# 浅谈医学生人文精神和人文气质的培养

来源：网络 作者：紫竹清香 更新时间：2024-09-12

*第一篇：浅谈医学生人文精神和人文气质的培养浅谈医学生人文精神和人文气质的培养医学院校加强人文精神培育，是提高人的素质，是培养新世纪复合型医护人员的必然要求，现代医学生需要具有丰富的医学知识及医学理知识、娴熟的医护技能、良好的职业道德、较高...*

**第一篇：浅谈医学生人文精神和人文气质的培养**

浅谈医学生人文精神和人文气质的培养

医学院校加强人文精神培育，是提高人的素质，是培养新世纪复合型医护人员的必然要求，现代医学生需要具有丰富的医学知识及医学理知识、娴熟的医护技能、良好的职业道德、较高的人文修养等。人文精神培育的使命是陶冶人性，铸造健康饱满的人格，也就是教学生如何做人。当前，我们要不断提高认识，转变观念，加强人文学科专业建设，努力提高教师队伍的文化素养，构建全方位人文教育体系，融人文精神于医学教育之中，努力培养出适合新时代需要的具有全面素质的医学人才。

今天医学模式已经从单纯的生物模式向“生物一社会一心理医学”模式转变，相应医疗卫生工作也要由“以疾病为中心”向“以病人为中心”，“以人的健康为中心”转变。医学模式的转变，要求医学教育必须做出相应的转变，不仅培养医学生的科学精神，还要培养其人文精神。人文精神首先是“以人为本”。不仅要关心有疾病的人群，还要从提高人类整体健康的角度出发，去关心全人类的健康。

一、转变观念、与时俱进，充分认识医学人文教育的重要性

医学具有自然科学性与人文社会性的双重属性，在大力推进素质教育的今天，对于全面培养和提高医学生的素质，尤其是人文素质的认识亟待提高。医学，无疑首先是一门科学，但它同时也是一门人学，因而时时需要人文滋润，客观地讲，科学的医学还十分年轻，前科学的医学时代便由人文主义的医学传统占据着，它并不是什么完美的知识形态，它的认识深度、精度都不及现代医学，但它不只是一种前科学的知识形态，同时还是一种情调，一种立场，一种体验和一份关切，即一种对生命的人本主义理解和一种人道主义的道德实践。

医学院校应进一步转变单纯医学知识技能教育的观念，提高师生对人文素质教育重要性的认识，在教学中关心人的成长，培养他们

对生命的重视，对病人的关爱，关心人的精神世界“把一个人在体力、智力、情绪、伦理各方面的因素结合起来，使他们成为一个完善的人”。

二、创新思路，加强培训，多渠道培养医学生人文素质

目前，我国医学类院校学生的课程设置，人文课程与专业课程相比，所占比重太小。人文课程以政治理论和外语为主，缺少其它相应的人文课程设置。因此，我们首先应进一步调整专业课程设置，强化人文科学课程比重。课程结构上要确定一个人与其它专业的合理比例，注意科学性与可行性结合，在保证人文核心课程的前提下安排适当的选修课，力求为医学生提供更多的选择机会和空间。如开设哲学，医学史，中国传统文化，医学心理学，伦理学，医学美学，人际沟通，礼仪，卫生法学等人文课程。其次，必须加强医学生人文课程内容的学习，当前医学生人文素质不容乐观，具体表现在知识、能力和修养三个层面，在知识层面上，主要表现为人文知识面偏窄，知识结构不合理等。

创造优美的校园、学习、生活环境；使医学生从踏入校园的那一刻起，就被浓浓的医学人文文化所包围。积极开展丰富多彩第二课堂校园文化活动，也是一种人文素质的培养，第二课堂校园文化活动可以开展引人人胜的教育游戏或竞赛。使学生们在一起交流信息，感受和见识。教给学生做有意思的事物；指导学生会组织、学生社团组织，开展健康有益的课外科技、文化、艺术，读书、体育和志愿者服务等活动，从而丰富医学生的业余生活，使医学在校期间不仅学会知识，还要学会做事、做人和与他人相处。达到促进学生素质的全面提高。

三、根据医学生教育特点，抓好临床阶段教育

在我国大部分医学院校医学人文课程通常仅在医学教育的前期开展，同时学习的是医学基础课程，而当进入专业课和临床实习期后，并没有专门的医学人文教育课程，临床实习教育阶段对医学生的人文教育也就责无旁贷地落在了各教学实习医院身上。近些年来各个医学院校都非常重视医学生的临床见习、实习。这个阶段，是医学生从理论走向实践(社会)的交界期、融合期，是医学生成才的重要培养环节。在这一阶段，人文教育主要的实施者不再是学校的人文学科教师，而是各个教学实习医院的全体医护人员。教育的方式一般也不再是课堂教学方式，而主要侧重于言传身教、现身说法。

总之，加强医学生人文素质教育，培养医学生的人文精神是时代的呼唤和需求，我们要不断探索医学教育和人文教育最佳的接合点，通过各种途径培养医学生的人文素质，依靠人文知识和方法，发展医学生的临床技能。我国的医学教育必须结合国情，校情，借鉴国内外的有益经验。采用多种形式进行人文科学知识教育，切实提高医学生人文素。

**第二篇：气质培养**

1.自身形象上的第一要点就是发型!发型是决定一个女孩气质的最重要因素之一，健康的长发永远是最惊艳的，留一头像那位飘柔洗发水公交车广告的女主角那样的头发。切记哦，最令男人惊艳的发型绝对是不烫不染的健康长发！MM是清新秀丽的类型，那么这种发型你留一定非常好看，现在发型失败了，建议你每天多梳头，帮助头发生长，让头发快快长长，摆脱你现在的造型。不要轻易尝试卷发，你应该是更适合清纯的直发。

