

<<修炼超凡气质>>

图书基本信息

书名：<<修炼超凡气质>>

13位ISBN编号：9787508724195

10位ISBN编号：7508724194

出版时间：2009-7

出版时间：中国社会出版社

作者：孙铨

页数：232

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<修炼超凡气质>>

内容概要

女人外表的美丽犹如春天的花朵，虽馨香四溢，但易逝不长久；超凡脱俗的高雅气质犹如秋天的果实，具有无的张力和深刻的内涵，是女性魅力最的延展。

仅仅重视外表，挽留不了女人的“春天”；只有修炼超凡气质，方可守住恒久的魅力，拥有四季的清馨。

<<修炼超凡气质>>

书籍目录

第1章 气质恒久远,魅力永流传 女人“味道”被固化 气质是“美力”之源 气质是完美女人的本质 气质类型与职业取向 打造与众不同的韵味 气质的根本是“硬件” 放下美丽,更加美丽 适者生存,变通顺达 e时代的性感新主张 播种个性,收获命运 女人如何做自己的主人 成熟女人内涵丰富 打破陈规,敢做榜样 女性“崇拜者名单” 学问改变女人气质 智慧是女人的“利斧” 第2章 好心态激发强劲“美力” 爱是女人的心灵之花 梦想吟奏巾帼序曲 心的高贵,更是高贵 永葆心灵的“年轻态” 欣赏他人,悦纳自己 常怀“感激”之心 运动点亮健康“绿灯” 走出去,亲近大自然 落落大方,不卑不亢 相信爱,懂得爱 做“真实”的自己 上得厅堂,下得厨房 兴趣爱好熏染独特气韵 时尚是时尚,你是你 如花美女,美女如花 腹有诗书气自华 一杯茶,品人生百味 第3章 个性品格为美丽“护航” 快乐是“美丽使者” 女人不是男人的附庸 没有什么“不可能” 女子一言,驷马难追 幽默与智慧同行 魄力也是一种魅力 和蔼女人更具亲和力 做一个心胸开阔的女人 宽厚之人语多奖掖 挫折平常事,女人当坚强 善意女人温情柔顺 有“资本”,不显摆 想得开,不计较 坦诚,赢得他人好感 为难时刻不乱方寸 蕴藉,但不故作清高 吃苦耐劳,踏实肯干 谦逊是永远的美德 开朗大方,自然清纯 热情豪放而不粗俗 活泼过分近于轻佻 自负者必然自傲 可以忍让,不可以软弱 爽直须与聪慧结伴 执拗是任性,非韧性 实在,而不笨拙 第4章 习惯唤醒“沉睡”魅力 关于相貌“那点儿事儿” 少些“最糗的时候” 懒觉可以睡,勿“经常” 营养第一,节制第二 心的细腻,情的温润 那份闲情,那份逸致 妩媚的小动作令人着迷 健美锻炼是一种习惯 钱花在该花的地方 把握节奏,做时间的主人 自我犒劳,自我奖励 每天都把自己当“公主” 一张一弛,文武之道 微笑、服饰、礼数和规则 有了想法别马上说出来 独立自主,有主见 不纠缠,明快利落 善于排解,不压抑情绪 有难处向朋友“张嘴” 适当地流露“懒态” 信任来自于真诚 第5章 仪表——看得见的“引力” 打扮得体,锦上添花 香水是女人的秘密武器 发型体现“三个特征” 皮肤是女人的美丽所在 头发是女性的性感之源 彰显个性的长发短发 发型配“脸型”宜忌 职业装的配饰要旨 穿旗袍的女人很妩媚 依据自身特点穿衣戴帽 衣饰符合身份与年龄 添置物件的“精品意识” 关注时尚,开阔眼界 话“性感特区”之配饰 穿凉鞋,穿高跟鞋 贴身牛仔裤的性感暗示 肤色与服装颜色搭配 美人痣——性感的小痣 女性魅力“色彩学” “露”出来的意境 搭配创意,新奇制胜 绝对不能忽视鞋子 小细节暴露大缺陷 第6章 仪态是最好的“化妆品” 女人的“七型”体态 女性仪态以“静”为美 “招牌仪态”贵在自然 站如松,坐如钟,行如风 女人站姿 “八字方针” 站立时,手放在哪里 不同场合的站姿要点 站立时的不当仪态 主要身体部位要舒展 站立时脊柱和地面垂直 站姿时重心尽量提高 穿长裤时的坐姿 坐姿的关键在“腰” 落座起座时的姿态 女性的“基本坐姿” 在矮凳子上的坐姿 在低沙发上的坐姿 坐椅子时的宜忌 不同场合的坐姿要点 女性优美的行姿 行姿常见的“小毛病” 着直线条服装时的行姿 着曲线条服装时的行姿 穿高跟鞋时的行姿 行姿中的步位和步度 表情——非语言信号 眼睛是心灵的窗户 目视“方框定律” 眉毛也会“说话” 嘴部动作的种种含义 丰富的“手势语言” 微笑是最美的语言 说话时的语调和语速 这样说话最得体 附录1 女人味是什么“味” 附录2 美女为何会“消磁”

