



卡耐基夫人 教你 做优雅女人

卡耐基夫人写给优雅女人 卡耐基夫人写给魅力女人 卡耐基夫人写给幸福女人

魅力在女人身上就是一朵花，你有了它，别的就不必有了；如果没有它，不管你有什么，都无足轻重。

优雅的女人懂得如何经营自己，懂得如何得体地散发女性的魅力，更懂得掌控自己的命运，去获取成功，成就幸福的一生。

POLITE WOMEN

侯清恒/编译

 中国妇女出版社



卡耐基夫人教你 做优雅女人

卡耐基夫人写给优雅女人 卡耐基夫人写给魅力女人 卡耐基夫人写给幸福女人

魅力在女人身上就是一朵花，你有了它，别的就不必有了；如果没有它，不管你有什么，都无足轻重。

优雅的女人懂得如何经营自己，懂得如何得体地散发女性的魅力，更懂得掌控自己的命运，去获取成功，成就幸福的一生。

POLITE WOMEN

侯清恒/编译

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基夫人教你做优雅女人 / 侯清恒编译. —北京: 中国妇女出版社, 2007.1

ISBN 978-7-80203-326-9

I. 卡... II. 侯... III. 女性—修养—通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 084048 号

卡耐基夫人教你做优雅女人

作 者: 侯清恒

责任编辑: 朱婷婷

封面设计: 黑龙工作室

出版发行: 中国妇女出版社

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) (010)65133161(邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 三河国英印务有限公司

开 本: 165mm × 235mm

印 张: 15.25

字 数: 200 千字

版 次: 2007 年 2 月第 1 版

印 次: 2007 年 2 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-80203-326-9

定 价: 24.00 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

序 言

优雅是女人的神韵

优雅是一个很有内涵和质地的词汇。一个优雅的女人显然要比一个仅仅是漂亮的女人更耐人琢磨和回味，这就像花朵与香味的关系一样：一朵花可能花瓣妖娆、姹紫嫣红，却不一定暗香浮动、疏影横斜。女性的优雅魅力是一种由内心散发出的、摄人心魄的吸引力和气息，是月光下的湖水，是静静绽放的百合。拥有了优雅的神韵，就好像拥有了美好的生命四季，春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，每个季节都有不同的风景。

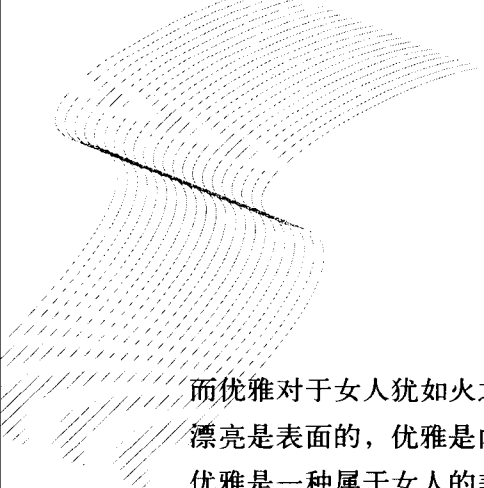
优雅的女人不会沉浸在“青春易逝、今不如昨”的感世伤怀中，她们熟稔那句法国格言：“优雅是年龄的特权”。一个女人直到生命终结的时候都可以是优雅的。优雅的女人懂得如何经营自己，懂得如何得体地散发女性的魅力，更懂得掌控自己的命运，去获取成功，成就幸福的一生。

关于怎样做女人，一代成功学大师卡耐基的夫人曾经有一段堪称经典的话：

“魅力在女人身上就是一朵花，你有了它，别的就不必有了；如果没有它，不管你有什么，都无足轻重。”

女人光是漂亮却无内涵，就像喝某种酒，因酿造时间太短而缺乏后劲，亦欠底蕴，经不起时间的冲刷。漂亮是第一眼的吸引和好奇，是豪华的摆设与堆砌，但缺少品位，容易使人熟视无睹。





