

QingGaoZhiYuan

品位高雅者心智健全 情高致远者能成大事

姜越◎主编

梦想起跑线系列

情高致远 品位高雅心智全

先天的外貌我们无法选择，但后天的品位与气质，我们却可以改变。任何人都不是完美的，只要拥有一颗追求完美、崇尚卓越的心，我们就能摆脱平庸，充实人生，从而走向辉煌。



海潮出版社
Haichao Press

Qing Gao Zhi Yuan

姜 越◎主编



梦想起跑线系列

情高致远 品位高雅心智全



海潮出版社
Haichao Press

图书在版编目 (C I P) 数据

情高致远：品位高雅心智全 / 姜越主编. -- 北京：
海潮出版社，2013. 8
(梦想起跑线)
ISBN 978-7-5157-0460-9

I. ①情… II. ①姜… III. ①个人 - 修养 - 通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 193746 号

书 名：情高致远：品位高雅心智全

作 者：姜 越

责任编辑：关 月

封面设计：侯泰设计工作室

出版发行：海潮出版社

社 址：北京市西三环中路 19 号

邮 编：100841

电 话：(010) 66969738 (发行) 66969751 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销：全国新华书店

印刷装订：北京柯蓝博泰印务有限公司

开 本：710mm × 1000mm 1/16

印 张：15.75

字 数：230 千字

版 次：2013 年 8 月第 1 版

印 次：2013 年 8 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5157-0460-9

定 价：29.80 元

(如有印刷、装订错误，请寄本社发行部调换)

前言

Qian Yan

怎样做一个情高致远的人呢？首先需要我们提升自己的品位。品位体现在我们生活中的点点滴滴；品位就是对生活的理解；品位就是对人生的一种态度……但是，品位不是生来就有的，而必须经过后天的修炼与提升。

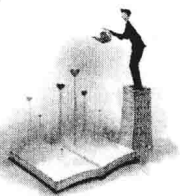
要想做一个情趣高雅的人，就必须修炼自己的气质美、内涵美，只有这些才可以让你的美经久不衰，才能美得长长久久。

每个人都想成为别人关注的焦点。那么，给人良好的第一印象就显得至关重要。得体的仪表会让人给你的第一印象打一个高分，如此一来，两人交往下去的可能性就大了。

俗话说：礼多人不怪。没有人讨厌一个彬彬有礼的人。我们有必要掌握一些常识性的礼仪知识。

人际交往是一门学问，更是一种智慧。善于交际的人能在人际交往中左右逢源，如鱼得水。而不善于交际的人，处处碰壁，不讨人喜欢。因此，一定要学会方圆处世，只有这样，才能在竞争激烈的社会中立于不败之地。

本书告诉人们情高才能致远，应该做一个品位高雅、心智成熟的人。通过生动有趣的实例和深入浅出的分析，启迪你的智慧，照亮你的人生之路，为你开启成功之门。



目 录

Contents

第一章 品位高雅

——做个平凡而不流俗的智慧达人

一个人是否品位高雅，并非先天决定，而是通过后天长时间的培养与沉淀形成的，只要我们加强自身内在的涵养，使自己心灵美。“秀外慧中”，气质美是一个人外在美与品位的总和，是一个人的整体之美。所以说，一定要在品位上下工夫，做个平凡而不流俗的智慧达人。

气质美让你平凡又不流俗	003
内涵美，让女人的美经久不衰	006
女人味左右着女人的品位	009
内在美，让男人时刻散发着魅力	012
男人，要有自己的品位	014
品位决定人生走向	016



第二章 修饰仪表

——用得体的仪表展示高雅的气质

每个人都想拥有出众的容貌，使人一见倾心。漂亮的容貌不是自身能决定的。我们可以改变的，只有我们的气质，因为气质是后天培养的。要想让自己显示出高雅的气质，离不开修饰仪表。

外在形象彰显你的魅力	021
仪容美悦己又悦人	023
服饰得体，彰显魅力	026
化妆得体，增添美感	030
佩戴首饰得体，锦上添花	033
健康秀发，增强气场	036

第三章 注重礼仪

——彬彬有礼让你魅力四射

礼仪是人类为维系社会正常生活而要求人们共同遵守的最起码的道德规范，它是人们在长期共同生活和相互交往中逐渐形成的，并且以风俗、习惯和传统等方式固定下来。中国是礼仪之邦，所以每个人都有弘扬传统美德的责任。针对个人而言，拥有得体到位的礼仪，会令你魅力四射。

