



女人的修养 比成功更重要

niuren de xiuyang bi
chenggong geng zhongyao

罗芬芬◎编著

女人请注意：

修养的花儿在寂静中开过去了，成功的
果子便要在光明里结实。



中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS



女人的修养 比成功更重要

罗芬芬◎编著

中国财富出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人的修养比成功更重要 / 罗芬芬编著. —北京: 中国财富出版社, 2015. 12

ISBN 978 - 7 - 5047 - 5889 - 7

I. ①女… II. ①罗… 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 234937 号

策划编辑	宋 宇	责任编辑	王 波 赵笑梅		
责任印制	方朋远	责任校对	饶莉莉	责任发行	敬 东
出版发行	中国财富出版社				
社 址	北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼			邮政编码	100070
电 话	010 - 52227568 (发行部)		010 - 52227588 转 307 (总编室)		
	010 - 68589540 (读者服务部)		010 - 52227588 转 305 (质检部)		
网 址	http://www.cfpress.com.cn				
经 销	新华书店				
印 刷	北京京都六环印刷厂				
书 号	ISBN 978 - 7 - 5047 - 5889 - 7/B • 0463				
开 本	710mm×1000mm 1/16		版 次	2015 年 12 月第 1 版	
印 张	16		印 次	2015 年 12 月第 1 次印刷	
字 数	222 千字		定 价	36.00 元	

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换



修养是个人魅力的基础，一个人其他一切吸引人的长处均来源于此。假如说，个人礼仪的形成和培养需要靠多方面的努力才能实现的话，那么个人修养的提高则要靠自己。良好的修养最能体现一个人的品位与价值，一个修养很好的人，才最具有个性和人格魅力。当今，市场经济把每个人都推向市场，利益驱动下人与人之间的关系也会受到影响。虽然如此，非功利因素在建立健康和谐的人际关系中依然显得非常重要。

一个人的魅力体现在修养上，而修养通常来自细节。行为养成习惯，习惯形成品质，品质决定魅力。从身边的事做起，从细微处着手，学会识大体、拘小节，从自己的一言一行开始，努力提高个人综合素质，以营造和谐环境，从而成就自己的魅力人生。

要提升自己的人格魅力，就必须从塑造自身的形象开始。为什么有些人在说话、举手投足、微笑或者问候，甚至是接听电话时都会给人一种很美妙的感觉，而有些人则恰恰相反？这其中关系到一个人的修养问题。我们每一个人都很欣赏这样的美，并不一定只有美丽的外表才是个人的魅力所在。



女人应该有好的修养，好修养是文明社会无形的行为模范。得体的修养，能帮助人们获得社会认可和幸福生活，有助于建立积极柔和的社会关系。

修养不是做给别人看的，而是发自内心的。好的修养来自热爱自己和热爱他人的心灵。中国有句古话叫“己所不欲，勿施于人”，或许是对“教养”的最佳诠释。



第一章 注重仪表的女人最美丽

1. 自然美是每个人的心愿 /3
2. 每天都让自己干干净净的 /5
3. 每天都给自己一个淡淡的妆容 /8
4. 人人都期待遇见有礼貌的人 /11
5. 举止之美传递高雅 /13
6. 别在就餐时破坏自己的形象 /16
7. 优雅的女人最有魅力 /19
8. 赏心悦目的女人最富吸引力 /21
9. 每天对着镜子笑笑 /24
10. 欣赏别人是一种气度 /27

第二章 性格温和的女人最可亲

1. 从不对人乱发脾气 /33
2. 每天都让自己有个好心情 /36
3. 赶走虚荣心 /39
4. 释放心灵，让快乐常驻 /42
5. 温柔是遇见幸福的前兆 /45
6. 没有抱怨的笑容 /47



