

使女人发光的
不是珠宝
而是品位

学习型员工·素质工程教研中心◎编著

品质决定未来

做有品位的 现代女性

于丹对品质女人如是说：

不见得很漂亮但是修饰得很精致，不是魔鬼身材却举手投足都带着优雅，不一定很聪明但是有智慧，不做拜金女只享受自己经济的独立，善解人意却不作应声虫，经营一个温馨的家却始终在社会上有一份事业……



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

使女人发光的
不是珠宝
而是品位

学习型员工·素质工程教研中心◎编著

品质决定未来

做有品位的 现代女性

于丹对品质女人如是说：

不见得很漂亮但是修饰得很精致，不是魔鬼身材却举手投足都带着优雅，不一定很聪明但是有智慧，不做拜金女只享受自己经济的独立，善解人意却不做应声虫，经营一个温馨的家却始终在社会上有一份事业……



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

品质决定未来:做有品位的现代女性 / 学习型员工·素质工程教研

中心编著. —北京:企业管理出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-5164-1120-9

I. ①品… II. ①学… 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 217901 号

书 名:品质决定未来:做有品位的现代女性

作 者:学习型员工·素质工程教研中心

责任编辑:周灵均 田 天

书 号:ISBN 978-7-5164-1120-9

出版发行:企业管理出版社

地 址:北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编:100048

网 址:<http://www.emph.cn>

电 话:总编室(010)68701719 发行部(010)68701816 编辑部(010)68701408

电子信箱:80147@sina.com

印 刷:北京柯蓝博泰印务有限公司

经 销:新华书店

规 格:170 毫米×240 毫米 16 开本 13.25 印张 135 千字

版 次:2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

定 价:35.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前言

生活对于每位女性而言,每一秒都该极具品质。

不管我们是否是事业上的佼佼者,不管我们是否拥有享不尽的财富,不管我们是否是他人眼中最美的“景色”,我们每位女性都该让自己过上高品质的生活。追求高品质的生活不但是一种生活方式,更代表着我们的生活态度,决定着我们的未来。

去追寻属于我们自己的品质生活吧,我们将因此而每天深感幸福。对于我们女性而言,我们穷其一生所追求的并不是事业上如日中天,也不是社会地位上高不可攀,更不是金钱上富可敌国,我们追求的仅仅是生活中点点滴滴的幸福。而品质生活恰恰能为我们提供这生活中点滴的幸福,让这些幸福逐渐从小溪汇聚成江河,向我们滚滚奔腾而来。

去追寻属于我们自己的品质生活吧,我们将因此而获得最大程度的“安全感”。如果要问,作为女性我们最怕什么?我想一大部分人都会脱口而出:“最怕没有安全感。”女性天生就是需要被保护的动物,我们会因为生活的不确定性而深感忧虑。然而一旦我们过上了品质生活,这种来自生活方方面面的高品质体验就会让我们对这种踏实的生活充满信心,从而不再因过去而苦恼,也不再因未来而忧虑。

去追寻属于我们自己的品质生活吧,我们将获得女性最好的“保鲜剂”。在这个世界上什么东西永远在贬值?那就是女性的年龄。随着年龄的增长,青春不在的我们会饱尝来自生活方方面面的痛苦,而延长自己的青春与活力则成为每位女性亟待解决的课题。品质生活恰恰就能够充

当女性最好的“保鲜剂”。高品质的生活状态让我们拥有更轻松愉快的心情,更健康的生活方式,这对于每位女性的“保鲜计划”来说都提供了最佳的外界条件。

当然,实现品质生活并不是嘴上说说那样简单,在通往品质生活的道路上也布满了荆棘。对于我们每位女性来说,想要最终实现高品质生活的目标,我们都必须在这段道路上披荆斩棘,经历重重考验。

要想真正实现品质生活,我们必须从衣、食、住、行,身心健康、生活品位、沟通交往等多个层面全方位建立起正确的认知和价值观,让它们指引我们一步步拉近与品质生活的距离。而本书旨在从这些方面为所有女性朋友提供尽可能的帮助,让每位女性都能够在通往自己品质生活的道路上少一些坎坷,多一分轻松。

不要再犹豫不决,不要再畏惧前路,从现在起迈开向品质生活进发的步伐。别再以财力不足作为借口,别再以没有时间当做幌子,真正的品质生活只需要我们拥有一颗坚定的心和一个智慧的头脑。当我们将一切计划付诸行动,我们会发现品质生活其实并不遥远。

