

现代时尚粉红丽人之

XIANDAISHISHANGFENHONGLIRENZHI

女性

你可以操纵自己
而不被别人操纵

清雅的丽人气质

- 一本小资女性的必读书籍
- 气息如雨后般清新
- 言行似秋菊般优雅

XIANDAISHISHANGFENHONGLIRENZHI

书金莹秋、教授 编著

吉林大学出版社
吉林音像出版社



现代时尚粉红丽人

清雅的丽人气质

书 金 编著
莹 秋

吉林大学出版社
吉林音像出版社

编 著:书 金 莹 秋

责任编辑:晓 梅

现代时尚粉红丽人

清雅的丽人气质

出版:吉林大学出版社

吉林音像出版社

开本:880×1230 毫米 32 开

印刷:顺义康华福利印刷厂

2004 年 7 月第 1 版

发行:吉林大学出版社

吉林音像出版社

字数:1800 千字 印张:72

印数:3000 套

2004 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 7-5601-2565-4/G·301 全六册定价:118.80 元(本册定价:19.80 元)

粉红丽人粉红梦（代序）

记得早些年上学时读过一首诗：“微风初起/撩起女人额前一缕秀发/与这晨曦柔光/独成一处风景”。也许，女人是这个世界中不可或缺的美丽，自古至今，女人被看作是美丽的化身。

当我们慢慢进入女性世界，在观察或深入了解中，便会发现女性世界中更深隧而独特的特质，这便是女性追求美丽的原始动力。在这样一个完美主义追求过程中，女性彰显了她们独有的审美、感知、理念及方式方法。可以说，女性从少女那一天起，每个人都开始编织自己的粉红丽人梦。

我们生活在一个不断进步，科技发达的社会中，同时又是在一个知识经济的时代里，做为社会最重要的群体构成，女性本身及女性话题越来越引起人们思考。女性应当向社会展示什么，女性如何完善自我价值等一系列现实客观问题，为了给广大女性朋友提供一个可参考和学习的女性读本，并在现实生活中运用自如，我们集思广义会同了诸多专家、学者的建议、观点，得到了业界人士的大力支持，故编撰推出了这套《现代时尚粉红丽人丛书》。

本套丛书立足一个基点层面，阐述了现代社会女性在事业、生活、情感、交际、保健、内涵修养、成功学、健康与疾病等十二方面的内容，具有很强的知识性、实用性和可操

粉红丽人粉红梦（代序）

作性，对现代女性全面提高自身素质与修养，具有现实的指导意义。

本套丛书立足女性世界看女性，在知识的层面上既有宏观理念导入，又有微观的方式方法，行文简洁，通俗易懂易学，不失为女性朋友的学习、工作、生活的指导丛书和百科全书。

女人因为可爱而美丽，女人也因有内涵而更可爱。

祝愿天下所有的女人都拥有一个完美的粉红梦！

编者

2004年5月于北京

目 录

第一章 气质与修养	(1)
女性的气质	(1)
女性教养十条	(3)
现代人的基本素质	(6)
女性的心灵美	(8)
与男士交往的礼貌和风度	(9)
止怒——一种修养和能力	(11)
什么样的女人能使人有好感	(13)
你想成为惹人喜欢的女孩吗	(15)
人们喜爱这种类型的女孩	(16)
人们讨厌哪些类型的女孩子	(18)
可爱的八种类型	(19)
反感的九种性格	(21)
高雅的言谈举止	(23)
个性的魅力	(26)
优美的风度	(28)
内外美的结合	(29)
要富有女性	(32)
女性美的标准	(35)

目 录

迷人的仪态	(37)
动人的体语	(39)
美好的生活情趣	(40)

第二章 气质是体现在深层的魅力

(42)

魅力是什么?	(43)
动人的阴柔之美	(44)
那一份女性的优雅	(46)
羞涩与低头的温柔	(50)
举手投足的风采	(52)
三性合一的体现	(54)
语言能体现清雅的气质	(57)
性感的大胆尝试	(58)

第三章 气质来源于何处

(61)

解读气质	(61)
气质是从哪里来的	(66)
气质的可塑性	(69)
你属于哪种气质类型	(71)
气质美表现种种	(75)
体现女性的气质	(76)
塑造独有的女性气质	(79)
气质让女性更楚楚动人	(81)