2.要化妆!化一个清爽自然适合你的淡妆。不知道你以前是否习惯化淡妆，这个对于外在形象很重要，能把你的内在突出出来。几个要点是：化眼线，涂纤长效果的睫毛膏，修好眉形，涂自然裸色或者粉嫩的唇膏或唇彩。切记不要浓妆艳抹，男人永远不会觉得浓妆艳抹的女人很惊艳，在他们心里惊艳的永远是天生丽质一般的美。所以要淡妆哦！

3.服饰上面，建议穿清爽简洁体现独立感的衣服，你打算多看时装杂志就是很好的选择，因为没见过你本人不清楚具体情况，但是要告诉你，男人大都喜欢女生穿的素雅但很有气质的装扮，你需要给自己准备几套不同风格的服饰，职场干练的、约会甜美的、和运动休闲的，记得穿高跟鞋，还有要给自己准备至少一个有档次的包包，一个好的适合你的包，会让你整体形象大大加分的！

MM注意，上面的三个要点是按照重要性排序下来的，也就是说，发型是决定你外在形象的最重要因素！哪怕你化妆再好或者穿的再好，如果顶个大妈头，那怎么看也还是会打扮的大妈头；然而你一旦有好的发型和妆面，也就是说你给人看起来感觉你这个人自身就非常美了，那么你穿什么都会好看的！

看了你的问题补充才决定给你提这些建议的，因为觉得你应该是一个内在气质不错的女孩，但是有点不够自信，所以，通过上面几方面的加工，希望能把你内在的气质和美丽以及你自己外貌的美丽都更充分的展现出来。

最后提一个何时何地都适用的小TIP：即使你现在的发型还一时没改过来，记得保持自信的微笑，照照镜子看，一定不一样了，要自信哦！

1.如果长得不好，就让自己有才气；如果才气也没有，那就总是微笑。但不是傻笑

2.如果时尚学不好，宁愿纯朴。

3.。真诚是宝。

4.不要什么都用“我”做主语。

5.不要向朋友随便借钱。

7.坚持在背后说别人好话，别担心这好话传不到当事人耳朵里。

8.有人在你面前说某人坏话时，你只微笑。

9.同事生病时，去探望他。很自然地坐在他病床上，回家再认真洗手。

10.不要把过去的事全让人知道。

11.尊敬不喜欢你的人。

12.对事不对人；或对事无情，对人要有情；或做人第一，做事其次。

13自我批评总能让人相信，自我表扬则不然。当然，自己要喜欢自己。

14.穿着是十分重要的,把便宜货都锁进衣柜吧,学会打扮得大方高贵.15.多看书：除了一些名人的成功事例，培训教材，看一些增加口才、人际交往、语言艺术方面的书籍

16.和人交谈时：眼睛正视对方鼻子周围；别手舞足蹈，别咄咄逼人；要微笑，保持一定距离；语气和蔼，诚恳；

17.去练练芭雷或榆荚,钢琴或小提琴.这些都做到的话,估计你的气质就练得差不多了,很多朋友说我有气质,我总结一下就是这些了.最重要的是耐心呀,气质不是一两天就做得到的。加油!

每个人都有自己想成为的样子，一成不变，固执的坚持也许也许并不一定是好事，当然，是要变成自己更喜欢的样子，而不是为了“讨人喜欢”。淑女不见得没有个性，如果你想成为一个淑女，我觉得你首先要有足够的内在美，这样才可以填补也许是你所缺失的外在美，尤其是你所说的淑女。多读一些书，积累知识，学会耐心、细致地为人处世，又不要过分的做作。如果要从外在上说，那我想淑女一定要有大方的谈吐，适当的站坐姿态和亲和的作风。发型要适合脸型，长发短发倒是次要，但一定要整洁。穿着不需要太昂贵或者追求名牌，可以试试长款的衣服，颜色简单一些，要稍微时尚一些，但不要有太多的零碎挂饰。

如果是女的，收腹挺胸是基本的，然后脚步略为成直线，即自然的猫步，目光平视，最好穿有点高跟的鞋子，在家可以练习下顶一本厚字典走路，要求字典不晃不掉，说明走得稳，同时保持身姿挺拔就可以了。

二、闭上嘴

三、挺直你的膝

高跟鞋是个好DD，它把女人的美感发挥得很妙。可高跟鞋要穿得好看真的不容易，在此向把高跟鞋穿出美感的MM们致意。

LZ在不上班的时候有一个癖好：蹲在购物集散地的广场边上看美女。养眼啊。有天一个站在商场门口打手机的MM引起了LZ的注意，腿细啊，且直，这是LZ20多年来求之而不得的啊~~~

说到重点了。这长腿MM讲完电话，手机往包里一塞，潇洒地一迈腿……我幻灭鸟。她走路时膝盖关节是弯嘀，打个比方，像上台阶。我承认这个走法我也用过，最大的好处就是减少对膝盖的冲击，特别是那种鞋跟高&前掌薄的鞋子。但舒服归舒服，整个人却呈现出一顿一顿的样子，再加上要保持平衡，肩背微微弓 起……唉TX们尽情发挥你们的想像力吧。

把高跟鞋穿出美感，这个功课真的要好好做。好事的LZ刚刚百度了一下穿高跟鞋走路的技巧，还是可以借鉴的。平时经过商场橱窗时，建议借着反光看一看自己的步态，要是看上去一跳一跳的……那快回家百度吧。

四、别散步！

不是不让你散步，散步有益健康啊。但如果穿的是不是平底鞋，或矮跟鞋，就请不要用高跟鞋来散步了。磨损鞋子不说，关键是不好看哇……

高跟鞋要走路带风很难，但LZ觉得拿来散步更难，也不知道有人是怎么做到的。经过次数有限的观察，我得出一个不成熟的调查结果：微微八字，一撇，一捺，一撇，一捺，臀部随之左摆，右摆，左摆，右摆……有时候碰上一个精于此技的MM，多看几眼就恨不得拿条长围巾把她的PP捆住，扎紧，让你再乱摆…… 请用正常的步速行走吧~

