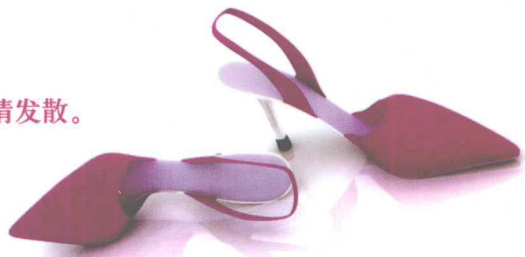


- 矜持，是女人对自己的爱护和尊重。
- 矜持，让女人尽展日渐模糊的女人味，让女人味尽情发散。



因为矜持， 所以更女人

一个有内涵的女人，在她的生活字典中
是少不了“矜持”两个字的

杜慧慧◎编著



提升女人味，做极致女人

矜持，让女人更多一份美丽、更多一份婉约、

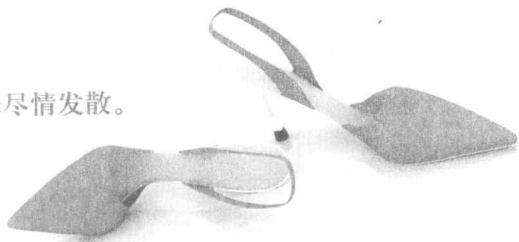
更多一份高贵、更多一份魅力；

矜持，让女人在一举手、一投足、一颦一笑中尽显绰约的风姿、

优雅的气质、出众的品位。

北京工业大学出版社

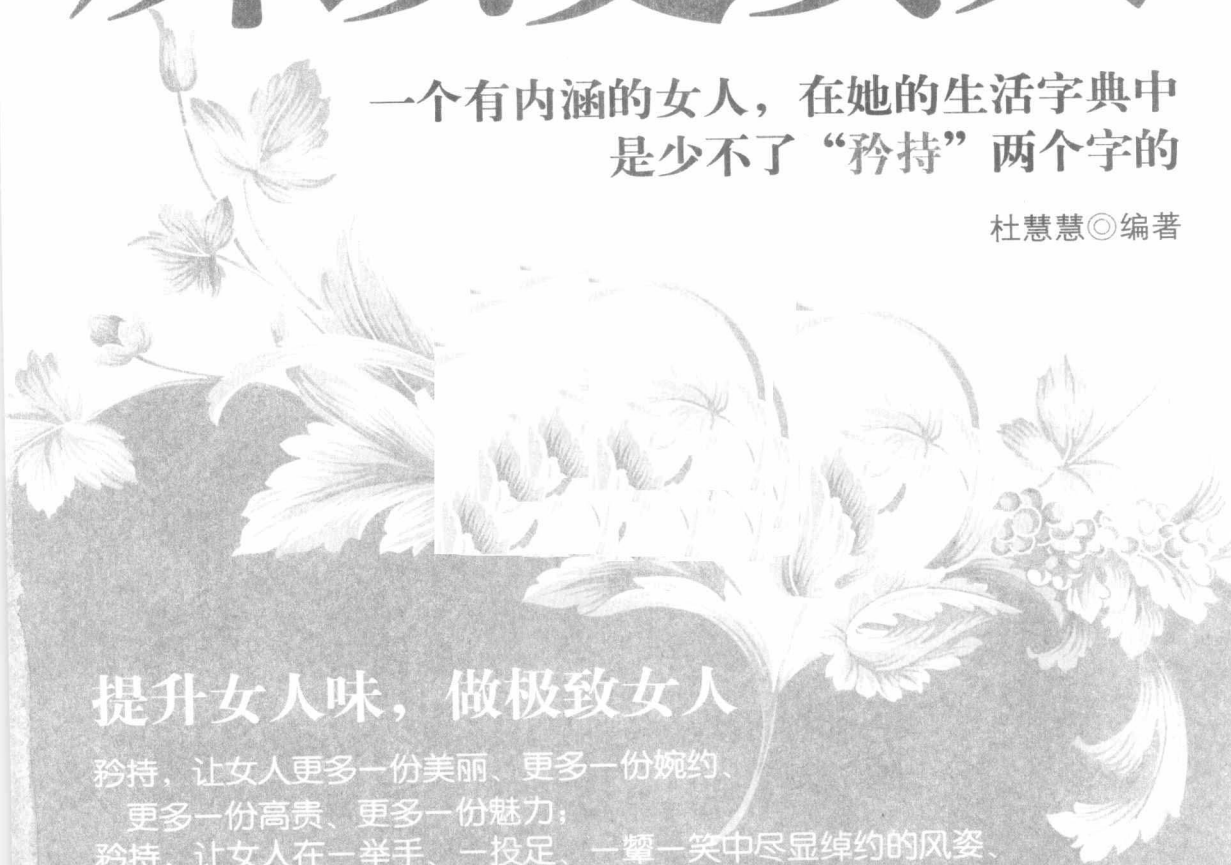
- 矜持，是女人对自己的爱护和尊重。
- 矜持，让女人尽展日渐模糊的女人味，让女人味尽情发散。



