

做一个有修养、有品味、美丽、幸福的现代女人

Tisheng Nüren

Xiuyang De 100ge Xijie

高 静◎编著



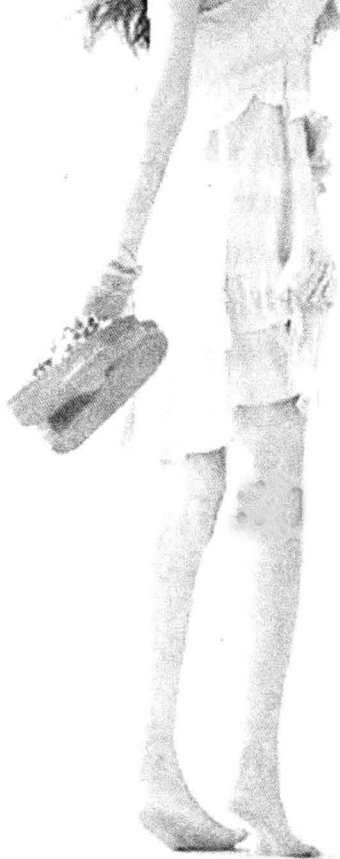
提升女人修养的 100个细节

修养体现于细节，细节展示素质

良好的修养让平凡的你卓尔不群

高雅的修养让优秀的你出类拔萃

中国妇女出版社



提升女人修养的 100个细节

高 静◎编著

中國婦女出版社

图书在版编目(CIP)数据

提升女人修养的100个细节/高静编著.

—北京:中国妇女出版社,2012.3

ISBN 978-7-5127-0385-8

I. ①提… II. ①高… 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(2012)第007726号

提升女人修养的100个细节

作者:高静 编著

策划编辑:宋 罡

责任编辑:魏 可

封面设计:白立冰

责任印制:王卫东

出版:中国妇女出版社出版发行

地址:北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码:100010

电话:(010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网址:www.womenbooks.com.cn

经销:各地新华书店

印刷:北京嘉业印刷厂

开本:170×240 1/16

印张:14.75

字数:180千字

版次:2012年4月第1版

印次:2012年4月第1次

书号:ISBN 978-7-5127-0385-8

定价:29.80元



前言



有修养的女人最有魅力。她们明理、通达，又有点品位；她们成熟、独立，又带点个性；她们智慧、敏感，又带点风情。她们既内敛又妖娆，既含蓄又张扬。

提升修养，重在细节。著名礼仪大师金正昆教授说过：“教养体现于细节，细节展示素质。”细节具有非凡的魅力，它体现在我们的一切行为里。那么，如何通过细节提升女人的修养呢？

有修养的女人，注重外在形象；
有修养的女人，看重礼仪谈吐；
有修养的女人，关注身材和健康；
有修养的女人，心态好，心境好；
有修养的女人，有良好的品格；
有修养的女人，情调高雅；
有修养的女人，懂得开发情商；
有修养的女人，善用智慧资本；
有修养的女人，优雅又独特；
有修养的女人，财商高，懂理财；

有修养的女人，拥有良好的习惯；

.....

修养是一种人生体验到极致的感悟，也是一种更为简单纯净的心态。因此，修养是一种境界，境界需要磨炼。

如果我们按照本书中的细节，逐渐修炼，逐渐提升，相信用不了多久，你的修养和气度就会显得卓尔不群，十分耀眼和迷人。



目 录

CONTENTS



第一章 做好形象工程，提升外在修养

- 001 小小穿衣彰显大大素养 / 002
- 002 洁净是提升修养的第一步 / 004
- 003 精心打理，改“头”换“发” / 007
- 004 精选配饰，让着装“锦上添花” / 009
- 005 “妆”修五官，提升气质 / 012
- 006 内衣之内的品位与情趣 / 014
- 007 提升修养，内裤同样要着调 / 016
- 008 给梦一件华丽的外衣——睡衣 / 019
- 009 别让异味毁掉你的完美形象 / 021



第二章 注重礼仪谈吐，让你脱颖而出

- 010 做一个有修养的现代淑女 / 024
- 011 仪态优雅，气质悄然而生 / 026
- 012 学会平视，令你更谦恭和优雅 / 029

- 013 恰当运用手势，丰富自己的谈吐 / 030
- 014 声音动听优美，让你谈吐高雅怡人 / 032
- 015 礼貌用语，让女人更有修养 / 034
- 016 餐桌上吃出来的好素养 / 037
- 017 倾听，女人不能忽略的修养 / 039
- 018 朋友之间也要讲“礼” / 041
- 019 塑造完美形象，要摒弃不雅的举止 / 044
- 020 注重细节，做个识“礼”女人 / 046



