

# 气质:变美从来不靠长相



[气质:变美从来不靠长相 下载链接1](#)

著者:J小姐

出版者:北方文艺出版社

出版时间:2019-12-10

装帧:精装

isbn:9787531746690

气质，是人类裸露的灵魂，是实现美丽的最优路径。而气质并不是追求同一种风格，而是力求绽放自己专属的味道。

运用个人风格定位工具“气质九宫格”，精准定位自己的美，找到自己的优势气质，确定自己的变美主场，最小改变，最大赢家。

要知道看起来美比长得美更重要，就算不是天生美貌，靠气质也能逆转人生。

## 作者介绍:

\*

J小姐，科学变美倡导者，形象表达学开创者。首创个人风格定位工具“气质九宫格”，建立“自发光”女性变美平台。

\*

爆款音频课程《科学变美16课》订阅量超高，畅销书《穿搭有术》长居美妆畅销书榜前列。

\*

意大利佛罗伦萨大学建筑系硕士。深度研究过上万身材面孔，精心设计过数千套穿搭。10年探索、学习实践经验，带读者掌握变美的“底层逻辑”。

## 目录: 序：活出闪闪发光的自己

Part1:感知美，美好高贵的气质是一个人灵魂散发的香气

- 1.感知美，接近想要的生活和理想自己
- 2.读懂大脑审美逻辑，从简单美进阶到复杂美
- 3.不停成长，看起来美比长得美更重要
- 4.情商越高的美人，越美丽

Part2:做高情商美人儿，找对身材找到美

- 1.掌握人体审美大数据，走近你想要的美
- 2.了解人体比例，做无懈可击的美人儿
- 3.找对身材类型，人人都是气质美女
- 4.情商越高的美人，越美丽

Part3:正确照镜子，提取面部的变美元素

- 1.头面部审美大数据，决定了你的脸美不美
- 2.吃透不同审美观，针对性变漂亮
- 3.骨相+皮相：共同构筑面部动人之美
- 4.裸露的灵魂：不同面部传递的不同感受

Part4: 气质九宫格 助你突破变美上限

- 1.气质找对了再谈美不美
- 2.拆一拆气质，外貌也是沟通力的一部分
- 3.找到你的变美主战场
- 4.发现“真”气质，规避认知误区

Part5:多维气质，不同场合不同的美

- 1.当你找到你自己，才能找到你的美
- 2.确定最美主气质：最小改变，最大赢家
- 3.抽屉理论，让别人感受到你想表达的美
- 4.变美，从运用不同的气质元素开始

Part6:气场扭曲力，最神奇的变美魔术

- 1.升维！你的美感能量场
- 2.你的气场扭曲力，是影响别人的利器
- 3.用气场UP容貌，变美的招式和心法

· · · · · (收起)

[气质:变美从来不靠长相](#) [\\_下载链接1](#)

标签

时尚

自我成长

个人管理

自我提升

正能量

形象管理

成长

干货

评论

收获了一点，向猫型人方向修炼，软又柔韧感身材，是我想要滴

---

原理大概知道了，具体怎么做还是不明白。我觉得我是羊驼，羊驼太难了，羊驼一头雾水

---

好困，但是还是坚持看完了，最重要的还是要接受自己，悦纳自己，自己今天比昨天好就可以了。作者用心生活，感受世界，是个有心的人。

---

还不错，最大的收获是不要专注在五官的瑕疵上，努力提升整体的感觉。

1.发现美好的眼睛（情绪脑和智慧脑，多去用智慧脑拆分，而不是用情绪脑单一地评判客观事物，会觉得生活很有趣。） 2.拆商。  
3.能量场。我喜欢的人的能量。正向积极幽默可爱。

本来想给四星，又想到书中的很多观点对我蛮有启发，值得五星。差点因为名字和作者命错过这本书，以为是网上神贴教人坐姿、站姿之类的总结一下来着，没想到真是不错，有独特的视角，有深入的见解。