而优雅对于女人犹如火之有焰，灯之有光，金银之有珠光宝气。

漂亮是表面的，优雅是内在的；漂亮是初级的，优雅是高级的。

优雅是一种属于女人的美丽的气氛，神秘、缓慢，动人心弦，不可捉摸，深入骨髓，令人意乱情迷。它没有形状，没有定式，它是无言的诱惑，是隐约的美景，是朝思暮想的牵挂，是以少胜多的智慧。那一举一动，一言一语，一颦一笑都至善至美，可谓“万绿丛中一点红，动人春色不须多”。

无论在什么样的场合，优雅女人都暗香浮动，触人心怀，所以，优雅的女人像一部厚厚的传世名著，让身边的男人永远爱读而且永远读不透。这样的女人也不怕老，因为她身上总有新的东西吸引着身边的男人，老去的是岁月，年轻的是心灵。

优雅是女人的一种内在美，它来自持续不断地对自己和他人的真诚的关心，是一种外延和内涵的完美融和。正如培根所言：“形容之美优于色彩之美，而佳言雅行之美又胜于形容之美。”

优雅需要文化、品位、审美做底蕴，更需要岁月的累积。在某种程度上，魅力的形式可以通过装饰来达成，而优雅的内涵却只有通过积累和历练才能得到。这种内涵除了必要的知识储备外，还包括对生命的思考，对自身的准确定位，对自己生存状态的洞察力和分析力，对人生的通透与领悟。

所以，优雅不会与年轻、美貌画等号，它是一种精神、是一种内涵、更是一种心态。优雅的女人让世界充满爱和智慧，也让生活和生命多姿多彩。

目 录

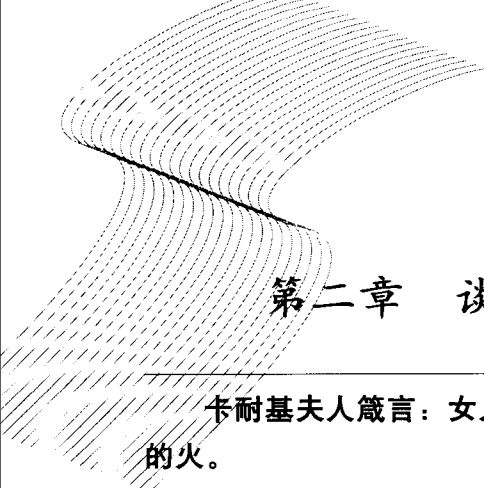
第一章 做一个优雅的女人

卡耐基夫人箴言：优雅是女人的神韵。

就像名贵的菜，本身没有味道，靠的是调味，而女人也要优雅才有味道。优雅可以把三分漂亮增加到七分；反之七分漂亮也只能表现出三分。优雅，几乎是男人对女人的最高评价。

- 优雅是一种终生的美丽 /002
- 优雅女人的九大资本 /004
- 优雅女人的特质 /006
- 优雅小处方 /009
- 从细微之处培养优雅 /012
- 优雅的仪态 /014
- 使自己变得因为可爱才美丽 /016
- 使自己成为一个有品位的女人 /018
- 优雅生存战略指南 /020
- 展现你的成熟与稳重 /022
- 把自己修炼为成熟的女人 /024
- 五大人格魅力特点 /026
- 小测试：品位趣味测试 /028





