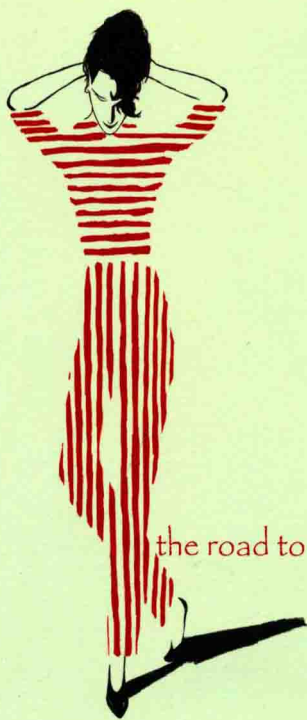


女人修炼之道系列 ②

女人 优雅之道

内外兼修，做最精彩的自己

崔晓久 / 著



美丽和年龄无关，
活得潇洒、活出优雅，
做个魅力四射的气质女王。

中国商业出版社

女人 优雅之道

内外兼修，做最精彩的自己

崔晓久 / 著

the road to elegance

中国商业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

女人优雅之道 : 内外兼修, 做最精彩的自己 / 崔晓
久著. -- 北京 : 中国商业出版社, 2015. 12

(女人修炼之道系列 ; 2)

ISBN 978-7-5044-9208-1

I . ①女… II . ①崔… 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 (2015) 第 286661 号

责任编辑 : 陈鹰翔

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

北京中华儿女印刷厂印刷

*

880×1230 毫米 32 开 7.5 印张 160 千字

2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

定价 : 32.80 元

(本书若有印装质量问题, 请与发行部联系调换)

前言 /introduction

很多时候，女人搞不清楚自己到底是个什么样的人，有时候觉得自己很脆弱，有时候又觉得自己很坚强；有时候觉得自己很小气，有时候又觉得自己很宽容；有时候觉得自己很感性，有时候又觉得自己很理性；有时候觉得自己很独立，有时候又觉得自己还是离不开男人……

所以，女人是多变的，在喜欢的男人面前，她们温柔婉约，小鸟依人；在突如其来的艰难困境中，有时候女人表现出来的坚强，令男子汉也汗颜。女人，要学会的是，什么时候该出来迷惑众生，什么时候该耍性格。

有些女人以委曲求全、放低身段、无私奉献的方式，去成就着男人的伟岸，弥补着大多数男人的冷漠与自私，因为有了她们，这个越来越冷清的世界才显得充满人性；有些女人以不屈抗争的姿态，奔走在这个依然充满男权色彩的竞争环境，用她们的勇敢，在改变这个世界的不平，捍卫着女性的尊严。所有的女人都娇艳如花，用自己的人体之美调和着男人的好色之眼，增色着这个世界；所有的女人都活得辛苦，她们牺牲着自己粘合社会，她们奉献着服务家人。优雅，舍女人其谁？

幸福只是一种感觉？NO！为感觉埋单，只会让女人越活越不明白。好命的女人，不要幸福的感觉，而要可以掌控的实实在在的幸福。幸福需要用心去获取和经营，而不是旁观、臆想。我们认为：有气质、优雅、睿智的女人才幸福；左右逢源、社交圆融的女人才幸福；拥有爱情、被人疼爱的女人才幸福；科学消费、善于理财的女人才幸福；喜欢学习、与时俱进的女人才幸福；有个人空间、活得真实的女人才幸福。说，向来是很简单的事情，问题的关键是怎么做？对于幸福，我们从未停止追逐的脚步，但幸福却不会自己来敲门，我们需要做的是，怀着对幸福的希望，主动去学习人生的幸福投资课，慢慢开启“幸福号”航船，踏上寻找幸福的芳香之旅。当我们到达彼岸、追思过去时，我们会觉得自己是幸福的。

