彩图典藏版

图解

经典读本 女人必备

精编精解 图文并茂

女人就是要有气质

让女人拥有骄傲资本的金科玉律

亦兮◎编



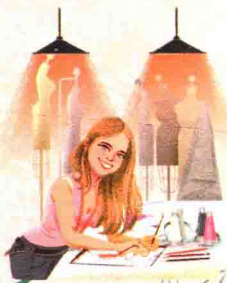
成功资本

气质女人是上帝心情最好的时候打造的艺术品。气质决定了女人在公众心目中的形象，是女人在现代生活的各个领域中获得成功的必要前提。



改变命运

有气质的女人受欢迎，有气质的女人有吸引力。气质是一个人灵魂散发出的香气；美好的气质会带来美好的能量，引领我们安然走出生命中的黑暗。



中国华侨出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

彩图典藏版

图解

经典读本 女人必备

精编精解 图文并茂

女人就是要有气质

让女人拥有骄傲资本的金科玉律

亦兮◎编

中国华侨出版社
北京

图书在版编目（CIP）数据

图解女人就是要有气质 / 亦兮编. —北京：中国华侨出版社，2017.12

ISBN 978-7-5113-7184-3

Ⅰ. ①图… Ⅱ. ①亦… Ⅲ. ①女性—气质—图解 Ⅳ. ① B848.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 266237 号

图解女人就是要有气质

编　　者：亦　兮
责任编辑：冰　馨
封面设计：中英智业
文字编辑：清　一
美术编辑：刘　佳
经　　销：新华书店
开　　本：720 毫米 ×1040 毫米　1/16　印张：26　字数：628 千字
印　　刷：北京佳创奇点彩色印刷有限公司
版　　次：2018 年 8 月第 1 版　2018 年 8 月第 1 次印刷
书　　号：ISBN 978-7-5113-7184-3
定　　价：68.00 元

中国华侨出版社　北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层　邮编：100028
法律顾问：陈鹰律师事务所
发 行 部：（010）88866079　传　真：（010）88877396
网　　址：www.oveaschin.com
E-mail：oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前言

女人不一定要美丽，但一定要有气质。对一个女人而言，气质的价值远远胜于外表的美丽。外表的美丽就如同昙花一现般稍纵即逝，然而内在的气质却是伴随女人一生的资本，它绝非天生所赐，它是可以通过后天多方面的努力培养出来的。所以，一个女人自身的气质如何，可以说完全是把握在自己手中的。

那么，什么样的女人才称得上是有气质的女人呢？罗曼·罗兰说过："气质是很抽象的东西，但是它给人的印象却非常明显。"气质是一种内在的修养，它是思想内涵的体现，洗练出了超凡脱俗的"女人味"。在女人成长的过程中，气质会融入个性，并不断地更新，最终造就女人与众不同的韵味。气质是一种智慧，它在点点滴滴的细节中对女人本身进行着雕塑，让女人散发出迷人的味道，拥有持久的魅力。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。气质女人不依附于男人，不脱离女人本质，在自己能力之内尽量做得更好；气质女人拥有独立的思考能力，拥有美好的理想，也有为这个理想不断付出、持续前进的努力。

气质决定着女人在公众心目中的形象，是女人在现代生活的各个领域中获得成功的必要前提。气质是女人获得幸福的最大资本，在很大程度上影响着女人一生的幸福。现代女人，既要温柔，又要坚强；既要注重内在修养，又要注意外在妆扮；既要幸福的家庭，又要成功的事业；既要奉献，又要善待自己……这些都需要女人在现实的生活中不断修炼自己的气质，只有发掘出属于自己的独特魅力，女人才能找到通往幸福的路径，拥有完美的人生。

如何才能让自己拥有超凡脱俗的气质呢？女人的气质模仿不来、着急不得，它不同于时尚，时尚可以追赶，可以花大钱去"入流"，气质比时尚更恒久，它是一种文化和素养的积累，是修养和知识的沉淀。女性要想成为真正的气质女人，不妨翻开这本《图解女人就是要有气质》，本书从关注女性自我生存、生活状态入手，对现代女性培养自我气质与修养、内涵与品位的重要方面进行了总结。本书旨在告

诉女性朋友们，如何让自己活得更精彩，如何让自己在发挥自我性格优势的同时，拥有更出色的气质。它会让你无论何时都可以做到秀外慧中，优雅贤淑，更能让你从现实残酷的生活中挣脱羁绊、从容自由。