<<修炼超凡气质>>

章节摘录

第1章气质恒久远，魅力永流传成为“气质女人”不是一件容易的事。

厚重的气质是精神的结晶，是素质和修养的升华。

质是“发诸内，形乎外”的东西，既不与生俱来，也无法继承，只能靠后天努力和修炼，需要内外兼修。

艳丽的衣裙和高级化妆品只能增加女人的外表美丽度，但却无法打造女人的超凡脱俗的气质。

矫揉造作和刻意粉饰不但没有多大效果，甚至可能适得其反。

【名人名言】世界上最颠倒众生的，不是美丽的女人，而是最有吸引力的女人。

——柏杨女人“味道”被固化气质指人相对稳定的个性特征、风格以及气度，是内在品质的重要组成部分，是比较固定的特点。

女人真正的魅力在于特有的气质，诸如温柔、洒脱、聪明、干练、认真、执著、自然等都是气质美。

气质以文化素养、文明程度、思想品质为基础，与对待生活的态度密切相关。

女人最持久的魅力源于内在素质，源自丰富的思想内涵。

气质赋予女人无与伦比的恒久魅力，使女人美丽一生，魅力一世。

红颜易衰，气质不老。

对于女性来说，如果没有外表的映衬，影响力和表现力会降低；可是仅仅有外表而没有好的气质支持，美丽会减分。

漂亮女人举目皆是，但气质好的女人却不多见。

即使相貌平平，如果气质出众，举手投足间也会有无限风采。

气质美看似无形实有形，通过对待生活的态度、个性特征、言行举止等表现出来，外化在举手投足之间。

谈吐自如是一种风度，笑对群儒是一种境界，巧舌如簧是一种能力，这些都是气质所张扬出来的美。

世界上有很多女人并没有“沉鱼落雁之容，闭月羞花之貌”，但她们洋溢着卓尔不凡的气质，举手投足间表现出聪慧与高洁。

集聪慧与高洁于一身的女子，万千宠爱怎能不集于一身？

女人的气质是由内而外散发出来的韵味。

脂粉只能让容貌亮起来，却无法改变女人内在的气质。

有的女人看上去并不漂亮，却能给人留下深刻印象，就是因为她身上洋溢的迷人气质。

谁也无法抗拒岁月的印痕，谁都无法让青春和美貌永存。

即使不再年轻，如果有好气质，依然可以仪态万方，优雅迷人！

做女人要有值得细细品味“味道”，要有吸引人的风韵和魅力，或浓或淡，或冷或暖，或意味悠长，或清纯妩媚，或涩或甜……“气质美女”主要靠后天修炼。

只要气质出众，就一定是一个受人关注和欣赏的“极品女人”。

【名人名言】做一个杰出的人，光有合乎逻辑的头脑是不够的，还要有强烈的气质。

——司汤达气质是“美力”之源社交场合，“有气质”是一句稳妥的赞美词。

“漂亮”需要很多“硬指标”，一不留神就有阿谀奉承之嫌；气质是综合反映，标准是“软指标”。

“脱谷为糠，其髓斯存，神之谓也。”