第二章 谈吐优雅：语言的魅力

卡耐基夫人箴言：女人温柔的声音是酒，是看不见却熊熊燃烧的火。

很多时候女人的柔情是通过声音来表现的，尽管男人经常自诩钢筋铁骨，但面对这如火的温柔，百炼钢也化为绕指柔。男人只臣服于柔情，用温柔应对男人，就犹如用磁铁对付钉子。

声音是女人的魅力武器 /032

语言的艺术 /033

优雅的身体语言 /036

办公室里的语言禁忌 /037

能说会道有技巧 /039

锦上添花的谈话姿态 /042

幽默的女人最受欢迎 /044

闲聊的艺术 /047

第三章 衣着优雅：穿出属于自己的品位

卡耐基夫人箴言：女人以她们独有的方式和气质征服着世界，展现出美丽的风采。一个女人的幸福在很大程度上依靠的就是女人特有的魅力。

聪明的女人善于利用着装来展现自己的优雅。身为女人，怎能不爱那层出不穷的经典衣裙、流行配饰，怦然心动之下也免不了会慷慨解囊将自己的心仪之选收入衣柜。问题是，如何让这些衣饰来表现你独特而优雅的魅力？可以是端庄的职业女性，可以是浪漫的城市淑女，也可以是随心所欲的都市丽人。但是请记住，什么都可以，只是别乱了套。