第四章 脱俗的气质造就你的风采

(84)

把气质写在脸上	(84)
---------------	------

目 录

皮肤也能反映气质	(98)
关于保养食品	(100)
让你的气质随风飘动	(106)
注意呵护颈项	(116)
注意你的背部曲线	(117)
以内养外的美身法	(118)
女人的第二肌肤	(120)
得体着装更能体现你的气质	(122)
做个性感脱俗的美女	(130)
简单快速化妆法	(131)
化妆不可忽视的问题	(134)
展现肌肤的自然美	(135)
衣装的意境与韵味	(137)
朦胧含蓄是一种内在的美	(139)
时尚是不息的车轮	(140)
第五章 社交中展现你的气质	(143)
社交之中见真诚	(143)
人际关系的注意要点	(146)
赢得对方的信任	(150)
交际语言的合理运用	(156)
应对人际关系中的几个问题	(160)
学会与上司相处	(162)
社交场合中的穿着打扮	(165)
简单实用的交流技巧	(167)
像爱自己那样去关爱别人	(169)

目 录

微笑是一种武器	(170)
学会容忍他人	(172)
学会寻找和肯定别人	(172)
相信对方的感觉	(173)
让谈话进行得轻松愉快	(175)
学会感谢的妙处	(178)
不要向别人诉苦	(179)
营造良好的心境	(181)
最佳的交际时机	(182)
社交若干中的禁忌	(185)
第六章 健康最能体现气质	(189)
健康是现代女性美的基础	(189)
健康的真正涵义	(190)
现代女性健康的标准	(191)
自我测定健康状况	(192)
体育锻炼对女性的功效	(195)
达到最佳健身效果	(196)
女性健美的标准漫谈	(198)
职业女性应选择哪些健美的锻炼	(202)
正常女性的心理特征	(204)
女性心理健康的标准	(205)
用健康心理面对挫折	(212)
女性保健与食物选择	(217)
体内无毒一身轻	(230)

第七章 用智慧表现你和气质 (234)

- 认识你自己 (234)
- 除去内心纷杂 (236)
- 方与圆的生存智慧 (237)
- 得与失的人生哲理 (239)
- 人生选择的逆向思维 (241)
- 少劳多获的心理秘诀 (243)
- 智慧是女人独具的气质 (253)
- 洞悉你潜在的天分 (255)
- 知识女性独有的迷人气质 (259)
- 知识女性的职业选择 (261)
- 塑造多彩人生 (264)
- 成功女人经典事例 (267)

第八章 用情感表达你的气质 (277)

- 打开心灵的门扉 (277)
- 征服你心仪的男士 (279)
- 下嫁的选择 (282)
- 学会拒绝 (286)
- 辨别虚假的表达 (290)
- 聪明女人早知道 (294)
- 颜色的学问 (296)
- 走近婚姻的探寻 (297)
- 夫妻生活宜忌 (304)
- 女性婚恋的忠告 (305)

目 录

永远相爱的法则	(307)
婚姻破裂的误区	(316)
治愈男人外遇的方法	(319)
正确对待失恋	(322)
性感迷人的妙法	(325)
施小爱得大爱	(329)
多种爱情激活元素	(334)

第九章 成功的事是气质高雅的最高体现

.....	(338)
成功源于你内心的气质	(338)
成功女性的心理激发	(344)
成功女性的心理调整	(345)
打开成功之门的钥匙	(349)
对新环境的应变能力	(352)
不断提高你的情商	(355)
职业女性的自我修养	(358)
女性经理应成为美的化身.....	(361)
超级女主管的成功心法	(363)
职业与做女人的选择	(369)
最理想的领袖仪态	(371)

第一章 气质与修养

女性的气质

一般来说,女孩子都爱美,喜欢别人夸她们美丽,但我曾就“美丽”和“气质”问她们愿意具备哪一点的时候,她们却先选择了“气质”,而将“美丽”撤居第二位。这是为什么呢?而气质又是什么呢?

