

〔英〕艾利克斯·莱利 著

# 比我优雅的女人都恋爱了

高贵的女人不孤单



HOW TO BE  
AN ELEGANT WOMAN



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

[英] 艾利克斯·莱利 著

田甜 译

# 比我优雅的女人都恋爱了

高贵的女人不孤单



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

比我优雅的女人都恋爱了 / (英) 莱利著; 田甜译. —北京:  
北京联合出版公司, 2014.3  
ISBN 978-7-5502-2334-9

I. ①比… II. ①莱… ②田… 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(2013)第275889号



## 比我优雅的女人都恋爱了

出版统筹: 新华先锋  
责任编辑: 崔保华  
封面设计: 孙丽莉  
版式设计: 左巧艳  
责任校对: 林 丽

---

北京联合出版公司出版  
(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)  
北京鹏润伟业印刷有限公司印刷 新华书店经销  
字数100千字 787毫米×1092毫米 1/32 6.5印张  
2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷  
ISBN 978-7-5502-2334-9  
定价: 36.00元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容  
版权所有, 侵权必究  
本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换  
电话: 010-88876681 010-88876682

## 前言

### 优雅，点亮生命中的每一天

当一个优雅的女人进入房间的时候，在场的每一个人都会被她所吸引。空气中顿时充溢着暧昧的情愫，笑声也提高了几个分贝，甚至连最无聊的餐会也会因她的存在而更像是处于社交的旺季。她的魅力远远超出她的外表所带来的震撼力。显而易见，她的感召力、引领时尚的风情无人能及。

优雅的人使这个世界变成了一个璀璨夺目的地方，对大多数陷入她们魅力漩涡的人来说，其他的一切都失去了光彩。有她们的陪伴，时间似乎变成了和煦的阳光温柔地照耀着你的脸庞。拥有这样一份感召力是求职、交友甚至是寻求真爱的必备条件。加拿大滑铁卢大学的一项调查表明，85%的人认为，优雅的举止是能够吸引异性的主要原因。几乎所有优雅的人都没有真正意识到优雅缘何而来。其实，这些品质完

全可以后天培养。

本书将会告诉你一些比单调的说教更富有价值的东西。它还会告诉你怎样变得优雅，这不仅仅是为了讨好他人，更是为了取悦自己。生活将会变得情趣十足、无比享受，目标也会更容易实现，成就感与满足感将会随之而来。

当人们想起你的时候，他们是否会面带微笑呢？是否还期待着你的再次出现？这看起来是否不现实呢？当然不是！所有这一切，仅仅基于一个再简单不过的问题：你是否能点亮他们生命中的每一天呢？

成功征服一个人不需要花很长的时间。马上行动！从对邻居僵硬的点头打招呼开始，让它变成对人生充满自信的微笑吧！很快你就会发现，态度上的小小转变会带来多么大的影响。



## 目 录

### Chapter

### 1

## 你好，优雅

优雅 VS 魅惑 003

笑容是最佳捷径 004

初见就像一张“拍立得” 005

想想别人眼中的自己 006

修炼无敌的女王气场 007

做个“随波逐流”的好听众 008

天气就是用来谈论的 009

调到与对方一致的波段上来 010

成为最被需要的那一个 011

悦人才能悦己 013

演练随身的优雅 014

五条优雅女人“不做”的黄金法则 015

## 让他疯狂爱上你

- 不要把一切都留给对方作决定 019
- 长相只是陪衬，性格才是王道 020
- 有关白日梦的忠告：醒醒吧，姑娘！ 023
- 给爱慕者留出转角的余地 024
- 身、心、眼并用的全情投入 026
- 成功约会的决胜密钥 029
- 学会拒绝一段不适情缘 031
- 保留只属于自己的秘密 033
- 约会中男人最不想听到的五句话 035
- 合适的时间，合适的地点 038
- 试着爱他所爱，培养更多契合点 039
- 拥有一双透视心灵的火眼金睛 042
- 花一些小心思为爱保鲜 046
- 调制零存整取的微浪漫 047