因为矜持， 所以更女人

一个有内涵的女人，在她的生活字典中
是少不了“矜持”两个字的

杜慧慧◎编著



提升女人味，做极致女人

矜持，让女人更多一份美丽、更多一份婉约、
更多一份高贵、更多一份魅力；
矜持，让女人在一举手、一投足、一颦一笑中尽显绰约的风姿、
优雅的气质、出众的品位。

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

因为矜持, 所以更女人/杜慧慧编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5639-2379-3

I. ①因… II. ①杜… 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 (2010) 第 077019 号

因为矜持, 所以更女人

编 著: 杜慧慧

责任编辑: 杜曼丽

封面设计: 点滴空间

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码: 100124

电 话: 010-67391106 010-67392308 (传真)

电子信箱: bgdcbsfxb@163.net

承印单位: 北京洛平龙业印刷有限责任公司

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 15.25

字 数: 212 千字

版 次: 2010 年 6 月第 1 版

印 次: 2010 年 6 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2379-3

定 价: 26.00 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换

前言



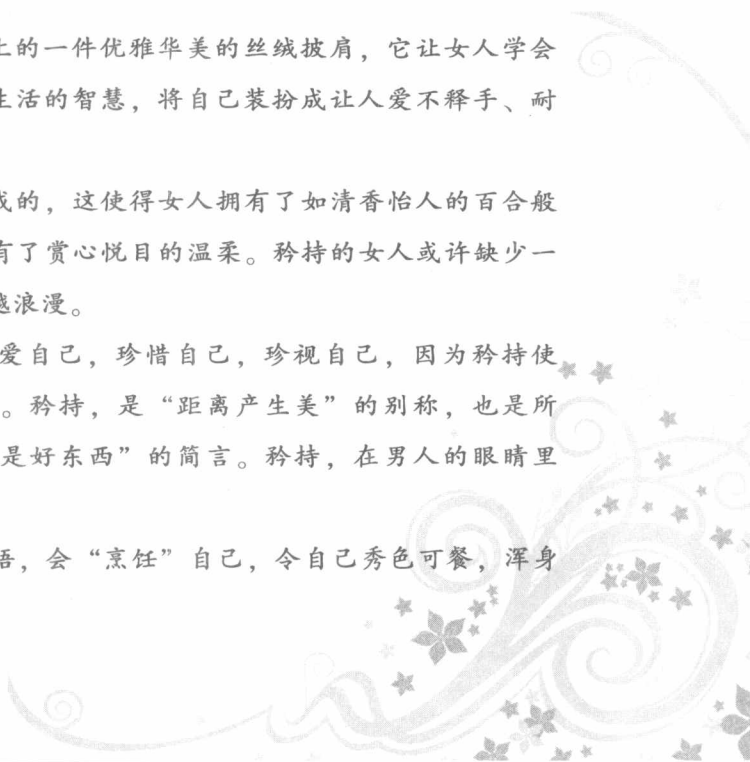
女人在这个世界上是最独特的：她们像温柔的溪水，通透而又温柔，缓缓地抚过你的心灵，让人备感舒适；她们像开放的鲜花，芳香而又娇柔，让你不忍触摸，却又用芳香将你拉近她们的身旁；她们像春天的风，舒缓而又温暖，微不可触地抚过你的衣襟，却又将丝丝的温暖留在你裸露的肌肤上……是什么让女人如此妩媚亲近却又遥不可及，那是女人特有的矜持使然。

