

女人， 你要优雅到老

韦甜甜◎著



内修气质、外蕴品质，内外兼顾、时尚品位一流，打造360度优雅质感！
外表高贵精致，内心从容淡定，待人处世典雅得体，充分展现优雅特色的魅力！

女人的天空应当碧蓝如洗，而优雅则是翱翔其上必不可少的羽翼。

——戴尔·卡耐基

台海出版社



女人， 你要优雅到老

韦甜甜◎著

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人,你要优雅到老 / 韦甜甜著. —北京:台海出版社,

2015.10

ISBN 978-7-5168-0743-9

I. ①女… II. ①韦… III. ①女性—修养—通俗读物

IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 239568 号

女人,你要优雅到老

著 者:韦甜甜

责任编辑:王 萍

装帧设计:虞 佳

版式设计:通联图文

责任校对:钱娇娇

责任印制:蔡 旭

出版发行:台海出版社

地 址:北京市朝阳区劲松南路 1 号 邮政编码:100021

电 话:010-64041652(发行,邮购)

传 真:010-84045799(总编室)

网 址:www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail:thcbs@126.com

经 销:全国各地新华书店

印 刷:北京柯蓝博泰印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社联系调换

开 本:710mm×1000 mm 1/16

字 数:210 千字 印 张:17

版 次:2016 年 1 月第 1 版 印 次:2016 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5168-0743-9

定 价:36.00 元

版权所有 翻印必究



前言



一个女人,弹指间尽是芳华,这是经过岁月的磨砺而孕育出的由内而外的品位。

就如《花样年华》中的张曼玉,有一点妖娆,一点含蓄。

她身着曼妙的旗袍,迈着轻盈的步伐,于巷口留一串修长的背影,在昏黄的街灯下露出一张透彻迷茫的脸。这样的场景无数次在重复,重复一种轮回。这仿佛是一种无尽的优雅,故事又仿佛没有结局……

这是电影里的优雅,张曼玉的玲珑俏丽和成熟的韵味,在场景、音乐和女人的思绪中穿梭出一道别样的风景。

西蒙·波伏娃曾说过一句让女人自豪的话:“我们不是生为女人,而是要做女人。”而我们不但要做女人,还要做优雅的女人。

优雅和金钱无关。很难想象,一个衣着讲究、言语举止粗俗、一掷千金的富婆能够优雅,充其量只是一种暴发户的粗劣包装和虚荣的炫耀而已。

优雅和长相打扮也没有太多的关联。秀丽的容貌,只是给优雅准备了先天的条件。一个打扮迷人、举止得当的女人只会让人在心中赞叹,真漂亮!却不会令人想到,这个女人如此优雅!那些过分的脂粉,只会抵消女人天生具有的美丽,让人感到庸俗。

优雅也不能和学识能力画等号。一个学问渊博、事业有成的女人,会

让人心生羡慕、由衷赞叹,却也常常让人产生一种距离感,敬而远之。

优雅也不会拒绝年龄。有的女人,即使到了白发苍苍的暮年,仍给人一种难忘的印象。

生活中还不乏一些人,常常有意无意地故作姿态,摆出一副优雅架子。殊不知,优雅是装不来的,它是一种从骨子里透出来的美丽,一味模仿,只会惹人生厌。

.....

那么,什么是优雅?

优雅是外在美和内在美的统一,是内在的各种综合素质渗透到外表而显示出来的一种高贵的气质,是一种无以言说的翩翩风度。它如同春天的小溪,在山间叮叮咚咚地欢唱;如夏日的清风,给人丝丝的凉爽;如秋天的收获,给人遍地的金黄;如冬日的阳光,让人内心顿生煦暖……优雅也许是一个迷人的微笑,一句贴心的话语,一个扶助的动作,一个相知的眼神;优雅也许是一种对生活的自信,一种积极乐观的满足,一种从容镇定的安详,一种谦逊善良的美德……总之,它是一种心灵深处自然萌生的感觉——亲切温暖、让人愉悦;并且,不管面对怎样的环境和挫折,它都能始终保持不变。

优雅是一首诗,总在寻常的平平仄仄中,营造出崭新而美的意境;优雅是一首歌,总在舒缓悠扬的旋律中,演奏出动人的篇章;优雅是一幅画,让人有“可远观而不可亵玩焉”之感;优雅更是一种完美的生活态度,内敛而不张扬,端庄而不做作,让人心生敬意。