去掉稻谷的外壳，就是没有多大用途的谷糠，但稻谷的精华——米，仍然存在着，不会因外壳磨损而丢失。

气质美是美的“高段位”和“综合态”，漂亮女人不一定有气质，但“气质女人”一定有魅力。

气质作为女性内在美的一部分内容，与个性品质、容貌身材等一起构成女性的魅力。

女人的“精华”就是气质，女性魅力来源于气质，气质来源于饱满的精神状态。

精神状态饱满，才会显得精力充沛、神采奕奕、充满自信：富有活力。

有气质的女人走到哪里，都有很高的“回头率”。

女性的美丽被世人赞美。

文人骚客为她穷尽华章。

<<修炼超凡气质>>

靓丽的容颜能使女性楚楚动人，气质能使女人卓尔不凡。

貌美女人人见人爱，但真正令人赞叹的是有磁石般魅力的女人。

有的女人只注重收拾打扮，不注重提升内在素质，治标不治本，外观漂亮了，但气质没有变。

美丽的容貌，时髦的服饰，精心的打扮，能给人以观感上的美感。

但不以气质为根基的靓丽必然肤浅和短暂，如同天边的流云，转瞬即逝。

气质给人的美感醇厚而扎实，仅仅依靠外表的修饰无法实现。

气质美与外在因素有关，但只是因素之一，而且不是决定因素，只是影响因素。

气质是人格魅力，是对人“心”的吸引力，不仅仅是感官吸引力。

女人强大的“美力”可以不是花容月貌，可以不是魔鬼身材，但一定有特殊的能打动人心的“味道”——女人的这种“味道”也就是通俗意义上的气质。

靓丽的外表是“躯壳”，而气质则是魅力的灵魂。

没有灵魂的“躯壳”形同没有香味的鲜花，形同一潭没有灵性的死水，虽然看起来美丽，但无法“动人”。

即便没有倾城倾国之貌，无法一下子“抓住”别人的眼球，但是只要有气质，迟早会打动人心。

气质显示的美感不但要用感官去体验，更要用心去感受，是在外表因素的衬托下透着灵秀和聪慧、从容和淡泊等优秀品质的内在素质。

这些素质伴随着女人的整个生命过程，不受年龄、容貌、服饰等因素所规定。

气质可以使本来漂亮的女人更加超凡脱俗，也可以使原本不漂亮的女人臻于完美。

气质是女人魅力之本，提升气质是女人必须的追求。

女人都希望优雅动人，可优雅动人绝不是仅仅依靠容貌服饰能得到的东西。

高贵脱俗、优雅绝伦的气质是学识和修养等积淀后散发出来的韵味，渗透在灵魂里，影响着一言一行一举一动。

女人的韵味不会因岁月流逝而褪色，不会因时尚更替而落伍。

【名人名言】魅力是一种内在美，而不是妩媚的面貌和动人的体态。

——布雷默气质是完美女人的本质什么样的女人是“完美女人”？

可以肯定地讲，世上不存在绝对的“完美女人”，原因在于世上不存在绝对的、统一的评判女人的标准，“仁者”可以见“仁”，“智者”可以见“智”。

再美的玉石总有瑕疵，再美的女人总有缺憾。

所谓“完美女人”只是相对概念，只要具有很多优点，就可以认为“完美”。

比方说谦恭礼让，体贴柔情，善良宽容，通情达理，吃苦耐劳，活泼但不轻佻，谦虚但不自卑，自信但不自傲，忍让但不软弱，诚实但不愚蠢……具备了这些，就可以称之为“完美”。

