



一本专属精品女人的“品位”提升指南，
最具含金量的魅力圣经，让你成为令人怦然心动的女人。

跟第一夫人 学品位

GenDiyifuren
Xuepinwei

刘凤珍◎著

优雅是女人魅力皇冠上的珍珠

品位，是一种人生态度，
是一种生活追求，
更是一种心灵修行的自然结果。



中国华侨出版社



一本专属精品女人的“品位”提升指南，
最具含金量的魅力圣经，让你成为令人怦然心动的女人。

跟第一夫人 学品位

GenDiyifuren
Xuepinwei

刘凤珍◎著

品位，是一种人生态度，
是一种生活追求，
更是一种心灵修行的自然结果。

优雅是女人魅力皇冠上的珍珠



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

跟第一夫人学品位 / 刘凤珍著. —北京: 中国华侨出版社,
2010.3

ISBN 978-7-5113-0251-9

I. ①跟… II. ①刘… III. ①女性—成功心理学—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 033981 号

跟第一夫人学品位

著 者 / 刘凤珍

责任编辑 / 齐敬霞

责任校对 / 李瑞琴

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/ 18 字数/220 千字

印 刷 / 北京溢漾印刷有限公司

版 次 / 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-0251-9

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 (010)6443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschina.com

E-mail:oveaschina@sina.com



前言

品位是个很宽泛的概念,有着无比丰富的内容。

对于穿梭于城市中的每一个时尚女人,你穿什么样的衣服,用什么样的包包,这是品位。但这只是品位的表象。当一个女人举止得宜,谈吐优雅,在社交场合建立起一种让人赞赏的个人风格,巧妙地在各种力量之间取得一种平衡时,她已经成功地使“品位”外延。

但这还不是品位的全部。

那些走在时代前列的成功女性给予我们的启示是:品位是一种对个人目标的选择和坚守。

你想成为什么样的人,过一种什么样的生活,以此为方向,你对职业、对理想中的男人有什么样的定位,对自己每一步的行程有什么样的设计?这也是品位,而且是最难把握的“第一等”的品位。

品位的提升,绝非一日之功,每个女人从仔裤、白球鞋、马尾辫、懵懵懂懂、口无遮拦的青春少女到妆容严整、一颦一笑都具有独特味道和深远意义的优雅女性,都有很长的一段路要走。

学习品位,当然要以第一流的女人为参照物。

有“第一”之称谓的女性,首推那些“第一夫人”们。如果她们的丈夫是一国元首、一国之主,那么,她们自然也就顺理成章地上升到“第一”



的位置。跟第一夫人学品位，我们要学习的重点是如何识别好男人，抓住好男人，同时，积极修炼自己的内涵和境界，配合男人的舞步，打造良好的公众形象，推动事业的发展。

这种“第一”，有风光的一面，自然也有缠手之处。

所以这种学习还包括如何举重若轻地搞定那些觊觎你地位的女人，打造有热情、有趣味，相互支持和理解的第一家庭。地位高，压力自然也就大，做第一夫人，还要有与丈夫携起手来，共同面对外界冲击与考验的定力。

另一种可以冠之为“第一”的女人，是以她们的个人形象屹立在这个世界上的。英国前首相玛格丽特·撒切尔，乌克兰前“美女总理”尤莉娅·季莫申科，刚卸任不久的中国国务院副总理吴仪，美国前任国务卿康多莉扎·赖斯等等，当然，其中也少不了具有双重身份的美国曾经的第一夫人，如今天大权在握的国务卿希拉里·克林顿。向她们学习，首先是女性对自己的社会定位和方向的选择。这一类的女性，最为明显的特征就是当同龄的女孩精心涂抹指甲油，为和一个男孩的约会激动不已时，她们正在图书馆里翻阅专业的书籍或者正在某个辩论会上阐述自己的观点。然后，时光流转，当普通的女性心气儿松懈，无可挽救地向“黄脸婆”的行列迈进时，她们已经潇洒自如地站在一个光芒万丈的舞台上，言辞有力，光彩照人。她们更专业、更坚定的做事的态度，面临复杂环境时更干脆、更有实效的处理方法，都给天下的女性树立了一个标尺。

还有一类女性，如曾经获得诺贝尔文学奖的美国女作家赛珍珠，法国的时尚女王夏奈尔，民国时期的一代奇女子张爱玲、林徽因，今天依然活跃在传媒圈子的杨澜，她们在自己的领域里独领风骚，构成一个姹紫嫣红的美丽世界。她们的经历，鲜活生动地阐释了一个女性的出身、