优雅是一种味道,由内而外散发着迷人的芳香。言语中尽是撩人的思绪,举手投足间显示着成熟女人的曼妙。

优雅是一种内在气质,是一种风度,也是一种个人独特的风格。

优雅也许带有遗传基因的因素,更重要的是来自后天的修为。

优雅是装不出来的。举手投足、微笑也许不会出卖你,但是言谈行为

和思想却能向他人透露,你并非真正优雅。

优雅不是先天的。它是悬浮于物质表面的一种气度的展示。自信的女人常常带给人一种知性的美,这是后天的塑造,更是优雅的源泉。

优雅的女人有着共同的品质——善良。善良是一种天性,而“女人最大的美丽是善良”。这种描述没有过多的期许,简洁直接,不容得半点疑虑。有一颗善良的心,有一个良好的修养,是做一个优雅女人最简单的素养。

优雅无处不在,因为它在每个人眼中是不同的美丽。一个女人,在暖暖的午后,领着自己的孩子散步,这是母爱所赋予的优雅;在风和日丽的假日,与心爱的男人一起甜蜜旅行,这是爱情所赋予的优雅;在暮色初临的黄昏,搀扶着年迈的父母欣赏夕阳,这是亲情所赋予的优雅。

.....

优雅是一种魅力,由内而外,自然流露。它既体现在人的外表装束和言谈举止上,亦贯穿于其学识修养、为人处世、道德行为等各个方面。

本书从着装、化妆、身心健康、淑女礼仪、两性交往、OL风范等多个日常角度入手,让你在最短时间里,内外兼修优雅这门功课——你可以拥有有魅力的外表,在物质上获得成功;也可以拥有睿智的内心,在精神上获得满足,真正成为有风度、有品位、有修养的优雅女人。重要的是,阅读本书,可以让每一个女性朋友的生活呈现出细致、从容、儒雅、柔软、雍容、智慧、练达、朴素、大气的品性。

目 录



CONTENTS

第一章	服饰得体,穿出优雅气质	1
	1.优雅的女人一定要服饰端庄	1
	2.挥金如土,不如找到自己的风格	3
	3.乱穿鞋袜,魅力失分	6
	4.身材不完美,服饰来弥补	8
	5.用颜色传达你的品位	12
	6.高跟鞋垫起的不只身高,还有气质	16
	7.内衣是好身材的秘密情人	18
	8.职业装也能找到灵动与时尚	21
	9.穿着要顾及自己的年龄和身份	24
	10.坚持感染时尚气息	26
第二章	妆饰容颜,由内而外散发优雅魅力	28
	1.让你的眼睛会说话	28
	2.可以不化妆,但必须会化妆	30
	3.发型是女人一生的标志	33
	4.饰品配搭,画龙点睛	37
	5.香水是无形的装饰品	42
	6.守护冰雪肌肤	45
	7.打造完美的嘴唇	49
	8.美颈,如天鹅般优雅	52
	9.别忽略手部的保养	53
	10.做个优雅的睡美人	54

第三章	卓尔不凡,举止行为体现优雅修养	57
	1.优雅,从站姿开始	57
	2.坐姿,显示出高雅庄重	60
	3.走姿,展现风度和活力	63
	4.握手,人际交往中的“硬通货”	66
	5.微笑,塑造迷人的魅力	68
	6.用餐,显示女人的文化与素养	71
	7.休闲场所,可以放松不可以放肆	73
	8.办公室不是后花园,随意便是大忌	75
	9.别让小动作毁了你的优雅	78
	10.好声音才能赢得好人缘	82
第四章	谈吐之道,绽放于舌尖上的优雅	85
	1.女人的语言魅力源于真诚	85
	2.人美,第一句话更要说得漂亮	88
	3.叫出对方的名字,并叫得亲切友好	91
	4.善于赞美,让别人更喜欢你	94
	5.幽默,让女人的语言锦上添花	98
	6.倾听,最受欢迎的女性语言	100
	7.不卑不亢,随机应变	104
	8.克服羞怯心理,勇敢表达自我	106
	9.做个聪明女人,敏感话题请绕行	109
	10.用心提升内涵,出口才能成章	111
第五章	秀外慧中,知性美让优雅历久弥新	115
	1.书是女人最好的饰品	115
	2.智慧之美胜过容颜	120
	3.尽早开始提高交朋友的水准	123

