



做个精致淡雅的 聪明女人

张熙妍◎著

>> 心淡雅，自芳华 <<

——培养女性优雅气质及成熟心智的人生必修课

往事不回头，今后不将就，愿你见过生活凌厉，依然内心向暖
青春易逝，容颜易老，唯有智慧沉淀为财富和力量，让你主宰命运，幸福一生

Be a smart  refined woman



中华工商联合出版社

做个精致淡雅的 聪明女人

张熙妍◎著



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

做个精致淡雅的聪明女人 / 张熙妍著. —北京:
中华工商联合出版社, 2017.5
ISBN 978-7-5158-1981-5

I. ①做… II. ①张… 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(2017)第 079809 号

做个精致淡雅的聪明女人

作 者: 张熙妍
责任编辑: 吕 莺 张淑娟
装帧设计: 芒 果
责任审读: 李 征
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 北京高岭印刷有限公司
版 次: 2017 年 8 月第 1 版
印 次: 2017 年 8 月第 1 次印刷
开 本: 640mm×960 mm 1/16
字 数: 290 千字
印 张: 17.5
书 号: ISBN 978-7-5158-1981-5
定 价: 38.00 元

服务热线: 010-58301130
销售热线: 010-58302813
地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19-20 层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>
E-mail: cicap1202@sina.com(营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.com(总编室)

工商联版图书
版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915

前言

PREFACE

青春易逝,多美的容颜也敌不过岁月,就像是握在手里的沙,攥得越紧,从指缝中流失得就越快。但气质却可在丰满的阅历中不断地提升。从内而外散发出来的成熟气息,是小女孩那种绢花似的漂亮所不及的。

我们留不住青春,就要力争做个精致、淡雅、聪明的女人。

女人想精致就要懂得“包装”自己,女为悦己者容,女人也应当为自己梳妆打扮。在柴米油盐中精打细算的女人,被繁重的家务缠裹得透不过气的女人,最需要花心思善待自己,也最需要好好打扮自己。

精致女人化妆要淡雅。妆要上得干净、自然,似有若无才是最高的境界。日妆中,蓝眼影、黑唇膏是万万用不得的,即便是艳红色也要用得小心翼翼。上班前要揽镜细照,看看牙齿上是不是粘有唇膏,再看看眉毛里是不是藏了粉底,精致是讲究细节的,不可粗心大意。

精致女人选择的服装要得体。衣服除了保暖、御寒、遮羞之外，还有一项功能就是扬长避短。服装不在贵贱，得体是首选，然后再考虑其他。穿衣要符合身份、年龄、职业、场合，这样才能穿出品位、穿出个性，不能人云亦云。长裙的飘逸，短裙的简约，牛仔裤的精练，吊带小背心的性感……不管哪一款，适合自己的才是最好的。穿衣要穿出自信来，自信的女人才精致。

精致女人不担心皱纹，她明白年轻和衰老是自然界的规律；她会善待自己，正确地保养身心，勤奋地耕耘，努力地攀登，优雅地笑对老去。

二

女人的淡雅要修炼，就算你没有漂亮脸蛋，但可以有优雅气质，只要你拒绝平庸，拒绝性格上的“粗线条”，收敛一下风风火火、大大咧咧的言行举止，想做一个淡雅的女人并不难。

淡雅的女人同时也是个好女儿、好妻子、好母亲，是同性的闺蜜，是异性的知己，是那种有自信、有内涵、有宽容胸怀、浑身上下充满活力的女人，进退自如、举手投足都洋溢着优雅、智慧和热情。

这样的女人心中充满爱，才会在面对一朵云、一片叶时漾出爱的涟漪，漾出诗情画意。这样的女人，虽然也会为生计奔波，也会在职场竞争，但你从她眼中看不到怨恨，她眼中有的是纯净、雅致和柔情。她爱世间一切可爱之物，珍惜友情、亲情、爱情，心地善良，乐于关心周围的人，让平淡甚至艰苦的生活充满温馨。在忙碌的日子里，她能微笑着面对突如其来的压力和困难，像水一样柔软，花一样绚丽，风一样迷人。

三

聪明的女人爱读书,爱书的女人,浑身流溢着书卷气息,一颦一笑都会透出清丽优雅的气质,犹如一盆芬芳的米兰由内而外散发出沁人心脾的馨香。一个女人如果能抛开尘世烦忧,每天拿出一些时间去读书,那么,她的快乐是不读书的人无法体会的。