婚恋、才华、个性、机遇等客观因素与成功的关系，让我们更为清晰地看到了命运之门的开启与关闭。

凡第一流的女性，其成功并非偶然。她们有着出类拔萃的成就，当然也有着高雅出众的品位，绝对值得让我们细细地体味。

或许你会说，如果我有钱有闲，自然也会培养起不凡的品位来，但是现在买个包包都要算计一番，迟到一分钟也要看上司的脸色，讲品位，还是等等吧。然而事实并非如此，一个粗粗啦啦的女人，每天的工作也不过是以自己的时间精力换取金钱，维持生计还可以，积累和提升就谈不上。如此年复一年，岁月虚度。

更合理的次序，是先将自己打造成有品位的女人，然后再于广阔的天地中寻找成功的机会。即使在今天你的出身和教育背景不见得多好，职位也不见得有多高，但是只要心中有梦想，言行举止讲格调，慢慢地你就会拥有一种与众不同的气质与风貌，你的上司、同事、朋友、爱人，你周围所有的人，会欣赏你，帮助你，你成功的机会也就空前地多起来。





目 录

第一章

跟第一夫人学贵气：

先从形象上把自己打造成理想中的女人

魅力放大女性的个人价值 \ 2

让得体的服饰提升你的气质 \ 3

服饰选择,要明白你的“受众”是谁 \ 5

保持个性标识,不必频繁改变发型 \ 7

女人的尊贵从鞋开始 \ 10

魅力平平,运动让你鲜活起来 \ 12

声音是女人的第二张面孔 \ 15

清洗你在不经意中流露的“草根” \ 18

第二章

跟第一夫人学大气：

品位靠实力不靠演技

最出色的品位是个性的自然流露 \ 22

经济独立,让女人更有味道 \ 25

contents



跟第一夫人学品位

不会褪色的,是知性之美 \ 28

让社会接纳你,你必须时刻保持清醒的头脑 \ 31

远离八卦和肥皂剧 \ 34

同情和善良使每一个女人都变成天使 \ 37

不被“格调”所误,选择适于自己的生活风格 \ 40

任何情况下,都保持应有的节奏 \ 43

第三章

跟第一夫人学心气:

让你的所作所为都为一个大目标服务

以前辈女性做榜样,永不向命运低头 \ 48

把自己当作贵族,没有什么是不配享用的 \ 51

一步一个台阶,打破既定等级 \ 55

没有经验不要紧,热情可以弥补你的不足 \ 58

尽早开始提高交朋友的水准 \ 61

年轻女孩必须从多方面锻炼自己 \ 64

好运不可兼得,为了梦想必须付出一些代价 \ 67

为将来做出长远规划,不犯短视的错误 \ 70

第四章

跟第一夫人学雅气:

在奢华中讲格调,在俭朴中讲个性

富有不是尊贵,没钱不等于没品位 \ 78

善待自己和身边的人,不必在小处省钱 \ 82

刷卡时代,看看是什么“卡”住了你的钱袋 \ 85





- 买名牌,不如坚持自己的搭配主张 \ 88
- 感性的女人,理性的消费 \ 92
- 精心设计你的家,先从心态上“高级”起来 \ 95
- 主持宴会,要吃出你的风格和品位 \ 98
- 做一些善事,体验品位的最高境界 \ 101

第五章

跟第一夫人学灵气:

有情趣的女人永远不会使身边的人感到乏味

- 注重生活细节,让平淡的日子发光 \ 106
- 好女人不是美女图,“中看”还要“中用” \ 108
- 激活你身上的艺术天分,最好有一技之长 \ 112
- 有激情的女人不会枯萎 \ 115
- 优雅女性身上没有年龄的界限 \ 118
- 性感不必太精致,回归原始的性别之美 \ 121
- 保持一种嗜好,给自己放松的机会 \ 124
- 培养幽默感,做个有趣的女人 \ 127

第六章

跟第一夫人学口气:

出众的社交技巧为你赢来更多的拥戴者

- 最能打动人心的是善意和真诚 \ 132
- 谈吐优雅的女性,气质更迷人 \ 135
- 倾听是女性最具亲和力的姿态 \ 138
- 请不要吝啬你的赞美 \ 142