如果真要慢慢散步（例如约会，慢谈……），那么尽量让双脚踩在两条靠近的平行线上，因为我知道散步时绝对走不出一条直线，尽量，尽量，这时候就算PP乱摆，也不至于要被人用围巾捆住。

如果你真的很累……那还是打车回家吧。

五、站着别乱动

气场来自于内心的强大。气场有先天的成分，但这并不是不能培养的。你的一举一动，反映着你的人生观、修养和自信心；反过来它们也会充盈你，会你的气质饱满，并最终有自己的风格。

总之一句话，在你不故作女性状，不故作忧郁状，也不故作活泼状的时候，你的气场开始凝聚。在遵守基本的行为准则和礼仪的前提下，你本身真诚的东西，最最引吸人。

六、坐好，坐好

坐下来，并不意味着你比别人矮了一截，至少气势上可以不会。

坐出气场，两种姿势。一是把椅子坐满一半，跷一个比较收敛的二郎腿，上身向前微倾，这是一种具有压制气势的身体语言。关键在于：肩膀展平！说话的时候下 巴稍抬，直面而视；倾听的时候也可以用这个姿势，如果觉得过于逼视对方，可以将目光投在前方桌面上。目光垂得别太低了，当你发觉已经看到了自己的脚尖，请 把眼睛抬起来一点吧。

六

（二）、第二种坐姿，后仰。

小时候一跷二郎腿，就被大人斥骂：坐好！手放在膝盖上！长大后照跷不误。二郎腿有什么好处？闲适啊，淡定啊，自我保护啊。谁直奔着我来，我又瞧着他讨厌，起码可以隔开一脚的距离啊……但绝对绝对不能有以下动作：抖脚，吊着半只鞋，拿脚尖乱指方向乱点人！

总之就是优美一点，收敛一点。上身后仰，舒展，靠在沙发背上，别含胸驼背。双手可以并拢，放在身体一侧，看下图吧。或者随意搁在大腿上，抱胸也行，但是 可能显得紧张或不好接近。注意，别把双手夹在两腿中间，虽然天气比较冷，or冷气比较足……拜托，不如换个姿势，双手搁在腿上，逐个慢慢按摩十指，又暖和 又淡定~

七、对眉毛高抬贵手

眉和眼，在一个人的脸庞上几乎占据了最重要的位置。眉眼有神，人的气势就出来了。

LZ身边的很多MM都化妆，其中有一项不可少：修眉画眉。实话说LZ觉得浓密眉毛比细长眉形显得更有气势，所以每逢有人把眉毛修得过细，总想8婆地劝上几句。如果是天生细眉，OK，可问题是很多MM把原有的眉毛剃掉一半，露出一部分眉骨轮廓…… 保持适当浓密的眉毛，人显得精神，气场也会跟着出来。过于杂乱的边缘部分修干净，刷一点眉粉，够了，真的。

八、眼神放正！

扯完眉毛，顺便说说眼睛了。

眼睛这DD，除非你往它身上动刀，不然是很难有什么改变的。我相信大多数人的五官在出生前是已经搭配妥当的，再怎么也不会离谱到哪里去。要是你觉得自己的搭配真的很离谱……那好吧，不要伤心，有救的。

无论是大眼睛小眼睛单眼皮双眼皮，LZ我觉得都不是最关键的，整体协调就行了对吧？最关键的是眼神要放正！如果你不想成为木有气场或者气质猥琐的MM的话。

这小半辈子，我们跟很多、很多、很多人有过面对面的交流。回想一下她们的眼神，最令你觉得不舒服或不愉快的眼神是哪些？反正LZ我比较受不了几种：

1、头微垂，翻着眼睛看你；

2、头微偏，斜着眼睛瞟你；

3、目光游移，拿眼睛扫你。

也许她们并没有恶意，也许只是习惯，但这个习惯真的不好。看人就大大方方抬起头来看，正视人家。看你旁边的人？那就把头转过去，再用眼睛正视他。目光歪歪斜斜，眼神躲躲闪闪，甚至发扬光大，嘴角跟着歪曲扯动，谁知道你是心虚气短还是想偷偷讲8卦？

九、四肢收起来

十、大大方方穿出去

看了那么多明星街拍，见过明星抠鼻孔的，见过明星挠头发的，见过明星皱眉头的，就是很少见明星整理衣服下摆啦，扯领子啦，挪扣子啦，至多怕走光，用手挡一下领口或裙摆。

聪明的TX们，明白意思木有？出门前请好好打扮，确定整理好仪容后，一脚迈出门去，就不要在公众场合瞻前顾后整理衣服了。既然你敢把YY穿出来，那就一 直这么穿下去，围巾被风吹乱一点没关系，T恤下摆有点皱也没关系，大不了躲到洗手间再整理。如果YY让你很不舒服或很担心，那你为什么会买下它？……

LZ的建议是如果条件许可，买稍微宽松一点的YY，这让你在穿着它的时候不会太过于牵挂自己的小肉肉。衣料与肌肤之间的轻微空隙，会在四肢摆动、风吹 过、阳光透过……等等情况下，营造一种舒适流畅的效果。只有你自己感觉舒服了，气场才敢浮头。鸡手鸭脚的，如芒在背的，坐立不安的，你上哪里找气场？

对着她，你会说，hye，你的小吊带皱了，你的肚肚露出来了……吗？不会，你只会注意到，她有气场，阳光洒在她的身上和头发上，很漂亮

十一、万能V领

V领有什么好处？它露出锁骨，它显得脖子修长，它留出大片空白，给皮肤or项链发光发热的余地。

我不是学美学的，所以拿不出什么专业术语来证明V字形对人的视觉冲击力。但确实V领显得干净，给人更多美感，它不像圆领那么可爱，不像U领那么容易走光，不像斜肩那样要求肩膀胳膊的纤细，它的适当留白，以及V形线条，是营造范儿的好选择。