让自己穿得更漂亮 /050

人在职场你该怎么穿 /051

穿出自己的风格 /053

职业女性穿着品位 /056

穿出你的性感脱俗 /059

爱上高跟鞋的七大理由 /061

利用服饰展示优雅的技巧 /063

魅力女性的穿着经验 /065

成功女性的穿衣风格 /066

白领丽人的着装艺术 /068

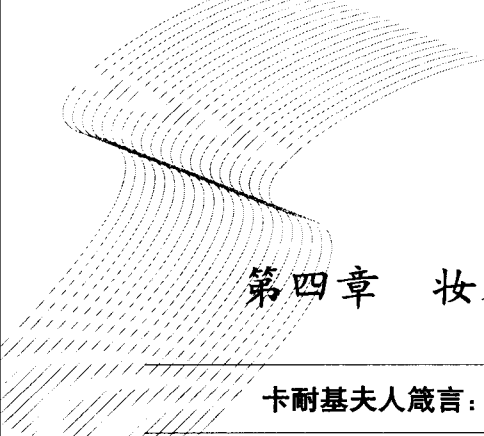
从穿着品位展现优雅 /070

建立自己的穿衣品位 /072

损害优雅的五大衣饰误区 /074

小测试：你是一个爱打扮的女人吗 /076





第四章 妆容优雅：描画美丽人生

卡耐基夫人箴言：爱美是女人的天性，也是女人永远的追求。

优雅的妆容，自然流露的典雅气质，在擦身而过的那一瞬间，就能给人留下惊鸿一瞥的回味。

优雅妆扮的简单小窍门 /080

纤纤玉手，女人风情 /086

岁月不留痕——妆饰你的脸 /087

玉颈：女人骄傲的资本 /091

白领丽人的工作妆 /093

秀发流露出的优雅 /095

塑造优美背影 /099

闻香识女人 /101

第五章 气质优雅：气质高雅，卓尔不凡

卡耐基夫人箴言：上帝赋予你美丽的外表，却未必赐予你婉约的心灵和高贵的气质。

气质是什么？气质是一种境界。漂亮可以怡人，气质却令人怦然心动。当你拥有迷人的气质，岁月的无情流逝已对你构不成任何威胁。

优雅来自气质 /104

做一个韵味迷人的女人 /106

修炼你的气质 /108

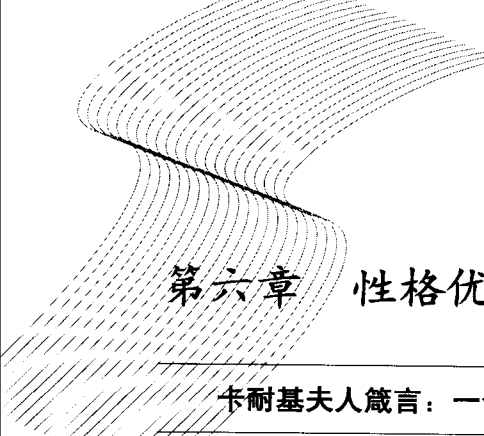
姿势·气质·优雅女人 /110

女人，请远离这些言行 /112

小测试一：你的自信在哪里 /113

小测试二：定位你的自我形象 /115





第六章 性格优雅：特别的你有特别的魅力

卡耐基夫人箴言：一个具有人格魅力的女人也一定是优雅的。

要做优雅女人，首先要能够自立，并用你的爱和真诚去包容爱你和你所爱的人。你的个性魅力会帮你撑起一片晴朗的天空。

打造优雅：塑造迷人的个性 /124

特别的你有特别的魅力 /126

优雅女人的心理处方 /130

优雅的细节 /132

尽量做到心理放松 /135

不要让挫折击倒你 /137

活出真正的你自己 /139

摆脱对自己或对他人的依赖 /141

克服虚荣心 /143

小测试一：颜色代表你的心 /146

小测试二：从喜爱的食物看个性 /148

小测试三：你是一个心中充满快乐的女人吗 /149

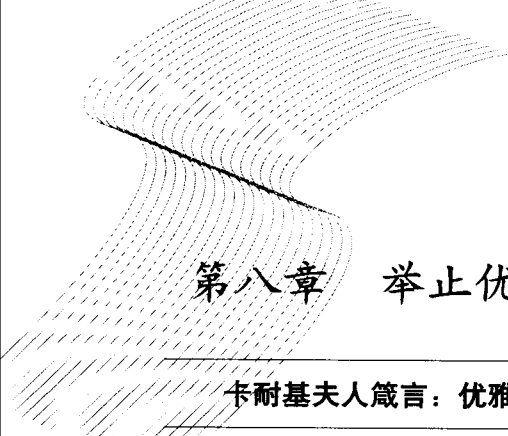
第七章 内涵优雅：内心之美

卡耐基夫人箴言：一个女人的内涵是只可意会不可言传的奥妙。

有内涵的女人是一道看不厌的风景，永远让人身心舒畅。有内涵的女人自然也是优雅的。

- 内涵：言语不能传递的奥妙 / 154
- 智慧：女人永恒的品位 / 156
- 兴趣：从女人的兴趣看优雅 / 157
- 修养：挡不住的优雅 / 159
- 优雅女人：温柔、理解、尊重 / 161
- 让自己在任何时候都不发火 / 163
- 在生活中安慰自己 / 166
- 了解并控制自己的情绪 / 168
- 六类没有优雅风味的女人 / 170
- 小测试：你是什么味道的女人 / 172





第八章 举止优雅：如鱼得水，动静皆宜

卡耐基夫人箴言：优雅而得体的举止让你在社交中光彩照人。

谁不希望自己在交际中游刃有余、八面玲珑？只要把握好尺度，无论是浓妆淡抹还是端庄优雅，一笑一颦或是幽默风趣，优雅女人在交际场中都会如鱼得水，动静皆宜。

- 职业女性的柔性交际术 / 178
- 人际交往中讨人喜欢的法则 / 181
- 小测试一：测测你的处事能力 / 183
- 社交中的常见问题 / 186
- 交际中的谈话技巧 / 188
- 积极应对人际关系中的问题 / 190
- 小测试二：交际能力测试 / 192
- 做一个令人喜欢的客人 / 196
- 做一个招人喜爱的女主人 / 198

第九章 处事优雅：将幸福进行到底

卡耐基夫人箴言：爱情是女人的生命。

女人对于爱情的渴望，就像鱼儿离不开水。面对心仪的男人，如何全心全意释放出自己优雅的魅力，牢牢拴住那颗驿动的心？不必多言，聪明的女人自有一套，她懂得征服中的欲擒故纵，也必晓得平淡生活中的风波暗涌。终其一生，优雅的女人总能让自己在爱情中永远如花般绽放。

