

美到极致是优雅
优雅不是金钱能够成全的

张 然 ◎ 著

最受女性青睐的
优雅指数提升书

你的优雅价值百万

优雅是女人最美的外衣

一个优雅的女人，心静如水，弹指间已是芳华，这是岁月的磨砺孕育出的由内及外的气质。每个女人的生命深处都埋藏着优雅的种子，只要用心努力，优雅都能如花绽放。

*Your Elegant
Worth Millions*

中国商业出版社



张 然 ◎ 著

你的优雅价值百万

优雅是女人最美的语言

*Your Elegant
Worth Millions*

中国商业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

你的优雅价值百万 / 张然著 . -- 北京 : 中国商业出版社, 2013.1
ISBN 978-7-5044-7471-1

I . ①你… II . ①张… III . ①女性—修养—通俗读物
IV . ① B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 001088 号

责任编辑: 张振学

中国商业出版社出版发行
010-63180647 www.c-cbook.com
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北京毅峰迅捷印制有限公司
内文制作 百朗文化

*

710×1000 毫米 16 开 16 印张 240 千字
2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷
定价: 32.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

Preface

通常人们都喜欢用沉鱼落雁、闭月羞花来形容女人的美丽，然而，这些词语都是用来修饰容颜的，这样的美只是过眼烟云，随着青春的流逝，这种美会消逝得无影无踪。而有些女人的美丽却能成为一种永恒，她们以优雅、含蓄的气质美装扮自己的内在与外在世界。优雅让女人无论在生命的哪个阶段，都能如花绽放。

优雅是一种内在气质，优雅是一种风度，也是一个人独特的风格。一个优雅的女人，心静如水，弹指间尽是芳华，这是岁月的磨砺孕育出的由内及外的气质。如《花样年华》中的张曼玉，有一点妖娆，有一点含蓄，安静得如同处子，回环往复的是一颗优雅的心。她着一身曼妙的旗袍，迈着轻盈的步伐，在巷口留一个修长的背影，在昏黄街灯下迷离着一双透彻迷茫的眼睛……

其实，优雅无关年龄。有人说，女人的优雅，在年轻的时候，是一份美丽与温柔；在中年的时候，是一份成熟与坚毅；在年老的时候，是一份理解与呵护。

生命是一个过程，每一个季节都有属于自己的美丽。从很大程度上来讲，并不是说你拥有青春、拥有生命的活力，就拥有优雅，一个女人的优雅是从骨子里透出来的，需要用心去感受。优雅就像是一道无形的光环，一种无以言说的高贵气质。在现实生活中，只有有了一定阅历的女人，才有可能拥有真正的优雅。

优雅的女人不一定漂亮，但是她们懂得如何修饰自己。她们不会粗

枝大叶，对于细节的关注程度决定了她们会巧妙地掩饰小缺点，从而尽力显现自己的魅力。这样，走在大街上或者办公楼里，她们同样会赢得很高的“回头率”。

优雅的女人不一定张扬，但是她们懂得如何显示格调。即便长相平平，她们也会意气风发地对待自己和生活。比如着装，自甘慵懒、不修边幅的女人永远不会优雅，真正优雅的女人不会在着装上“鹤立鸡群”，但是她们清清爽爽、适合自己的穿着永远都那么富有格调，好像空谷幽兰，精致淡雅；又像月夜笛声，沁人心脾。

优雅的女人可以没有惊艳的容貌，但不能没有清新淡雅的妆容；可以没有模特的形体，但不能没有匀称的身材；可以没有优越家境的熏陶，但绝对不能没有闲适恬淡的处世态度，不能没有忍耐、理解和宽容。

对于生活，优雅的女人也有自己独到的见解，从不人云亦云；对于美丽，优雅的女人会用自己的知识与智慧逐渐充实完善。在前人今人的见识面前，她们懂得吸收和舍弃。对于过去，优雅的女人懂得不断审视，将最圣洁、最珍惜的东西分类整理到心中最柔软的角落，永不会忘记但从不在人前提起。对于困顿，优雅的女人会水来土掩，化有形为无形。

