



杨
静
怡
讲
述
中
国
式
的
优
雅

2010上海世博会礼仪小姐形体总教练
深圳大运会首席形体专家

杨静怡◎著

绽放优雅

 电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

| CONTENTS | 目 录

自序

01 人生态度

优雅的基础素质.....	010
高雅而不高傲.....	013
金钱应有的光芒.....	015
自信的女人最美.....	018
爱上慢生活.....	021

02 优雅装扮

时尚态度.....	026
搭配法则.....	029
选衣服要扬长避短.....	031
女人的秘密——内衣.....	034
画龙点睛的饰品.....	037
提升整体造型美感的腰带.....	040
钟爱一生的鞋子.....	042
雅致的包包.....	045
永恒的经典单品.....	047
百变围巾.....	051
名媛的搭配技巧.....	054

03 美容美体

让肌肤永远停留在28岁·····	058
不要让颈纹泄露了你的年龄·····	061
口气清新一整天·····	064
健康美甲·····	066
美足不能留死角·····	068
裸妆的技巧·····	070
打造魅力眼妆·····	073
好发型让美丽加分·····	076
防晒妙招·····	079
每天10分钟，和面包脸说拜拜·····	082
一招搞定双下巴·····	084
手臂和大腿的减肥技巧·····	086
拥有小蛮腰·····	088
呵护乳房时间表·····	090
修炼紧致翘臀的简单动作·····	093

04 身姿和谈吐

端庄的坐姿·····	096
挺拔的站姿·····	099
步态轻盈的秘诀·····	101
手部礼仪·····	104
社交谈吐的基本礼仪·····	107
谈吐要审时度势·····	110
把话说到对方心坎上·····	112

谈判沟通技巧·····	115
避开五大说话陷阱·····	118
聆听的感动·····	121
让拒绝变得更加得体·····	124

05 纤纤才情

柔情似水·····	128
怡然自得的趣味·····	131
静若处子、动如脱兔·····	133
恰到好处的幽默·····	135
永怀一颗赤子之心·····	137
胸怀坦荡的气度·····	140
学会面对困境的豁达·····	142

06 社交礼仪

初次见面的社交礼仪·····	146
中西餐的礼仪·····	149
和异性约会的礼仪·····	151
参加婚礼的礼仪·····	154
探病的礼仪·····	156
祝寿的礼仪·····	158
发短信和邮件的礼仪·····	161
挑选礼物的礼仪·····	163
基本商务礼仪要点·····	166

07 情感交流

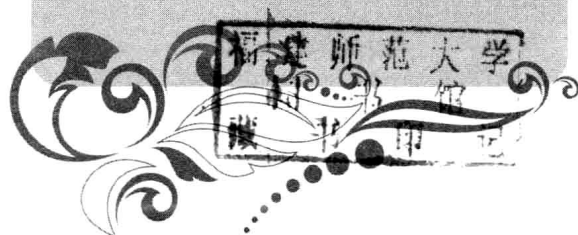
做个知冷知暖的妻子·····	170
学会爱的信任·····	173
婚姻里也要保持进步·····	176
伴侣之间要有良性竞争·····	178
学会当公婆的宠儿·····	180
处好婚姻里的亲戚关系·····	183
当个亦师亦友的妈妈·····	185
婚姻、事业同步走·····	188
婚里婚外，做个识大体的女人·····	191

08 生活格调

闻香识人·····	194
茶与茶道·····	197
磨咖啡的那些事儿·····	199
葡萄酒的韵味·····	201
用记事本记录生活感受·····	203
阅读人生·····	205
运动+爱好，开心100分·····	207
电影，光与影交错的世界·····	209
成为艺术爱好者·····	211
积极参与社交活动·····	213
热心公益活动·····	215

绽放优雅

杨静怡◎著



1019342



T1019342

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

绽放优雅 / 杨静怡著. —北京：电子工业出版社，2012.1

ISBN 978-7-121-15252-8

I. ①绽… II. ①杨… 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（2011）第241301号

策划编辑：鄂卫华

责任编辑：鄂卫华

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱邮编：100036

开 本：710×1000 1/16 印张：13.5 字数：205千字

印 次：2012年1月第1次印刷

定 价：32.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

| CONTENTS | 目 录

自序

01 人生态度

优雅的基础素质·····	010
高雅而不高傲·····	013
金钱应有的光芒·····	015
自信的女人最美·····	018
爱上慢生活·····	021