愿本书对全天下的女人都有所启示，有所裨益。也祝愿全天下的女人都能找到且掌控本该属于自己的幸福！

目 录 /contents

第一章 良好修养，锻造内在气质风景线 /001

女人有气质，连上帝都不会拒绝 /002

要懂得静下心来聆听爱的声音 /005

有爱心的女人最美丽 /007

优雅的举止远比较好的容貌更重要 /010

摒弃遭人嫌弃的女性特征 /013

告别天真，成为一个知性熟女 /017

每天要送给自己一个微笑 /020

学会绽放妖娆 /023

重新认识你自己 /026

真诚地对待过程，豁达地看待结局 /029

第二章 要漂亮也要智慧，新时代女人的七彩风情 /033

不再相信南瓜车、水晶鞋的童话 /034

做一个真正为自己活的“三不女人” /036

拥有童心就永远不会变老 /039

懂得幽默的女人肯定是睿智的女人	/042
只有懂得珍惜的女人才会真正获得快乐	/045
在失去中学会面对，学会成长	/048
幸福的本质，不在于追逐，而在于品味	/051
简单是一种美丽的生活	/054
完美害死人	/057
岁月让女人变得淡然与从容	/060
活出自己的魅力	/064
解脱烦恼，卸掉沉重的枷锁	/067
用理智控制自己的情绪	/070
第三章 熟谙社交艺术，才能少走弯路	/075
学会处世，将从淡写在脸上	/076
给人一个良好的第一印象	/078
优雅的形象让你在各种社交场合都是焦点	/082
不要和陌生人说话？	/086
成为光芒四射的 Party 女王	/091
适当的距离，是心灵需要的氧气	/093
善于为周围的人解围、打圆场	/097
事情能不能办成，在于你认识谁	/102
擦亮眼睛找对人，与高水平的人交往	/105

第四章 其实你们的爱没有那么深，为自己的幸福负责 /107

男追女，隔座山，女追男，隔层纱 /108

是一次爱够还是分期付款 /113

在你找到王子之前，你得亲吻无数青蛙 /118

找一个靠谱的恋人一起奋斗 /122

少一点吹毛求疵，多一点欣赏和赞美 /127

爱情，既不能勉强，也不能凑合 /131

爱情诚可贵，自由价更高 /135

相互搀扶，才意味着幸福 /140

第五章 正确对待财富，别让金钱妨碍幸福 /147

聪明的女人，不仅要会赚钱，还要会管钱、让钱生钱 /148

女人要自立，不把自身押在男人身上 /153

女人就是要有属于自己的钱 /156

不做“月光族”要做“守财奴” /160

按需埋单，不要把购物变为负担 /165

是AA制还是轮流请客 /168

不要独揽财政大权 /171

学会投资理财，尽早规划自己的财富人生 /174

为自己存一笔可观的钱 /177

创造属于自己的房子 /180

第六章 腹有诗书气自华，永不过时的“气质提升剂” /183

读书让女人气若春兰 /184

书是女人气质的时装，不老的底蕴 /189

每本书里都有精彩的内容 /194

随时随地学习有用的知识 /199

不断用新知识充实自己，做知识的富有者 /201

在不断的学习中发现学习的乐趣 /204

第七章 有自己的个人空间，活出最真实的自我 /209

每天留出十分钟安静独处 /210

尝试独居的滋味 /213

没有爱好是件可怕的事 /216

“乐，是自找的！” /218

追求一种与爱情、婚姻、男人、事业无关的信仰 /221

与同性朋友保持友好的关系 /223

选择朋友就是选择命运 /226

世界永远属于精彩者 /229



>>> chapter

01

第一章

良好修养，锻造内在气质风景线

在现实生活中，几乎所有的男人都喜欢与有气质有修养的女性相处，那是因为男人从骨子里喜欢内涵丰富美好的女人。即便是容颜稍逊，也同样能博得男性的拥戴。如果想要提升自己的气质，做到气质出众，就要不断提高自己的知识、品德修养，不断丰富自己。

女人有气质，连上帝都不会拒绝

气质之美与其说是来自内心的修养，不如说它是来自一种对美好事物的欣赏能力。这份欣赏力就使一个人的言谈举止不同流俗。

——罗兰

你是否听过这样一种说法，法国女人想要的一切，连上帝都不会拒绝，因为她们得天独厚的气质美让上帝都嫉妒和感动。气质对于女人来说，就好像阳光、空气和水对于生命一样重要。美丽可以与生俱来，气质却不是天生的，它是从骨子里透露出来的美，它是靠后天修炼而成的结果。在现代先进的科学技术下，一个不美的女人可以通过整形手术改造成“美女”，可是到最后不过是一场虚伪而肤浅的梦罢了。而一个有着空谷芝兰般馥郁芬芳的优雅女人，即使没有出众的容貌，依然会让人折服。