聪明的女人即便到了一定的年龄,也懂得如何安排生活、规划人生,她有属于自己的空间,或看书,或听音乐,或去乡间散步,或去看场浪漫的电影。聪明的女人知道怎样充实自我,保有自我。除了自身的完满,也给自己所爱的人以安定、平和、喜悦和浪漫。

聪明的女人爱过不后悔,不会为一棵树失去一片森林,也永远不会做怨妇。对于逝去的爱情,多了一份缱绻,少了一份蛮缠;多了一份遐想,少了一份妄为。

聪明的女人懂得自尊、自爱,懂得真心的拥有和洒脱的放手,会把更多的理解和爱献给他人。聪明的女人是自立的,经济独立是一切的基础,只有经济独立才能保持自信,把智慧当资本,而不仅靠容貌和青春去保值。

四

一个精致、淡雅、聪明的女人,有着夺人心魄的美。那种伴着迷人眼神的嫣然巧笑、吐气若兰的燕语莺声、轻风拂柳一样飘然的步态,再加上细腻的情感、纯真的神情,都会让一个女子溢出醉人的娴静之味、淑然之气。

拥一份从容、自信,执一份淡泊、清明,掬一腔似水柔情,做个精致、淡雅、聪明的女人!

目 录

CONTENTS

精致：面若桃花，许一世繁华

- 第一章 女为悦己者容，给自己最深的宠爱 / 3
- 珍爱你的容颜，世上没有丑女人 / 3
- 选对发型，让美丽从头开始 / 7
- “衣”鸣惊人，成为人群中靓丽的风景 / 12
- 恋上一双鞋，活出一分精致 / 16
- 包包，女人精神世界的另一个“闺蜜” / 20
- 完美的嘴唇是女人的“第三只眼” / 22
- 呵护健康，才能永葆青春 / 25
- 第二章 刹那芳华尽，优雅韵味长 / 31
- 你缺少的不是美丽，而是独有的气质 / 31
- 即使到楼下扔垃圾，也要精致 / 36
- 优雅，是穿透时光的美丽 / 41