没人读过？比较喜欢能量场那部分

对于那些因长相自卑的人，这是一本拯救之书，对于那些不清楚自己适合哪种美的人，它是你的指导之书。

看过J小姐的公众号，觉得里面的很多内容有重复。  
J小姐的理念我是很欣赏的，只是看了书仍旧一脸懵，估计真正要蜕变，还是得参加培训。

想读，期待收到书！

女生的一场自我修习，很棒的一本。

[气质:变美从来不靠长相](#) [下载链接1](#)

## 书评

我的个人感受，整本书还是偏理论，如果要自己给自己判断，可能还是需要更傻瓜的测评。  
变美是一项复杂工程，身材、面容、轮廓、气场……并且需要你结合场景、表达诉求，

灵活调整，作者的解决方式统一落在了“气质”。  
并且根据成熟度与骨干度，设置成9大类气质类型。如果仅仅...

问你一个问题，你是否也认同下面这些看起来很正确的观点：  
我因为脸蛋不漂亮所以一直找不到男朋友。  
我长得不够漂亮，所以要后天修饰，每周买不同的衣服来补缺点。  
对于长相不自信，连照镜子都觉得是多余。长得不漂亮，就不要对另一半太挑剔。  
我想说，以上这些观点看起来有道理，但其实本...

“你的气质里，藏着你读过的书，爱过的人和看过的风景。”  
深以为然。正好，我这几天在看J小姐的《气质：变美从来不靠长相》一书，发现气质跟美貌不一样，它不像美貌与生俱来，或者通过后天的微调可以达到。  
气质跟一个人的阅历有很大关系，通过我们内在的接纳、排除，然后形成...

自古以来，爱美之心，人皆有之。而追求美丽，是每个女人的终身事业。  
曾经凭借一部《家有儿女》中小雪的角色，而火遍大江南北的童星杨紫，长大后却因为“长得不好看”，而被导演说不适合演戏。  
的确，有些婴儿肥的脸，又适逢青春期，总会有些变化来得猝不及防。比如脸上长出青  
...

公司聚餐，我们公司有两个三十多岁的还未结婚的女生。一个是让自己活得自信很美丽，吸引着大家的目光。一个让自己活得没自信，都不喜欢去聚餐人多的地方。  
一个爱打扮自己，爱跳舞，爱交谈，让自己活得很精致的女生，她简直就是我们公司的女神。公司年会一个人跳的古典舞，让...

“爱美之心人皆有之”，无论何时“美”都是我们人类追求的最高精神目标。在不同的时代，对美的定义和形式不一样，但是都有一个共同点，那就是美是一种意识形态，而意识形态决定于当时的生产力水平。  
比如如果当时生产力比较低下，需要更多男丁的加入，那么必然会崇尚生育力，对...

“佛靠金装，人靠衣装。”衣着打扮对一个人的形象来说，起着至关重要的作用。很多人想变美，却不知道如何改变自己，化的妆也好像不怎么好看，同一套衣服别人穿就好

看，自己却驾驭不了。  
如果说美女都是天生的，就不会有“女大十八变”的说法了。现实中我们常常发现，其实很多人...

---

“气质并不是追求同一种风格，而是力求绽放自己专属的味道”——J小姐  
最近一档综艺《你怎么这么好看》让人吐槽的地方，就是把“美”定义得极其狭隘。单纯用物质美化外表，把自己的意愿强加给别人，没有从别人独特魅力和不同审美的角度考虑。她们只是用自己简单的审美力，在别...

大家都说我们现在的社会是一个看脸的社会，颜值高就可以获得更多的资源，享受更多的便利。所以，现在到处是网红脸，“美”的千篇一律，毫无特点。这真的是美吗？根据调查，有八成的小学生的理想是当网红，这难道不是我们现在社会的悲哀吗？追求美，当然没什么不对。爱美之心，...

---

[气质:变美从来不靠长相](#) [下载链接1](#)