“气质”这个词常与“风度”联系在一起,它是一种素养,一种不可触摸但确实存在的东西。难以具体描述但却可以从一个人的言谈举止、神情、打扮甚至步态、笑容等方面反映出来。

大凡气质好的少女性情温和、体贴,能较好地处理好同学伙伴之间的关系,不以自我为中心,不乱发脾气,不暴躁,纯真、活泼、自然,仪态大方,言谈举止倍到好处。不矫揉造作,不扭扭捏捏,不过分害羞,不闷声不语,不过分自卑自傲。与她相处能给人一种如沐春风般的清新感觉。

女性的气质类型一般可分为:

①玉女型

思想单纯、天真可爱,爱小动物、喜欢小猫小狗等玩具。对老师和父母百依百顺。爱撒娇、怕羞。

②淑女型

举止端庄,说话慢条斯理。谈吐优雅,爱模仿大人的行为举止。爱穿深色服装。

③明星型

爱社交活动,喜欢唱歌、跳舞、郊游。喜在大庭广众之中过分表现自己。常谈论某某影星等。经常哼流行歌曲。

④学习型

不追求外表,大部分时间花在学习上,功课较好,显得很有学问的样子,是老师眼中的好学生。

⑤林黛玉型

多愁善感、楚楚可怜。喜欢看悲剧小说、电影,幻想自己是其中的主角。常常被自己构思的悲剧感动得热泪盈眶。

以上只是对少女气质类型一个大致的划分,事实上有不少女孩的气质属综合型或交叉型的。

然而,少女的良好气质从何而来呢?一般来说是后天形成的。起初是通过模仿她们的父母、老师、同伴及小说、电影中的主人公的行为特征,而后逐渐把这些特征吸收而化为她们自己的行为。她们往往会通过别人对其言谈、行为等直接或间接赞赏和责备来调适自己的行为。

因此,要使少女获有良好的气质,必须注重:

①家庭教育

父母对孩子的教育必须避免溺爱和粗暴两个极端。过分溺爱会使孩子形成以自我为中心的盲目的优越感。易使她们变得孤傲、独占欲强;自私和妒嫉心强。但是,对孩子的不当行为采取简单粗暴的方式以及父母关系不正常、孩子缺乏家庭温暖。也易使她们变得自卑、胆怯。这些不良的性格会直接影响

到她们的行为。

②学校教育

学校教育不可片面追求升学率而忽视学生全面素质的培养。不可对有缺点的学生采取训斥辱骂、留级甚至开除学籍的简单方法。而应根据学生的生理特点采取正确的教育方法。

③正确交友

少女自己在交友过程中应注意选择好朋友。因为根据心理学研究表明,朋友在交往活动中互相影响的作用很大,有时甚至超过父母和老师对她们的影响。

④读书

除了学好课堂上的课程外,还应注意阅读好的课外读物。好的作品可以使人开阔视野开扩心胸,丰富知识,增强判断力,规范自身的行为。

女性教养十条

在谈到对人印象时,我们往往喜欢用“这个人有教养”来表示好感,而用“这个人教养不够或没教养”来表示不喜欢的程度。有没有教养往往成了评论一个人好坏的第一印象。

少女的教养,是翩翩风度的内在表现,是温柔文雅的内涵,是活泼可爱的基础。教养,是一个人修养情操的综合反映,是文化水准高低的显现。良好的教养,是女性魅力的源泉,是端庄秀丽的花蕾。

教养,大多表现在日常的谈吐、举止、言行之中,虽是无形的东西,却能支撑着一个人行为的结构方式,表现为一定的素

养气质。

我们现在的少女,都是跨世纪的人,作为现代社会,很注重对人的现代化要求。无论是国内还是国外,在论述现代人标准时,总是把具有教养作为必备的条件之一。因为良好的教养是顺利完成任务和融洽人际关系的催化剂和润滑油。在日常生活中,人们喜欢同有教养的人相处;而对缺乏教养的人则投之以鄙夷的眼色,不论她长得多么标致艳丽。

一些心理学家和社会学家在归纳的基础上,提出了注意教养的 10 条建议:

一、具有较高层次的清洁观和打扮美学。穿衣戴帽要整洁大方,服饰同自己的身份、身材相符,给人以一种和谐美。邋邋遢遢,使人看了不舒服;油头粉面,会给人以油滑轻浮的印象;化妆过浓,也会失去原有的灵气。同时,还要照顾到你所参与的群体的习惯。譬如你去参加别人的婚礼,穿的衣服十分考究,比新娘还要显眼,那就过分了;自然,穿戴太马虎,那也不妥当。