清雅芳香,让修养成为你的名片 / 45

腹有诗书,将青春散落在墨香里 / 49

做一个有品位的美丽女人 / 53

你若起舞飞翔,便可艳压群芳 / 58

第三章 生活不止眼前的苟且,还有诗和远方 / 64

在心底给自己的爱好留片地 / 64

灵魂与身体,总要有一个在路上 / 69

懂音乐的女人更有气质 / 73

取得小小的成就时,送件礼物“犒劳”自己 / 76

一杯咖啡的温度,一份慵懒的幸福 / 79

气质美女也需有几道拿手菜 / 82

别再等了,从现在开始享受生活吧 / 85

淡雅: 心静如水, 人淡如菊

第四章 不温不火,心若静,风奈何 / 93

别为一时冲动毁掉幸福 / 93

任尔冷嘲热讽,我皆淡定从容 / 97

明天还没来临,你究竟在烦恼什么 / 101

既然是别人的错,那就别折磨自己了 / 105

原谅自己,是善待自己的“良方” / 109

没有不快乐的生活,只有不快乐的心 / 113

若木已成舟,不如乘风破浪去漂流 / 117

第五章 不是世事太纷扰,而是你内心不够强大 / 122

笑对世事纷扰,人生不会累 / 122

不向苦难妥协,才不会沦为悲剧的主角 / 126

不要将自己的“伤口”揭开给别人看 / 129

在安静中不慌不忙地坚强 / 134

以花开的姿态迎接一切逆境 / 138

生活就是一场经历,没有输赢 / 142

有一点缺憾没关系,悦纳所有的不完美 / 145

第六章 轻掩浮躁喧哗之门,让自己从容微笑 / 150

生命不在于奢华,而在于简单的快乐 / 150

简单是生活的一种美好 / 155

放低要求,“够得着”的幸福才安稳 / 159

名利如玩具,要学会淡泊 / 164

即使世界浮躁,你也要心灵宁静 / 169

知足者常乐,不知足者常忧 / 172

纵有百般诱惑,心亦波澜不惊 / 177

聪明:你若盛开,蝴蝶自来



第七章 学会爱,不困与情,不乱于心 / 183

宁可高傲地“单”着,也不卑微地爱着 / 183

别用痴情赌明天,没有人值得你如此付出 / 187

有些花,注定只是用来欣赏的 / 192

爱情不是偶像剧,在平淡岁月里默然相守 / 197

爱情没有最好,只有合适 / 202

如果爱,就别以爱之名互相伤害 / 205

你若不爱自己,谁还会爱你 / 210

第八章 张弛有度,智当辗转凌驾于事 / 213

成全别人的同时,也是成全自己 / 213

“话莫说尽,事莫做绝” / 218

躲开无谓的争论,避免正面冲突 / 221

认真聆听,是对别人最好的尊重 / 225

良言一句三冬暖,把话说到心坎里 / 228

换位思考方法好 / 232

第九章 红颜不矢志,你的安全感来自你自己 / 238

所谓的迷茫,就是才华配不上梦想 / 238

认真对待工作,不要忽略每一件小事 / 242

热情足以弥补缺陷 / 248

选你所爱,爱你所选 / 252

工作不只是做完,而是要做到尽善尽美 / 256

埋头苦干的时候,别忘记“酒香也怕巷子深” / 260

亲密有度,和人共享秘密须谨慎 / 264



精 致

面若桃花，许一世繁华

一、
二、
三、
四、

五、
六、
七、
八、
九、
十、

雜記

中華書局

十一、
十二、
十三、
十四、
十五、
十六、
十七、
十八、
十九、
二十、

第一章



女为悦己者容，给自己最深的宠爱



珍爱你的容颜，世上没有丑女人

英国作家巴里说：“魅力仿佛是盛开在女人身上的花朵。有了它，别的都可以不要；没有它，别的都管不了事。”而女人的魅力源自气质、修养、内涵、才智等方面。俗话说：“没有丑女人，只有懒女人。”女人要想魅力四射，就要克服懒惰，活得精致一些。

的确，世界上没有丑陋的女人，只有懒惰的、不会打扮自己的女人。都说三分长相，七分打扮，女人经过适度地装扮，可以展现出与众不同的风采。唯有自我放弃、懒得花工夫打理外表的女人，才是真的和美“绝缘”了。

只要懂得爱惜自己，肯花心思打扮自己，你便可以保持最美

的状态。

婚后的艾丽丝外出都是素面朝天，她几乎放弃了化妆打扮，认为自己再怎么收拾也没有用。有一次，艾丽丝下班逛商场的时候，经不住美容院的一个美容师的“忽悠”，进去做了美容护肤。自从结婚生孩子之后，艾丽丝的朋友、同事甚至是家里的亲朋好友见了艾丽丝，不是叫她“小妈妈”“黄脸婆”，就是叫她“中年妇女”，半开玩笑的口气弄得艾丽丝很尴尬。慢慢地艾丽丝也认为自己老了，不漂亮了，连化妆的自信都没有了，更别提进美容院做护理了。

这次偶然进了美容院，又是面膜，又是眼贴，又是精油，又是按摩，弄得她都烦了，觉得反正自己都已然这样了，耽误些时间做什么，还不如回家照顾孩子呢。好不容易做完，一出门，偶遇了一个很久不见的朋友，朋友竟然惊奇地拉着艾丽丝的手说：“这么多年没见，听说你都生了孩子了，怎么还这么年轻漂亮啊！”

朋友走后，艾丽丝的心里像吃了蜜汁一样甜。回到家里，老公见到她的第一句话竟然是：“老婆，你今天好漂亮啊，简直和刚认识你的时候一样，干净、阳光，很久都没有见你这么美丽了……”艾丽丝赶紧跑到卧室，对着镜子看了又看，发现自己虽然只是在美容院稍微“收拾”了一下，也没有太大的改变，但经过认真化妆好好打理，自己还是很有魅力的。

这件事给了艾丽丝极大的信心，她不再每天早上起床匆匆洗漱后就开始照顾孩子和做早餐，而是提前20分钟，在浴室里仔细地梳洗化妆，然后再仔细地穿衣搭配，从头到脚每一个细节也不放过。

朋友们也发现了艾丽丝的改变，见到她都要夸奖她几句，老公对她的改变更是高兴得不得了。从此，艾丽丝变得越来越自信，也越来越美丽。

女人要相信自己，随着时间的流逝、年龄的增长，美丽不一定会随之消失，但失去自信肯定会使你失去魅力四射的机会。美丽是由很多方面的因素综合构成的，而自信就是其中最为重要的一部分。相信自己的美丽，然后花些时间，用心去呵护自己，你一定也可以拥有美丽。

