

优雅气质美研社 编著

# 优雅圣经

女人优雅一生的功课



化学工业出版社

# 优雅圣经

女人优雅一生的功课

优雅气质美研社◎编著



化学工业出版社

·北京·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

优雅圣经——女人优雅一生的功课 / 优雅气质美研社编著. —北京:  
化学工业出版社, 2010.5

ISBN 978-7-122-07962-6

I. 优… II. 优… III. 女性—修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第043337号

原繁体版书名: 男人最愛優雅女 作者: 優雅氣質美研社  
本书中文简体字版由上海青山文化传播有限公司授权化学工业出版社独家出版  
发行。

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2009-5319

---

责任编辑: 孙振虎 孟 嘉  
责任校对: 徐贞珍

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

---

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)  
印 装: 北京云浩印刷有限责任公司  
880mm×1230mm 1/32 印张 7 字数 158 千字 2010年8月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 24.00元

版权所有 违者必究



男人最爱什么样的女人？

当然是优雅的。

因此，你对着天空大喊：“我要变成优雅女人！”

尽管你喊得声嘶力竭，却丝毫没能感动上苍或者外星人，更不会有本《优雅圣经》从天而降。即使有，也不过是电影里的情节，而你恰好不是女主角。你最多只能唤醒一缕微风，或者几个邻居。如果是在晚上，说不定还会有人推开窗户，用刻薄的语言抗议你的骚扰。

这样的做法只能说明一点：你根本不懂得何谓优雅、为何优雅。

优雅是一种与年龄无关的气质，是一种能将时间凝固、心灵净化的无公害、纯天然武器。优雅的女人对美有独到的见解和追求。她的着装永远富有格调，就像声音悠扬的苏格兰风笛，清清远远而又沁人心脾。

优雅的女人高贵脱俗。她有充实的内涵和丰富的文化底蕴，即使一袭布衣，也能流露出与众不同的非凡气质。

优雅的女人懂得爱。她时而温柔，时而刁蛮，时而平淡，时



而热情，将柔情拿捏得恰到好处。

优雅的女人情感细腻且理智。她会采摘山花来装点房间，会在节日里给情人制造一份惊喜；会用书香打发一个音乐与茶的下午，还会偶尔的恶作剧。

容貌美丽的女人未必优雅，而优雅的女人却一定“美丽”，她的知性让你倾倒，她的细致让你回味，在举手投足、一颦一笑中难掩迷人的风情与魅力。

在某个年龄段之前，也许你并不在意自己是否优雅，也不屑于成为优雅女人，因为有青春的脸庞做后盾，穿什么都漂亮，做什么动作都可爱。你很满足于当所有小朋友的“姐姐”，被问到年龄时，也会假装苦闷地说“都快25了”，足以气死地球村六十亿村民中的五分之一。

外在的美随风易逝，肤浅也耐不起寻味。当容颜老去时，你的面前只有两条路，一条就是做个絮絮叨叨的老女人，为了柴、米、油、盐、酱、醋、茶之类的琐事整日操心，眉宇间全都是厨房的油烟味；另一条则是步入优雅之路，成为人们关注的焦点。

只是优雅无法透过模仿别人的动作、穿着、语气或者喜好就能获得，这种气质的养成需要时间的积淀，正是因为得之不易，才会引得无数女人竞折腰。你可以耗尽一辈子的时光慢慢酿成自己的优雅美酒，也可以拿起这本书，从一个优雅女人的一日生活中体会优雅的个中滋味。



第一章，教会你如何在忙碌的清晨为自己打造一份营养丰富的早餐，如何选择大方得体的衣服，以及怎样带上美丽的笑容出发。

第二章，让你享受优雅女人眼中的路上风景，在上班的途中也能体会到生活的幸福。

第三章，优雅女人和你一起分享上午工作中的优观点滴：与同事发生了冲突怎么办？怎样优雅地参加会议？怎样在办公室里保持优美的姿态……

到了午餐时间，第四章与你一起优雅进餐，不管是和上司、同事、下属还是客户，都能应对自如。

下午的工作开始，第五章轻轻敲醒你睡意惺忪的双眼，看一看在你睡觉的时候，优雅女人都在做些什么。

夕阳西下，你准备回家，一转身看到第六章和第七章中的优雅女人已经焕然一新，准备出发去享受迷人的夜晚。

当你痛苦于繁杂的家务时，第八章的优雅女人正在一边做着家事，一边打造完美身形。

好不容易完成了家务工作，你一头埋进被窝，任由皱纹加深，而与此同时，第九章中的优雅女人正在和家人享受SPA，让皮肤和心灵都享受无与伦比的贵妇级保养。

如果你想改变自己，成为一个优雅女人，就拿起这本书，让它陪你度过每一个24小时的优雅时光吧！





## 第一章 第一缕妩媚

- 第一节 每天醒来的第一件事并不是起床 2
- 第二节 爱上晨起保养 8
- 第三节 你也可以享受贵妇级的早餐 19
- 第四节 如何挑选每天的战衣 29
- 第五节 带上微笑出发 39