V领单穿也行，外面套件开衫风衣之类也行，搭配项链胸链也行，都容易出范儿。像冬天，我指南方，南方相对暖一点，与其穿一件领口紧小的高领毛衣，还不如穿件小V领，再绕一条围巾。前者可能会让你成为陈LY，后者可能会让你成为舒Q。

十一、简洁长款更有范

这里有两个定语，一是简洁，二是长。简洁最重要，长度次之。

作为一个普通人，我们不得不承认自己在大多数情况下是驾驭不了纷繁复杂的YY款式的，尤其是如果你身边没有眼光毒辣的良友的话。所以我们最好从失败率最低的简洁款开始尝试。

什么算是简洁款？蕾丝去掉，荷叶边去掉，太乱的花纹去掉，金属扣去掉。有人会问，那还有什么衣服能穿？有哇，看PP。

如果你自觉自己的气势压不住那件衣服，那就别买下它。适合你的衣服，应该是能够体现出你的线条，让你感到自在，令你愿意穿第二第三第四次的。

十二、如果决定不了穿什么，那么选白色

为什么是白色而不是别的颜色？白色像一块干净的画布，它能够将你的面孔和肤色甚至发色比较好地衬托出来。如果驾驭不了太多颜色，如果拿不定主意，那么选白色。

那为什么是白色而不是黑色？黑白是永远的经典款，但并不是所有的人都受得了黑色，可怜的LZ就是其中一个。受不了白色的MM应该不多，所以选白色。

白色不是指一身白，也不是指单件白。穿一身白这种囧事现在已经不多见了；单件白仍是常见，比如纯白T加五分裤，纯白衬衫加牛仔裤之类，穿得好就是低调的明星，但更多时候，它被穿成旅游团成员或服装专卖店小妹。

其实就算是明星也不敢轻易尝试单件白。LZ早年喜欢看八卦杂志，那时候网络还没有这么发达，看明星八卦都得买杂志。不是常有一些什么慈善夜活动么？很多 明星参加，一人发一件印有LOGO的白T。结果有谁是原封不动地穿出来的？木有。天凉的话，里面一件紧身长袖彩T打底；天热的话，把袖子挽半截，把下摆扎 个结，加条亮腰带，七七八八，反正不能让白T就这么穿着。为什么？怕没有范儿呗。

所以白色YY最好别单穿，搭件干净利落的外套，开衫，围巾，甚至一串胸链什么的都行。选择白衫的关键仍然是款式，白色本来就不容易出彩，找一些有设计感的，面料好一些的。

第十三、遇到强气场，别自乱阵脚

气场不好修炼，但毕竟有人炼成了。那个人可能是比你大的前辈，你的上司，甚至只因为她比你高挑，比你漂亮，比你有钱，所以你见了她就慌，就束手束脚，就矮了一截。

遇到气场比你强大，或者说可能比你强大的人，自己不要提前乱了阵脚。LZ有时候是有那么一点点不自觉地逼视着人，眼见着有的人在面前露出不知所措或 遮遮掩掩的微笑，伸手拿笔，摸包，东张西望……别乱，乱什么呢，能不能好好坐下来，或稳稳站着，别乱晃，清晰地说话，目光正视人？

十四、甩掉苦瓜脸

看到前面有TX说，气场大的人一般表情清淡，用TY的说法就是淡定。是的，表情淡定的MM比较容易出气场，微笑或大笑的MM也可以出气场，但是，苦瓜脸的MM绝对没有气场，就算有，也只有气，没有场。

看帖的TX请保持你现在的面部表情别动！

1、用你空出的那一只不握鼠标的手，摸一摸自己的眉间，印堂那里，有没有一块小突起？有的话，你正在皱眉头。

2、再往下，摸一摸鼻子两侧到两边嘴角，有没有一块肉耷拉下来？有的话，很不幸，你有人造法令纹。

LZ我很相信相由心生，内心纠结的MM，极有可能长着一副纠结的脸。脸上没有表情时，嘴角仍然微微上翘的MM，内心应该是甜美的。

以看美女为乐的LZ，常常会看到一张嘴角下撇的脸，或一张紧皱眉头的脸，或一张怒气冲冲的脸，或一张苦大仇深的脸……是什么人，甘愿用这样自虐的方法来对待自己的容貌？这样的脸，气场在哪里？

当然，我们不是明星，在任何场合保持微笑那是SB行为。但是当你不笑的时候，请放松一下自己的眉，眼，嘴角，如果有必要，请用干净的手指帮助它们，轻轻 抚平、展开。每一个MM出生的时候，都拥有一副娇嫩清透的面庞，为何它会在10多年、20多年或30多年之后紧缩成焦黄黯淡的一团？

不要在迎面对人的时候才展开笑容，当你独自行走或独自坐着的时候，旁边仍然有很多人在悄悄地看着你。让苦瓜脸尽量离你远一点，切记，它真的，真的，真的很难看。

十五、身材可以不正点，YY颜色要正点

LZ的一个大学同学，身材蛮正，身高也适中，161cm（在南方来说算是可以了），腰细腿长，YY穿在身上曲线毕露。但怎么看着总觉得不出气场。琢磨了很久终于明白了：是衣服的颜色不正。

这位MM平时都喜欢穿些什么颜色的YY呢？带点紫的红色，带点咖啡的绿色，带点粉的蓝色，带点褐的黄色，带点暗格子的灰色……整个人看上去面目模糊，混浊一片。她穿对衣服的时候，从头到脚清爽了很多，气质马上不一样。