总之，优雅的女人内蕴像茶，需要静心品味，才能齿颊留香；优雅的女人气质如莲，亭亭玉立，高贵脱俗；优雅的女人如通幽曲径，绿荫轻笼，沉静如诗，她的美丽不是一览无余，而是永远让人充满无限想象。

翻开本书，你也可以做一个优雅的女子！

目录



Contents

前言 / 1

第一章 优雅是女人一生的资本 / 1

优雅是一朵花，一朵圣洁的莲花，洁身自好，一尘不染。而拥有优雅的女人则会由内而外散发出一种从容、高贵、圣洁的气质，这种气质可以说是女人一生的资本，它时刻影响着女人的一生。

优雅是女人最美的外衣 / 3

优雅源自淡定与自信 / 5

女人应保持一颗爱美的心 / 8

有气场的女人最具魅力 / 10

发现自己的优势 / 13

温柔是征服男人的秘密武器 / 15

善良的女人最优雅 / 17

有品位的女人最快乐 / 19

坚强的女人更受尊重 / 21

恰当着装，提升优雅形象 / 24

第二章 淡然恬静：把优雅当成一种生活态度 / 27

时间可以洗去女人年轻的容颜，但却永远不能挥散女人经过岁月的积淀而焕发出来的优雅与自然美。这份美丽就是女人经过生活的洗礼后而成就的修养与智慧，就像秋天里弥漫的果香一样，是由内而外散发出来的。

爱美是女人的天性 / 29

理想是浪漫的，生活是平淡的 / 32

做成功男人背后的伟大女人 / 35

温柔优雅和干练豁达并不冲突 / 37

放下欲望，平淡的就是快乐的 / 39

在婚姻中扮演好自己的角色 / 43

宠辱不惊，心境淡然 / 45

放下包袱，轻装前行 / 48

快乐要靠自己来选择 / 50

把微笑写在脸上，幸福与阳光同在 / 52

第三章 修炼心态：优雅女人应拥有一颗高贵的心 / 55

一位哲人曾说过：“当生活像一首歌那样轻快、流畅时，笑颜常开乃是易事；然而当一切事情都非常糟糕的时候仍能保持微笑的人，才是活得最优雅、最有价值的人。”作为一个女人，应该培养一颗优雅高贵的心来应对人生中的酸甜苦辣，百味杂陈。

摆正心态，做一个睿智的女人 / 57

适度忍耐也是一种美德 / 60

别让嫉妒心理害了你 / 62

别让心灵落上尘埃 / 64



- 不必刻意追求完美 / 67
- 积极面对人生中的每一天 / 69
- 自信让女人更美丽 / 72
- 以一颗平常心沐浴阳光 / 74
- 快乐需要用心去浇灌 / 77
- 乐观让心境充满阳光 / 80

第四章 提升修养：女人可以没钱，不能缺少修养 / 83

一个有修养的女人，坐立行走、举手投足、喜怒哀乐都会散发出优雅的气质，这也是其内在文化素质的外在表现。如张曼玉历久弥香的醇美、杨澜饱含文化底蕴的书香气，就把女人的优雅气质诠释到了极致。因此，有人说，作为一个女人，可以没钱，但不能缺少了修养。

- 修养是滋润心田的香茗 / 85
- 礼貌是一张通行证 / 87
- 修养身心，荣辱不惊 / 90
- 气质源自良好的修养 / 93
- 谦逊处世，收敛起自己的锋芒 / 95
- 克制自己，退一步海阔天空 / 97
- 忍让是良好修养的体现 / 99
- 心胸开阔人生道路更宽阔 / 102
- 做一个有气度的女人 / 104
- 不要吝啬你的赞美 / 105



第五章 秀出气质：内外兼修，让优雅如花绽放 / 109

岁月会在脸上留下痕迹，容颜会衰老，而温柔、善良、智慧的本性却不会随着时间的流逝而改变，只会增添个性的魅力。与其做一个漂亮空洞的花瓶，不如培养自己的内在气质，让你由内而外散发永久的迷人魅力。