7. 学会示弱是门艺术 /50

8. 学会冷静处理事情 /53

第三章 心细如丝的女人最顺遂

1. 细节塑造形象 /59

2. 小错酿大祸 /61

3. 不细心害的是自己 /63

4. 从小事做起 /66

5. 1%的错误会带来 100%的失败 /68

6. 细节缘于做事的态度 /71

7. 用心做好每一件事 /75

第四章 幽默有趣让你沟通更顺畅

1. 好的沟通从礼貌用语开始 /81

2. 与人说话要做倾听的高手 /83

3. 使用身体语言，让表达更精彩 /86

4. 眼睛是心灵的窗户 /89

5. 努力把话说到点子上 /91

6. 赞美比指责更有效 /94

7. 说服他人的技巧 /97

8. 面对尴尬来点幽默 /99

9. 语气中肯才能达到预期效果 /101

第五章 意志坚强让你勇对未来

1. 信任是最好的礼物 /107

2. 远离拖拉 /109

3. 竭尽全力做好你正在做的事 /112

4. 保持一颗平常心 /114

5. 遇事不急不躁，安然待之 /116

6. 担心是最坏的礼物 /119

第六章 爱学习的女人充满智慧

1. 好习惯成就好人生 /125

2. 21 天养成一个习惯 /128

3. 思考的习惯 /131

4. 学习的习惯 /133

5. 专注的习惯 /136

6. 阅读的习惯 /139

7. 礼貌的习惯 /141

8. 沟通的习惯 /144

9. 运动的习惯 /146

10. 合理安排时间的习惯 /149

第七章 宽容的女人心灵最阳光

1. 学会原谅他人 /155

2. 斤斤计较让你不快乐 /157

3. 退一步，海阔天空 /160

4. 争斗，不会有满意的结果 /162

5. 不生气的秘密 /165

6. 生活中没有抱怨 /168

7. 在生活中要学会说不 /170

8. 感恩是生活中的大智慧 /174

第八章 随和的女人最擅与人合作

1. 善于与他人合作 /179

2. 尊重他人是合作的基础 /181



3. 多疑会让你失去朋友 /184
4. 不要为自己的错误寻找借口 /187
5. 好性格让你更完美 /190
6. 人品才是最高学历 /193
7. 积极心态是你的财富 /196

第九章 注重饮食的女人最健康

1. 善待自己，劳逸结合 /203
2. 合理饮食，吃出健康来 /205
3. 水是生命的源泉 /209
4. 早睡早起身体好 /211
5. “病”都是“懒”出来的 /214
6. 保持好身材也是一种修养 /217
7. 爱上五谷杂粮 /219
8. 运动是健康的手段 /221
9. 步行益处多 /224

第十章 懂得理财的女人最幸福

1. 树立理财的观念 /229
2. “存”出未来 /232
3. 计划用钱，保证收支平衡 /234
4. 不做“购物狂” /236
5. 一定要把钱花在刀刃上 /239
6. 理财从记账开始 /241
7. 提高你的财商 /244



第一章

注重仪表的女人最美丽



1. 自然美是每个人的心愿

与地球上的其他生物一样，人也有着自己的形状，这种形状就叫作体形。体形与服装饰物结合起来，在视觉上构成了人的外表形象，也就是人们通常所说的外貌。

爱美之心，人皆有之。许多时候，人们都喜欢美貌的或是外表形象优美的人，无论在过去或现在都是如此。

由于自古以来很多场合下人们都习惯于以貌取人，所以人们在日常生活中都希望保持良好的身体状态，让自己拥有轻盈柔美的身段。许多时候人们都会欣赏和关注体态优美的人。即便是在不经意间，修长的身材也会吸引许多人的目光，有时甚至在展销会上出现了只顾观看模特而忽视了展品的情形。

有些人在同别人交往的时候，也时常会凭借其外貌来衡量判断人的优劣，以貌取人，同时也会根据对方的衣着打扮来决定与其相处的态度，对于西装革履、衣冠楚楚的人，则会高看一眼。而且，在人与人的交往中，最初的印象在整个交往中的作用占到75%以上。所以，作为一名女性，无论什么时候都要对自己的外表有一定的要求，不要过于随意。其实，只要保持仪容的干净再加一些适当的修饰就可以了。

所谓的干干净净就是身体不能散发异味、面部不能有异物等，要保证干净，就必须做到以下几点。

①洗脸。我们在起床后应该对面部及时进行清洗，做到无泪痕、无汗渍、无灰尘等，还要注意清理眼角、鼻孔、耳朵、嘴角等细微处的残留物。



②洗头。俗话说：“远看头，近看脚。”在人际交往中，首先映入交往对象眼帘的就是头发，所以人的头发应该保持没有头屑、不粘连、无异味，保持头发柔顺、整洁。

③洗手。这不仅可以清除手部污物和细菌，起到预防接触感染、减少传染病传播的作用，还透露出一种文明程度和精神面貌。所以，我们手上要无汗渍、无异味，指甲的长度与指尖齐平并保证指甲内部无污垢。