——第三章 塑造完美身形，让气质更出众——

- 021 关爱自己，健康的女人最美 / 050
- 022 雕塑出玲珑有致的S曲线 / 052
- 023 牙齿洁白美丽的魔法 / 054
- 024 打造纤纤玉手，彰显修养细节 / 056
- 025 不要粗糙不要黑，玉足也风情 / 058
- 026 会跳舞的女孩都有气质 / 061
- 027 体味瑜伽带来的身心滋养 / 063
- 028 普拉提，时尚女人的新宠 / 065



——第四章 心态好，修养和心境跟着就好——

- 029 心态平和的女人素养高 / 068
- 030 没有人可以让你永远依靠 / 070
- 031 身处逆境，更要保持乐观 / 072
- 032 不知足就不能常乐 / 074



目 录

CONTENTS

- 033 阳光明媚的女人最可爱 / 076
- 034 保持自强比什么都强 / 077
- 035 成熟的女人境界自然高远 / 079
- 036 全力以赴的女人最有气质 / 081
- 037 坦然面对人生的得与失 / 083



——第五章 塑造良好的品格，才是修心养性——

- 038 塑造迷人的完美品格 / 086
- 039 似水柔情的女人惹人爱 / 088
- 040 善良，女人永恒的美 / 090
- 041 幽默，为女人的气质锦上添花 / 092
- 042 热情，使你魅力四射 / 094
- 043 自重的女人最高雅 / 096
- 044 懂得感恩，让感激溢于言表 / 098
- 045 独立，当代女人支撑一片天 / 099
- 046 宽容，是最美的品质 / 101
- 047 将心比心，学会换位思考 / 103



第六章 高尚的情趣，高雅的格调

- 048 让生活充满浪漫气息 / 108
- 049 享受孤独，享受一个人的精彩 / 110
- 050 培养一种有益的兴趣爱好 / 112
- 051 让音乐滋润你的生活 / 114
- 052 体验香水的独特意味与格调 / 116
- 053 情趣是女人格调的外衣 / 118
- 054 种草养花，情趣和健康同行 / 120



第七章 开发情商，为你的修养累积资本

- 055 首先正视自己，接纳自己 / 124
- 056 保持笑脸，不把坏情绪带给大家 / 126
- 057 自省，认识自我的一面魔镜 / 128
- 058 找准定位，别用他人的标准约束你 / 130
- 059 让梦想的力量激发你最大的潜能 / 133
- 060 学会超越自我，懂得自我激励 / 135
- 061 承认差异，别动不动就改造他 / 137
- 062 与男上司相处，要保持最佳距离 / 139



第八章 美丽让女人路过，智慧让女人留下

- 063 智慧是一种需要雕琢的修养 / 142
- 064 阅读，提升女人智慧的源泉 / 144



目 录

CONTENTS

- 065 学会选择，懂得放弃 / 146
- 066 不要总是苛求完美 / 148
- 067 柔中带刚的女人风韵无限 / 151
- 068 大智若愚的女人最智慧 / 153
- 069 低调做人，善于藏巧守拙 / 155
- 070 学会变通，学会低头 / 157
- 071 方圆智慧，掌握社交处世之本 / 159



第九章 优雅到老，女人魅力必修课

- 072 找回女人应有的优雅 / 164
- 073 优雅女人要保持时尚气息 / 166
- 074 做一个别致的格调女人 / 167
- 075 最是那恰到好处的性感 / 169
- 076 让品位为我所用 / 171
- 077 独特气质是一幅优美的画卷 / 173
- 078 本色女人味，魅力制高点 / 175
- 079 像赫本一样，典雅高贵 / 177
- 080 带点“媚”的女人有情致 / 179



——第十章 财商高一点，你的命就好一点——

- 081 提高财商，也是提升修养 / 182
- 082 女人要充分利用理财优势 / 184
- 083 年龄不同，“钱途”亦不同 / 186
- 084 精明消费，不做“Buy”金女 / 189
- 085 “钱途”似锦的理财招数 / 191
- 086 提高财商，要以才智做资本 / 193
- 087 提前买保险，应对潜在风险 / 195
- 088 网上开店铺，时尚又赚钱 / 197
- 089 自主创业，过把老板瘾 / 200