气质是女人永远的“化妆品”。动人的容颜无法抗拒岁月的印痕，唯有气质，如陈年佳酿般随着人们自身修养的完善和自我价值的提升，体现出无与伦比的恒久魅力，永远散发着迷人的芳香。一个女性如果全靠各种化妆品，那么生命必定是空白的，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或引起震荡。气质教会女人不断地积聚正能量、扩大气场，让女人生命中的每一个层面都能够变得更加丰富而完整。气质女人是一件艺术品，气质女人的一举一动、一言一语、一颦一笑都像水一样柔软，像风一样迷人，一个不经意的动作，就能吸引所有人的目光。愿每一个追求气质出众的女人在读完本书后，都能心想事成，拥有迷人的气质，活出自己生命的精彩。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目录

第一章　能做女王，就不要做公主 …… 1

第一节　不做女强人，要做强女人 …… 2

“安稳”不是女孩最好的归宿 …… 2

别让“贤淑”埋没你的精彩 …… 4

没有意见，不代表没有主见 …… 5

第二节　女人的独立宣言：做我自己 …… 7

想要什么，就要自己去争取 …… 7

特立独行的你最美 …… 9

外表要温顺，内心要强大 …… 10

学会说“不”，没主见的女人往往没自尊 …… 12

第三节　你可以无价，但不能廉价 …… 15

你不需要活在别人的认可里 …… 15

只需改变自己一点点 …… 17

第四节　宠辱不惊才是女王的最高境界 …… 20

笑到最后才能笑得最好 …… 20

培养进取心，让智慧不断升级 …… 22

紧握幸福的缰绳 …… 23

第二章　做个平均值高的精品女人 …… 25

第一节　没有品位就不会有地位 …… 26

品位是时间打不败的美丽 …… 26

你的爱好透露你的品位 …… 28

良好的教养是品位的前提 …… 30

钱买不来品位，满身名牌不等于有品位 …… 32

用艺术的情趣去品味生活 …… 33

第二节 越淑女越无敌 …… 36
好性格使你幸运 …… 36
善良：魅力女人的底线 …… 39
宽容：女人最有魅力的财富 …… 40
温柔是魅力女人的本色 …… 42
第三节 平均值高才能成为精品女人 …… 44
精品女人的三个“本”——姿本、知本、资本 …… 44
不必会满汉全席，但至少会几道拿手好菜 …… 46
第四节 才女请打扮，美女请充电 …… 49
书中自有颜如玉 …… 49
比漂亮女人聪明，比聪明女人漂亮 …… 51
男人，“娶德”胜于“纳色” …… 52
不太漂亮的女人更有福 …… 54

第三章 将优雅当成一种习惯来培养 …… 55
第一节 让自己优雅一辈子 …… 56
怎样做一个优雅的女人 …… 56
女人要自信而优雅地生活 …… 58
优雅是可以修炼出来的 …… 61
修炼曼妙身影和优雅姿态 …… 62
用品位做底蕴的女人最优雅 …… 64
第二节 美丽是一种生产力 …… 67
生命如花，女人就是要美丽 …… 67
不要做邋遢的女人 …… 69
第三节 你是个优雅的女人吗 …… 70
优雅的气质来自完美的内心 …… 70
笑得优雅，是种境界 …… 73
你是个优雅的女人吗 …… 75
第四节 优雅的行为举止让你脱颖而出 …… 77
走猫步，不是猫着腰走路 …… 77
坐姿里也有“美人计” …… 78
舞会上你会是一只优雅的蝴蝶 …… 80

第四章　你的气质就是你手中的幸福魔方 …… 83
第一节　让自己“畅销”要靠气质“商标” …… 84
善用女人的资本为自己谋幸福 …… 84
找回自己，把握生命主动权 …… 87
努力求成功，而不是求生存 …… 88
为了幸福勇敢地做出改变 …… 90
第二节　生活要精致，女人要气质 …… 93
永葆你的别样风情 …… 93
美丽是女人一生的使命 …… 99
用细节造就魅力 …… 105
用魅力放大美丽 …… 107
第三节　将自己打造成“限量版商品” …… 111
“白骨精”，要给自己充电 …… 111
像经营商品一样经营自己 …… 112
让老板觉得你是“限量商品” …… 114
“酒香也怕巷子深”，自我推销很重要 …… 115
第四节　“露”出你的风情 …… 117
像世界超模一样走路 …… 117
谁都会爱上满心热忱的女人 …… 119
肢体语言不可随意 …… 120

