

<<气质何来>>

图书基本信息

书名：<<气质何来>>

13位ISBN编号：9787543872394

10位ISBN编号：7543872390

出版时间：2011-4

出版时间：湖南人民出版社

作者：王耀威

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>

## &lt;&lt;气质何来&gt;&gt;

## 前言

气质何来 在许多领域里，修养都是打开成功之门的钥匙。

而在女人的世界里，美女与平凡女人之间的差别最主要表现在自身的修养上。

一个美丽的年轻女人若是没有修养，她会随着时光流逝，而很快人老珠黄；相反，一个容貌一般的女人若有修养，时间无疑会使她更加有韵味，变得越来越美丽。

这份真正的美丽就是女人经过岁月的洗礼而成就的修养，就像秋天里弥漫的果香一样，由内而外散发出来。

女人的修养是需要内外兼修，形神兼具的。

内养是根，是学识，阅历、气质、品行、世界观，是精神和心灵。

内养由内向外，化无形为有形；外养由外入内，化有形为无形。

内养外养互为作用，互为协调，才能打造出一个富有修养的女人。

女人的修养不仅表现在平时的为人处世方面，还要懂得注意自己的穿衣、打扮，她懂得在合适的地方淋漓尽致地表现出自己的气质和魅力。

使自己从内到外都释放出恒久的魅力。

有修养的女人是令人尊敬的，让人愉悦的，使人感到如沐春风。

有修养的女人说话有分寸，对人不尖酸刻薄，不会为几毛钱讨价还价，不会占小便宜。

有修养的女人在公众场合端庄大方，不做作，举止不轻浮，有爱心并善于表达自己的情感，常常赞美、祝福他人，而不是嫉妒他人。

和有修养的女人共处，总像有潺潺溪水淌过，让周遭的人们被浸润。

得体的妆容、优雅的举止、亮丽的容颜、高尚的品质、丰富的学识……都在提升着女人的修养与气质。

我们也许没有靓丽的容颜，但我们可以绽放灿烂的笑脸，我们无法延长生命的长度，但我们可以拓展修养的高度。

渴望成为有修养的女人们，本书透露给你的秘籍就是：内外兼修。

## <<气质何来>>

### 内容概要

气质是一种无形的美丽，不同于外表的美，这种美丽更加长久而动人！  
气质女人优雅大方，气质女人美丽动人，气质女人懂得怎样才能更加完美。

本书《气质何来》从仪容仪表到工作事业，从为人处世到内在修养，让女性朋友重新认识自己、提升自己、改变自己，继而让自己成为最可人的气质女性。

《气质何来》由王耀威编写。

## <<气质何来>>

### 作者简介

王耀威，东田造型资深造型师、国内著名化妆师，VC视觉摄影机构造型总监，为众多知名明星、艺人、模特打造造型。

## <<气质何来>>

### 书籍目录

#### 第一章 女人礼仪

懂“礼”之道

女人与女人的社交艺术

女人与男人的社交礼仪

懂得赞美的女人最受欢迎

学会拒绝

怎样着装才能体现仪表美

做个有修养的好女人

女性社交应把握的原则

#### 第二章 装饰外在仪表

懂得如何体现自我的优势穿着

学会打扮得体

头发的护理很重要

如何佩戴装饰晶才荚

#### 第三章 配饰的点缀

项饰

胸饰

手饰

腰间的点缀

足下

时尚新饰品

帽子系列

#### 第四章 学点礼仪展现优雅

身体要清洁

保持优雅的姿态

步态轻盈

坐姿优美

优雅的身体语言

办公室礼仪

接电话的礼仪

#### 第五章 注重良好的品位

香水之味

读书的女人最有女人味

注重品位

女人的艺术品位

《蒙娜丽莎》作品欣赏

舞蹈之王——芭蕾

舞剧——《天鹅湖》鉴赏

高雅的旋律——古典音乐

捕捉美丽的瞬间——摄影

刻画人生——雕塑

#### 第六章 女人的涵养

第一个爱的是自己

优雅是我们的追求

优雅是一种态度

## <<气质何来>>

走近气质美女  
不妆不惑的淡然与从容  
温柔的女性修养  
不要做一个霉女

### 第七章 智慧女人

女人的内在智慧精髓  
终身学习是智慧美女的保证书  
给身心放个假  
学会爱自己  
探索自己的美好生活  
知足常乐是一种心态  
学会感恩

### 第八章 事业是气质的价值升华

面对工作的热情  
制订合理可行的工作计划表  
让你在工作中平步青云  
学会与同事融洽相处  
在办公室里举止要文明  
用努力让工作变得完美

### 第九章 清纯浪漫的情感

女人的闺中密友  
蓝颜知己  
选择优秀男人

### 第十章 气质的诠释

气质的简易诠释  
气质可以改变  
了解自己的气质类型  
气质如何表现

## &lt;&lt;气质何来&gt;&gt;

## 章节摘录

懂得赞美的女人最受欢迎 男人和女人一样，喜欢听一些好话。比如女人希望听见别人赞美自己的外貌，说自己漂亮、美丽等，而男人其实也一样，他们也希望听到异性夸自己帅气、潇洒。