目录CONTENTS

第一章 追求品质生活,把琐碎的日子过得精致

可能我们并非含着“金钥匙”出生的幸运儿,可能我们并非拥有财富和地位的“女强人”,可能我们只是女人群体中最普通的一员,但是这一切都不能阻止我们追求品质生活,不能阻止我们把琐碎的日子拼接成精致的生活。

1. 现代生活,就是要有品质 / 2
2. 品质生活并非奢华的生活 / 4
3. 品质生活的关键在于轻松和舒适 / 7
4. 越有品质的生活,幸福指数越高 / 10
5. 大胆追求自己的品质生活 / 12

第二章 穿:在时尚潮流中穿出自己的风格

每个女人都应该把自己的人生当作一个大T台,用我们身着的每件衣服来向世人展现属于我们自己的风采。对于每个女人来说,我们身着的衣服不但体现了我们的品位和生活状态,更

是展现我们个性与人生态度的重要媒介。

1. 要时尚,更要品质 / 18
2. 款式重要,材质更重要 / 21
3. 至少拥有一套高档正装 / 24
4. 冬季穿衣不可“美丽冻人” / 28
5. 别“看不起”休闲装,舒服才是王道 / 32
6. 内衣的品质,凸显生活的品质 / 34
7. 穿出自己的风格,适合自己才最美 / 39
8. 精心搭配,把普通衣服穿出明星风采 / 41
9. 品质女人不会盲目“砸钱”,美不美不靠贵不贵 / 45
10. 个性穿着还需不失尺度 / 48
11. 私人定制,更有品质 / 52

第三章 吃:美食美器美生活

民以食为天,饮食自古以来就是决定我们生活品质的重要因素。健康的身体、完美的身材、细腻的皮肤等体现一个女人生活品质的诸多方面无不与吃有关。因此可以说,一个会吃、懂吃的女人才是一个真正能够实现自己品质生活的女人。

1. 为了吃而吃,最没品质和情趣 / 58
2. 一个人吃饭,也绝不马虎 / 60
3. 就爱原汁原味,不要佐料 / 63
4. 多吃素,不戒荤 / 66
5. 每周至少吃一次鱼 / 67
6. 一天一杯鲜榨果蔬汁 / 69
7. 多喝水,多喝汤 / 71
8. 做个懂得“忌嘴”的“吃货” / 71

9. 亲自下厨,做几个拿手的小菜 / 73
10. 选择精美食器,营造家中美好的进餐情调 / 78

第四章 住:让寻常的家居变得精致和温馨起来

家是我们每位女人最坚强的后盾,是我们心灵赖以休憩的港湾,居家生活的品质很大程度上左右着我们的生活品质。精心挑选和布置属于我们自己的居所吧,每个女人都会为自己有一个精致、温馨的居家环境而深感幸福。

1. 品质住所不可缺少的六大要素 / 84
2. 租房住也不能降低居住的品质 / 86
3. 装修材料不仅重“色”,还要重“味” / 88
4. 装饰点缀,小物件展现高品质 / 90
5. 用点小技巧,让客厅更有“艺术范儿” / 92
6. 个性窗帘搭出的独特风格 / 94
7. 妙用灯光,浪漫满屋 / 97
8. 只选纯棉床品,让自己安心入梦 / 100
9. 无油烟的集成灶,厨房更清爽干净 / 103
10. 多养绿植,把阳台变成花园 / 104

第五章 行:以车代步亦可安步当车

出行是每位现代都市女性重要的生活组成部分,也许它只占据了我们每天24小时当中的一小段时间,然而对我们的生活品质有着重大的影响。想要每天拥有高品质的生活体验,就从出行品质着手吧。

1. 买车不看贵不贵,只看是否实用 / 110
2. 最适合都市女性的车型 / 112

3. 放平心态,别当“路怒族”/ 113
4. 骑车上班,低碳环保健康时尚/ 115
5. 安步当车,笑看拥堵/ 116
6. 做个不紧不慢的“赶路者”/ 118

第六章 做健康女人,享运动乐趣

生命在于运动,一个“懒”女人永远成不了健康的女人,而失去健康品质生活更无从谈起。从现在开始去享受运动的乐趣,让我们的品质生活在一次次挥洒汗水过后离我们越来越近。

1. 规划自己的健身“菜单”/ 122
2. 每天运动半小时,而不是周末运动三小时/ 124
3. 跳跳健美操,练练健身舞/ 125
4. 做做健胸操,得健康也得曲线/ 127
5. 午间运动十分钟/ 128
6. 周末骑车游远郊/ 131
7. 练练瑜伽,塑形减压/ 133
8. 玩玩高尔夫,在休闲中运动/ 135