## 第二章 一路优雅

第一节 做自己的心理医生 48

第二节 包包里的秘密装备 52



## 第三章 职场亦风情

第一节 如何与厌恶的同事相处 60

第二节 与同事发生冲突怎么办 66

第三节 优雅的办公室仪态 71



## 第四章 茶餐厅里的惊艳

第一节 如何分享 76

第二节 如何邀请和拒绝邀请 81

第三节 如何应对老板的突袭 87

第四节 心灵午休 90





## 第五章 慵懒下午的清爽

第一节 抢救高跟鞋 100

第二节 慵懒普拉提 106



## 第六章 黄昏时的秘密

第一节 将美丽穿在身上 112

第二节 应该给朋友准备什么礼物 117

第三节 拒绝加班的九个锦囊 124



## 第七章 越夜越美丽

第一节 坐下来等待美丽 132

第二节 偶遇搭讪 136

第三节 朋友带来的陌生人 142

第四节 朋友今天的穿着好差，该不该和她讲呢 149

第五节 面子or AA 152



## 第八章 秀“外”慧“中”

- 第一节 “他”好像生气了 158
- 第二节 虽然很累，但还是要做家务 164
- 第三节 守住金算盘 170




## 第九章 “享”睡美人

- 第一节 卸妆 178
- 第二节 别错过最佳减肥时间 187
- 第三节 享受自己家的SPA馆 195
- 第四节 别忘记保养你的心 202
- 第五节 优雅其实从学会安排睡眠开始 207



# 第一章

## 第一缕妩媚



清晨的第一缕阳光轻轻唤醒了你，新的一天开始了。当你从沉睡中醒来的时候，窗帘上投射着金色的温柔；清爽的风，将一缕缕桂花的香味传送给你。推开窗子，摘一朵白云放在口袋里，一天的心情都会轻盈曼妙。

此时此刻，优雅的你准备好了吗？



## 第一节

# 每天醒来的第一件事并不是起床

早晨醒来第一件事是什么？睁眼？深呼吸？伸懒腰？抱着他撒娇？你的答案可能千变万化。如果用同样的问题问优雅的女人，答案会是什么样的呢？让我们来一一解密。

### ✿ 第一口音乐氧气

Grace是个上班族，每天早晨同样喜欢赖床，但是她说：“我醒来的第一件事不是睁眼，而是听音乐，音乐是我每天醒来的第一口氧气。”



Grace选择每天用音乐来叫醒自己，你不妨也试着让音乐成为新的一天的第一缕阳光。

你所不知道的：听音乐是身体的另一种运动。

音乐声波是一种高质量的能，当人们欣赏一曲高雅美妙的音乐后，音乐声波中的能，作用于人体后可转化为一种生物能，可使人体中潜在

的能量得到启动，进而使人的生物节律得到调节。

在听音乐时，人们往往被音乐的旋律所控制，不知不觉地随着音乐的节奏而产生一系列情绪上的变化。与此同时，身体的各个组织活动，如心律快慢、呼吸节奏、脉搏起伏、胃肠蠕动、肌肉收缩舒张等，都处在一种良好的运动状态。神经系统也处于活跃状态，内分泌系统分泌出有益于健康的激素、酶类及乙酰胆碱等物质，以促进身体的代谢。

清晨听一些美妙的音乐，心情会变得很棒，令一整天都有温馨、充满活力的感觉。

### ✿ Step 1 选择适合自己的清晨音符。

音乐无处不在，我们需要做的是寻找，找到自己心里喜欢、适合自己的音乐。音乐太多，仿佛像沙漠中的沙子一样多，要找到适合自己口味的，就如同沙里淘金。我们要做的是学会“淘”音乐，搜索音乐。淘音乐对一个女人来说，也是学习优雅的基础功课。

### ◎ 六个搜索方法之最：

#### ★ 最简单的办法：网上试听+下载。

很多网站都提供流行音乐的试听和免费下载，也可以使用搜索工具如百度等，搜寻最新音乐，试听后免费下载。

**优点** 最简便易行，只要有计算机和网络就可以操作。

**缺点** 网络提供的很多音乐都无法达到最佳的音质效果，而且受到商家导向的影响，大多数只是流行音乐。

#### ★ 最温馨的方法：与朋友分享。

“Hello，今天天气很好啊！”，“阳光不错”……诸如此类的对话

已经成为过去式，现在的陌生人见面经常以音乐为切入口，将交谈的气氛从尴尬转为放松。这时，你经常可以从新朋友那里获得新鲜音乐的信息。老朋友之间也经常透过分享音乐，拉近因为时间冲淡的感情。当听到朋友说出自己正在迷恋的歌曲名时，总会小小地兴奋一下：“啊！我也好喜欢那首歌！”

**优点** 是终结尴尬的良方，找回朋友默契的快捷方式。

**缺点** 信息量小，但优点足以掩盖此缺点。

### ★ 最复古的方法：专卖店试听+购买。

如果能够遇到一家不错的唱片行，并且保持联系，真的是一种享受。店家会知道你最喜欢的音乐类型，一早帮你留下来，你就成了不用付费的VIP，枯燥的生活里便有了一个小小的“室外桃源”。即使没有熟悉的店主，每次的新鲜尝试也是不错的体验。