矜持就像披在女人身上的一件优雅华美的丝绒披肩，它让女人学会用自己丰富的内心世界和生活的智慧，将自己装扮成让人爱不释手、耐人寻味的“一千零一夜”。

女人的矜持是浑然天成的，这使得女人拥有了如清香怡人的百合般的高雅和婉约，令女人拥有了赏心悦目的温柔。矜持的女人或许缺少一份浪漫，却能在神思中穿越浪漫。

矜持使女人懂得了珍爱自己，珍惜自己，珍视自己，因为矜持使得她们更聪明，更有魅力。矜持，是“距离产生美”的别称，也是所谓的“得不到的东西永远是好东西”的简言。矜持，在男人的眼睛里是一种美。

矜持的女人淡妆、少语，会“烹饪”自己，令自己秀色可餐，浑身





因为矜持 所以更女人

散发出醉人的迷香。

矜持的女人身上凸显出的“出污泥而不染，濯清涟而不妖”的高洁。这种高洁并非木讷，而是充满激情与浪漫的，只释放给能读懂她们的人。

矜持让女人如同绝美的画轴，没有鱼水之欢，只有令人遐想的空间。矜持是女人将男人的征服转化为水与乳相交融的武器。女人的矜持，可以使之得到尊重；可以令男人更珍惜；可以告诉男人——世界上尚有此般佳人。

矜持让女人坚守自己的原则，不会轻易地“跟着感觉走”，因为矜持和冲动始终是对立的，她们会用她们的智慧很巧妙地告诫那些做错了事情的人们，或许是一个眼神，也或许是一个小小的动作，但她们绝对不会发出一声斥责或埋怨。矜持不会让女人变得狭隘，不会斤斤计较在世俗琐事当中。

矜持带着唐诗宋词般的婉约，带着秀外慧中的气度，将那种美德、那份庄重、那种风度带到女人的风姿里。矜持，让女人在一举手、一投足、一颦一笑中尽显绰约风姿。

女人的矜持，在掩饰中修饰，在逃避中进取……巧妙之处，存乎于心。生为女人，便要将矜持作为自己美丽一生的资本。矜持，让女人似水如风，似花如露；会使得女人雍容如牡丹；铿锵如玫瑰；娇柔如墨兰；温柔如茉莉；自信如紫罗兰；孤傲如蜡梅；高洁如芙蕖……矜持，让女人尽显女人的一切特质，让女人更女人！

女人的矜持从何而来？让我们将高贵优雅女人的品质进行一一解读，解读后，我们学会了矜持，学会了如何将自己包装提升为一个高贵优雅的女人，让女人更女人！

目 录

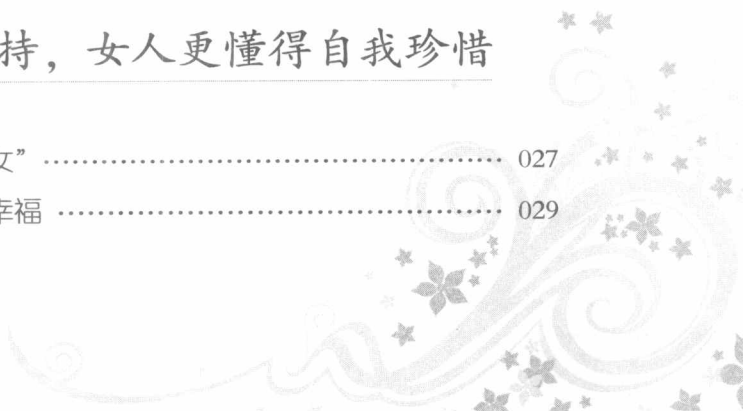


第一章 | 因为矜持，女人更有内涵与魅力

令人难忘的优雅	003
书香女人的魅力	006
个性营造高贵气质	009
智慧令美丽不褪色	011
诗情画意超越美丽	014
在博览中提升品位	017
女人的独一无二	019
一片温柔女儿心	021

第二章 | 因为矜持，女人更懂得自我珍惜

也论“穷养儿子富养女”	027
珍惜自己，才能营造幸福	029





爱别人首先要爱自己	033
时时不忘保养自己是根本	036
全面关注自我健康	039
留一点独处的机会	043
爱人八分刚刚好	047

第三章 | 因为矜持，女人多一分原则底线

慎用“随便”二字	053
忠贞是女人永恒的美	055
对有些事情绝不妥协	058
绝不原谅的事情	062
有些人必须远离	065
爱情面对欲望	069
恋爱中拒绝滥爱	072