跟第一夫人学品位

面对突发事件,避免沦为情绪的奴隶 \ 145

与人交流,什么场合说什么话 \ 148

讲究社交礼仪,别让小毛病出卖你的身份 \ 151

让你接触到的每个人都心情舒畅 \ 154

和异性交往,甘于做个“小女人” \ 158

谦逊和友善才是真正的高贵 \ 161

第七章

跟第一夫人学英气:

职业素质是给自己加分的重要筹码

使女人变老的不是辛苦,而是无所事事的懈怠 \ 166

不做花瓶,巧妙回避职场中的暧昧 \ 169

给自己贴上精明坦荡的标签 \ 172

对职业要有足够的忠实度 \ 175

和人共享秘密是一件危险的事 \ 178

有能力,还要学会做职业舞台上的主角 \ 181

抱怨 100 次,不如放手去做一件事 \ 184

第八章

跟第一夫人学傲气:

不要被感情扰乱了你的步子

学会给幸福下定义,回避“不够资格”的男人 \ 188

对再喜欢的男人,“倒追”也要谨慎从事 \ 191

寻找比约会更有趣的事 \ 195

保持神秘感就是保持吸引力 \ 198





再优秀的男人,都不值得你去迁就他 \ 202

别认为“为结婚而恋爱”太庸俗 \ 205

对女性来说,同居不是明智的选择 \ 207

失恋了,学会拍拍手走自己的路 \ 211

第九章

跟第一夫人学福气:

坚信夫妻是一个携手和外界周旋的整体

同等条件下,选择能帮你实现梦想的男人 \ 216

最好的婚姻关系是互补 \ 219

男人能抵御枪林弹雨,却受不了女人的鄙视 \ 223

妻子有责任维护丈夫的形象 \ 226

给男人一条枪,鼓励他去战斗 \ 229

每个丈夫都不可避免地会受老婆的影响 \ 232

提升自身条件,与他的地位匹配 \ 235

你能推动男人,但无法改造男人 \ 238

第十章

跟第一夫人学脾气:

用理性和智慧通过危机的考验

干涉不要太多,男人的耐性是有限的 \ 244

学会在无关紧要的小事上妥协 \ 247

嫁给他,就要适当地隐藏自己的光芒 \ 250

用沟通帮婚姻释放“恶性能量” \ 252

冷战的夫妻之中没有赢家 \ 255

在身份和感情之间做出选择 \ 259





跟第一夫人学品位

以自然的心态,为愤怒“疗伤” \ 261

不玩引火烧身的游戏 \ 264

命运多变,要有抗击风雨的准备和耐性 \ 267

contents



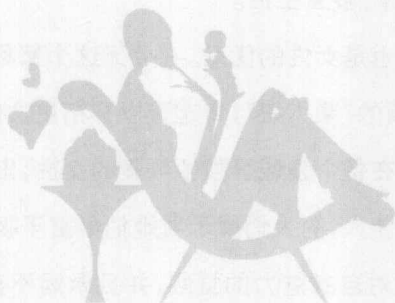
第一章

跟第一夫人学贵气：

先从形象上把自己打造成理想中的女人

“合宜的服饰可烘托出你的性感，然而花大钱却不一定奏效，性感需要智慧的取舍，以及用心的投资。”

——好莱坞性感女星莎朗·斯通



❧ 魅力放大女性的个人价值 ❧

凡女人，大都对“扮靓”有着浓厚的兴趣，衣裙、首饰、包包、化妆品，一样样精挑细选，把自己装扮得花枝招展，心定了，气顺了，然后才有心思关注身外的天下大计、事业生活。

这是女性的特点，也是女性的优点。在今天这个繁华的世界里，一个时尚美女比一个蓬头垢面的“柴火妞”，肯定可以开拓更广的空间吸引更多的资源。放眼看去，那些在各个领域里独领风骚的女性，出现在公众场合时，无不是衣着亮丽，笑容迷人，向人们展示着她们最富于吸引力的一面。

女人的前途，在于对自身魅力的觉醒，并且永远不言放弃。对于每一个女人，自身的魅力都是她征服世界的最有力武器之一，如果你的魅力完全发挥出来，你就是聚光灯下那个万人瞩目的美女；如果你没有给自己穿上华美的衣裳和水晶鞋，你就可能永远都是在灶台边拣豆子的灰姑娘。

