎教你用发型掩盖面部缺点的方法
- ◎体现妩媚的化妆法
- ◎体现甜美的化妆法
- ◎体现机敏的化妆法
- ◎化妆——创造一个温柔的自我
- ◎化妆——创造一个典雅的自我
- ◎化妆——创造一个潇洒的自我

(九) 女性魅力的误区 (164)

女人身上一些特有的个性弱点，往往有损你的人格魅力。努力去改变，让自己成为一个完美的女人。

- ◎有损你气质风度的个性弱点
- ◎影响你人格魅力的不良习惯
- ◎破坏你美好形象的装扮细节

- ◎女性仪态风度的禁区：社交场合最忌讳的 8 种表现
- ◎别让男人逃避你：与男性为伴时的不当做法
- ◎女人的妒嫉，是一种有毒的情绪
- ◎自吹自擂的女性让人厌烦
- ◎矫揉造作的女人令人反感
- ◎轻佻让你失去尊重
- ◎牢骚不断令人对你避而远之
- ◎给你一些小贴士：如何在社交中把握分寸获得好感

（十）口才出众最体现女性迷人风采

..... (176)

口才出众的女人说话中那风姿绰约的魅力，常常令人仰慕不已，倾心无比，成为独具内涵的女性内在气质的最好展现。

- ◎说话的能力是任何人都不可缺少的
- ◎你也能成为说话高手
- ◎说话的风度最能体现白领丽人的迷人气质
- ◎你是否常因不善言辞而吃大亏
- ◎你知道良好的口才需要具备哪些素质吗
- ◎不俗的谈吐是你充满魅力的条件
- ◎给胆小女性的忠告：想要善言，先要敢言
- ◎言语也是有温度的
- ◎针对对象与场合，是说话成功的关键
- ◎在和谐融洽的交谈气氛中展现你的风采
- ◎把握说话分寸令你气质高贵

- ◎说话迷人的三个要诀
- ◎女性谈吐的原则是高雅明快
- ◎善用幽默的女性，是智慧的女性
- ◎每一件事在3分钟内说完，你是一个爽利的女人
- ◎如何才能拥有独具个性的声音
- ◎柔美的语言，让你更具“女人味儿”
- ◎女人的智慧通过说话表现
- ◎“交谈距离”里面的学问
- ◎你快乐的目光、悦耳的声音创造了良好的交谈气氛
- ◎让你的表情帮你说话
- ◎说话能力的自我评估法

(十一) 展现气质与风度的说话技巧

..... (199)

你温和的语气，亲切的态度，柔美的言词，迷人的谈吐都在告诉别人你是个不同凡响的女人。

- ◎展现气质风度的交谈技巧
- ◎成功的应酬有时并不需要言语
- ◎富于同情心的女人，说话委婉得体
- ◎平易亲善的女性深谙“见什么人说什么话”
- ◎作为一个倾听者，也应把握高超的插话技巧
- ◎可别小看了寒暄在人情中的作用
- ◎“亲切问候”与“依依话别”是交往中不能简省的语言
- ◎发挥女性天赋直觉，巧妙把握说话时机
- ◎你温和的语气、柔美的言辞给他最珍贵的留恋

- ⊙有时说话需要罗嗦
 - ⊙轻松愉快打招呼，让你有个好人缘
 - ⊙职业女性获得对方赞同的说话要点
 - ⊙泄漏一点儿隐私，让人感到你容易亲近
 - ⊙让他留下回味：“真想再见到那个女孩”
 - ⊙公关型女性须知：在不同场合选择不同的话题
 - ⊙女人出击——大方的你跟陌生的他怎样“谈”
 - ⊙专家意见：10种有利交谈的话题和10种需要回避的话
- 题
- ⊙说话前令你保持镇静的妙招
 - ⊙从小物件入手，打开交谈的话匣子
 - ⊙说话需要停顿，气喘嘘嘘连珠炮有失典雅
 - ⊙与陌生人找到共同话题的方法
 - ⊙善于问话是善于说话的第一步
 - ⊙关怀是语言最重要的滋润剂
 - ⊙不同的措词造成你说话的不同结果
 - ⊙遣词用句的小窍门

(十二) 让人沐浴春风，你去迎得笑脸

..... (227)

赞美是一门学问，也是衡量现代女性交际水平的标准。赞美其实可以成为你手中最轻巧的武器，它就像一把软刀子，让你轻轻松松收服人心。

- ⊙让人沐浴春风，你去迎得笑脸
- ⊙赞美，从何处入手

- ◎慷慨大方的赞美，真是一本万利
- ◎善用“谄媚”技巧，你才妩媚动人
- ◎赞美是女人最轻巧的武器
- ◎好语气就像指挥棒
- ◎“大”而“空”的赞美不会走嘴
- ◎每次见面都找对方的一个优点赞美
- ◎赞美对方较不易为人所知的优点
- ◎显现诚意的奉承，一定要说中别人的长处
- ◎赞美一个人的行为和贡献比赞美他本人好
- ◎交谈之后赞美对方，为下一次相见铺垫愉快
- ◎恭维人时从他的亲人和私人物品入手
- ◎求人不可“甜言蜜语”
- ◎赞赏滥施，表示你的品味太低
- ◎不要“估价”似地奉承人
- ◎你的一个目光，一句话语是对他的最好肯定
- ◎你的知情识趣使他无限感激
- ◎第一次到婆家，说话留下好印象
- ◎让“谢谢”成为你修养中的一道风景
- ◎自我夸耀不着痕迹，明夸对方暗抬自己
- ◎成为“善于接受他人称赞的高手”

（十三）变不利为有利的说话艺术……（246）

拒绝、批评、责备、规劝……说了伤人和气，不说委屈自己。讲究一点策略，你就能变不利为有利，化敌为友。巧妙的说话艺术，是女性智慧的表现。

- ◎女性说“不”的诀窍——讲求艺术性
- ◎5种不伤和气的拒绝口气可酌情而用
- ◎说出“不”字的高招
- ◎得体的拒绝是在说“不”之前先说“好”
- ◎说“NO”的时机最重要
- ◎婉拒借钱不伤人
- ◎回绝男性邀请的口才技巧
- ◎拒绝单独约会时你该怎么说
- ◎让他免于难堪全凭你的好口才
- ◎妙语善心让你的拒绝不伤他的面子
- ◎女人拒绝求爱不可温婉含蓄
- ◎提不同意见更需发挥女性特长
- ◎赞美是批评的灵丹
- ◎批评不是抱怨，不要把话说“绝”
- ◎给对方留足面子的争辩术
- ◎让不在场的“第三者”帮你说话
- ◎“软鞭子”轻轻抽
- ◎把牢骚话说得让人爱听些
- ◎给老公留足面子，责备的话才不白说
- ◎“是的，但是……”是最有效的争辩技巧
- ◎批评时不忘“数落人”——女人的最忌
- ◎朋友宜在私下里规劝，在众人前则要赞扬
- ◎女人批评男人的高超手段

(十四) 用你莲花妙口，摆脱尴尬困境

..... (272)