4.培养几样让你着迷的爱好	125
5.找到适合自己的格调	128
6.留一杯下午茶的独处时间	131
7.设计一个惬意的花草人生	133
8.做个食人间烟火的气质美女	135
9.业余时间不妨学点理财	137
10.学些享受生活的小秘方	139
第六章 琴瑟和谐,做婚恋中优雅的操盘者	145
1.把握好距离,才能把握住幸福	145
2.感情是慢慢培养出来的	148
3.在丈夫面前记得做个“弱者”	151
4.爱,是两人同站一个角度	154
5.像经营事业一样去经营家庭	157
6.优雅的女人,会将吵架变成感情润滑剂	161
7.握住幸福的沙漏——理解和包容	166
8.爱,要落地生根	169
9.“吃醋”要适可而止	172
10.去爱一个能给你正能量的人	175
第七章 管好情绪,维护优雅的气质形象	177
1.换个角度看生活,别把不顺总归罪他人	177
2.聪明女人不活在他人的价值观里	181
3.自信的女人,总会给自己乐观的评价	183
4.学会熔炼嫉妒心	187
5.别把抱怨当聊天	190
6.不和年纪“打仗”	192
7.热爱生活,让自己充满激情	195

8.学会淡泊,控制心灵的风雨	197
9.知足常乐,滤掉压抑与沉闷	200
10.学会珍惜,别忽略手里的幸福	204
第八章 独立睿智,让你的优雅与众不同	207
1.让梦想在生命里开花	207
2.对自己的工作充满爱	210
3.永远知道自己要的是什么	213
4.真正的自信闪耀着睿智之光	215
5.接纳不完美的自己	217
6.把握机会,充分施展自己的才华	220
7.活出自我,不做他的“附属品”	222
8.独立是女人最漂亮的外衣	226
9.学会欣赏自己的美	229
10.爱自己,才会被人爱	232
第九章 人在江湖,良好的修养塑造优雅女人	236
1.女人如水,更要学会水一样的包容	236
2.必要的时候学会吃亏	238
3.面对领导的批评,要懂得释怀	241
4.尊重他人,先从感谢保洁阿姨开始	243
5.让逐客令也带有人情味	245
6.不揭他人之短,不探他人之秘	247
7.温和的语言能够化解怨恨	251
8.家和万事兴,别和婆婆较真	253
9.远亲不如近邻	255
10.帮助别人,优雅与爱心密不可分	258



服饰得体， 穿出优雅气质

1. 优雅的女人一定要服饰端庄

得体的服饰是优雅气质外在的表现形式之一，优雅的女人一定是一个服饰得体、精心搭配的女人。因为服饰是仪容之外重要的视觉印象，服饰的搭配也会显示一个人独特的风格和魅力。

优雅的服饰，一定是合体的、入时的、个性的。服饰必须适合自己的体型，与年龄、身份和肤色一致。这样，服饰会有美的基础。服饰必须包含时代的特色，简单地说，就是要有时尚的元素；服饰还必须和自然环境、所处的场合相吻合，避免显得格格不入；服饰要因人而异，展示个性特点，展现生气。

公司副总经理林勇去拜访一位事业上很有成就的女老板。他在办公室外等候的时候，一想到她的名气和出色的业绩，不禁感到有些紧张。可当他被邀请到办公室，见到这位女老板的时候，他心里的紧张立刻就没有了，而且还平添了几分自信。

为什么会发生如此之大的心理变化呢？原来，这位胖胖的女老板穿了一身超短的套裙、一条有蕾丝花边的裤袜，林勇对她的印象立刻就大打折扣……

无论是职业装，还是休闲装，或者是宴会上的礼服，服饰的每一个细节都应该精心选择和搭配。如此，服饰才会给人高雅的感觉，才会显示出个性。所以，优雅的服饰要遵循几个至关重要的原则：

第一，宴会是礼仪的考场，在正式宴会中，服饰应该是高贵的。无论是剪裁还是服饰的面料，都要选择质地精良的上等礼服，如果用劣质品滥竽充数，那么结果将弄巧成拙。

第二，优雅不是盲目，但优雅一定时尚。优雅的女人，真正懂得时尚，不会盲从潮流。优雅的女人，用时尚的元素带来愉悦的心情，带来不凡的感受。而时尚会更赋予优雅的女人不同凡响的气质和神韵，显示出其独特的生活品位，令她展露出美好的个性。

第三，服饰还要与自己的个性和气质相协调。你应该抓住每一个细节，无论是款式，还是色彩，或是搭配方式。如果服饰的特点和你的个性特点相得益彰，你就会变得生动起来、优雅起来。