第四章 | 因为矜持，女人更有主见更可爱

不做随波逐流的女人	079
从不踏着别人的脚印前行	082
首先要顾及自己的感受	086
独立于风中的玫瑰	088
独立的根本是经济独立	090
坚守与众不同	092

第五章 | 因为矜持，女人更懂得取舍之道

自己需要的自己最清楚	099
跨越舍得	101
贪婪是失控的欲望	104
如何海阔天空	106
放弃中的美丽	108
说“再见”时要潇洒	110
不要相信唯一	113

第六章 | 因为矜持，女人更多些淡定从容

好心态令女人生辉	119
宽以待人也要宽以待己	121
别让你的热情十分满	124
有礼有节，见好就收	127
别做斤斤计较的小气女	129
理智要胜过激情	132
要给别人台阶	134
动人的感恩之心	137





第七章 | 因为矜持，女人更懂得说“不”

千万不要百依百顺	143
真心不等于无谓的牺牲	145
有些事要说“不”	148
说“不”是女人的智慧	151
说“不”的艺术	153
矜持的女人这样说“不”	156
说“不”是拒绝不合理的要求	159

第八章 | 因为矜持，女人才不怨天尤人

看淡已经失去的	165
莫用他人的错误惩罚自己	167
逆境中昂起高贵的头	170
没有第二次伤害	171
如何宽恕自己	175
不必关注消极事物	177
宣泄内心中的“病毒”	180
不为爱所累	183
细品庭前花开花落	186

第九章 | 因为矜持，女人深谙糊涂之妙

女人聪明的糊涂心	191
模糊自己的瑕疵	193
可以淡忘的往事	196
“听不见”的闲话	198
凡事留有余韵	201
莫“聪明反被聪明误”	203
真正的“难得糊涂”	205

第十章 | 因为矜持，女人更靓丽更迷人

扮靓要协调	211
短暂的好看，无限的耐看	214
扮靓自己须用特色	216
朦胧中的靓丽	219
矜持中的颜色	221
属于矜持的饰物	223
暗香盈袖尽显矜持女人味	225



第
一
章

因为矜持， 女人更有内涵与魅力

矜持的女人是婉约的、高贵的，她在低吟浅笑间就能够流露出一种赏心悦目的温和，女人的矜持更好似一条内敛、深邃的小溪……

令人难忘的优雅

优雅绝非是表露人前的肤浅美丽，一个真正懂得优雅的女人，即便是独自在家，在安闲夜晚，也会涌现出暗香浮动的优雅气质。只有随意间表露出的优雅一面，才是将高贵浸透在骨子里的最迷人优雅女人。

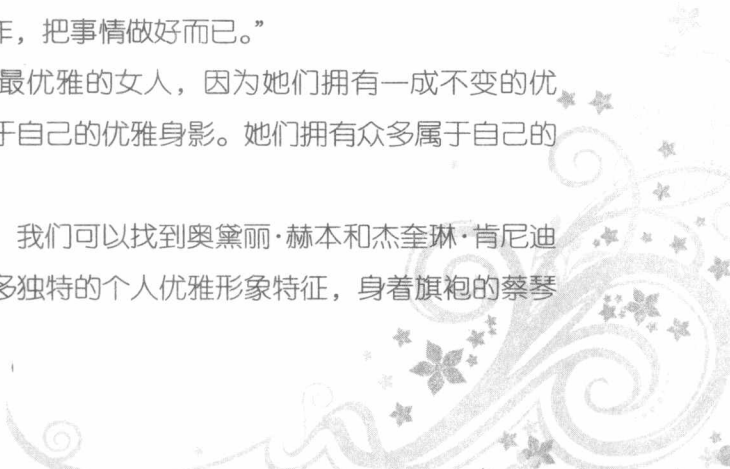
矜持的女人会不断强化自己的形象特征，更多地让人记起她们的优雅。

浪琴表副总裁麦姬丽女士，在上海商城剧院的浪琴表“黛卓维纳”圆形系列推介晚会上。她身上所散发的优雅气质，以及她那明星般的风范，让众人惊叹、折服。在这场老上海风情的晚会上，麦姬丽女士以黑色旗袍亮相，一袭黑色真丝镶珠片旗袍，凸显典雅大方。她那优雅的风采甚至盖过晚会神秘嘉宾——浪琴表的形象代言人刘嘉玲，现场“谋杀”众多到场的媒体胶卷。