02 优雅装扮

时尚态度·····	026
搭配法则·····	029
选衣服要扬长避短·····	031
女人的秘密——内衣·····	034
画龙点睛的饰品·····	037
提升整体造型美感的腰带·····	040
钟爱一生的鞋子·····	042
雅致的包包·····	045
永恒的经典单品·····	047
百变围巾·····	051
名媛的搭配技巧·····	054

03 美容美体

让肌肤永远停留在28岁·····	058
不要让颈纹泄露了你的年龄·····	061
口气清新一整天·····	064
健康美甲·····	066
美足不能留死角·····	068
裸妆的技巧·····	070
打造魅力眼妆·····	073
好发型让美丽加分·····	076
防晒妙招·····	079
每天10分钟，和面包脸说拜拜·····	082
一招搞定双下巴·····	084
手臂和大腿的减肥技巧·····	086
拥有小蛮腰·····	088
呵护乳房时间表·····	090
修炼紧致翘臀的简单动作·····	093

04 身姿和谈吐

端庄的坐姿·····	096
挺拔的站姿·····	099
步态轻盈的秘诀·····	101
手部礼仪·····	104
社交谈吐的基本礼仪·····	107
谈吐要审时度势·····	110
把话说到对方心坎上·····	112

谈判沟通技巧·····	115
避开五大说话陷阱·····	118
聆听的感动·····	121
让拒绝变得更加得体·····	124

05 纤纤才情

柔情似水·····	128
怡然自得的趣味·····	131
静若处子、动如脱兔·····	133
恰到好处的幽默·····	135
永怀一颗赤子之心·····	137
胸怀坦荡的气度·····	140
学会面对困境的豁达·····	142

06 社交礼仪

初次见面的社交礼仪·····	146
中西餐的礼仪·····	149
和异性约会的礼仪·····	151
参加婚礼的礼仪·····	154
探病的礼仪·····	156
祝寿的礼仪·····	158
发短信和邮件的礼仪·····	161
挑选礼物的礼仪·····	163
基本商务礼仪要点·····	166

07 情感交流

做个知冷知暖的妻子·····	170
学会爱的信任·····	173
婚姻里也要保持进步·····	176
伴侣之间要有良性竞争·····	178
学会当公婆的宠儿·····	180
处好婚姻里的亲戚关系·····	183
当个亦师亦友的妈妈·····	185
婚姻、事业同步走·····	188
婚里婚外，做个识大体的女人·····	191

08 生活格调

闻香识人·····	194
茶与茶道·····	197
磨咖啡的那些事儿·····	199
葡萄酒的韵味·····	201
用记事本记录生活感受·····	203
阅读人生·····	205
运动+爱好，开心100分·····	207
电影，光与影交错的世界·····	209
成为艺术爱好者·····	211
积极参与社交活动·····	213
热心公益活动·····	215

自序。

曾有人给优秀的女人定了个4C标准，即caring（体贴）、cheerful（开朗）、charming（迷人）、confident（自信）。在我看来，在这4C之上恐怕还要多一个标准——优雅。优雅一词，远远超越于凡人眼中的美丽、漂亮，它需要真正由内而外的修炼。

一个举止优雅的人，并不一定是酒会中的孔雀女，也不是被珠光宝气笼罩下令人瞩目的贵妇，因为她的引人关注不仅仅来自于外表，是因内心的丰富而散发出迷人的魅力。

穿越星光灿烂的历史长河，我们看到了娉婷林下的林徽因、海上传奇的张爱玲、纯真天使奥黛丽·赫本……这些充满传奇色彩的女性除了有如水般的轻盈与智慧，也争取到灵魂独立的自尊自强。她们无不体现出了天赋和灵性，这虽是上天寄予的恩赐，但同时她们正是用自己的青春和生命诠释出属于自己的优雅人生。