第七章 打造阳光心态,给生活加点“糖”

生活就像照镜子,我们用什么样的心态对待生活,生活就会以同样的姿态回报我们。当我们的心中充满阳光时,我们的生活也会变得绚烂多彩。别再让心中的阴霾遮住品质生活的前路,让我们一起用阳光的心态照亮品质生活的光明未来。

1. 生活就像咖啡,加点糖更“好喝”/ 140
2. 别给自己树“假想敌”/ 143
3. 不念过去,不畏将来/ 145

4. 扔掉“虚荣”这剂心灵的“毒品” / 148
5. 心怀感恩更幸福 / 150
6. “睁一只眼,闭一只眼”,偶尔糊涂更快乐 / 152
7. 多给自己“找乐子”,生活从不缺少乐趣 / 154
8. 忽略旁人的眼光,学会为自己而活 / 157
9. 做自己的心理咨询师 / 159

第八章 全方位修炼,让品位给你代言

品位决定品质,只有让自己成为一个有品位的女人,品质生活才不再离我们遥远。如果说衣食住行是实现品质生活的“硬件”,那品位就是实现品质生活的“软件”。在我们不断提升自己的“硬件”标准时,也别忘了让我们的“软件”跟上步伐。

1. 提高自身品位,别让自己太“俗” / 164
2. 拥有专长,不做“花瓶” / 166
3. 亲近艺术,陶冶心智 / 168
4. 每天读书半小时 / 170
5. 培养自己的幽默感 / 172
6. 学会说话,做人见人爱的“巧嘴女” / 175
7. 彬彬有礼,展现优雅高贵的淑女气质 / 179

第九章 交际游乐不能少,生活就要丰富多彩

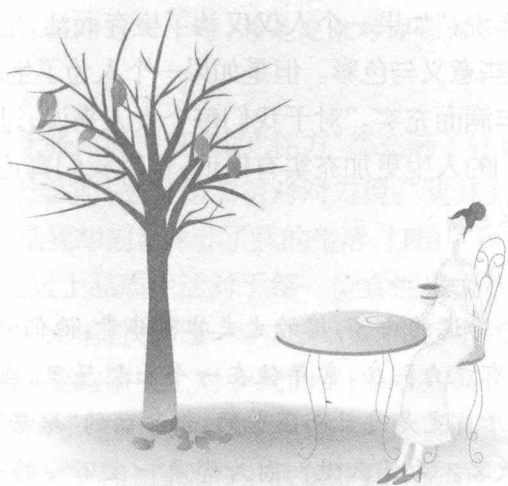
别再恐惧与人交往,别再让自己“宅”在家中,别再让自己过着乏善可陈的“黑白”生活,让交际游玩给我们的生活增添一分色彩,给我们的身边带来更多欢声笑语。让我们在丰富多彩的高品质生活中体验人生的畅快吧。

1. 别做“闷葫芦”，一个人的生活很枯燥 / 184
2. 把网络“朋友圈”搬进现实 / 186
3. 结交那些比你更优秀的人 / 188
4. 尽情享受夜生活 / 190
5. 孤单时就看一场电影 / 192
6. 别宅了，把旅游列进生活日程 / 196
7. 游乐场中乐翻天 / 198

第一章

追求品质生活，

把琐碎的日子过得精致





1

现代生活,就是要有品质

人生在世,短短几十个春秋。对于女人来说,最美的年华更是稍纵即逝。有些人活了一辈子,赚了一辈子钱,持了一辈子家,却没有吃过一餐好饭,没有穿过一件好衣,甚至没有住过一天好房子。当有一天她们步入迟暮,回首过去却发现自己的生活毫无品质,有的仅仅是辛劳的记忆。

这样的生活方式对于我们的父辈来说可能司空见惯,毕竟在那时受到客观条件的限制,即使想要追求品质生活却也有心无力。对于我们现代女人来说,我们有着优越的客观条件,有着更好的生活环境,这让品质生活得以在我们每一个人身上实现。然而留意我们身边就不难发现,真正过上品质生活的人却寥寥无几。并非我们没有条件,而是我们可能早就忘了抑或根本不知道品质生活对于女性的重要。