徐薇和冉琳是中学同学。那时的冉琳是同学们眼中的“花仙子”，是男生魂牵梦萦的“梦中情人”，而坐在冉琳旁边的徐薇则恰恰是“以丑衬美”的“最佳配角”。徐薇有着圆乎乎的小脸蛋，胖嘟嘟的小娇唇，一双乌溜溜的大眼睛灵活地眨巴着，男生们见了她总会打趣地道：“小胖妞，今天又带什么好吃的啦？”徐薇便会难为情地扭过脸去。

光阴荏苒，一转眼十多年过去了，昔日的“小胖妞”已经出落成亭亭玉立的大姑娘，在北京的一家大型企业担任高级翻译。优雅得体的装扮，温文尔雅的谈吐，为徐薇赢得了无数的鲜花和掌声，还有一些“慕名而来”的追求者。

春节时，多年未见的中学同学聚在一起，当徐薇和冉琳同时出现在众人面前时，大家都很诧异，当年的“小胖妞”今日变成了淑女，当年的“花仙子”今日却风华不在，这究竟是“女大十八变”还是“岁月催人老”啊？

原来，冉琳初中毕业后念了几年中专就回家嫁人开了家副食店，每天起早贪黑，劳累之中便失去了打扮的雅兴，长长的头发

随意用皮筋扎在后边，皮肤整天蒙着烟尘也顾不得擦一把，早上匆匆洗把脸就出门，晚上懒洋洋地擦一擦就睡了。天长日久，再美的容颜也被“摧残”了。

而徐薇则不一样。考上大学后，她意识到外表是女人的重要资本。便开始减肥，每天做大量的运动，并控制饮食。同时，她还注重保养皮肤。考虑到“面子”在事业、人生中的重要性，她还专门“进修”了一下美容课程，一到重要场合，必定“精雕细琢”，闪亮登场。当然，要想有个整体充满魅力的形象，服装也是重头戏。徐薇在这方面也花了不少心血。对美的不懈追求，让她的品位与美容技艺越来越高，通过年年月月的“更新换代”，如今的徐薇走在大街上的回头率颇高。这并不是因为徐薇天生丽质，而是她懂得如何扬长避短，在勤勉的装扮护理中，找到了最能彰显自己的方式。

徐薇通过自己的努力实现了从“丑小鸭”到“白天鹅”的蜕变，生活中像她这样的人还有很多。我们常看电视上明星光彩照人，其中不少人卸了妆也会大变样，她们为何能“傲立群雄”“艳冠群芳”呢？因为，没有丑女人，只有懒女人。

因此，没有天生丽质不是你的悲哀，但是懒惰则是你大大的不幸！女人要追求美，就要付出时间和精力，不是要你“一掷千金”地整容购物，而是要你在平时的各个细节上重视自己的形象。即使再忙，你也应该每天抽出时间好好地打扮自己。

选对发型，让美丽从头开始

女性塑造自己优雅、贵气的形象，发型是一大关键。现代形象设计专家认为：“形象设计从‘头’开始，发型变了，你的形象标识就改变了。”

通常女人喜欢选择变换各式发型，因为头发是女人一个富于诱惑性的外露部分，可以传递和泄露女人很多不可言传的秘密。女性选择和变换发型的原则和目的通常是为了美丽，很多女人年轻时候最大的愿望便是让自己看上去更美一些。

其实这种认识是远远不够的，你可以试着凝视和端详一下另外一个女人，然后想象一下这个女人变换长发、短发、卷发、盘发、染发之后，你对她的感觉，你得到的最直觉的印象并不是美与不美，而是她给你的独特魅力。

发型其实和服饰一样，都是女性最直接的“品牌宣言”，你的品位、个性和追求，都可以通过这些外在因素表达出来。从这个意义上说，女人选择发型是为了美丽，同时也要明白自己最适合什么样的造型，想要彰显什么样的个性。在我们周围，有一些女性会为了让自己看起来更美丽、更惹人注目而频频变换发型，今天是大波浪，明天熨成直板，后来又盘个发髻。其实这样一来，反而会使自己的个人形象模糊不清，渐渐地把自己淹没在大群的“庸脂俗粉”之间。做出类拔萃的女人，你应当学会找到最适合自己的基本发型。