自1994年加盟浪琴表以来，麦姬丽女士的职位不断提升，现已高居副总裁。谈及自己事业的成功时，她谦虚地说：“谈不上什么成功，只是感觉自己非常幸运，因为老板信任我，给了我发展事业的空间。我只是确认了目标，努力工作，把事情做好而已。”

矜持的女人是世界上最优雅的女人，因为她们拥有一成不变的优雅，在茫茫人海中留下属于自己的优雅身影。她们拥有众多属于自己的独特个人形象特征。

在寻找优雅的身影中，我们可以找到奥黛丽·赫本和杰奎琳·肯尼迪的身影；我们可以看见许多独特的个人优雅形象特征，身着旗袍的蔡琴





总是展示着她的优雅……

矜持的女人会不断强化自己的形象特征，更多地让人记起她们的优雅。优雅是她们那淡妆浓抹的从容，在不突兀、不夸张的韵味中，从骨子里透露出不惊不乍的风致。即便令人惊，也是令人感觉暗香浮动的惊艳。

矜持的女人会打造属于她们个人的形象特征，打造属于自己的形象特质，打造属于自己的永恒优雅。

她用一首《恰似你的温柔》讲述那充满智慧和磨炼的人生故事。

她是几代人共同的记忆，在她的歌声中我们有些人已经慢慢长大变老，她却容颜依旧，仍然有着不变的旗袍情结。每一次的歌声讲述，她都将旗袍融入歌声中，她用火红旗袍演绎《给我一个吻》，她用素白的旗袍重温《甜蜜蜜》展示着爱情的纯洁。她毫不掩饰自己对旗袍的喜爱。已经许多年了，她的旗袍都坚持自己设计，请相识多年的老裁缝手工缝制。对旗袍她有着自己独特的见解：“海派旗袍和京派旗袍二者在袖口、领子、盘扣上都有细节的差异，海派宽松随意，细节方面又很精致……”

她，蔡琴，时光雕琢的优雅传说。

优雅，矜持的女人将它贯穿于自己生活中的每一个细节，无论白天还是夜晚，无论盛装包裹还是素面朝天，她们的优雅处处闪现。

岁月作为礼物留在她身边，她在《阿飞正传》中演绎“苏丽珍”，十年后在《花样年华》中她仍旧演绎“苏丽珍”，岁月给予了两个一样的名字不一样的风情；《阮玲玉》中，她用旧式旗袍的衣香鬓影，将卑微的姿态延至高贵的死亡；在《花样年华》中，她用旗袍的高高衣领撑起孤傲的自尊；《新龙门客栈》中黑店老板娘的至情至性、风骚入骨；《青蛇》中小青蛇的妩媚妖娆；《甜蜜蜜》中看着逐渐远去男友的无助……从港姐亚军到柏林电影节影后，张曼玉每一次的转身都让众人惊艳，从简单白色衬衫、牛仔裤到华丽的晚礼服，她与优雅共舞。

矜持的女人在举手投足之间散发着优雅的气质，不是因为她们显赫的身份，也不是因为她们华丽的外表，更不是她们如雷贯耳的名望。只是在生活中，在与我们生活相同的一点一滴中；只是在她们的举手投足间。

虽然她不是演员，却扮演了许多角色；虽然她不是雕塑家，却塑造出少年心中的梦想；虽然她不是歌唱家，却能唱出生活的真谛……

她是一名老师，能在一举手一投足间散发出优雅气质的老师。

张老师对学生严谨，从不厌恶学生，一切都为学生能够更快地独立，更加的优秀。她是一位可敬的老师。

她是一位朋友。

以前的学生回来看她时，张老师总是很高兴，她的每一次生日派对都是学生们为她举办的。看到学生们很优秀，她骄傲和自豪；看到学生们徘徊在事业低谷，她总是鼓励他们，使他们看到希望，鼓起勇气踏上新的征程。她是学生生活中最贴心的朋友。

她是一位母亲。

张老师有一个儿子，她懂得如何做一个母亲。她爱儿子，更把母爱带给了学生们。在她的教学中，她做到的首先是平等，她将平等带进教室，和学生们一起学习，学生们心里对她怀有的是尊敬、爱戴的感情，她就像有一大群孩子的妈妈，她是一位伟大的母亲。