第五章　给自己的情绪安装闸门 …… 123
第一节　情绪，请到家门口为止 …… 124
要懂得控制情绪 …… 124
怨恨让女人远离幸福 …… 125
让男人退避三舍的女人 …… 127
不忌妒他人的女人是天使 …… 129
懒惰的女人再美也不惹人爱 …… 131
第二节　女人的成熟比成功更重要 …… 133
平静、理智、克制 …… 133
丢掉理直气壮的想法 …… 137
为目标而努力，就能达成梦想 …… 139

第三节 性格的宽度决定幸福的深度 …… 143
认识忧虑，抗拒忧虑 …… 143
你想过什么样的日子 …… 146
健康女人，平安快乐 …… 149

第六章 练习与自卑告别 …… 151
第一节 把自卑踩在脚下 …… 152
永远不要做个“怨妇” …… 152
苦水，只会越吐越多 …… 155
不让华丽的外表遮蔽忧郁的心扉 …… 156
第二节 不要带着不幸的表情出门 …… 159
越是不幸的时候，越要化好妆再出门 …… 159
快乐永远属于自找快乐的女人 …… 160
假装快乐，就会真的快乐 …… 162
第三节 别让自己郁郁寡欢 …… 164
倾诉可以避免痛苦发酵 …… 164
幸福的女人都健忘 …… 166
对不能改变的事情“微微一笑” …… 168
发脾气无法让你变得安宁 …… 170

第七章 修炼气场，增强自信 …… 171
第一节 做独一无二的你 …… 172
个人魅力是你走向成功的“法宝” …… 172
自信心有多大，舞台就有多大 …… 173
自信会产生巨大能量 …… 175
自信心，气场逐渐强大的动力源泉 …… 176
第二节 看起来就要像个成功者 …… 178
打造自己的外形 …… 178
对成功充满渴望，塑造出成功者的气场 …… 179
与成功者为伍，营造成功气场 …… 181
创造出色的个人品牌，你会因此而更加成功 …… 182
第三节 不做别人的影子 …… 185
让自信心不足的人提升自信 …… 185
摆脱羞怯心理，增强你的自信 …… 186

挺直腰杆，展示自信的说话办事姿态 …… 188

第八章 聪明女人用交际定胜负 …… 191

第一节 30岁前靠自己，30岁后靠交际 …… 192

别让你的前程毁于糟糕的人际关系 …… 192

孤芳自赏的“冷美人”是交际场上的失败者 …… 193

借助高质量朋友提升自己 …… 195

交际要学薛宝钗 …… 196

第二节 学会用“弱点”来交朋友 …… 199

心无城府才是最大的城府 …… 199

要真诚，不要太真实 …… 200

交换隐私是获得友谊的捷径 …… 202

借助朋友的力量 …… 203

第三节 “语”众不同，从第一次见面开始 …… 206

机会总会留给那些印象深刻的人 …… 206

不要忽视“小人物” …… 209

分享是为了以后的得到 …… 210

交际太多等于没有交际 …… 211

第四节 好女人好在心上，坏女人坏在嘴上 …… 213

你的前程系在你的嘴上 …… 213

做只会唱歌的百灵鸟 …… 214

恰到好处的批评是“甜”的 …… 216

第九章 给自己一个努力的理由 …… 219

第一节 想要心理平衡，就别总把自己架上天平去过秤 …… 220

命运出错时，坚强是人生天平最重的砝码 …… 220

年龄是密度单位，而不是长度单位 …… 221

用沙漏哲学一点一滴化解压力 …… 223

第二节 通过努力取得成功 …… 226

想要的，就一定能够得到 …… 226

控制自己不合理的欲望 …… 227

不是吃了苦就能得到甜 …… 229

第三节 学会远离诱惑 …… 232

不去追求完美，反而活得更踏实 …… 232

为了生活，女人需要一些“傻气” …… 234
过 NoNo 族的幸福生活 …… 235

第十章 接受真实的自己 …… 237
第一节 接受真实的自己 …… 238
保持自己的个性 …… 238
看重自己 …… 239
释放自我，本色生活 …… 241
善待自己，为自己活着 …… 243
第二节 女人的自私也是一种自爱 …… 245
留一些时间给自己 …… 245
1/3 给爱情，2/3 给自己 …… 246
做个不讨人厌的“利己主义者” …… 248
第三节 生气不如争气，翻脸不如翻身 …… 251
发现你的潜能，别给自己留遗憾 …… 251
行动让你迈向成功 …… 253