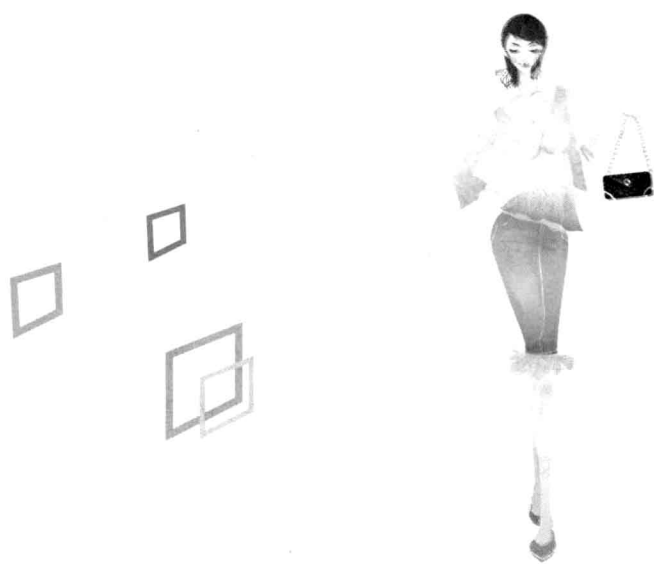


——第十一章 摒弃坏习惯，让涵养步步提升——

- 090 坏习惯，女人修养的克星 / 204
- 091 做人处世不能太较真 / 206
- 092 摆脱贪念，不要被欲望左右 / 208
- 093 学着走出怨恨的恶性循环 / 210
- 094 女人要摆脱嫉妒心理 / 212
- 095 别动不动就怨天尤人 / 214
- 096 降伏“坏情绪”这匹烈马 / 216
- 097 闲谈莫做长舌妇 / 218
- 098 好女孩要远离刻薄 / 220
- 099 别做唠叨不停的话匣子 / 222
- 100 把优越感让给别人 / 223



第一章 做好形象工程，提升外在修养



懂得穿衣是女人最起码的修养。大多数女人其实并不缺衣服，
缺少的只是用穿着来诠释美的形象和素养。

001



小小穿衣彰显大大素养

穿衣是一种无声的语言。这种语言不仅诉说着穿衣人的人格魅力和文化内涵，也体现着一个人所担任的社会角色的政治和经济地位。另外，穿衣也表达了一个人职业素养和综合素质的高低。

西方学者认为，在人与人的互动行动中，别人对你的注意只有7%是留意你的谈话内容，有38%是察看你的表达方法和沟通技能（如立场、语气、形体语言等），但却有53%是判断你的外表是否和你的表现相称。这就是说你看起来像不像你所表现出来的那个样子。由此可见，穿对衣服，穿美衣服，能彰显一个人的气质和修养。

相信大部分女人都有这样的困惑：衣橱里永远缺少一件衣服。我们缺少的果然是“那一件”衣服吗？其实，仔细想想，我们缺少的是用穿着演绎完美形象的素养。那么如何穿对、如何穿美，同时还能彰显修养和气质呢？

变打拼为吸引

相信很多女性的穿衣意识还停留在虚荣消费的阶段。这就是说，盲目进行服饰投资，将穿衣仅仅视之为虚荣的消费。于是在这种理念的指引下，太多女性呈现给大家的还是一种不太注重品位的职场奋斗、打拼形象。因此，女人只

有转变观念，将打拼的形象转变成吸引的形象，才能穿出气质，穿出修养，穿出女人味。

先穿对，再穿美

大部分女性穿衣的动机是让自己漂亮、出众并希望由此带来职业、生活中的各种优势，但要想掌握用服饰演绎美的奥秘，就要在穿美之前，先穿对。

何为穿对？首先要根据自己的肤色、身材、发型、职业、年龄、气质等诸多因素，选对衣服的颜色，这是穿对衣服的第一要素。要选择适合自己的衣服，而不是吸引自己的衣服，这是穿对衣服的另外一个要素。

服饰彰显修养和个性

融会了个人气质、修养的穿着，能够有力地彰显一个人的个性，而个性是穿衣之道的最高境界。

在这个大众文化潮来潮往，难以彰显个性的时代，服饰也是个人魅力和品格差异性表达的重要窗口。希望超越芸芸众生之共性的女性只有掌握穿衣的重要文化内涵，才能让自己卓尔不群的形象成功地为自己的事业和人生加分。

优雅无价，品位至尊

优雅的女人可以是穿出来的。有品位的穿着，能使女人显得高雅别致，这就是服饰带给女人的气质。

杰奎琳·肯尼迪的优雅服饰让她缔造了“霓裳外交”的辉煌战绩。如果说成功需要利器，穿美可谓女性的重型武器。何谓穿美？其实，就是女人通过得体的服饰，修饰了自己的身材缺陷，凸显女人的身材优势和气质特色，这是穿衣的基本要求，也是穿出素养的体现。

穿衣是一种修养，因此女人要想穿得有品位，首先要不断学习，各种杂志、报刊、电视、网络都能非常快地传递流行信息，教你如何搭配，需要自己多看看、多找找、多尝试。只有在这样学习的过程中，才能发现真正的自己，这是女人提升修养的一个细节。