**优点** 能够获得高质量音乐。

**缺点** 要求较高的收入水平和“挖宝”的耐心。

### ★ 最随性的方法：博客中偶遇。

大家应该都有过这种经验，进入某人的博客后，瞬间被那里的音乐吸引，然后透过各种方法寻找，最后成为自己这段时间的主打歌。这是一种偶遇和寻找带来的快乐，独一无二，不可复制。

**优点** 偶遇的兴奋和快乐独一无二。

**缺点** 寻找无果的怅然也独一无二。

### ★ 最时尚的方法：加入某个音乐团体。

加入某个音乐团体，与“乐友”分享玩音乐的心得，可以获得全面

的音乐信息。

**优点** 获得全面的音乐信息，拓展交际圈。

**缺点** 需要投入较多时间选择合适的团体。

### ★ 最专业的方法：进入学校。

获得最佳的音乐享受，莫过于在学校中系统学习音乐知识，如果你喜欢，学习本身就是一种享受，也能够在获得丰富知识的过程中积淀涵养。

**优点** 全方位获得音乐知识，同时提高修养。

**缺点** 需要投入最多的精力和财力。

不管你选择哪种方法，开心就好！天长日久，随着音乐修养的提升，有股优雅的味道会从你的骨子里弥散出来，陶醉你身边的人。

### ✿ Step 2 制订享受音乐时刻表。

清晨的时光总是那么宝贵，即便有非常想做的事情，也经常因为贪睡而放弃，好好地睡一觉有时真的是可以压倒一切的愿望。还好我们找到了“音乐”这根救命稻草，可以让自己高高兴兴地离开温暖舒适的被窝。

#### ◎ 音乐叫醒贪睡的你

你最好给手机换个闹铃，用自己最喜欢的音乐作为手机闹铃，真正做到让音乐叫醒自己的耳朵。这样每天醒来的时候就不再那么痛



苦，你会更加轻松地迎接新的一天。

你可以设定两个闹铃，前一个音乐温柔，醒后可以睡个回笼觉，再次醒来时就会觉得神清气爽。当然，如果你还是醒不来，设定三个也是可以的。

如果你什么都没有，至少你有自己的声音。你可以自己唱，自己叫醒自己！

优雅女人，就是这么自信！

可将音乐设定为“渐强”的模式，这样更适合刚醒来的听觉习惯。

### ◎ 享受半睡半醒间

刚刚醒来时，并不需要急着起床，好好享受一下，会给你带来一天的好心情。

① 你可以在刚刚醒来的时候，多抱抱身边的“他”。聪明的优雅女人不论年龄多大，都会利用这个时候的拥抱来为爱情“保鲜”，那么你呢？

拥抱可以让双方感受到幸福，优雅女人是温柔的代言人，你不妨用温柔的拥抱来叫醒爱人。

② 你也可以与爱人相拥或者一个人舒舒服服地醒来后，先粗略地制订一天的计划，在这个过程中你就可以逐渐醒来，而且能够更高效地利用工作时间。别忘了，优雅女性之所以能够保持从容，是因为在进行每项工作前都已形成详细的计划，计划是保证从容的起点。

③ 你还可以利用清晨排毒，给自己多多补水。女人是水做成的，



一天24小时都离不开水，起床后先喝一杯白开水，能够使血液得到稀释，并帮助肠胃蠕动，排出体内毒素。喝完水后，可以躺着做一些伸展动作，加强排毒功效，让你清新起来，给一天的优雅生活增添活力。

早晨起床后有3种水最好不要喝，不利于身体健康。

① 窖藏的酒更香，久置的水不健康。早上起来，看到桌子上的纯净水和暖瓶中的水都两三天了，就不要将就着喝。水久置以后，亚硝酸盐生成增多，喝下去后与体内血红蛋白结合，会影响血液的运氧功能。

② 盐水。夏天人们喜欢喝点淡盐水补充盐分。但是在早上最好不要喝。人在整夜睡眠中要消耗损失许多水分，喝盐开水反而会加重脱水。早晨是人体血压升高的第一个高峰，喝盐水会使血压更高。

③ 饮料。早上起来的第一杯水最好不要喝市售的果汁、可乐、汽水、咖啡、牛奶等饮料，不利于身体的健康。

优雅女人，现在就动起来，慢慢起床，享受清晨的每分每秒，不再做瞌睡虫！

尽量不要猛起，以免造成血压突然变化，引起头晕等不适情况。听着音乐，睁着眼睛，躺在床上活动一下头部和四肢，做一些伸展动作，有助于清醒：

将左膝盖曲起，用力向身体右侧伸展；将右膝盖曲起，用力向身体左侧伸展。

把左膝盖曲起，抱在胸口停留15秒左右；换另外一边。

仰面平躺，双手尽量向头的上方伸直，深呼吸5秒钟左右。