第十一章 性感是一种气质 …… 255
第一节 女人性感第一 …… 256
女人可以不漂亮，但不能不性感 …… 256
“贝蒂”变身“梦露”，一点点性感就足够 …… 257
第二节 宁可略输文采，不可稍逊风骚 …… 259
温柔是女人百试不爽的终极武器 …… 259
一脸娇羞胜过无数情话 …… 260
培养女人隐形的品位 …… 262
练就余音绕梁的迷人嗓音 …… 263
第三节 做个有情调的女人 …… 266
有情调的女人最可爱 …… 266
女人不“坏”，男人不爱 …… 268

第十二章 一味标榜内涵而轻视门面，也是肤浅 …… 271
第一节 用好形象“征服”对方 …… 272
好形象从“头”开始 …… 272
3 项建议帮你打造美丽容颜 …… 274

需要全本请访问 www.ertongbook.com

得体的妆容要遵循“8字箴言” …… 277
控制体重才是对形象的负责 …… 278
第二节 不修边幅的人是没有影响力的 …… 281
不同的脸形，不同的修正美容技巧 …… 281
面容修饰，铸出亮丽容颜 …… 282
把稀疏头发变“浓密”，让你的形象更有活力 …… 284
迷人的双眼需要外护和内养 …… 285
第三节 切莫在细节上因小失大 …… 288
清新口气让你信心倍增 …… 288
在一米左右所散发的香味，是最能使人接受的香味 …… 289
保护双手就是保护你的第二张脸 …… 291
牙齿不洁净，灿烂笑容也不美丽 …… 293
第四节 露出你的女性美 …… 295
美胸让你丰满自信 …… 295
美腰法则 …… 298
快速消除小肚腩 …… 301
美腿凸显修长身材 …… 304

第十三章 气质女人只穿对的，不穿贵的 …… 309
第一节 服装不仅让你看起来漂亮，更重要的是增加自信 …… 310
学会用衣服来掩饰臀部的缺陷 …… 310
用衣服包装自我，用自信打动他人 …… 311
让身高不再是美丽的距离 …… 313
女性自信着装的3大原则 …… 314
第二节 根据职业特点选择职业装 …… 317
职业女性——穿出你专业领域里的“THE TOP”（首席）架势 …… 317
套裙——打造职场女性的优雅魅力 …… 320
不合时宜的性感会削弱你的权威和信任度 …… 323
女性外出办事时，也要注重整体的职业形象 …… 323
第三节 风格是穿出来的美丽 …… 325
选对衣服，穿出个性品位 …… 325
提高自己的衣饰修养 …… 326
整理一下你的衣橱 …… 329

第十四章 你不是圣诞树，不必戴那么多配饰……333
第一节 点睛配饰，助你形象增值……334
戒指不能随便带，小心“被结婚”或“被单身”……334
佩戴合适的耳环，让你的形象熠熠生辉……336
完美佩戴项链，为你大添光彩……337
第二节 小部件也能体现较强竞争力……340
巧戴丝巾，彰显女性魅力……340
高跟鞋要穿稳当才有“范儿”……341
不要忽视袜子的搭配……343
妙穿丝袜，魅力加倍……344
第三节 迷上打扮，追求时尚的正确方式……346
时髦不等于时尚……346
让你的美丽性感而不越位……348
第十五章 用快乐美容，绝无副作用……353
第一节 关键时刻封杀你的小心眼……354
学会比别人先说“是我的错”……354
面对嘲笑，多点雅量……355
聪明的女孩，收起你的抱怨……357
带着微笑面对一切……358
第二节 告别“比较战”……360
解开你的心结，让“出丑”变得“出众”……360
学会宽容……361
批评是被掩饰的赞美……363
洒脱应对同性的忌妒……364
第三节 “糊涂”女孩也可爱……367
聪明不要过了头……367
不要“吃”下所有的苦再来享受幸福……369
不要陷入自己画的“悲伤牢”……371
第十六章 乐观淡定，繁华落尽也笑对……373
第一节 气质女人从不较真……374
不较真的女人更顺畅……374