整洁干净、清新自然，是女人穿衣的基本要素，也是提升修养的第一步。

002



洁净是提升修养的第一步

一个女人如果不讲究仪容整洁，哪怕五官再标致，声音再甜美，也只会让人产生疏离感。

生活中，我们常会看到这样一些人，远看穿着光鲜漂亮，头发一丝不乱，可是走近一看，袖口上都泛着油光，周身还散发着一股难闻的气味，往头上一看，竟还飘着一层白白的头皮屑。这时候，即使你有很多话要跟对方说，相信你也无法开口了。相反，有一种人，尽管他们穿着朴素，但是非常清洁，反倒会给人一种清新飘逸的感觉。

如果你想成为礼仪典范般的女人，你就需要好好审视自己是否完全符合这些要点。

保持面部清洁

女士应当适当化妆，同时注意保持面部清洁，随身携带面巾纸、湿纸巾、镜子、棉签等，随时清除面部或手部的污垢。

勤梳洗头发

如果顶着一头油腻腻、布满头皮屑的头发，再美的妆容也改变不了别人对你的厌恶感。因此最好能每天洗头。很多时尚人士推荐的最佳洗头时间都是早

上，简单冲洗之后，就可以开始吹头发、做造型，然后是化妆，开始美丽的一天。

脖颈不要藏污纳垢

年轻女孩不要只顾着脸上干干净净，而忽视了对脖子的照顾。脖子尤其是颈后、耳后，绝不能成为“藏污纳垢”的地方。此外，在修饰脸部的时候也要记得照顾颈部，脖子上的皮肤应给予相应的呵护，防止过早老化，防止颈部皮肤看起来与脸部皮肤完全脱节。

勤洗澡、勤换衣袜

如果一件衣服穿一季，人们不会想到你是节约，而会认为你从来不洗衣服。而勤换衣袜更重要的目的是避免汗味和脚臭等异味，这两种味道对于女性仪容来说是“致命”的。

勤刷牙、勤漱口

避免口腔异味。为了避免口腔异味，平时要注意清洁牙齿。饭后刷牙或漱口，仔细剔除牙齿上的异物，如果要出席比较重要的社交场合，之前不能食用蒜、葱、韭菜、腐乳等有强烈气味的食品。餐后应清洁口腔，如果有口气，可以使用漱口水或者口香糖等去除异味，保持口腔的整体清洁。但在他人面前嚼口香糖是不礼貌的，特别是与人交谈时，更不应嚼口香糖。

经常采用漱口水、牙签、洗牙等方式方法保护牙齿。因为，牙齿洁白、口腔无味，是修饰上的基本要求。进餐不宜过饱（尤其是晚餐），睡前不吃零食，饮食宜清淡，少吃辛辣等刺激性食物，少饮酒。

防治便秘。便秘是产生口臭的大患，总是便秘和肠胃功能差的人，就会产生严重的从胃里泛上来的异味。为了润肠和促进消化，女人一定要经常吃水果，还可用小叶麦冬、甘草泡茶喝。

保持手脚干净，勤剪指甲

保持手的洁净就像保证脸部的洁净一样重要。手指甲应定期修剪，而且要清理干净。假如你那半月形的指甲缝里隐隐透着黑色的污垢，那么大部分人潜意识里可能会拒绝与你握手。

最好不要留太长的指甲，指甲的长度不宜超过手指指尖。修指甲时，指甲沟附近的“死皮”要同时剪去。如果是工作需要或者非要留指甲，那么一定要注意保持指甲缝的清洁。此外，从事特别需要清洁的行业的人员更要注意指甲的清洁。例如餐厅服务员或美容院的美容师，脏脏的指甲肯定会吓走顾客。特别值得提醒的是，不要在公共场合修剪指甲，更不应用手去撕，或用牙去咬，这是不文明、不雅观的举止。

在正常情况下，也应注意保持脚部的卫生。鞋子、袜子要勤洗勤换，脚要每天洗，袜子则应每日一换。脚趾甲要勤于修剪，去除死皮，不应任其藏污纳垢，或是长于脚趾趾尖。

体毛必须修整

除了头发外，汗毛、腋毛、腿毛等毛发是需要特别修理的。

首先是腋毛。腋毛在视觉中不美观，也不雅观。白领女性应有意识地不穿暴露腋毛的服饰。特别是在非常正式的政务、商务、学术、外交活动中，人们的手臂，尤其是肩部，不应裸露在衣服之外。也就是说，在这些场合不宜穿着半袖装或无袖装。非正式场合对是否露出肩部并不限制，但如果穿着使腋窝外现的服装，必须先剃去腋毛，以免有损整体形象。

其次是胳膊上的汗毛与腿部汗毛。大部分女性腿毛相对较淡，不至于出现“飞毛腿”。倘若有个别女性的腿部汗毛浓黑茂密，则最好脱去或剃除，也可穿着深色丝袜加以遮掩，但是不要光着大腿，也不要穿浅色薄型的透明丝袜。