内在美是永远不败的花 / 111

知性女子魅力无限 / 113

善良是一种永恒的美 / 115

用微笑展现你的高雅气质 / 118

给自己保鲜也是为爱情保鲜 / 121

学会打理自己的衣橱 / 123

适合自己的才是最好的 / 126

女人味是一种无形的吸引力 / 128

性感女人，男人们追逐的对象 / 130

秀出自己的美丽与才华 / 132

第六章 智慧谈吐：让好口才为优雅形象加分 / 135

话，人人会说，不过有些人说话大家喜欢听；有些人一开口就让人不忍再闻。差别就在于口才的好坏，好口才对于女人来说很重要，它能为你的优雅形象加分，让你在任何场合畅通无阻。

礼仪是交谈的基础 / 137

给语言穿上迷人的外衣 / 139

委婉是最有效的表达艺术 / 142

口不择言招人烦 / 146

适当保持缄默，不争口角上风 / 149

恭维如香水，可以闻不能喝 / 151

他人自尊伤不得 / 154

言多必失，远离长舌八卦 / 156

别让唠叨侵蚀了你的幸福 / 159

第七章 网罗人脉：争做最具人气的魅力达人 / 163

人际关系的好坏直接影响着女人幸福的程度。女人应该充分运用自己的优势和魅力来获得别人的好感与信任，进而找到打开成功交际之门的第一把钥匙。一个女人的社交活动越频繁，她成功的几率就越大。因此，女人除了要具备一定的生存技能，还应拓展自己的人际关系，以便在未来可以有更广阔的视野和更好的发展。

像整理衣柜一样整理人际 / 165

友情是一种宝贵的财富 / 168

为朋友付出不讲求回报 / 170

倾听也是一种交流方式 / 172

礼让是沟通情感的桥梁 / 174

时刻要给别人留面子 / 177

用欣赏的眼光看待每个人 / 180

信任他人，才能互信 / 182

生活需要记忆更需要忘记 / 185

让友谊历久弥香 / 187

第八章 驰骋职场：你的优雅气质值百万 / 191

优雅的气质是一件永远穿不破的美丽衣裳，它使女人永远时尚美丽、温馨、浪漫。这种气质来源于知识、来源于劳动、来源于善良、来源于自信。它不会随着时光流逝，它是一种永不褪色的美丽。在职场中，这种气质是女性最好的名片，它可以让你在职场中畅通无阻。

独立的女人更有魅力 / 193

女人应当不断给自己“充电” / 195

成功靠努力，不是靠运气 / 197

不要吝啬自己的微笑 / 200

幽默是女性的通行证 / 202

失败不可怕，失去信心最可怕 / 205

勤奋和智慧缺一不可 / 207

变通是一种处世大智慧 / 210

做好每一件小事 / 212

第九章 注重细节：做一个完美的知性女子 / 215

从细节做起是一种良好的习惯，它督促我们不浪费一点一滴的时间，懂得一寸光阴一寸金；从细节做起是一种正确的心态，它要求我们不好高骛远，懂得千里之行，始于足下；从细节做起是一种优秀的品格，它鞭策我们要讲求诚信，做到一言九鼎、一诺千金。