在日常生活中，我们经常可以看到这样的女人，披金戴银，名牌在身，却无论怎么看都觉得俗气，这是因为，女人的气质是需要内外兼修、形神兼具的，内在神气充盈，外形自然可以魅力十足，外形修饰臻于完美也可以促进内在气质的完善。一个女人

如果缺乏内涵，她的审美能力、审美品位就不会高，穿着装饰自然也就难以协调了。那么，如何才能修炼出与众不同的气质呢？

女人的气质是集外貌、举止、品位、修养、情趣、内涵等于一身的外在表现，它显于形而驻于心，不仅需要你长期的精心雕琢和潜心修炼，还需要拥有深厚的文化底蕴，并且还会随着年龄不断地成长。

首先，一定要真实，不要一味地掩饰自己的不足之处，不要总是隐藏自己的真性情，这样不仅让人看起来很做作，长期以往，还会被视为冷漠无情。喜怒哀乐自然流露会让人觉得你很真实，要知道，只有真实的人才可以打动别人，才是最有魅力的人。

第二，打扮一定要得体。追求美是女人永恒不变的主题，但是有些人却因为求美心切过分地打扮，正所谓过犹不及，不得体的打扮会让人觉得很不舒服。诚然，女人的气质是离不开打扮的，无论多么丰富的内涵，多么充实的底蕴，都必须以外形为依托。所以，女人应该懂得如何打扮自己，这是女人必须具备的基本素质。另外，在社交场合，必须注意仪表的端庄整洁，适当的修饰与打扮是应该的，切忌邋邋遢遢、不修边幅。

第三，一定要温柔。在女性的词典里，温柔永远是分量最重的词语。无论多么完美的女人，都需要以温柔作为传递的媒介来展示她的气质和魅力。遇事忍让，对人和蔼体贴，心胸开朗，豁达大度，温柔的女性总是能润物细无声，淋漓尽致地展现自己的阴

柔之美。

第四，一定要不断地充实自己。常言说，书中自有颜如玉，这句话其实就是在告诉女人，经常保持读书学习，就能从书中得到一副如玉的容颜，并且这种容颜不仅不会随时光的流逝而老去，还会随着年龄的增长而愈发拥有魅力。另外，时常听一听经典音乐，欣赏一下名画，或者尝试写作。音乐可以让你接近灵魂，写作让你丰富自我，绘画可以提高你的审美也可以提升自身的审美品位，让你的艺术气质愈发显得高贵典雅。

修炼气质美女，美丽从现在开始！

要懂得静下心来聆听爱的声音

耳朵是通向心灵的道路。

——伏尔泰

有多久没有一家人围坐在一起吃顿饭、聊聊天了？有多久没有给牵挂你的父母送去一声问候了？有多久没有陪爱人孩子逛逛公园了？有多久没有拿起笔写下自己的心情了？又为何感觉这一切都是那么遥远？

这是一个竞争激烈的社会，热情、冲动、焦躁不安充斥着我们的世界，生活的压力让我们无法放松心情，飞快的节奏让我们无暇驻足，可是你可曾注意到父母眼中的留恋？你可曾注意到孩子眼中的委屈？你可曾注意到爱人眼中的无奈？

停下你匆匆的脚步吧，女人要懂得静下心来聆听爱的声音。

只有聆听，才能懂得世上最美好的爱，只有懂得才知道去爱，随着时间的流逝，人与人之间缺少的往往就是这最珍贵的爱。懂得是一种包容，是一种理解，它可以渗入到你的灵魂，让你变得丰满充盈。