活跃在乌克兰政坛，有“天然气公主”和“美女总理”之称的季莫申科



你愿意，就完全可以给自己的外形做主。在电影《窈窕淑女》中，奥黛丽·赫本饰演的那个少女，就成功地由一个出身贫贱、行为粗鲁的女孩，经过学习终于脱胎换骨，变得气宇非凡。脱颖而出的美女故事不是神化，只要具备了美感的表露技巧，谁都可以做到。

让得体的服饰提升你的气质

专栏作家孙未说：一个女人不讲究穿着，说明她对吸引异性已经绝望了。而一个男人不在衣着上花重金，说明他对在社会上立足已经绝望了。

对于那些心里还有梦想的女性来说，“吸引异性”和“立足社会”都是极为重要的事，那么，你就不能不在自己的服装上花些心思。

现代社会，服饰是一个人层次与地位的最直观的体现。你每天早晨出门，即使一个对你的底细毫无了解的路人，也能从你的服饰中，对你的职业、个性、目前的生活状态和未来的发展潜力看个八九不离十。

一个女性如果一面想受人倾慕一面又衣着灰暗甚至邋遢，则无异于犯了一种南辕北辙的错误。

高贵的女人，在穿着举止上自然要与自己的身份相称，而那些平凡的小女子们，头上没有家族、丈夫和职位的光环的笼罩，你就代表你自己，这更需要力争上游，不在印象分上失招。



优雅的穿着，等于在告诉大家：“这是一个重要的人物，聪明、成功、可靠。大家可以尊敬、仰慕、信赖他。他自重，我们也尊重他。”

反之，一个穿着邋遢的人给人的印象就差，它等于在告诉大家：“这是个没什么作为的人，他粗心、没有效率、不重要，他只是一个普通人，不值得特别尊敬他，他习惯不被重视。”

在与人打交道时，你的仪表姿态并非是“一言不发”的，提高自己的价值和分量，从衣饰上着手是最有效的入门方式。我们需要解决的，是究竟要“提升”到什么程度的问题。尽管有人宣称非顶级名牌不穿，更有些贵妇们会为定做一套晚装飞两趟巴黎，但是这种谱，并不是每个人都可以摆的。这不是买得起买不起的问题，洗清你身上的“俗气”，不等于可以无限铺张。当一个人的衣饰和自己的实力地位严重不符时，不但起不到提高吸引力的作用，反而容易被人评判为“虚荣、浮夸、好大喜功”，甚至有被人当成“捞女”的可能。本是为了提升身份，增加信任感的包装，反而成了负面影响。

最得宜的服饰，是比你的现实身份提升一个格，仅仅是一个格而已，步子跨得太大，难免根基不牢。初涉职场的新人，可以将自己装扮成公司的中坚力量；中层的管理人员，可以向上司的衣着风格看齐；创业阶段，你可以穿得精明干练，表现你的素质，站稳脚跟之后，就要穿得大气些、沉稳些，展示一下自己的信心和品位。上升要一步一个台阶地走，总有一天，你会成为自己希望中的那种样子。

如果你需要得到认同，需要得到表现自己的机会，可以先在服饰上表达你的态度。服饰之礼并非约束，你若服从它，它就会推进你走向前台。

乔·吉拉德说：“一个人的外在形象，反映出他特殊的内涵。倘若别人





不信任我们的外表，你就无法成功地推销自己了。”穿着成功不一定保证你成功，但不成功的穿着保证你失败。

服饰选择，要明白你的“受众”是谁

在现代社会，商品要讲品牌，人也是要讲品牌的。一个人对于个人品牌的定位，则体现了他的品位的高低。

女人在年轻的时候，名不见经传，事业与财富的积累也正在进行中，如果她在人们心目中口碑好，形象佳，则可以加快她的成功历程，而一提起就让人摇头皱眉的人，要想翻身，难度就大得多。

如果是一件商品，那么它给人的第一印象就是它的包装、它的款式，对于一个人，他的外在形象也对他能否被人喜欢和接受有着直接的关系。现在很多女人都知道“美貌也是竞争力”的道理，舍得把自己有限的资金投到服装店和美容院里。年轻的女子，容易忽视的误区不是随随便便、邋里邋遢，而是个人形象和自己要追求的目标不符。如果拿商品做比喻，就是包装不符合受众的审美观。

如果说衣饰的品质，说明的是一个人的身份，那么它的颜色和款式，则在传递着这个人的个性信息，比如说这个人是时尚的还是保守的，是清

