

《气质心理学》

图书基本信息

书名：《气质心理学》

13位ISBN编号：9787507531725

10位ISBN编号：7507531724

出版时间：2010-8

出版社：华文

作者：白雨

页数：312

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《气质心理学》

内容概要

《气质心理学:做个迷人的优雅女人》简介：你想做个气质优雅的女人吗？《气质心理学:做个迷人的优雅女人》从“型”、“声”、“姿”、“征”、“心”、“术”等不同角度入手，提供了一整套修炼优雅气质的可操作方法，让你一看就懂，一学就会。

《气质心理学:做个迷人的优雅女人》更重要的层面是揭示智慧成功与优雅气质的关系。唯有成功，女人的光环才更加艳丽。成功并不难，关键是要快速进入成功之道，这是女人取得成功的一把金钥匙。

书籍目录

要领一 揭开气质的神秘面纱 看不见摸不着的气质 先天是个胚，后天是根本 永不言败的气质 气质给女人带来好运气
要领二 扮靓是女人一生的一项战略目标 女人是必须美丽的 认识你自己的“型” 你的“型”是你打扮最重要的依据 穿衣的最新学问——让你的衣橱系统化
要领三 标准“水做的骨肉” 让你的肌肤绽放光彩 最新时尚化妆技术 “画龙点睛” 做好眼部化妆 让你楚楚动人的几种发型设计 魔鬼藏于细节
要领四 听说过“声音美人”吗 声音可以透露的信息 融入笑容的声音 声音的魅力来自低沉 声音训练
要领五 举足轻重的自信 自信的才是美丽的 你切不可自卑 培养自信心的绝妙方法 提高自己的心理素质 别让压力搅坏了你的自信 最实用的乐观自信处方5帖
要领六 亮出你的“第二性” 直觉使女人神秘 细节使女人动人 女人是天生的交际能手 现代交际技术5则 交际场上的4个注意点
要领七 认真的女人最动人 有条理地接听电话 有规则的约会 保持良好的淑女体姿 送礼有讲究
要领八 最关键的还是智慧 从哲学和艺术中吸取智慧的种子 智慧是女人内在的力量 中国女人的四部必读书 处事的聪明糊涂术 临危的以退为进法 智慧女人治家“软着落”
要领九 女人在运动时展现无比风情 学会怎样制定锻炼计划 适合女性运动的常规健身项目 现代女性的时尚健身项目——瑜伽 具有形体雕塑功能的时尚运动——舍宾 与运动紧密配合的丽人健康饮食守则
要领十 成功是女人最斑斓的皇冠 成为职场赢家的10项配备 获得晋升的6个步骤 情商与成功 外企女性的成功方略 女性领导必须掌握的几种战术
要领十一 修炼气质千万别忘了提升你的人格魅力 进一步丰富你的知识层面 爱心多多 运用幽默的艺术

章节摘录

看不见摸不着的气质 让自己拥有一流的气质，是现代女性在形象追求方面的一种境界。确实，一个没有气质的女人，即使她眼睛长得再大，皮肤生得再白，也还总给人一种欠缺之感。相反，一个长相平平的人，倒有可能有一种耀眼夺目、动人心魄的美。这当然是气质的功劳了。但如果我们问：“你知道气质是什么吗？” 很多人有可能在这个问题上语塞起来。这其实并不奇怪，气质是一个人的综合素养在外表形体上的一种体现。这是很容易让人感觉出来的。当一个人款款走到你的面前，你可能还没仔细看清楚她是否有酒窝或皮肤上是否长着美丽的小雀斑，她的气质信息却有可能先于这些传递给你了。要细说气质到底是什么，要揭开气质的神秘面纱，我们还是先来看一看“气质”一词的历史渊源。在中国古代文献资料中，“气”这个字的运用，最早大概是在战国初期的青铜器上，代表生命现象的气息和象征自然运行的大气。西汉后期的春秋学家，依据阴阳五行思想，在对天、人、宇宙原始性的探求中，设定了“元”的概念，并认为“元”便是“气之始”。到了汉朝，史学家班固说：“天地者，元气所生……” 后来古人又把没有天地之前的太初称为“气”的开始，由“气”而生成了天地被称为形的开始，气和形相结合而成为太素，太素则是本质的开始。所以，我们可以说，气质，就是气的根本形质，它看不见，摸不着，但它存在着。心理学对“气质”是作为一门科学来研究的，气质在心理学中是指物质界和精神界的根源。也就是说气质是精神的，但必须通过物质（你的身体、言行、形态）表现出来。比如，一个聪明智慧的女人，她的表现一定是打扮得体，语言幽默，举止落落大方且富于个性，她把这些形态传递给周围人，周围人就感觉她有一种机智而高贵的气质。先天是个胚，后天是根本 俄国心理学家巴甫洛夫根据人的神经系统活动规律，把人的气质分为四种类型：多血质 胆汁质 黏液质 抑郁质 多血质气质的特征是活泼、好动、敏感、反应迅速、喜欢交往、注意力容易转移、兴趣和情感易变换。胆汁质气质的特征是直率、热情、精力旺盛、情绪易于冲动，心境变换剧烈。黏液质气质的特征是安静、稳重、反应缓慢、沉默少言、善于忍耐、注意力稳定难以转移。抑郁质气质的特征是孤僻、行动迟缓、情绪体验深刻、善于察觉到他人不易觉察的细节。在我们的日常生活中，经常出现的是一些混合型的气质类型。比如一个活泼、好动、敏捷的人，他同时还兼有安静与忍耐的因素。这样显然就弥补了多血质气质人的不足。这种情况也可以是先天的，这种人先天就具有了较优秀的混合型气质。而更多的则是后天造成的。一个人经过后天的修养、学习、环境熏陶等，会在有意无意之间改变自己一些原始的气质特点，形成一种全新的气质类型。可以说，我们周围的一些光彩照人的气质女人，她们大多都是经过后天的影响造就成功的。比如杨澜，天生长得很漂亮，但她如果没有后天的学识与智慧的积累以及知道怎样打扮自己，她就不会拥有现在“阳光女人”的气质。女人，由于外形与性别的优势，使其具有一种天赋的柔曼气质。基督说：女人是由男人的肋骨做成的。而肋骨是一种最柔软美丽的骨头；贾宝玉说：女人是水做的骨肉，我见了女人便清爽……所以从某种意义上讲，女人就是美。而美的女人如果再进行一些外形上的装扮与内在素质上的提高，要获取一种高贵的气质美是唾手可得的。所以有人说：“女人是后天做成的。” “世界上没有难看的女人，只有不懂修炼的女人。”

《气质心理学》

编辑推荐

女性在对自身生命与美的认识过程中，将会逐渐步入一种至美的胜境。你要做一个优雅女人，就必须从自己的气质开始入手，真正学会从气质上包装自己，让自己的个性产生迷人的魅力，而切忌只有一个漂亮的外壳。现代的女性把追求优雅的气质作为一种境界。一个优雅而气质十足的美丽女人，总是像磁石一样吸引着他人并为自己的幸福人生增添魅力。

《气质心理学》

精彩短评

- 1、面对事情教人怎么样面对。有些感觉和题目偏离了？
- 2、250页前后那里比较受用。。

《气质心理学》

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：www.tushu111.com