举止得体，让你魅力四射	041
交谈礼仪，突出你的涵养	043

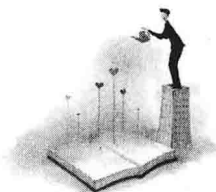
手势礼仪，得体到位更显风雅	047
交换名片的礼仪，显出你的魅力	050
公共场合礼仪显修养	053
坐、站姿礼仪，让你更显风度	056
走路礼仪显出你的精神面貌	060
吃中餐，吃出“礼仪之邦”的品位	063
吃西餐，吃出格调与品位	067
喝茶，喝出传统文化底蕴	072

第四章 知识涵养

——腹有诗书气自华

世界上最有内涵的香是书香，有了渊博的知识，一个人才能致远。读书可以净化人的灵魂。我们在读书的同时，不自觉间已经让心灵和生命与书产生共鸣，达到和谐统一。读书的心境是一种回归自然般的、没有功利性的、如诗如画般的安宁境界。有了知识作为你为人处世的底蕴，你的人生将会异彩纷呈。

爱读书的人有品位	079
知识越多，行得越远	081
读书不在多，贵在精	085
博采众家之长为我所用	087
活学活用才是真知	091
学习力提高竞争力	094
采集信息的能力让你更显知识涵养	097
从谈吐上看知识涵养	100





第五章 生活情趣

——心性优雅才能品味自高

用美学术语说，生活情趣是“人类精神生活的一种追求，对生命之乐的一种感知，一种审美感觉上的自足”。当然，生活中的情趣有雅俗之分；高雅的生活情趣，有益于个人的身心健康；庸俗的不健康的生活情趣，伤害人的身心健康。因此，一定要培养自己正确品味生活情趣的能力。

生活情趣高雅，品位自高	107
有志趣的男人有魅力	111
生活浪漫有情调	114
热爱艺术的人有品位	116
学会欣赏，生活有品位	119
摒弃庸俗的生活情趣	121

第六章 心态胸襟

——用高情商彰显大家风范

一个人要想成大事，就必须有博大的胸襟。你的胸襟有多宽，你脚下的路就有多宽。成大事者还必须具备好的心态。好的心态与宽阔的胸襟对一个成功者而言，是十分重要的。这是一个有品位人的大家风范，更是一个高情商者所必须具备的。因为只有高情商者才能活出大境界。

宠辱不惊，彰显大家风范	127
-------------------	-----

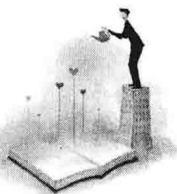
好汉吃得眼前亏	130
淡泊名利显大家风范	133
拿得起，放得下	136
得失皆顺其自然	140
成败面前，泰然自若	143
遇事冷静不慌乱	147
大丈夫能屈能伸	151
能忍者成大事	154
进退有度能成事	157
胸襟开阔，人生宽广	160

第七章 人际交往

——健全心智才能方圆处世

人际交往是纷繁复杂的，要想在社会这个大型搅拌机中立于不败之地，就必须具有健全的心智，必须学会方圆处世。聪明的人懂得在人际交往中做人做事的艺术。人类的交际就如一面网，牵一丝也许就能影响整面网。所以说，一定要编织好属于自己的网。

人脉助你开启成功之门	167
谨慎言行，小心行得万年船	170
见什么人说什么话	173
忠言要裹上“糖衣”	176
察言观色，方圆处世	179
锋芒毕露只会惹祸上身	181





第八章 人格素养

——极品人格魅力打造成功人生

人格魅力如一个人的品牌，是人生的桂冠和荣耀。如果一个人拥有良好的口碑，也就拥有了自己的人格品牌。当然，要想打造自己的人格品牌，就要在提高人品上下工夫。人品好了，人就有了骨骼，价值就会不断提升。每个人都应该将提升人格魅力作为人生的最高目标之一，让人生因高尚人格的照耀而散发出充满魅力的光辉。

人格魅力，打造你的成功人生	187
负责任的人，充满人格魅力	190
“一诺千金”显示人格魅力	194
行为魅力提升你的人格魅力	197
“慎独”乃大丈夫修为	199
敦厚之人能成大事	202

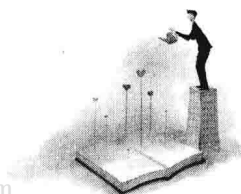
第九章 思想境界

——给思想插上腾飞的翅膀

一个人的思想有多远，路就能走多远。是的，一个人的思想境界有多高，人生的高度就有多高。因此，一个人想成大事，就要用成大事的头脑去思考问题，用成大事的眼光去看待事物，用成大事的姿态去做事。只有这样，才可以提升你的思想高度，你的视野才能更开阔。学会给思想插上腾飞的翅膀吧，你就会飞得更高更远。