二、出入公共场所和社交场合,言行举止要合乎文明礼貌的规范,不要不拘小节,因事小而失礼仪。例如,人家谈兴正浓,讨论正烈,你不管三七二十一,硬插进去,打断别人的话,就失礼了。听别人讲话,二郎腿跷着,眼神不集中,毫无反应,也是不尊重人的表现。到陌生的地方去,不要东张西望,更不要随便翻阅人家的东西。遇到非礼行为,不要以牙还牙;说话带脏字,往往会使人同丑恶联系起来。

三、对别人能够体谅,能学人之长,也能补人之短,不当众揭人短处,或讲别人忌讳的事情。不背后议论别人,取笑别人的弱点,因为这样非但不道德,反而证明自己人格低下。

四、待人接物恰到好处，不卑不亢。不卑，就是不卑躬屈膝，做出一副讨好、巴结的样子，这是有损人格的。不亢，就是不自傲，不以老来自居，盛气凌人，自视比别人高出一筹，必然会引起别人反感。不论同谁交往，也不论对方地位高低，资历深浅，条件优劣，学识博浅，都要奉行不卑不亢，热情谦让，有礼有理的准则。

五、对自己有切实的认识，不懂不要装懂，世界上没有万事通才，人不可能什么事都懂。知之为知之，知一点就知一点，不知为不知，不要知一点说成知一片，不要不知的强为知。被人貶笑的总是那些天花乱坠瞎吹一气的人。

六、信守诺言，遵守时间。不随意承诺，答应了事一定要办到，自己没有把握的事情，即使碍于面子不宜当面回绝，话里也要留有可能办不到的意思。为了奉承别人，把明明办不到的事情包揽下来，会弄巧成拙，失去信任。

七、不要做“包打听”，传播小道消息。不该自己知道的事情不要去问，多嘴多舌，旁敲侧击，常会引起别人反感。尤其是不要问别人难以启齿的隐私。别人告诉了自己的私事，不要凭此作材料，充当小广播，否则别人不会对你说真心话、知心话。

八、拜访、打扰别人要适可而止，拜访要讲究礼仪，有准备，尽可能事先约定好。即使有事打扰别人，一旦事情办完，要立即抽身离开，不要没完没了，让别人无端地陪伴你，这样别人下次会不欢迎你。凡事要知趣。

九、不要太敏感。有些话，对方出于无心，你过分敏感了。就显出性格的多疑与褊狭。有些事情，对方不是这个意思，你却想入非非，过于敏感，这是造成自我挫败的误区。

十、不做有失风度的事。注意小事上的规矩和礼仪。有些

第一章 气质与修养

人吃东西喜欢舔手指上的沾物,看书习惯于用手指粘唾液翻纸;有些人说了对不起别人的话不懂得致歉;有些人借了别人的东西常常忘记归还,对于别人的隐私乐于传播;有些人当众抠鼻子、挖耳朵、脱鞋子;有些人对异性表示出过分的倾心,动作太轻浮。诸如此类,都是有失教养和风度的,应当注意纠正和克服。

要做到有教养,不仅是一个认识问题,而且是一个实践问题。从小事做起,从现在做起,从自身做起,这是走向教养的开端和希望。

现代人的基本素质

尊重别人的实质是人道主义。精神和民主平等观念的体现。无论对名人还是普通人,大人还是小孩,都应平等的人格相处,不损伤对方的自尊心。个人的任何才能和成就都不能成为傲视于他人的自负的资本。

礼貌的尊重

看见熟人和长者,要有招呼的表示,或点头,或问候,或握手,不可视而不见,挺身而过;对女性来说,一般社交场合握手礼时应先伸出手来,三秒钟之内的轻轻的握手;对长者,身体在握手时应稍稍向前倾斜,或用左手扶住长者的手背。无论何时,受到别人帮助后必须表示谢意。

多考虑对方和别人

以我为中心,不顾别人的人在任何地方都是不受欢迎的。在与别人配合工作时,应想到别人是否困难和不适,不能因对