曾经，我们是那么轻狂，以为激情可以代替一切，爱就要爱得死去活来，爱就要爱得忘乎所以。可是，在我们执着于追求极致的繁华之后，在一切喧嚣归于平静之后，我们却感到了无助与寂寞，我们错过了身边最真实的风景，爱情在灯红酒绿中流逝了，父母在我们的热闹中衰老了。这都是因为我们的任性，因为我们拒绝聆听，造成了多少伤心，造成了多少误会啊！慢慢地坐下来，静静地思考，心中是那么痛，因为我们的无知，因为我们的不懂，又错过了多少美好啊！

女人应该懂得聆听，听一听父母的唠叨，听一听爱人的需要，听一听孩子的请求，更需要听一听来自对方的爱。

懂得聆听可以使我们知道对方的需要，懂得聆听可以让我们的内心变得平静，懂得聆听可以让我们的思想更加丰富，懂得聆听可以让我们的爱更加绵长。懂得聆听不仅是彼此间的一种需要，也是彼此间激情的创造，因为爱只有在相互间的聆听下才会互相理解，当你懂得了这一点，你就可以真正地体会到何谓大爱。

女人要懂得聆听爱，只要你用心聆听，一切美丽都会翩然而至；只要你用心聆听，幸福就会永远相随；只要你用心聆听，你就能活得快乐而充实。

有时间不妨走进寺院，去听一听那清悠的梵唱，去倾听一下心灵深处的那份纯净与虔诚，你会体会到那一种神圣的庄严，这庄严中包含的都是深深地对众生的爱，你听到了吗？

有爱心的女人最美丽

女人的美丽不存在于她的服饰、她的珠宝、她的发型之中；女人的美丽必须从她的眼睛中找到，因为这才是她的心灵之窗与爱心之房。

——奥黛丽·赫本

充满爱心的女人，必定是一个魅力无穷的女人。有爱心的女人是美丽的，有爱心的女人是精致的。爱心和美丽是紧密相连的，没有爱心的女人即使外表光鲜亮丽，在人们心目中也是丑陋不堪的。充满爱心、心地善良是成为美丽女人的首要条件。

有饱满的热情和真诚的爱心的女人，外表并不一定十分出众，却一定有自己独特的魅力。她们对长辈、亲人、孩子、朋友、同事，以及周围一切可以面对的人都有一颗善良的爱心，总是默默关爱、帮助他人。她会对不幸的人给予深深的同情和帮助，甚至会为风雨中飘摇的小猫儿潸然泪下。

在人们的心中，戴安娜王妃是美丽的，但她的美不仅洋溢于外表，更因为她内心的善良。战争过后的废墟中，戴安娜王妃抱着被炸断双腿的小女孩，眼含热泪；在贫穷的非洲大地，她亲吻

患有艾滋病的儿童，没有一丝畏惧和恐慌……戴安娜征服全世界民众的秘密就是她那充满爱心的眼神。

俗话说：至善方能至美。女人一定要拥有爱心，只要心中涌动着爱的暖流，就能像甘泉一样滋润着他人的内心。要用女性的温柔来关爱身边的每一个人，把充满爱心的笑容给亲人和朋友。

充满爱心的女人，必定是一个可爱的女人。也许这样的女人并不漂亮，但她会因为可爱而美丽。只要有爱心的女人，都是最美丽的天使，就像和煦的春风，吹在人们的心头，暖暖的。

奥黛丽·赫本，著名影星，奥斯卡影后，世人敬仰她为“人间天使”。她集美丽和爱心于一身，成为众多女人争相效仿的榜样。她晚年投身于慈善事业，是联合国儿童基金会亲善大使的代表，曾被授予“总统自由勋章”。她经常举办一些音乐会和募捐慰问活动，造访一些贫穷地区的儿童，足迹遍及亚非拉许多国家。她曾经以重病之躯赴索马里看望因饥饿而面临死亡的儿童。赫本曾说：“世界正变得越来越小，人们之间的接触也越来越频繁。富有的人有义务、有责任去帮助那些一无所有的人。”这么多年以来，凡是评选最完美的女明星，赫本总是高居榜首，这不仅因为她有着一副甜美清纯的容颜以及优雅高贵的气质，更是因为她有着一颗仁爱之心。

女人千万不要因为这样或那样的原因而变得冷漠，如果女人将自己的爱心之窗紧紧关闭，那么她的心将是一片荒芜的沙漠，