性感不是优雅，优雅的女人一定要服饰端庄，不过分炫耀，也不能过分紧身，显得个性张扬。那么，什么样的服饰才称得上是优雅的服饰呢？

质地一定要好

劣质面料、粗制滥造和优雅沾不上边。优雅的服饰一定是质地精良、做工精细的。虽然不一定是名牌，不一定是高档的奢侈品，但一定不能是

滥竽充数的劣质品。

款式一定要雅

款式要素雅端庄,不要太前卫,否则会显得招摇,但一定要时尚。

面料一定要舒适

衣服穿在身上一定要舒适,不会损害身体的健康。所以,不能穿过紧、过短的衣服,因为过紧的衣服会阻碍血液循环,过短的衣服会让身体受到风寒的侵袭。

搭配一定要协调

和谐才会美。所以,优雅的服饰搭配也应该以和谐为第一原则,再精心地考虑每一个细节。

2.挥金如土,不如找到自己的风格

世界上没有女人会拒绝品牌。如果条件允许的话,大多数女人会忍不住将所有的品牌全买下来。

不可否认,品牌是一种商品身价的标志。它代表一种个性、一种品位、一种潮流。然而,品牌对于女人来说意味着什么呢?如果一个尼龙包上面没有贴着“Prada”的商标,谁会认为那是一个高级名牌包呢?如果贴上了“Prada”这个代表着名牌的商标,那么情况会大不相同,即使标签上的价格是普通包的几十倍,这种包包也会供不应求。

但是,也有一些女人根本不在乎是否是品牌,她们总是遵循着自己的喜好,坚持着自己的步调,从来不会盲目地跟着流行走,任何衣服穿在她们身上都会显得格外高贵优雅。

约翰·琼斯是一家百货商店的服装销售员，对名牌有着异乎寻常的追求，浑身上下全是名牌。虽然她一直享受被人羡慕的快乐，但是，朋友们在得知她那一身名牌的代价是高额信用卡债务后，纷纷表示无法苟同。

杰瑞丝是某公司的国际贸易部组长，长得非常漂亮，一直都是朋友们的偶像。在人们眼中，她是一个很有品位的女人，大家觉得无论她穿什么衣服、戴什么首饰、拿什么手提包，都似乎比别人漂亮。因为她的生活用品大多是在国外出差时购买的，所以在朋友们眼中，她就是品牌的代名词。但实际上，她所有的物品都不是很贵，大部分都是打折促销商品和廉价的保税商品。为什么杰瑞丝不追求品牌，反而达到高于品牌的效果呢？因为她了解自己，心里清楚就算不用品牌来装扮，只要自身价值提高了，自己本身就会成为最好的品牌。

所以，服装的品牌虽然重要，但不是最重要的。因为女人的魅力主要来源于自身价值，而不是身上的名牌商品。因此，我们要想成为一个具有独特魅力的女人，首先应该提高自身的品牌价值。

巴尔扎克曾在《风俗研究》中说：“服饰表现的就是人本身，他的政治信仰，他的生活方式。”也就是说，衣服是人们的一种象形文字。因此，女人只要记住衣服只是衣服。

也许女人在穿衣时所要表达的目的不同，比如避寒、遮羞、审美、标志等。但是，更多的女人要表现的都是自身的魅力。为此，有些女人往往不惜花费重金去买衣服，但是穿在身上后给人的感觉并不一定很漂亮。爱美是每个女人的天性，女人都希望自己比别人漂亮、优雅。虽然现在女人的衣服款式琳琅满目，但是要女人穿出美、穿出自己的味道、穿出个人独特的风格，并不是一件很容易的事情。

一件昂贵的貂皮大衣，有的女人可以穿得高贵典雅，而有的女人却

会穿得俗不可耐。相反,一件很廉价的衬衫,却会被独具匠心的女人穿出明星的风范。这就是人与人之间的品味差别。女人不要单纯地认为,衣服越贵越好,越是品牌越有表现力,而忽略了内在的东西。

有人说过:“不懂得用衣服表现自己,那么自己就会变成衣服的奴隶。”女人在买衣服的时候,永远都希望这是自己最漂亮的一件,不管这件衣服有多贵,喜欢表现的女人都会把它买回家。可事实上,女人将这件衣服穿出去的次数却很少,理由大多是感觉不适合。因此,女人的挥金如土并不一定会换来优雅,更多的时候要挑选适合自己的。

有人说过:“一个没有找到自己风格的女人,感受不到衣服带给她的轻松自在,不能与它们融为一体,这种女人是病态的。”女人的衣柜里永远都缺少一件适合自己的衣服,而不是一件美丽昂贵的衣服。有些女人经常会疑惑:“为什么那么多衣服却没有一件适合我的呢?”“那么贵的衣服,为什么我穿出去却像个傻瓜一样呢?”其实,造成这些问题的原因是,女人买衣服时没有理性地分析,也没有找准自己的位置。