毕竟爱美之心，人皆有之。

在人的潜意识里，每个人都非常地渴望得到别人的赞美。

所以，如果学会了如何赞美别人，会让你的交际无任何阻碍，这也会成为你攻克社交难关的法宝。

每个人都会有业余爱好或是一两种特长。

不管自己在这些方面的表现如何，但都是非常地渴望能得到他人的肯定和赞美的。

这些赞美和肯定无疑会给他增加信心和积极性。

人都是互相的，你若是对别人吝啬，那别人也不会对你大方，所以只要你对朋友确切地发出了真诚的肯定时，你也能得到接受你肯定的人的直接、友好的回馈。

请不要吝啬你的赞美，真诚的赞美。

赞美绝不是一种虚伪的讨好和献媚。

是不是发自内心的赞美，被赞美的人一听就能听出。

换一种说法，要赞美好也不是一件易事。

赞美如果不审时度势，不掌握一定的赞美技巧，即使你是真诚的，也会变好事为坏事。

所以要学会赞美他人，我们一定要掌握下面六个技巧。

因人而异。

不能一概而论 人接受的教育和内在的修养都会不同，其中必有高低之分。

在赞美他人时要因人而异，突出他人的个性，让自己的赞美之词有特色。

这样听了更能让人感觉心情舒畅。

我们在赞美别人时，还要注意年龄大小的问题。

在夸奖他人时，最忌讳夸大其词，牛头不对马嘴，以致让人觉得你为人很虚伪而产生反感。

比如有成就的中年人总是希望别人能夸他能干，有本事。

所以和他们交谈的时候，可以多称赞他们引为自豪的奋斗历史；对孩子可以在语气上稍微夸张些，去赞扬他们可爱、聪明，以后一定会有大作为之类的话；对于白领女性，可以称赞她们有气质、女强人，做事干练和有气势；对于有地位的干部，可称赞他为民为国，廉洁清正；对于知识分子，可称赞他知识渊博、有前途等。

有理有据。

不能信口开河 在日常生活中，你身边不可能每个人都会有显著的成绩或是个人杰出的表现。

有时你真心想去赞美对方，却不知要如何入手。

其实与这些人交往，我们应从他们具体的事件着手，善于发现别人的一些长处和爱好，并给予真诚的赞美。

在赞美的过程中，如果你的用语越具体，说得越清楚，越说明你对他长处的了解和看重，会让对方感到你的真挚和可信，那么这样就能拉近你们之间的距离。

如果你只是含糊其辞地赞美对方，在不了解对方的情况下，随便乱去夸奖他人，这样不但得不到别人的信任，更让人对你产生厌恶。

情真意切 赞美要发自内心，只有包含了真情实感的话语，才不会给人带来虚假和牵强的感觉。

有真情实感的赞美既能体现人际交往中的互动关系，又能表达出自己内心的美好感受，对方也能够由衷地感受到你对他真诚的关怀。

虽然人人都喜欢听赞美的话，但不是任何赞美都能使对方高兴。

所以能引起对方好感的只能是那些基于事实、发自内心的赞美。

相反，如果没有根据，虚情假意地赞美别人，会让人感到莫名其妙，更会觉得你油嘴滑舌、诡诈虚伪。

例如，当你见到一位相貌平平的女士，却偏要对她说：“你真是太美了。”

## &lt;&lt;气质何来&gt;&gt;

”对方就会认为你说的是违心话，从而对你的第一印象大打折扣。

但如果从她的服饰、谈吐、举止等出众之处真诚地赞美，她就会高兴地接受，并对你产生好感。

合乎时宜 当对方恰逢情绪特别低落，或者有不顺心的事情的时候，如果你表现出一点都不在意对方的样子，那你后面用再多的，再美的赞美也会让对方觉得不真实因为你不能与他感同身受，所以在安慰别人时，一定要注重对方的感受。

赞美的最好效果是在于懂得见机行事、要适可而止。

如，你的同事准备跳槽，去一家更好的公司发展，这时你除了要赞美还要用羡慕的眼神去看着他，让他感受到你是真心地为他祝福。

雪中送炭 一句温馨的祝福，一句美妙的赞美都可以给人如沐浴春风心情舒畅。

什么样的人最需要赞美？

他们也许一直都在默默无闻地做着幕后工作，他们也许正因被埋没而产生自卑感，他们因为失败而失去信心，这些人往往更希望得到大家对他真诚的赞美，使他们重建信心，找回自信，振奋精神，大展宏图。

所以，最有实效的赞美是雪中送炭，而不是锦上添花。

对事对人 真诚赞美绝不是阿谀奉承。

一定要赞美事情本身，不要以人为对象，这样你的赞美才可以避免尴尬、混淆或者偏袒的情况发生。

赞美他人的时候还可以考虑到自己对周围一切的感觉，把它与赞美融合在一起。

赞美并不一定仅局限于语言，见人就说好。

还可以借助于身体语言，比如投以赞许的目光、做一个夸奖的手势或送一个友好的微笑，这些都能起到很好的效果。

千万不要吝惜你对别人的赞美，你会发现，自己也在真诚的赞美中受益匪浅哦。

P8-11



## <<气质何来>>

### 编辑推荐

得体的妆容、优雅的举止、亮丽的容颜、高尚的品质、丰富的学识……都在提升着女人的修养与气质。我们也许没有靓丽的容颜，但我们可以绽放灿烂的笑脸，我们无法延长生命的长度，但我们可以拓展修养的高度。渴望成为有修养的女人们，王耀威编写的《气质何来》透露给你的秘籍就是：内外兼修。

<<气质何来>>

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>