④刷牙。语言交流是社交的主要方式，我们必须要注意口腔卫生，确保口气清新，避免在双方交谈时受到口气的影响。除了正常的刷牙外，尽量不要吃带有刺激性气味的食物，如葱、蒜等。

⑤洗澡。为了减少身体上的烟酒味、汗味等异味，我们至少应该坚持每天洗一次澡，特别是在参加活动之前更是要这么做。一方面是为了保持干净，另一方面还可以使自己神清气爽、精神焕发。这样不仅可以给对方留下良好的印象，还能使自己充满信心。

我们应该保持整洁的仪容，不能太过邋遢，否则会被认为是不尊重他人，且自己也不会得到他人的尊重。所以，我们每天都要干干净净、清清爽爽的。不邋遢其实很简单，只要干净利索地收拾好指甲，穿上搭配得体的服装和不过时的鞋就可以了。对于女性来说，即使没有什么装饰品，只要别忘了涂上颜色适宜的口红，就不会让人觉得你在生活中很邋遢。

良好的外表能令人产生较多的好感和信任感。以良好端庄的外表与他人会面是对别人的尊重，也是爱护自己、充满自信的表现。没有谁喜欢看你蓬头垢面、衣冠不整的样子，你也没有必要让别人因此而误会你的专业能力。

得体的穿着、修饰，通常是令人舒适、赏心悦目的，而过火的打扮会令人难以接受。在该端庄的隆重场合，就该修饰讲究。即使在其他不

重要的场合也要打扮得体，这是与人相处的基本礼貌。真正有内涵的人是懂得适当修饰装扮自己的人，装扮不当而令人侧目，是很失礼的事。如上班时浓妆艳抹，衣着过于性感，而参加豪华晚会时又衣饰普通，过于素面朝夭，都是不合时宜的。所谓适当，乃是适时、适地、适人，这才是真正的适当。

整理自己的仪表，观察自己的举止，调整自己的心态，要给我们身边的人留下最好的印象，让他们产生最佳的感觉——这一位是讲究生活质量的人，是追求工作完美的人。确实，如果在每件事上都追求质量，我们的工作将上升到新的水平。

2. 每天都让自己干干净净的

曾经在网上看到过一篇文章大意是这样：

一位高学历的年轻女子去面试时，主考官竟然说她的形象和简历不符，因而拒绝继续向她提问。第一次听说因为穿着不合适而被人怀疑工作能力的。在她想要试图努力证明自己的能力时却没有得到表现的机会，于是她愤怒地冲进一家咖啡馆，侍者以一种奇怪的眼神把她引到一个空位边。那是咖啡馆里唯一的空位，对面坐的是一位英国老太太，她看起来穿戴很讲究，就像伊丽莎白一样尊贵与精致。这位女子不由得下意识地收起自己宽松睡裤下的运动鞋，然后仔细地打量着那个老太太高贵大气的衣着和搭配适当的高跟鞋，以她这样的年纪，却仍然如此端庄迷人。

在欧洲的很多高级餐厅里，衣衫不整是不允许进入餐厅的。这位女



子便不由得暂时收起自己了的愤怒说：“给我一杯热咖啡，谢谢。”

侍者走开后，对面的老太太并不看她，而是从旁边拿了一张便笺写了一行字递给她。上面是非常漂亮的手写英文：洗手间在你的左后方拐弯处。

在化妆间她看到自己的头发被风吹得非常凌乱，鼻子旁边还沾了一点面包屑！她第一次有点看不起自己，想起下午去面试时自己的衣着，心里很是后悔。

当她再回到座位的时候，那个老太太已经离开了。那张留在铺了细柔格子桌布的餐桌上的便笺上多了另一句漂亮的手写英文：作为女人，你必须精致。这是女人的尊严。

事后她发现：十二点之前睡觉能让自己第二天精神充足，穿戴整洁美观能让别人首先尊重自己，穿高跟鞋和涂口红使自己得到了更多绅士的帮助。她开始感觉自己自信十足，不再担心别人会因为她的衣着的不合体而低估了自己的能力。