做好小事才能成就大事 / 217

注重信誉，恪守承诺 / 219

做个勤俭的女人 / 222

别让虚荣毁掉你的幸福 / 224

细节问题不容忽视 / 227

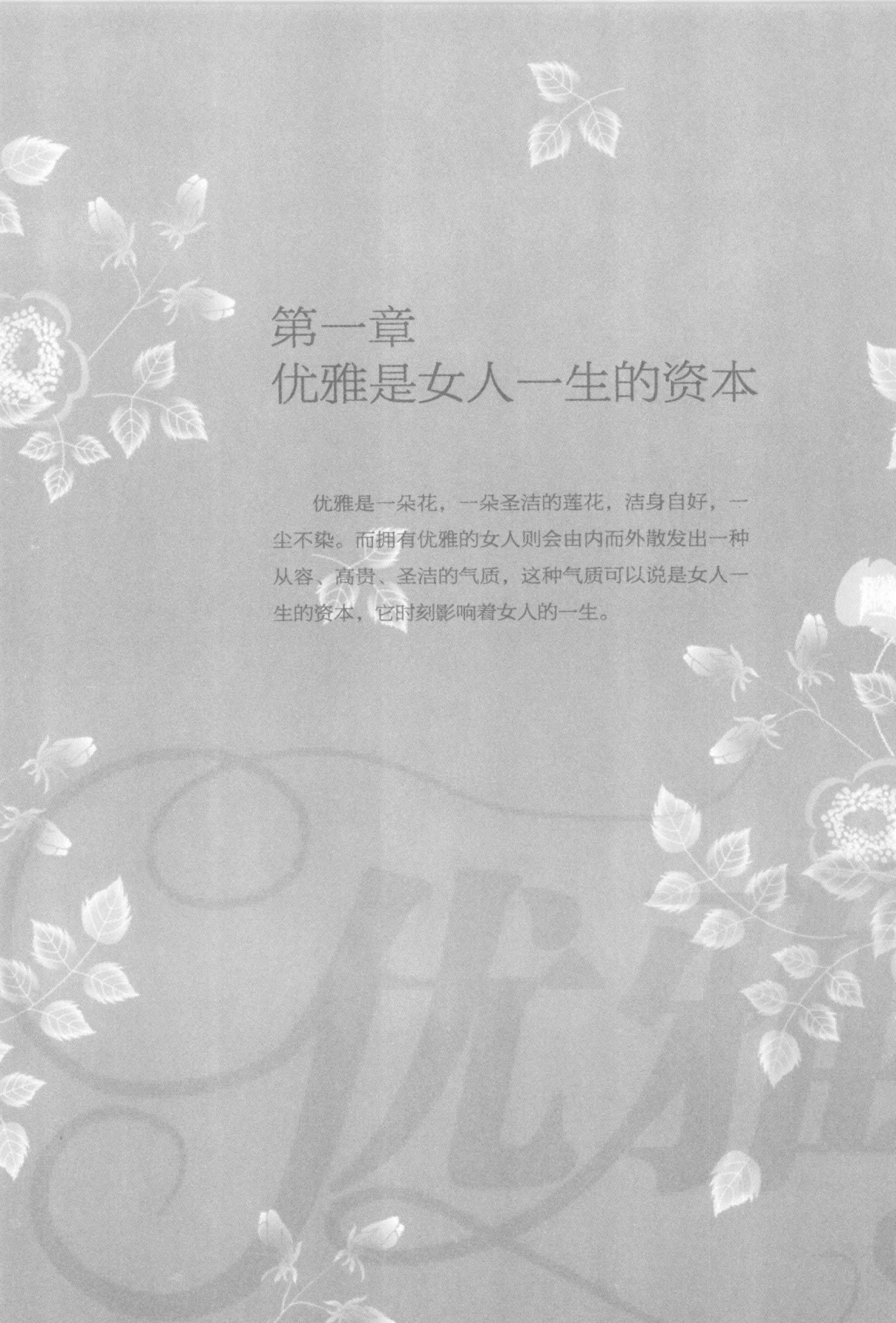
做好每一个细节 / 229

遇事不必太较真 / 231

大事讲原则，小事当变通 / 234

换个角度，换种思维看问题 / 237

女人因智慧而美丽优雅 / 240



第一章 优雅是女人一生的资本

优雅是一朵花，一朵圣洁的莲花，洁身自好，一尘不染。而拥有优雅的女人则会由内而外散发出一种从容、高贵、圣洁的气质，这种气质可以说是女人一生的资本，它时刻影响着女人的一生。

优雅是女人最美的外衣

拥有优雅的女人随着峥嵘的岁月在成长，但她们的眼依然清澈透明，没有任何杂质，她们抱着本真前行，从未丢弃那美好的纯真。她们有着水晶般晶莹剔透的心灵，很单纯也很轻盈。

随着无情岁月的流逝，老了女人的容颜，而那些优雅的女人没有让她那颗激情澎湃、涌动如潮的心变老，她们的脸上依然洋溢着青春的笑、心底依然散发着年轻的气息。

也许拥有优雅的女人并没有美丽的外表，可是她拥有纯洁的心灵。她追求真理，渴求知识，她厌恶那些邪恶、贪婪、恶毒，更不齿于嫉妒、怨恨、侮慢、竞争、诡诈，对自夸、造谣更是冷漠置之。