有一句话这样说:“如果一个人仅仅为了生存而活,生命就会像一张白纸一样,缺乏一些意义与色彩。但是如果一个人为了生活而活,那么他的人生就将变得丰满而充实。”对于我们每个女人来说,过上有品质的生活不仅能够让我们的人生更加充实有保证,也对我们真正体会生活的魅力有着实际的意义。



雅丽是个普通的白领,嫁的丈夫非富非贵,他们的生活一直不富裕,也没有能力买房,常年住在一个出租屋里,在很多人眼里,这样的生活肯定是凌乱而困苦的,但雅丽的“蜗居”常常吸引很多朋友去做客。为什么呢?因为那是一尘不染的小屋,几样

简单而美丽的木质家具,擦得发白而微微泛光的地板,加上一个摆放着五颜六色书籍的书架,再加上女主人令人叫绝的厨艺和男主人阳光灿烂的笑脸,你会觉得生活真的充满了阳光和温馨,而这样的生活品质不靠钱,不靠地位,只靠两颗相爱的心和两双勤劳的手共同创造。

.....

也许我们在金钱与地位上并无优势,然而只要生活得有品质,我们同样能够展现出非凡的吸引力和不输于任何人的幸福感。对于每个女人来说,幸福感与吸引力无疑是我们最为关注的两个方面,无论是对金钱还是地位的追求无外乎都出于希望拥有幸福感与吸引力的愿望。其实,只要我们为自己亲手打造品质生活,那么即使我们并不富有,也非权力的宠儿,我们依旧能够实现自己对于幸福感和吸引力的追求。

.....

张姐是一家国企单位的普通员工,然而在她的同事眼里,她可一点都不普通。虽然已经年过四十,但是张姐依旧保有着在很多中年女人身上早已看不到的青春和活力。她喜欢穿裙子,喜欢化妆,在他人面前也从不在意提及自己的年龄。反而每当她道出自己已经年过四十时,总是迎来对方惊讶和赞许的目光。

.....

有些同事对于张姐保持青春的“秘方”都充满了好奇,但每次有人问起她秘诀究竟是什么时,她只是笑笑对对方说:“我其实没有刻意保养自己,打扮自己,但是我却刻意保养了我的生活,打扮了我的生活。”

是的,让自己过上品质生活对于每一位女性来说都是我们梦寐以求的“保鲜剂”。岁月无情,我们每一个人都无法抗拒时间的雕刻,而容颜老去也是谁都无法改变的事实。对于我们女性来说,最怕的恐怕就是眼睁睁看着青春的流逝却无能为力。谁说无能为力?从现在起抽出一点心思用在化妆与保养上,着手让自己的生活变得更有品质。相信我,你会发现

随着品质生活的到来,你的青春与活力也变得经久不衰。

其实这三个小片段仅仅是品质生活的缩影,它能够带给我们的远远不止这些。它让我们每位女性即使面临生活的苟且和琐碎,也永远都能发现身边的小幸福;即使面对生活的苦辣酸甜,也永远对美好的事物怀抱希望,并且热烈而勇敢地追求,这是生命里最珍贵的财富,这是人性里最闪光的亮点,我们真的值得为此奋斗并且直至拥有,这是我们这些品尝着现代生活滋味的女人所要追求的终极目标。



2

品质生活并非奢华的生活

当我们已经被品质生活的美妙画面所深深吸引,当我们对于品质生活已经充满了无限的向往,可能我们会不由地在心中发问,什么样的生活才是有品质的生活?是穿着普拉达名牌时装,手提 LV 时尚新款包包,开着宝马四处炫耀的奢华生活?还是衣着得体,手拎设计独特新颖、质量上乘,但是非名牌的包包,时而开车,时而乘坐地铁、公交,也许还会偶尔走路,简单、舒适、健康、自然的生活?

很显然,很多人会选择奢华气派的富豪生活,因为从“高富帅”“白富美”还是“土豪”等流行词汇就可以窥见我们对于金钱、名牌的奢想。手机要用 iPhone 的,手提包要用 LV 的,衣服要穿普拉达或者其他名牌的,小车要开宝马、奔驰、法拉利……在这些入眼中,过有品质的生活就意味着全身名牌,珠光宝气,各种奢侈品遍身环绕,恨不得让别人知道自己一身打扮价值连城。然而品质生活真是如此吗?