是的，没有人有义务必须透过连你自己都毫不在意的邋遢外表去发现你优秀的内在。所以，我们无论在何时何地都要让自己干干净净的。

仪容即容貌，包括头发、脸庞、五官、手等，是被人第一眼看见的自身面貌。一个人即使天生丽质，如果在某个时刻被发现手指肮脏、体味难闻、装束怪异，也一定会使人大跌眼镜，避而远之。在人们的日常生活中，无论经济条件好与坏，讲卫生、爱整洁都是自尊的表现，干净、整洁就是美的体现。我们需要从以下几个方面入手。

①面容。洁净、清爽的脸庞会使人看起来亲切、可爱、精神十足。

毛发：女士不但要经常检查面部，还要检查四肢或腋下不雅的毛发，及时予以去除。

牙齿：牙齿是口腔的门面，开怀大笑时露出发黄或发黑的牙齿，会

使动人的笑容大打折扣。牙齿上不要留有牙垢，饭后漱口是保证口腔清洁与健康的好方法。此外，保持口气清新也很重要。

眼睛：心灵的窗户应保持清亮。眼角一定要洗干净，不要留有眼屎，蒙眬的眼睛会使人有尚未清醒、神思恍惚的感觉。

耳朵：在照镜子的时候，耳朵上的污垢很难被发现，所以保持干净、不藏污纳垢就显得格外重要。

②化妆。浓妆还是淡抹要根据不同的环境与场合来决定。日常生活中，以自然、大方的淡妆为宜；参加某些社交场合需要体现个性与时尚时，如晚宴、舞会等，可以适当化浓妆。

年轻女性青春靓丽，化淡妆不会遮掩自己的天生丽质。在商务场合应该适当化妆，典雅的装束是职业气质的体现，也是尊重别人的一种表现。中老年女性在某些重要场合可以化一点淡妆，轻扫眉峰、略施脂粉，可以衬托中老年女性阅历丰富、稳重大方的独特气质。

③体味。每个人都有自己或浓或淡的体味。如果体味过于明显，就应该有所遮掩，勤洗澡或使用祛除体味的物品是非常必要的。

④服装。协调为美，体现智慧。要做到服装与人的协调，让服装成为你的一部分！因此，它应该与你的身材、肤色、年龄等条件相协调，并能与你完美地结合在一起。

服装还要与身材相协调。拥有模特身材的人毕竟是少数，每个人都有自己的特点，只要我们选择适合自己的款式就可以扬长避短，凸显自身的优势。

另外，要注意服装与肤色的协调。每个人都有适合自己的颜色，多留心就能找出与自己肤色相搭配的色彩规律。

⑤精神。精神是仪表的灵魂。穿衣之道人人都是可以学会，但是人的精神却无法模仿。仪表的美丽无法掩饰精神的真实状态，良好的精神状态能使人容光焕发。例如，有的人穿着简洁但气质非凡，有的人穿戴高



贵但给人的感觉却是萎靡不振。著名作家林清玄曾在其散文中谈道：“三流的化妆是脸上的化妆，二流的化妆是精神的化妆，一流的化妆是生命的化妆。”当我们的精神因为乐观、自信、善良、热爱生活而变得美好时，我们就已经进入了为生命化妆的阶段。因此，精神永远是仪表的灵魂。

3. 每天都给自己一个淡淡的妆容

化妆不仅仅是让别人看到自己的妆容，更重要的是展现自己的生活方式和生活态度。妆容随便的女人，很可能会对自己的人生也随随便便、没有规划，这样的女人很难有一个美好的未来。

化妆的女人一定是热爱生活的女人，只有热爱生活才会好好地装扮自己。女人化妆不仅是一种美丽的提升，还是一种能量的增加。这种能量体现在化好妆的女人会不自觉地增强自己的心理自信度，鼓励和激发其全部热情。试想一下，一个连自己的外表都懒得去打理的女人，会有足够的热情去开拓和打造美丽的人生吗？打扮自己不单是一种行为，更是一种调节心境的好方式，也是减压的好途径。

对于女人来说，在与他人的初次交往中，给人留下的视觉印象的好坏直接影响到别人对她的评价。在这个视觉印象中，容貌是女人最先引起别人注意的地方，也是女人最具个性的地方。当然，很多人认为“以貌取人”的观念是错误的，但是在现实生活中，我们不得不承认以貌取人是常有的事情。因此，女人应该高度重视容貌对他人的视觉影响。

法国有句格言：“优雅是年龄的权限。”优雅会让女人更加美丽，虽然它需要文化、品位、审美做底蕴，但是在某种程度上，是用妆容