现实中,由于每个女人的职业、身材、肤色、气质等都不相同,所以,女人在买衣服时要找准自己的位置,选择适合自己的衣服。不要一味追求流行,忘记了自身的特点。女人要想穿得时尚,并非一定要把所有流行的款式都穿身上,不妨从流行的主要元素入手,挑选适合自己的服饰,从而让自己成为当下的时尚达人。

女人在添置衣服时不要怕麻烦,记得要货比三家。衣服除了要考虑品牌、质地、色彩、款式等诸多因素外,还要考虑这件衣服能否和家中的衣服进行搭配。女人所购衣服最理想的结果是,价钱合适、款式新颖,且家中有三件以上的衣服可以与它进行搭配。如果你原有的服装、丝巾、鞋子等都与新购的衣服不协调,就算它的品牌再好,效果再出色,也要毫不犹豫地舍去。因为,也许为了一件昂贵的衣服,还要购置与它进行搭配的其他服饰,那么无形中也加大了成本。

女人在搭配衣服上的细节时，也可能花了大价钱，却收不到好的效果。一个女人的衣服整体的颜色、款式、主题，或者是手提包、鞋子以及小的饰品的风格，都决定着整体的水平和品位。很多女人喜欢花很高的价钱买一些奢侈品，毫无头绪地堆放在自己的身上，结果在别人的眼里只是“阔气”，而非真正的美丽。如果一个女人穿着细高的高跟鞋和时尚的香奈尔服饰，却戴着休闲的韩版帽子，那么也会让人感觉不伦不类。因此，懂得搭配是女人成为焦点的一个不可缺少的关键。

有人说：“世界上没有丑女人，只有懒女人……”其实，优雅的女人并非一定要有丰厚的金钱基础，重要的是懂得自己，理解时尚。为了让自己优雅而挥金如土，只是一个不折不扣的败家女，而不会让他人赏心悦目。

3.乱穿鞋袜，魅力失分

就像喜欢化妆品一样，许多女人都很喜欢鞋子。但不幸的是，大部分人虽然有满满一柜子的漂亮鞋子，到最后穿的只有那么几双。

陈晨是一家时尚杂志社的记者，有一次领导安排她去采访一位民营企业的老总。听说这位老总是一位既能干又极有魅力的女性，她对工作一丝不苟，对生活极其享受。最关键的是，即使再忙，她也不会忽视身边美好的东西，尤其对时尚非常敏感，对自己的衣着、礼仪要求极高。

这样的女性，会让很多人产生兴趣。所以，还未见到她，仅仅是介绍，陈晨已经开始崇拜她了。陈晨事先做了大量的准备工作，采访纲要修改了多次，她内心被莫名的激动驱使着。

到了采访当天,穿什么衣服却让陈晨犯愁。要面对的是一位重量级的人物,尤其还是位时尚女性,她当然不能太落伍了。其实,陈晨是一个不懂打扮也不懂服饰礼仪的女孩,平时穿衣服遵循“怎么舒服怎么来”的原则,仗着年轻随意混搭。那天采访她也不例外,她穿了一件紧身吊带裙、热裤(虽然她的腿有点粗壮)、一双豹纹凉拖,兴冲冲地直奔采访目的地。当她站在该公司前台说明自己的身份和来意时,前台小姐那不屑的眼神让她有些尴尬。陈晨再三说明身份,并拿出工作证后,前台小姐才勉强地带她进了老总的办公室。

眼前的这位女性,高挑的身材、优雅的举止、得体的穿着,让陈晨又惊讶又崇拜,她突然感觉自己就像个小丑,全没了兴奋和自信。

采访结束时,老总送她出来,在电梯口前,老总善意地建议:“如果你能换一条黑色丝袜和一双黑色牛皮鞋,那么你将是一位非常出众的女记者。”陈晨听了,尴尬得恨不得马上逃走。从那以后,她时刻铭记这个教训,再也不乱穿鞋袜了。

在正式场合,女性的鞋子应该是高跟、半高跟和船式、盖式皮鞋,生活中的系带式皮鞋、丁字式皮鞋、皮靴、皮凉鞋等,都不适合采用。

有些女士会有一些不好的习惯,比如喜欢有空便脱下鞋子,或是处于半脱鞋状态。其实,除了进入专门场所等需要脱鞋外,不要在别人面前把脚从鞋里伸出来。

社交场合中,不应该做出扎鞋带的举动。无论穿哪一种鞋子,既不应该拖地,也不应该跺地。否则,你的举动不仅制造噪音,影响了别人,也会让别人对你产生不好的印象。

现在,女性的鞋子款式五花八门,但是一些类似拖鞋的皮鞋,还是不应穿入社交、公共场合中。因为,即使在平常的工作场合中,穿拖鞋也是极其不礼貌的行为。