第一图书网, tushu007.com

<<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。

第一图书网, tushu007.com

<<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。

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，不仅仅是感观吸引力。
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，再美的女人总有缺感。
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。

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”人手，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。
”

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提升自身的高雅气质！
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！

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