腾空心灵，缓解生活的压力 …… 377
内心有多强大，气场便有多强大 …… 378
不随波逐流，闲庭信步品味人生 …… 381
第二节　在乐业中雕刻时光 …… 384
淡定生活，人生中的“慢活法” …… 384
乐观处世，张弛有度 …… 387
新节俭主义：简约不吝啬 …… 389
健康是乐观、快乐的起点 …… 391
第三节　耐得住寂寞，守得住繁华 …… 395
得意不忘形，内敛也是美 …… 395
每个人都有自己的寂寞天堂 …… 396
一个人的世界也精彩 …… 399



第一章

能做女王，就不要做公主

第一节



不做女强人，要做强女人

“安稳”不是女孩最好的归宿

平凡的女人，之所以一生无大的成就，因为她一直在追求一种安全平稳的生活，一旦得到，便不求进取了。这样，她一生只会机械地工作，挣来维持温饱的薪金，然后安静的享受生活。

眷恋安稳的女人在开始做一件事情之前，总是会做过多的准备工作。她们认为每一项计划和行动都需要充足的准备。她们只在自己熟悉的领域搭建一个舒适的温室，她们不敢向陌生的领域踏出一步，对生活中不时出现的那些困难，更是不敢主动发起“进攻”，只是一躲再躲。她们认为，保持自己熟悉的现状就好，对于那些新鲜的事物，还是感到畏惧。安稳是一个陷阱，让她们丧失了斗志和激情，她们不敢打破现有的生活方式，不敢寻求新的改变，结果在懒散之中松弛了自己的皮肤和精神。

西方有句名言：“一个人的思想决定一个人的命运。”做任何事都寻求安全感，不敢挑战冒险，是对自己潜能的否定，只能使自己的潜能不断地缩小。与此同时，安全感会使你的天赋被削弱，就像疾病让人体的机能萎缩、退化一般。

如果女人能够突破“安稳”这一关，尤其在二十几岁的最佳年龄开始奋斗，就可能会有很大的改观。

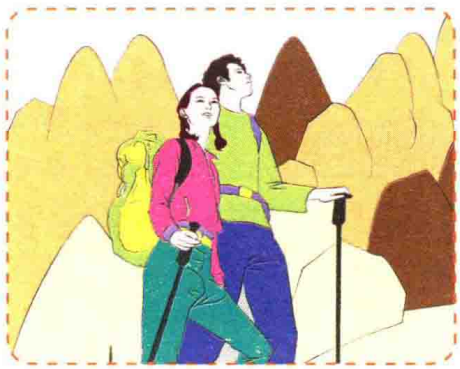
香奈儿这个名字是一个传奇，她从来就不是一个安于现状的人。她的名字后来成为西方女性解放与自然魅力的代名词。香奈儿年轻时是巴黎一家咖啡厅的服务生，她经历过一次失败的情感——18岁时成为博伊的情妇。但她没有就此沉沦下去，而是借助博伊的资金开了三家时装店，使她的服装进入巴黎的上流社会。

对于浮夸与矫情的上流社会，香奈儿的礼服是玛戈皇后装的翻版。香奈儿和她的服装充满了新异，但也充满了致命的吸引力。有一次，她的长发不小心被烧去几绺，她索性拿起剪刀把长发剪成了超短发。在她走进巴黎舞剧院之后的第二天，巴黎贵妇们纷纷找到理发师给她们剪“香奈儿发型”。无论是香奈儿的香水还是香奈儿的服装，真正的魅力在它们的创造者身上。

直到30岁以后的香奈儿还清了欠博伊的钱，她独立了。从1930年一直到去世，她都独自住在巴黎利兹饭店的顶楼上，她是世界上最著名的服装设计师之一。

♀女孩，不应该追求“安稳”♀

很多女人都认为安于现状，以为相夫教子是自己最好的归宿，但是这样“安稳”的生活却不是女孩最好的归宿。



成功的女人都有勇于冒险的精神，她们的生命就好似是一场华丽的冒险，处处充满着悬念和惊喜。

而追求“安稳”的女人却总有一种不安全感，这使得她们特别眷恋安稳的感觉，养成“懒散”的毛病，一生可能没有大成就。



因此，女人想要有所成就就不能一味地追求“安稳”，而是应该敢于冒险，大胆追求新奇的事物，成就不平凡的一生。

需要全本请访问 www.ertongbook.com