还记得《小时代》吗?相信许多看过这个片子或这本书的人都知道,这是一个崇尚消费、迷恋名牌、向往奢靡的时代。许多女人对郭敬明描绘的生活充满向往,真诚膜拜。然而《小时代》的景象仅仅是经过艺术加工

的产物。不难想象,当我们生活中的理想主义光芒逐渐暗淡,物质主义、享乐主义成为风潮的时候,还有什么过有品质的生活可言。品质生活不等于奢侈的生活,恰恰相反,盲目追求奢侈生活反而可能让我们离品质生活越来越远。



研究发现,尽管财富可以提高生活质量和生活满意度,但它只对品质生活产生一些比较小的影响。在一项涉及132个国家136000人的调查项目中得出的结果表明,生活的品质更多地来自被尊重、对生活有控制感方面。家庭、朋友和一份令人愉快的工作为你带来的幸福感,要远远超过金钱。

领导此项调查的伊利诺伊大学埃德·迪纳博士说:“从早期的一些研究中我们知道,金钱在一定程度上是与品质生活紧密联系在一起的,但这种影响往往比较薄弱。当问到调查对象诸如‘难道是钱让我们的生活更有品质吗?’一类问题的时候,会得到‘是的,有点,或许吧’之类的答案。”

调查人员在一些较富裕的国家进行了电话调查,并逐户上门访谈,在一些较贫困的地区询问当地人的收入、生活水平、居住条件和饮食等信息。受访者被邀请来评价不同级别的生活,并描述曾经面临消极或积极的经历。此外,调查人员还会关心他们是否在生活中感受到了尊重,是否有家人和朋友,在日常生活中能否自由选择自己的行为。这项调查已由盖洛普公司在《人格与社会心理学》杂志中发表,是目前同类项目中最为详细的一份调查。

结果表明,金钱和品质生活之间的联系,对于青年人、老年人、不同的社会阶层、男人和妇女、城市和农村居民来说都有着类似的关系。迪纳博士说:“个人和国家的收入提高会使生活满意度上升,但更为积极的情绪和有品质的生活则与其他因素有关。虽然富有或许会让您的生活更加丰富多彩,但其对幸福和生活品质可能不会有太大的影响,我们更应当用心去充分地享

受人生。”

我们中的很多人可能都向往着欧洲一些高福利社会的生活,认为在他们的生活中可以随意购买我们眼中的“奢侈品”,因此生活肯定会更加幸福。然而实际并非如此,那些我们眼中“奢侈”的欧洲人实际上对于品质生活有着截然不同的理念。

他们喜欢简单舒服、自然健康的生活,并且认为,这才是有品质的生活。欧洲人对这一点是很有品位的。在家时穿最舒服最柔软的睡衣,用最好的毛巾、最舒服整洁的床单,穿最舒服的鞋子;出门在外,打扮得体,舒服,简单大方。不必是名牌,只要质量好,最舒服就是他们选择的原因,他们在这一点上是没有办法妥协的。你很难想象,欧洲人宁愿花几千元去买一件质地非常好却是我们不知道的牌子的衬衣,也很难想象,他们愿意买很贵的笔记本、笔以及一些家居饰品,却不舍得花钱买一些名牌奢侈品,他们认为舒服才是最重要的。而买一个 LV 包包,足够他们买好多笔记本、衣服、家饰用品了。

很显然,这些欧洲高福利国家的人的确过着品质生活,然而可能与我们很多人的想象大相径庭。如果我们依旧把品质生活与奢侈生活画等号,那么这种拜金主义和“炫富”思想只能让我们的生活品质停留在较低的水平。

过有品质的生活,就应该是这样的:舒适的衣物用品,简单的房屋装饰,独特的家居饰品,自然的生活状态,健康的生活方式,安静宁和的生活态度。昂贵和质量,名牌和无名,比比就知道你想要的是什么。穿好的日常衣物,用好的生活用品,喜欢创意设计的小饰品,喜欢简单的家具摆设。不浮华世故,不奢华享乐,不矫揉造作,不喧宾夺主,不随波逐流,不以讹传讹。有所追求,但不过分强求。当然,还要有一颗匠心独运的心,一双独具慧眼的眼睛,这样才会发现品质生活需要的东西,满足自己的需求,不多也不少。

奢侈的生活可能给你带来一所豪宅,却不能给予你一个温暖的家;奢侈的生活可能让你享尽餐桌上的美食,却不能给予你一个健康的身体;奢