这是一本与优雅有关的书，在这里，我愿意毫无保留的与读者朋友分享我的经验，帮助更多女性找到属于自己的优雅，真正享受到生活的乐趣，赢得尊重和爱。正所谓“源头既清，波澜自阔。”

书中讲述了中国式的优雅及礼仪规范，从外在修饰到内在修养……书中华里行间既突出表现了中国传统女性的温婉，同时又传递出新时代女性特有的睿智与独立，每一位读者朋友都能从中找到自己的优雅礼仪之道。

杨静怡



第一章



人生态度

优雅的 基础素质

很多女性问我如何才能修炼成像空姐、礼仪小姐那样的气质，能不能来当我的学生，诸如此类的问题。还有很多女性私底下向我请教购买哪个品牌的服装比较能彰显魅力，或者哪个牌子的化妆品比较好用。

事实上，空姐也好、礼仪小姐也好，你会发现她们身上穿的其实都是最简单的衣服，但是，她们的气质却与众不同。所以说，女人真正的美丽不完全在于她们穿什么样的衣服，更多的是一种个人价值、人格魅力和行为的展现。所以，想要培养优雅的气质，就要有优雅的基础素质。

接下来，我简单地为大家总结出优雅女人必备的基础素质。

先爱自己，再爱别人

我可以爱你，但是我不能丢失自己。因为作为优雅的女人，应该是独立的、自信的、充实的。在爱情里也是一个完整独立的个体，而委曲求全只会让对方不懂得珍惜。如果他是一个值得你爱的人，那么他一定会鼓励你更好地做你自己。因为他需要一个完美的情人，而不是任劳任怨的老妈子。

学会优雅地转身

当别人拒绝你时，请学会优雅地转身。只要你有一刻想放低身段来乞求，你的形象瞬间一落千丈。要知道一个成熟的优雅女性之所以高贵，完全是因为她们拿得起、放得下的干脆。一个拖泥带水的女性不会赢得对方的尊重。所以，失恋的时候，苦苦拉住对方的手不放，只会让对方更加坚定放弃你的决定。当被竞争对手打败的时候，在背后四处散播中伤对方的言论，只会给人留下小人之心印象。如果你想修炼优雅的气质，那么请先学会优雅地转身。

关注自己的容颜和健康状况

女人每天都会做脸部洗护，但是，不是每个女人都能关注到自己脸上细微的变化。晒斑、皱纹、暗沉、松弛都不是一夜之间形成的。当人们注意到它们的时候，往往已经追悔莫及。这个时候，再怎么涂涂抹抹也很难恢复以往的最佳状态。所以，想保持姣好的容颜，应该时刻关注肌肤的状况，及时做出相关的应对措施。

此外，还要学会关注自己的健康。很多二十出头的女人觉得关注健康应该是老人要做的事情。事实上，关注健康是爱自己的表现。很多女人自认为年轻，所以忽略了对自身健康的关注才导致亚健康的产生。当亚健康袭来时，再吃保健品和做运动已经是亡



羊补牢了。所以，关爱你自己，就关注好身体每天的细微变化。



拥有个人独立的空间

无论是为人子女还是妻子，都要拥有相对的个人独立的空间。因为这样会使你感觉到自己作为个体的存在感。同时，也会让你更好地审视自己的生活。不要依赖在父母、伴侣的身上，应该不放弃追求理想，培养个人兴趣爱好，多结交良师益友，这些都可以帮助到你，使你的生活更加丰富多彩。即使生活发生了重大的突变，你依然可以坚强地活得很好。



再忙也要学会停下来

不要当个脚步不停的女人。整天踩着高跟鞋忙来忙去，并不是充实的表现。相反，过度的忙碌会使岁月在不经意间流逝。所以，再忙也要学会停下脚步。哪怕五分钟，都要给自己泡上一杯茶，对着窗外广阔的世界小憩一下。这时，你可以放任自己什么都不想，也可以整理工作思路，反而有助于提高工作效率。当然，忙碌的你，最好在每个周末抽出完全属于自己的一小时，好好地享受宁静的休闲时光。