也许拥有优雅的女人没有过着富足的生活，但她们的却从不慨叹命运。她们的内心充满了仁爱、喜乐、和平，她们节制自己的内心，她们忍耐、恩慈、良善、温柔，她们不甘落在人后，不为名利所累。

也许拥有优雅的女人会身无分文，但她们的从不认为自己一无所有，而且内心非常满足，她们的内心被爱包裹着。使那颗心变得更加美丽，既柔情似水又无比坚强。她们的心充满了感恩的因子，眼中常常会有盈眶的泪水、脸上常常会有闪耀的光辉，因为她们经常被爱感动。她们从不乞求别人给予自己爱，而是将满腔的爱奉献给那些需要抚慰的心灵，并且不求任何回报，她们的内心满怀着爱，像温暖的火，烘干别人潮湿的心。

也许拥有优雅的女人抗拒不了岁月在她们脸上添加的那一道道皱纹，也许她们已不再年轻，但是她们对生活却有着无穷的乐趣及永不枯竭的热爱。她们目光所及，无不充满了好奇，她们的字典里从来没有郁闷与烦躁。她们喜欢像小鱼一样，自由自在地在这广阔的人生海



洋里遨游，而且用她们独特的视角，记录下每天的感动。当她静静地观看窗外风景时，心也随着大自然的美好景观而飞向远方，展着希望的翅膀飞向那湛蓝壮阔的天空。

也许拥有优雅的女人并不精明，可是她们却不能够不思考，不能够没有智慧。在名利与智慧面前，她会选择拥抱智慧。

拥有智慧的女人是从容的，更是大度的。她会远离嘈杂，并且远处观看它，当她置身事外时，她对于名与利为何受欢迎而感到疑惑不解，那些人疯狂地为它争来争去，打破了头，流了血，受了伤，没了命，衣衫不整、蓬头垢面，还要视死如归、前仆后继。她不理解为什么这浅短的利益就能迷住人的眼，她也只能无奈地甩一甩头，甩掉这世俗无聊的一切，尽管这繁华散尽，她依然执著如初。

在这个世界里，她们总能够轻灵地纷飞。她们看待世界的眼光，是儿童般的率真，充满了真诚，这种眼神能够让冰雪消融，能够让冷风驻足。

也许拥有优雅的女人永远都学不会自私，可正因为如此，她们会更加美丽动人，她们的这份无私让人相信温暖，仅仅是她们在举手投足之间，也会散发出迷人的魅力。她们给人以温暖、慰藉与信任，同时还严

格要求自己，自尊、自爱、自信、自强。她们从没有让颓废、空虚、迷茫近身，她们的内心很酷，当然这不是冷酷，而是她们有强大的内心，不但不会践踏自己，更不会去刺伤别人。无论时间怎样流逝，都不会让她们的毅力被磨折，更不会使她们内心屈服，缺失了信念。

优雅源自淡定与自信

俗话说：“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”“梅花”要有香也需要自信，相信即使生长的环境不好，只要努力，一样能开出美丽的“梅花”，散发属于“梅花”的香气。女人也一样，也要发挥出自己独特的“香气”。

有人说，女的人优雅源自内心的淡定与自信。自信的女人，走路的时候昂首阔步，沉着坦定的表情告诉人们她们的自信所在；自信的女人，坐在餐厅跟坐在大排档都一样的优雅而风采不减，微笑的魅力使她们把握住人们的视线所在；自信的女人，买东西的时候不会徜徉不定，走到自己喜欢的东西面前，挑选最合适自己的东西。

自信的女人，无论家庭、事业、交际，都能一帆风顺，偶尔出现的挫折打击，总能被她们轻巧化去，一举手、一投足间，便能使事情向着有利于她们的方向转去。

自信的女人，也许会疲劳，因为自信会带来众人的期待和信任，会令她们走进一个又一个劳心劳力的圈子，但是，自信的她们，总有办法用最短的时间最恰当的方式巧妙的处理妥当，在众人的赞叹声中，保持她们自信的微笑，给大家送去定心的精神动力。

身为台湾地区最近人气最旺的女人，林志玲接受媒体采访时却表示