并不是说，以上那些含含糊糊的颜色不能穿，如果你觉得自己驾驭不了这些暖昧的颜色，那么最好不要，去选那些清爽干净的颜色吧！

研究一下明星街拍，出现得最多的是什么颜色？黑白灰。永远的经典色系，除了灰色可浓或淡，黑白都是纯粹的。干净的装扮里，再适当掺入一些亮色，或者干脆不用亮色。别把自己弄成调色板似的，关键是那调色板的颜色还不好看。

想穿蓝色就找宝石蓝，湖蓝，别弄点粉色在里面；想穿红色就找酒红，正红，别弄点紫色在里面；想穿黄色就穿鹅黄，柠檬黄，别弄点土色在里面……想要多点颜色多点变化，那么选择衬一件打底衫或加一件外套，同一件YY上（除了碎花），不要使用模糊的色系。

十六、向男生学习

为什么要向男生学习？LZ指的是干净清爽、人品性格都OK的男生。因为他们不扭捏，不做作，不鸡肠小肚曲里拐弯，他们衣着轻便，干脆利落，自信和勇气从 心底里散发。当一只拥有干净整齐指甲的手，半卷着洗得微微褪色的衣袖，静静地稳稳地扶在公交车栏杆，无论旁边是谁都想多看几眼。对不起我亦舒了。

别让太多脂粉盖住你干净的脸庞，艳妆可以出气场，但身上必须有亮眼首饰和华美霓裳，身边必须有聚光灯围绕，否则走在尘土飞扬的大街上，你只是个面目模糊的怪物。

别让太累赘的衣物掩盖你本身的灵光。干净合身，配色正确，有一两处亮点足矣。女孩子一定要美，但一定不要美丽的衣饰把自己淹没。

别扭捏。说hi时别只把手掌举到胸前，说bye时抬脸给个笑容，别老把那缕头发绕了又绕捋了又捋，别缩着肩膀。为什么有的男孩子会让人不由自主投去目光？他们有气场。

会情不自禁钻牛角尖的一些TX们，不是让你们男性化，不是让你们变得粗犷大条。女人是温柔可爱娇娆懒散的猫，但猫也有凛凛威仪的一面。我家怪薯薯都会，你们应该也不难。

十七、垂下头，气场还在

关于三毛的感情、身份都有过不少争议，但这并不影响她成为很多人心中那个长裙飘飘浪迹天涯的偶像。说真的，三毛不漂亮，不够高，也不够苗条有料，但她偏偏能打动很多人。

垂着头走路或沉思的人，看起来像是有很多故事。她沉浸在自己的世界，她处在真空状态，她像个黑洞，气场悄悄地向黑洞靠拢。垂着头的人，从额，到眉，到鼻，到嘴唇，到下巴，弯出一个优美的剪影。

让垂着头的你变得更好看一点吧。三点要诀：

1、坐着时。身躯后仰，靠在椅背上，眼睛可以凝视前面左下方or右下方的某一个点。也就是说，别把身体坐得太直或前倾，别把目光盯在正前方的桌面或正下方的脚尖，这会让你看上去像是渴望好菜上桌，或者在被审讯。

2、站着时。其他部位的肢体语言前面已经讲过，站好，别乱扭，别抖手抖脚。眼神参照第1点。不要错误地摆成默哀的姿势。

3、走路时。头颈微垂，肩膀仍然是平的，上身可以松驰一点，但别弓起来。你在想事情，或者只是有点累了，而不是正在低头捡钱包。

十八、保持充盈的发量

为什么很多男人喜欢有一头乌黑亮丽长发的MM？因为充盈的发量有存在感，有流动感，它让女人的面部线条乃至身体线条变得生动起来。发丝垂下或被撩起的一瞬间，可以令很多人屏息。

头发这个DD，至少比气场容易养成，对吧？LZ开始念经。

1、别削太薄

如果你的头发不够长，那么别削得太薄，头发飘动的时候应该像一片云，而不是一片纸。

如果你的头发相当长，那么也别削得太薄，头发飘动的时候应该一匹柔软的丝绸，而不是一匹鬃毛稀疏的马。

2、选择深发色

深色系比浅色系更有重量感和垂坠感，且适合东方人的肤色。浅色系头发并不适合所有人，有人染了浅色，肤色反而显得很黄很脏。黛黑、深棕、咖啡、深紫、深红，自己挑一种。

3、剪掉枯草

用干枯的发梢来增加你头发的长度，超级不划算。试问一堆干草怎么飘得起来？就算飘起来，恐怕会飘成一个囧字形。

别可惜。染坏烫坏的发梢，发现开岔，枯黄，剪掉好了，舍不得的话，那么用3个月时间分两次修剪。LZ有个同事，十分宝贝她那一头留了两三年的半腰长发，可问题是，有大约1/5长度是干枯分岔的。走起路来，那一袭飘动的长发真的飘成一个囧字。

4、保持顺滑

不是说朋克造型就扮不出气场，可以的，但是普通人很难做到。所以老老实实的，让头发散发出它应有的丝质光泽吧。无论长发短发，直发卷发，光泽度很重要的。

洗完头发，用点护发素（这年头应该木有不用的了），用点橄榄油，使头发强韧光亮。定期或不定期做一个简单护理，拿橄榄油或别的什么发膜，到附近可以信赖的大小美发店去，做一个蒸汽护理吧，不贵。

要是懒得做护理，那么请仔细梳理头发，把它梳顺了。要是懒得梳……那么最低要求，两三天洗一次头发，让它保持清爽和干净吧……

发量充盈的深色系长发，在阳光下可以折射很漂亮的曲线和轮廓。即使你站着不动，发丝上仍然流动着美。

十九、如果你是近视眼……

近视眼最令人痛恨的是什么？除了看东西不清楚，还有眼睛突出，眼大无神，呆若木鸡。好吧，这些我们都受够了，不要再听了。

近视眼难道一文不值？NO，有点眯眯眼，其实蛮有味道。请看下图孙燕姿和林熙蕾（我有没有认错？）。

如何自救？一是激光手术，二是隐形眼镜。LZ并不赞成长时间戴隐形，就算每天只戴七八小时。LZ戴隐形8年，这两年特别是手术后明显感觉不能久戴，眼睛 干涩。近视的TX们，选择质量好的隐形眼镜和药水，定期检查眼睛，养成良好卫生习惯，尽量戴框架眼镜，眼镜也可以扮靓的。