用优雅征服心仪的男人 / 202

做一个永远让丈夫迷恋的妻子 / 205

修炼成功女人的心理品质 / 207

选择适合自己的工作环境 / 209

成为一个优秀的职业女性 / 211

爱情中的“Do It”和“Not Do It” / 214

“大女人”的优雅 / 217

小测试一：你是男人心目中的优雅女人吗 / 222

小测试二：你是一个具有浪漫性情的女人吗 / 225



第一章

做一个优雅的女人

卡耐基夫人箴言：优雅是女人的神韵。

就像名贵的菜，本身没有味道，靠的是调味，而女人也要优雅才有味道。优雅可以把三分漂亮增加到七分；反之七分漂亮也只能表现出三分。优雅，几乎是男人对女人的最高评价。

巴尔扎克曾经说过：“一个有思想的女人，才真是一个力量无边的人。”这种内在的神韵可以使姿色平庸的女人楚楚动人，使外在的美具有勾人心魄的力量。



优雅是一种终生的美丽

卡耐基夫人

箴言

世界上没有丑女人,只有不懂得如何使自己美丽的女人。莫泊桑在他的名著《项链》中写道:“女人并无社会等级,也无种族差异;她们的姿色、风度和妩媚就是她们身世和门庭的标志。”这句话生动地概括了女人的美丽和气质的重要性。

美丽固然是对女人的最佳赞美,但实际上,优雅才是对一个女人的最高褒奖。因为青春易老,年华易逝,外表的美丽只是暂时的,而优雅却能成就女人一生的美丽。

“优雅”并非刻意地追求而来,但每个女人心里却似乎都有一个隐约的尺度;“优雅”并非短时间就能一蹴而就,但每个女人又似乎处处都在无形中塑造着它。这就是优雅:内敛、含蓄,是一种来自内心的力量。只要你懂得经营,就会从此无惧岁月的流逝,当风霜爬上眼角眉梢,逝去的是青春的容颜,留下的是永恒的优雅。

塑造优雅,首先要懂得美丽的意义何在。美丽的躯壳对于优雅的气质并不那么重要,有时候忽视外在的美丽反而更能使人专注于内在的建设。居里夫人是一位非常漂亮的女子,在她的大学时代,常常有许多男同学为了一睹她的风采,挤在她教室前面的走廊里。居里夫人为了不让美丽的外表使自己分心,故意把金黄的头发剪得很短,对众多追求者置之不理。正是这种专注和执著使她全力以赴投身于科学研究,并最终成为诺贝尔奖得主、闻名于世的“镭的母亲”。

其实,聪明的女人应该意识到,美丽只是个人魅力和财富的一小部分,学识、技能、事业、家庭以及朋友,无一不需要我们去努力奋斗和获取。然而,漂亮的外表却往往从小就吸引了过多的赞美,结果反而被动地被周围

的人和社会夸大了这种容貌的作用，从而忽略了自身潜在素质的发展，使自己逐渐沦为“花瓶”，也成为男人“一见钟情，再见薄情，常见无情”的对象，还何谈优雅呢？

苏东坡在赤壁望月时曾经感叹：“盖将自其变者而观之，则天地曾不能以一瞬；自其不变者而观之，则物与我皆无尽也。”漂亮的女人也要懂得以变化的目光看待一切，把岁月的流逝和容颜的苍老当作为一种自然规律来对待。虽然，作为女人，没有人不希望青春永驻，但残忍的是，青春永远只是人生的美丽过客，不及与你缱绻情长，便倏然离去；唯有优雅可以一直伴你老去。

然而，很多女人一到中年，任皮肤发黄粗糙，任头发乱成一团，任服装永远过时，甚至任嗓音粗哑，任举止粗俗，任精神荒芜……这种心灵的皱纹远比脸上的皱纹更让人痛心。青春无法把握，失去了亦无须惭愧；优雅却是一种精神，优雅的缺失无可原谅！

如果说青春少女是一首浪漫的诗歌，节奏明快，旋律生辉，恰似春光明媚；那么，中年女性则应该是一篇抒情散文，情愫悠悠，蕴涵深邃，令人百读不厌。“宁可抱香枝上老，不随黄叶舞秋风”，珍惜这份上苍赐予的华美礼物吧。让优雅伴随一生，应该成为每个女人的毕生追求！