思想超前，才能赶在别人前面	207
---------------------	-----

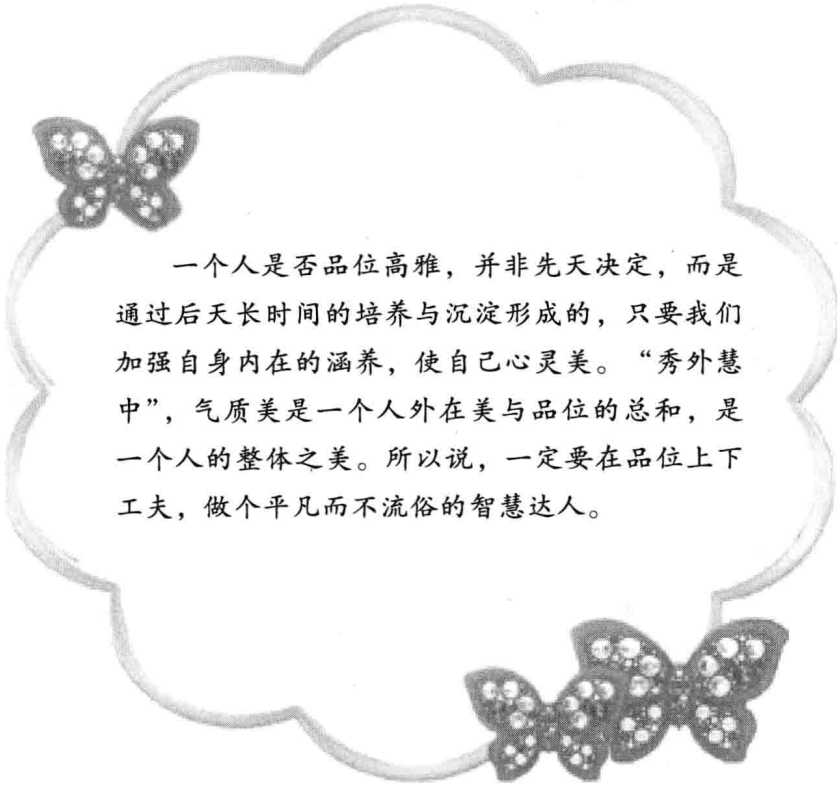
竞争思维，才能立于不败之地	211
找准坐标，才能实现人生价值	215
善于模仿，才能找对成功捷径	219
提升能力，才能成为真正强者	222
自我突破，才能不断提升境界	223
灵活变通，才能领略别样人生	227
转变思路，才能拨开云雾见月	231
深谋远虑，才能规避灾难祸患	235
大局为重，才能开拓新的领域	239



第一章

品位高雅

——做个平凡而不流俗的智慧达人



一个人是否品位高雅，并非先天决定，而是通过后天长时间的培养与沉淀形成的，只要我们加强自身内在的涵养，使自己心灵美。“秀外慧中”，气质美是一个人外在美与品位的总和，是一个人的整体之美。所以说，一定要在品位上下工夫，做个平凡而不流俗的智慧达人。

气质美让你平凡又不流俗

一个人真正的魅力主要在于其特有的气质。那么，气质到底是什么呢？气质是指人的相当稳定的个性特点、风格和气度。一个人是否具有好的气质，取决于他的文化素养、文明程度、思想品质，同时还要看他对待生活的态度。如果你想做一个情高志远的人，就要好好修炼自身的气质美。

古往今来，任何一位杰出的人士，其风度都源自于其独有的品位。美国作家文森特·希思曾如此描写宋庆龄：“她雍容高贵，却又朴实无华，堪称稳重端庄……她的风度发自内心，而不是装出来的。她的胆略见识之高，人所罕见，从而使她能够在紧急关头镇定自如。端庄、忠诚和胆识——使她具有一种根本的力量，这种力量有时能消除人们由于她外表而产生的那种柔弱羞怯的印象，使她具有最坚毅的英雄主义的形象。”宋庆龄的这种风度美显然是她有品位的自然流露。这种“成于中而形于外的品位，是一个人不可虚饰的灵魂”。

美人的胎骨可以是天生的，但风韵并不是与生俱来的。那与众不同的举手投足是对气质的体现，修炼它需要一个漫长的过程。学习服装搭配技巧也许只需要几天时间，但要获得超群的气质，却需要日积月累的沉淀，正如俗语所说“冰冻三尺，非一日之寒”。

很多外表时尚的女人，乍看起来非常漂亮，然而一旦与之长谈，便显得淡而无味，天生的美貌便打了折扣，这便是缺少气质。

气质是一种由内而外的表现，源于心灵对生活的感悟。气质美的





人绝对不是绣花枕头！或许，她们与外貌的美丽没有任何关系，但是她们为人诚恳、心地善良、工作认真、执著刚毅、聪慧敏锐。气质美的人也可能有这样、那样的缺点，但是她们毫不掩饰地表达着自己最真的一面，带给人们的是深深的感动。丰富的心灵、豁达的胸怀、丰厚的人生阅历、朴素温婉的言语表达，气质美的人不一定很美丽，但却有撩动人心的独特魅力。