先说看东西时的眼神。上面有MM说别眯眼，是的，最好别眯眼。要是习惯眯眼或非得眯眼才看得清呢？那就像下面PP中那样，下巴微微抬起来，或脸庞微微偏一点，注意不要抬得太高鼻孔朝前。不是想要气场么？气场出来了。

十九、鹤立鸡群or鸡立鹤群？

前面有TX提到，混在人群中时，应该怎样成为众人焦点或保持个人气场？说实话这方面并没有什么速成教材，这取决于你长期积累的专业性、幽默感、自信心和驾驭语言的能力等等。不过，注意礼仪和仪态，起码能让你不至于成为囧焦点。

有没有TX曾经像那位红衣妞一样，胳膊高高挂起与人交谈的？有的话，先囧自己一个。

然后我们来设想几种可能性，1、如果椅背没有这么高，比如矮沙发，靠背只到胸前，那么我们可以让胳膊短时间搭一下，权当用一种随意的姿势休息。但是这么高的椅背……姿势难看先不说，难道你就不怕胸部和腋下走光吗？……

2、如果红衣妞把身体稍稍摆正，朝向镜头方向，会不会好一点？在人数较多的场合里，她现在的姿势是典型的两人抱头讲8卦型。现场如果还有其他人在，特别 是当你身边还坐着其他人，应该把身体朝向稍微朝前，朝外，呈一个开放式的姿态，方方面面都要预备照顾到，而不是留给其他人一个决绝的背影。注意！LZ在这 里说的是坐姿，站着的时候就不适用了，除非你原地转圈，才能照顾到方方面面。

3、注意嘴角弧度！

笑是件好事，可笑得很狰狞or笑得像哭一样就是一件囧事了。LZ有时候会被笑起来嘴角下撇的MM吓一跳，我泱泱中华，好像没有哪个地方的习俗是笑时嘴角下撇吧？

别搞出哭笑不得的表情，别告诉我这是天生的没法改。可以靠练习纠正的，回去看看自己带有笑容的照片，看看脸上是哪块肌肉不对劲？别照着镜子笑，这时候你刻意摆出的笑容应该是没有问题的，最有问题的是平时自然的笑容。

如果嘴角下撇，或法令纹异常突起，那么这位TX你得改一改了。LZ没那样笑过，没有切身体会，不过刚才试了试，有一点小小心得：别龇着下嘴唇笑！单靠扯 动下嘴唇来笑，下巴两侧会有横肉，嘴角也会往下撇。唉唉LZ木办法用文字准确表述。请有以上问题的TX对着镜子做出嘴角上扬的微笑，仔细体会牵动的是哪一 块肌肉，不能动的是哪一块肌肉，慢慢练习吧。如果你想有亲切甜美笑容的话。

太多了，写不下了……

50用无所谓的态度，过好随遇而安的生话 1、过去的不再回来，回来的不再完美。

11、我说过爱你，但没说过“只”爱你。

每个人出生的时候都是原创的，可悲的是，许多人渐渐地变成了盗

22、人生就像茶几，上面摆满了杯具（悲剧）。

28、知之为知之，不知百度知。

**第三篇：气质的培养**

气质，一个人身上永远的经典

一个人身上，最经得起时间考验的，应该是他或她的气质。气质是人身上很内在的东西。她丰富而悠久。气质历经时间，而显示出

培养气质的98个好习惯习惯从细节做起1.从容从大方开始

好习惯带来好心情15.关键时刻要放松16.紧张的时候深呼吸17.别为小事生气

特有的魅力。气质对一个人来说，一部分来自

天性，更多的来自后天的习得。

我相信，知识和艺术，能改变人的气质。或者说，知识和艺术，对于人的熏陶，逐步在打造人的文明气质。我们在这样的氛围中，随着岁月的流逝和磨炼，一种独特的气质慢慢形成。这种气质 外化为人的谈吐，态度，行为举

止，审美眼光，思想观念等。

有时侯，我们会被一种高贵优雅的气质，所深深打动，而且铭刻在心。当我们欣赏这种气质的时侯，常常被大自然的神奇所感染。这种气质，不管是女人还是男人，都是大自然鬼

斧神工的作品。

这样奇美的作品，应该遇到美的眼睛。这是所有作品的价值所在。红颜都将老去，生命终将消逝。最后剩下的，是值得人怀念的特有气质。气质是一个人身上永远的经典。

2.培养自信的语言3.让你的笑容像阳光一 样

4.积极表露你的热情

5.让表达自己成为一种习惯6.让你的肢体语言更有感染力7.谈吐讲究“不凡”8.站坐走要“有形”9.让你的行动更干练10.用知识来武装自己11.用音乐来熏陶自己12.让自己的穿着大方得体13.时时注意自己的形象14.做个懂得静修的人

18.学会控制自己的情绪19.让自己冷静而不狂躁20.及时给自己减压

21.悲观时，进行自我暗示22.自觉保持谦逊23.人生不时要冒险24.用变通打破困境25.让自己充实起来26.虚心接受别人批评27.偶尔吃亏心要宽28.时时提醒自己要从容29.经常进行自我对话30.定期进行自我评估31.每天自省一小时32.进行适当的自我肯定33.正确认识自己的缺点34.做你害怕的事