她像一丝春风，带来春的绿色；她像一缕阳光，温暖所照之处。张老师将自己无比自然地呈现在学生的眼前，没有虚荣，没有做作，真实地展现自己。

在生活中随意间表露出的优雅，是我们浸透在骨子里的高贵和优美。





书香女人的魅力

“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”

现代的人相信“学问可以改变气质”。女人如果想让别人欣赏，就要有女人的书香味道，不妨多读些书，在咀嚼文字中汲取知识的营养，在读书中不经意地增添一份书香的美丽。

矜持的女人用书滋润自己的心灵，让自己保持着内心中的那份宁静。她们不会沉沦于悲苦，因为读书让她们知道天外乾坤无尽；她们不会孤独惆怅，因为书卷能够招之即来，做自己不倦的密友；她们不会怨天尤人，因为读书让她们知道，自己只是沧海一粟；她们不会卑劣刻薄，因为读书让她们积累书卷中的美好，浸染着自己的节操，鞭策着自己的心灵。

读书的女人充满书香的的味道，温和、善良、美好、娴静；读书的女人充满书香的的味道，书卷给予她们文化的底蕴，知识陶冶她们高尚的情操，使读书的女人温文尔雅、善解人意，读书让矜持的女人成为书香女人，具有一般女人没有的书香味道。

自从亮相央视《百家讲坛》以来，于丹这个名字跃然出现在各大报纸、网络的显要位置。在我们赞叹她“开口万言，闭口成理”的才华时，不禁自问，中华大地上口若悬河、学识渊博的人比比皆是，何以一个“女子”成就这番人气奇迹？

走近这位走下讲坛的“女子”，得知她四岁便开始与《论语》结缘，《论语》好比令她童年烦恼的钢琴课和舞蹈课。国学自于丹四岁起就一直伴随着她。

于丹谈及自己的童年：

“我小时候不太爱说话，有些孤独，那时已经养成写日记的习惯。

学习虽然很好，但我不善跟伙伴玩耍，比较受歧视；我在北京四中上中学，在那里铸造了我人格，那里要求我们每个人都要具有创造性；大学时，我担任北师大“玩委会主任”，因为大家都知道我很能玩，喜欢玩的都来找我玩。”

于丹如今能言善辩、学识丰富，离不开家庭对她的熏陶。学国学的父亲在于丹4岁的时候就“强迫”于丹看《论语》等大量的先贤著作，正是幼时看的书卷，熏陶出于丹书香女人的味道。

生于书香之家的于丹所认同的书香女人的生活格调——朴素、温柔和天真，坚持简单的生活。她经常去爬香山，即使只有几个小时的空闲时间。

《百家讲坛》、《于丹〈论语〉心得》、60万册、美女学者……这些关键词都集中在于丹身上。对自己的成名，这个书香女人说：“全世界都夸我，我不见得会轻飘飘；全世界都骂我，我也不见得沮丧。这是我内心中的定力，我已经准备好了，该干吗干吗，学生仍是我第一位的，我仍然要讲课，仍然要陪我女儿玩儿。”

于丹的书香味道体现在她的语言犀利、措辞精美，阐述到激情之处不觉声调上扬，抒情地总结一下。

感性丰富的女子专利透出于丹作为书香女人婉约的一面。

矜持的女人是喜欢读书的女人，是散发书香气息的书香女人，书卷就是她们每日的化妆品。即便是素面布衣，她们在浓妆艳抹的脂粉丛中是那样的别具一格、赏心悦目。这种书香气质铸造的修养，使得她们与众不同。张爱玲凭借着舞文弄墨，妙笔生花般讲述着的华美与绚丽，千万人为之倾倒，留下她恒久的魅力。

矜持的女人通过读书，让自己举手投足间多出一份书卷之气，言语之间多出一份闻达之理。使自己阅之清纯隽永；让自己经得起岁月的磨砺，傲立繁华之间；让自己待阅尽苍生时，悟得人生极致。她们无怨自己貌不惊人，她们无怨自己相貌平平，因为她们具有书香的高雅气质，书卷让她们如脱俗的玉兰，散发着令人沉醉的幽香。书香女人无论在哪