气质具体是什么？从专业角度来说，气质分为胆汁质、黏液质、抑郁质和多血质四种。而说得通俗些，气质就是每个人的个性特点，或者说是这个人表现出来的风格。性格开朗的人，往往表现出一种聪慧的气质；温文尔雅的人，常显露出优雅的气质；脾气爽直的人，气质往往很粗犷；内心丰富的人，会散发出一种知性美。此外，还有人表现得或孤傲、或冷僻、或狡猾、或颓废……

那么，气质美的表现是什么呢？一般来说，有以下表现：

气质美表现在丰富的内心世界

理想是内心丰富的一个重要方面。因为理想是人生的动力目标，没有理想的追求，内心空虚贫乏，是谈不上气质美的。

品德是气质美的又一个重要方面，为人诚恳，心地善良是不可缺少的。

文化水平在一定程度上影响着家庭生活的气氛和后代的成长，此外还要胸襟广阔。

气质美还表现在性格上

这就要注意自己的涵养，要忌怒，忌狂，能忍让，能体贴人。

温柔并非沉默，更不是逆来顺受，毫无主见。相反，开朗的性格往往透出天真烂漫的气息，更易表现内心感情，而富有感情的人更能引起别人的共鸣。

气质美还表现在举止上

一举手，一投足，走路的姿态，待人接物的风度，皆属此列。朋友初交，互相打量，立刻产生好的印象，这个好感除了言谈之外，就是举止的作用了。要热情而不轻浮，大方而不故作。

高雅的兴趣也是气质美的一种表现

爱好文学的人有一定表达能力，欣赏音乐的人且有较好的乐感，喜欢艺术的人具有基本的色彩感等等。有许多人并不是大人物，但在他们身上却洋溢着夺目的气质：聪明、洒脱、敏锐；如工作的认真、执著、精明、干练，这是真正的美，和谐统一的美。

优雅在于举手投足之间，如一首无声的歌、一幅流动的画，是动态与静态、外表与内在、有形及无形的美之形态的复合体。

气质美是一种有形的美。男人的气质是一种刚的美，毫无做作之感，其谈吐举止处处透发出一种果断，大度，豁达的性情，同时又颇有一种款款的绅士风度。它是通过一个人对待生活的态度、个性特征、语言行为等表现出来。

男人的气质还涉及其深沉的品质，这种品质带有一种自发力和亲和力，可以净化心灵、温暖人心，使人与人之间充满祥和、同情、友爱，他只有真诚，没有虚伪，心胸宽大，乐观向上，从不气馁，善解人意。总之，男人的气质是装不出来的，它需要慢慢地培养、积淀。

一个人的审美也决定了气质美的水平。外表的美总是最初的、静态的、表面的。如果一个人只有漂亮的外貌，即便他西装革履，而胸无点墨仍然是肤浅的。一个人的容貌形体，外部服饰所表现出的美在整个气质美中只占一小部分，而气质给人的美感不受年龄、服饰和打扮的制约。这种气质无论是对异性，还是对同性同样有着吸引力。气质美才是真正的美。





内涵美，让女人的美经久不衰

每个人都爱美，都希望自己是最优秀的，希望自己可以引起别人的注意。但是容貌易逝，而唯有内涵美却是由内而外的，也是最容易让人记住的。因此，内涵美是女性自我证明，自我追求，不断提高的一种境界，并非一种炫耀，一种资本。

德国诗人歌德说：“外貌美只能取悦一时，内心美方能经久不衰。”法国作家雨果也认为：“假如没有品位加以充实，任何外貌美都不完备。”内涵美即有品位，也称心灵美，是指人的内心世界的美，是人的思想、品德、情操、性格等内在素质的具体体现。

心灵美让女人美得“晶莹剔透”

心灵美是指人的内心精神世界所显现出来的美。是人内在素质美的体现，是人的美的核心。哲学家黑格尔是这样赞美心灵美的：一个有美的心灵的人，总是有所作为而且是一个实实在在的人。在众多构成女性美的因素中，道德的美是第一重要的，没有道德的美，其他任何美都失去了存在的意义。

高尚的人格，是以诚信为核心，而又体现在日常的行为中。人格美，是构成一切美的基石。心灵美不是一个单一的概念，女性的心灵美是女性的一种有品位，近似于灵魂美、精神美，它所包含的内容较之单纯的灵魂美、精神美稍为宽泛一点。如，忠贞、温和、善良、聪慧、热情、大度等等，当然更应表现在品德、情操等素质方面。