好习惯造就好生活35.每天晨炼半小时36.养成用早餐的习惯37.吃饭只吃八分饱好习惯成就好前程

59.制定有效目标的习惯60.经常进行战略思考61.用计划来掌控全局62.遵循规则，尊重规则63.大事化小，分段完成好习惯赢得好人缘77.准时赴约

78.用“眼睛”去倾听79.记住别人的姓名80.认认真真去握手

81.少谈些自己，多谈些他人38.要养成吃鱼的习惯39.蔬菜水果天天吃40.充分利用纤维食品41.多喝水，再多喝一点儿42.常喝绿茶。细品茶的意蕴43.经常服用维生素44.戒烟戒酒，戒掉恶习45.要养成按时作息的习惯46.静心养神一刻钟47.随时随地活动身体48.走走楼梯好处多49.带上绳子去运动

50.学会用游泳强健心肺51.永远是跑步一族52.保持快速步行53.爬爬山，出出汗54.定时走进健身房55.爱上单车瘦身运动56.隐形体操，忙里偷闲57.定期体检，为健康护航58.经常和大自然亲密接触

64.要事第一，主次分明65.管理好你的时间66.心动就快行动67.效率从办公桌开始68.每天一张图表69.全力以赴地做事70.注重细节71.快速处理小事72.一次只做一件事73.让电话变简洁

74.养成不屈不挠的风格75.尽善尽美，方成就大事76.把喜怒哀乐藏起来

82.投其所好来交流83.欣赏之感溢于言表84.做个好听众

85.多多鼓励，善于激励86.双赢思维87.不要抱怨别人88.别总指责别人

89.学会交流，与人协作90.尊重别人的隐私91.善待他人

92.宽容是交友之道93.用心经营你的家庭94.充满爱与感激的小纸条95.每天说句“我爱你”96.别把工作带回家97.温情的家庭日98.小礼物的惊喜

气质的培养

一：沉稳

（1）不要随便显露你的情绪。

（2）不要逢人就诉说你的困难和遭遇。（3）在征询别人的意见之前，自己先思考，但不要先讲。

（4）不要一有机会就唠叨你的不满。（5）重要的决定尽量有别人商量，最好隔一天再发布。

（6）讲话不要有任何的慌张，走路也是。

二：细心

（1）对身边发生的事情，常思考它们的因果关系。

（2）对做不到位的执行问题，要发掘它们的根本症结。

（3）对习以为常的做事方法，要有改进或优化的建议。

（4）做什么事情都要养成有条不紊和井然有序的习惯。

（5）经常去找几个别人看不出来的毛病或弊端。

（6）自己要随时随地对有所不足的地方补位。

三：胆识

（1）不要常用缺乏自信的词句

（2）不要常常反悔，轻易推翻已经决定的事。

（3）在众人争执不休时，不要没有主见。（4）整体氛围低落时，你要乐观、阳光。（5）做任何事情都要用心，因为有人在看着你。

（6）事情不顺的时候，歇口气，重新寻找突破口，就结束也要干净利落。

四：大度

（1）不要刻意把有可能是伙伴的人变成对手。

（2）对别人的小过失、小错误不要斤斤计较。

（3）在金钱上要大方，学习三施（财施、法施、无畏施）

（4）不要有权力的傲慢和知识的偏见。（5）任何成果和成就都应和别人分享。（6）必须有人牺牲或奉献的时候，自己走在前面。

五：诚信

（1）做不到的事情不要说，说了就努力做到。

（2）虚的口号或标语不要常挂嘴上。（3）针对客户提出的“不诚信”问题，拿出改善的方法。

（4）停止一切“不道德”的手段。（5）耍弄小聪明，要不得！

（6）计算一下产品或服务的诚信代价，那就是品牌成本。

六：担当

（1）检讨任何过失的时候，先从自身或自己人开始反省。

（2）事项结束后，先审查过错，再列述功劳。

（3）认错从上级开始，表功从下级启动（4）着手一个计划，先将权责界定清楚，而且分配得当。

（5）对“怕事”的人或组织要挑明了说。

**第四篇：个人气质的培养**

个人气质的培养

一、沉稳

1． 不要随便显露你的情绪

2． 不要逢人就诉说你的困难和遭遇

3． 在征询别人的意见之前，自己先考虑，不要先讲

4． 不要一有机会就唠叨你的不满

5． 重要的决定尽量有别人商量，最好隔一天再发布

6． 讲话不要有任何的慌张，走路也是

二、细心

1． 对身边发生的事情，常思考他们的因果关系

2． 对做不到位的执行问题，要发掘他们的根本症结

3． 对习以为常的做事方法，要有改进或者优化的建议

4． 做什么事情都要养成有条不紊和井然有序的习惯

5． 经常去找几个别人看不出来的毛病或弊端

6． 自己要随时随地对有所不足的地方改进

三、胆识

1． 不要常用缺乏自信的词句

2． 不要常常反悔，轻易推翻已经决定的事

3． 在众人争执不休时，不要没有主见

4． 整体氛围低落时，你要乐观、阳光

5． 做任何事情都要用心，因为有人在看着你

6． 事情不顺的时候，歇口气，重新寻找突破口，就结束也要干净利落

四、大度

1． 不要刻意把有可能是伙伴的人变成对手

2． 对别人的小过失，小错误不要斤斤计较

3． 在金钱上要大方，学习三施（财施、法施、无畏施）

4． 不要有权力的傲慢和知识的偏见

5． 任何成果和成就都应和别人分享

6． 必须由人牺牲或者奉献的时候，自己走在前面

五、诚信

1． 做不到的事情不要说，说了就努力做到

2． 虚的口号或标语不要常挂嘴上

3． 针对客户提出的“不诚信”问题，拿出改善的方法

4． 停止一切“不道德”的手段

5． 耍弄小聪明，要不得

6． 计算一下产品或服务的诚信代价，那就是品牌成本

六、担当

1． 检讨任何过失的时候，要从自身或自己人开始反省

2． 事项结束后，县审查过错，再列述功劳

3． 认错从上级开始，表功从下级启动

4． 着手一个计划，先将权责界定清楚，而且分配得当

5． 对“怕事”的人或组织要挑明了说

**第五篇：如何培养领袖气质宝宝**

如何培养领袖气质宝宝？

其中一道题是：要求10个参加面试的宝宝将一张桌子抬到另一个房间，站着不动的毫无疑问被作为缺乏团队精神而遭到淘汰；还有一道题是：10个参加面试的宝宝分成两组，其中一组为另一组倒开水，全热的、全冷的、只倒一丁点的也被淘汰，这是缺乏服务意识。测试方法是由很多专家共同设计的，大约有三百多种，每年都不一样。