为什么说“气质是完美女人的本质”？

女人的气质有明显的“年龄阶段性”，年龄不同，气质特点也不一样。

不同的人生时期，有不同的风韵。

凡是美丽、有魅力、被人赞赏的女人，追根溯源，都是因为她们的气质，而不是其他。

少女之所以可人，在于清爽、无瑕、纯洁；青春女之所以秀丽，在于她的热烈、奔放、妩媚；人到中年，显示出沉稳豁达的魅力；年老之后，从容淡定。

有人认为“女人之所以不再美丽，是因为青春不再”。

其实，时间不是美丽的敌人，只是美丽的代理人，时间让美丽在不同时刻呈现不同的状态。

飘逸如清风明月的女人，清纯而不媚俗如清水芙蓉一般的女人……虽然魅力女人各有各的魅力，但无不反映在她们的气质上。

之所以不美，也是因为“劣性”特质。

比方说矫情做作、卖弄风骚的轻浮女人，佩金戴银、虚伪虚荣的物质女人……类似这样的女人之所以没有美感，就是因为她们的消极个性特征。

仪容仪表也是构成女人气质的要件。

漂亮的女人之所以有魅力，是因为她们有“手如柔荑，肤如凝脂，领如蝤蛴，齿如扇贝”的天生丽质。

<<修炼超凡气质>>

最具魅力的女人不但有靓丽的外貌，还有丰富的内涵修养和良好的个性特征。

容貌靓丽的女人让人“眼动”，内涵丰富的女人让人“心动”，外美内秀的女人让人“激动”。

所有能让女人“完美”起来的原因无一例外都是“气质因素”。

表象地看，有些并非是“气质因素”，比方说由于女人成功所产生的美感，或者由于空间距离所产生的美感等。

但是仔细想想，许多这样的因素根源仍然是气质。

没有优秀气质的人很难取得成功，“彩票中大奖”式夜致富的情况毕竟只是个别现象。

况且对于“成功”的界定，绝不仅仅是钱。

气质是女人走向“完美”的“牵引力”，这种力量帮助女人驯服、驾驭进而改变命运。

追求完美，从气质开始。

女人因为拥有美貌而欣慰自豪，因为有魅力而快乐幸福。

这一切都源于气质，气质是女人的根本。

如果天生丽质，就修炼内在素质；如果没有漂亮的外表，就更要从“内功”入手，以“内”补“外”，让内在修为填补外在形象的缺憾，打造属于自己的独特魅力。

不漂亮的女人不要自卑、抱怨和泄气。

上帝总是很公平，而且留有余地。

当上帝关上“花容月貌”的门时，就一定会打开“内涵隽永”的窗户。

穿过这扇窗户，照样能领略楚楚动人的风景，内在美与美貌一样可以魅力四射。

优美的线条、光润的肌肤、靓丽的容颜无疑是赏心悦目的美丽，悦耳的声音、善意的眼神、高雅的气质、独特的品位、智慧的头脑等也是诱人的魅力。

内在美取决于精神状态、个性气质、品德情操和生活习惯等，需要长期陶冶和修炼。

年轻女人注重容貌，年长女人注重外表，有思想的女人注重气质。

不论是容貌，还是外表，还是气质，都是女人魅力的组成要件。

越来越多的美女可以用“精致”来形容，却无法冠以“魅力”。

漂亮女人随处可见，优雅大方的女人却不多，这是因为气质需要文化的熏陶，需要持久不懈地修炼。

优雅的女人即使相貌平平，在举手投足之间也尽显女人之美。

随着科技的发展，对美貌的追求可以借助外科手术来速成，但科技再发展，也无法立竿见影修补出一个人的气质。

圣罗兰曾经说过：“优雅的气质是从十七岁开始学的，也许更早。”

<<修炼超凡气质>>

编辑推荐

《修炼超凡气质》：缺乏内在修养者，即使国色天香也会减色三分，具有高雅气质者，即便相貌平平也可卓尔七成。

外在形象是女人之“表”，气质是女人之“本源”。

美容、美体、衣着打扮固然重要，但更重要的是修炼和自身的高雅气质！

气质是纲，外表是目，纲举目张、表里如一，才是真正的魅力女人！

<<修炼超凡气质>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>