现场提问，你家宝宝具有团队精神吗？

1、正常入园超过一年的宝宝仍然不知道老师的名字或超过5个小朋友的名字。

2、入园时间超过两年的宝宝表示：“自己跟自己玩”很开心。3、3岁以上的宝宝很少与他人分享，还有着垄断自己的玩具，“就不给他”的吵闹。

4、4岁以上的宝宝很少给家长或其他小朋友提供服务或帮助。

专家点评：

如果三个答案都是yes，那么你可能要关注如何培养宝宝的团队精神啦！有些家长说了，我也带宝宝到处找小朋友玩啦，也要求宝宝分享啦，也教育宝宝要团结互助啦，可是好像没有什么效果。要知道，具有团队精神并不是表面的与他人的协同合作，让宝宝成为一个老好人，不招惹别人，也不受人欺负。更是源于自我的亲和力和主动对别人的关爱。培养宝宝的团队精神应该从0岁开始。

领袖宝宝的6个关键词

体谅他人、懂得沟通、擅长自省、有决断力、接受挫折、肯负责任

宝贝心思：妈妈在听我的话呢„„

成长重点：良好的沟通是体谅他人的开始

年龄段：0-1岁

这个阶段的宝宝无意识地吸收环境中的一切信息，包括父母对他的态度以及家庭成员间的关系。如果父母大部分时间都能准确而愉快地回应他的需求，那么将来他就会很欣喜地在团队中工作，自然地与人沟通、也能体谅他人，从帮助他人中获得快乐，而亲密和谐的家庭关系将成为宝宝今后在团队中融洽各种关系的基础。

妈妈态度：回应要及时，并有所交流

尽可能母乳喂养宝宝，妈妈通过观察宝宝的行为，给予宝宝回应和服务，如：食物的给予、温柔的抚摸、话语的安慰等。

请你别忘了在宝宝眼前、近距离地用温柔的声音、富于变化的语调，反复地和他说话，轻轻地叫他的小名，用简洁的句子告诉他你正在做什么，如“好孩子，你醒啦？”

每个家庭成员都应当有机会照顾宝宝，宝宝能够建立的安全关系越广泛，将来他就越有可能因为成为团队的一份子而感到骄傲。

宝贝心思：我也不知道为什么和小朋友打起来了！

成长重点：接受不如意的小小挫折，是促进孩子主动化解矛盾的根本

年龄段：4-6岁

宝宝已经开始对社会关系发生兴趣，他们有了固定的伙伴，在游戏中能建立并遵守规则。简单的协调、合作也出现在他们的生活当中，但是冲突依然存在，因此他有很多疑惑需要父母帮助解答。如果父母能常常倾听他的感受，辅以社交技能训练，他很快就会成为一位具有团队精神的宝宝，但问题是，你是否有良好的社交意识呢？

妈妈态度：让宝宝谈谈他的看法和主意

宝宝的情绪更丰富了，但是他还很难判断这是什么感觉。你可以在他愤怒、悲伤后小声地问问他：“刚才你怎么了？有什么不舒服？那个样子吓坏了妈妈。”经过察觉自我，他可能会告诉你“我感到胸口很堵”。宝宝的自我感知能力越成熟，对他人的感受也会越敏锐，他就越有可能做出适当的反应和调节，这是团队领导力的最基本要求。

不论在哪个团队总是无法避免冲突，当宝宝回来告诉你，某某小朋友不喜欢他，或是他跟某某小朋友打架了。请你先冷静下来，然后，你可以跟宝宝讨论“为什么他不喜欢你呢？” “除了打架，我们还有其他解决的办法吗？”做家长的也许不能给宝宝准确的答案，但却让他试着想一想，说一说自己的看法和主意。

这个年龄可以请宝宝经常为父母或家庭服务，比如：给爸爸拿拖鞋、帮助妈妈择菜、收拾餐桌，让他感到他是被大家迫切地需要着，他将会获得极大的满足，正因为宝宝的自我价值得到了肯定，哪怕其实他搞得一团糟，但来自爸爸、妈妈的信任和感谢还是给了他归属感和信任度。自信心就这样被建立起来。

TIPS：3个行动让宝宝发挥领导权

行动1 把他当成个小大人来商量问题

从宝宝一出生，就不要太过把他当成个孩子，起码在有的时候，你可以尽可能用简单的语言跟宝宝交流你一天中特别的事情和感受，当然也包括小问题，但请注意不要选择沉重的话题，比如妈妈穿这件衣服漂亮吗？宝宝喜欢吃什么东东呀？家里需要添置些什么呀？

行动2 让宝宝成为小小调解员

无论在家庭中，还是在幼儿园，当发生人与人之间有冲突行为的时候，比如，舅舅和舅妈吵架了，小朋友们打起来了，你可以试着让宝宝来进行调理，问问孩子：“我们有什么办法让他们和好呢？”

行动3 带着他出席各种各样的场合

你可以带着这个小宝贝多参加一些活动，比如旅游、聚会、表演、运动等，不论是怎样的活动，都是让宝贝开阔眼界的一个过程，不但能令你对团队产生新的体验，还能帮助宝宝获得更多的与人交往的机会。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！