## 做自己的女神

- 历练最完美的你 051
- “穿什么”为什么那么重要 053
- 告别衣柜中的坏品位 055
- 展现最好的一面 058
- 做回本色的自己 059
- 有缺点，同样光芒四射 061
- 行动，一切改变的开始 062
- 精心呵护每一秒的美丽 065
- “睡美人”的养成笔记 072
- 健康，无与伦比的性感 076

## 你的身体会说话

- 不容忽视的肢体语言 083
- 暴露真相的N种姿势 084
- 以人为镜，拥有和谐的存在感 089
- 看着我的眼睛跟我说：“我不是天仙下凡” 092
- 触摸，并非一切都与性有关 093
- 优雅难挡的吸引法则 095

## 迷人的沟通技巧

“跨语言”的秘密 099

听懂“潜台词” 100

会错意了怎么办 105

请不要用那种声音说话 107

找到最完美的音高 112

不要吝啬你的赞美之词 113

让每个人都心感暖意 117

释放多余的高压 118

人人都有擅长的项目 120

倍感亲切的“唤名”法则 121

应对不友善者的七条建议 123

## 内心的力量

- 失败，没什么大不了 133
- 寻找一个平衡的支点 135
- “假装”的自信也会充满能量 136
- 学会接受事实，学会控制自己 140
- “坏”女人的优雅 143
- 有所畏惧，心灵才安全 145
- 给信心穿上防弹衣的五种方法 148
- 万能的“公主策略” 150

## 人生中的重要时刻

- 勇敢释放你的魅力 155
- 派对上：我想认识你 156
- 第一次见家长：懂礼貌才是好孩子 157
- 应聘：你好，面试官！ 160
- 工作第一天：请多关照 164
- 职场：拒绝否定任何人 165
- 哀悼：细微的体贴 166
- 千万不要一言不发 167
- 额外奉献一份爱心 169

## 一切尽在掌控

- ..... 优雅，熟女们的完美盔甲 173
- ..... 怎样跟老板说他错了 174
- ..... 培养可心的闺中密友 175
- ..... 拯救濒危的友谊 178
- ..... 吸引那些不迷人的人 179
- ..... 找一个人来替你道歉 182
- ..... 从帮凶到知己的转变 183
- ..... 想要获得正确，还是开心？ 184
- ..... 工作的时候责备一个人 185
- ..... 真诚地说“对不起” 187
- ..... 抱怨的时候也要归归类 187
- ..... 离开时为自己留一扇门 189
- ..... 给爱你的他多一些思考的空间 192
- ..... 欢迎加入优雅一族 194

参考文献 196



“优雅刺激视线，但是价值却能赢得整个灵魂。”

亚历山大·蒲柏（1688—1744）

英国诗人



## 优雅 VS 魅惑

做一个优雅的人和做一个魅惑者有很大的不同。几乎所有人都会对你说，一个魅惑者的诱人表现经常伴随着健康警示而来。当一位优雅的人在其他客人手持餐具吃饭而准备离开之时，一位魅惑者也可能手中偷藏着家珍，同样也准备离开。

一个魅惑者没有任何诚意，她们利用其诱惑力作为掩藏其真实意图的烟幕，或者仅仅就是把它当作实现某种目的的一种手段（问一问任何一个在举行婚礼前与魅惑者约会过，但是现在看起来就像要与一个傻子结婚的人就知道了）。没有诚意的魅惑者善于利用她们相当于二百瓦威力的微笑，“真喜欢你的头发”之类的恭维话，撩拨人心的眼神，微微倾斜、点头示意的脑袋。就好像自第1次约会起，她们就将魅力施展到第101次了。她们的动机很可能既是为了吸引别人的视线，也是为了掌控别人。

真正优雅的人，经常视人与环境的情况来调整个人的举止行为（她们可以在你堂兄的婚礼上欢快地跳踢踏舞，但是不会在你新任男友叔叔的葬礼上去哗众取宠）。要想成为一个真正优雅的人，就要拥有一种对他人的纯然兴趣和好奇心，而这又取决于是否有将别人的遭遇感同身受的能力和良好的教养，而不是为了一己私利。

## 笑容是最佳捷径

是不是曾经被告知，微笑比皱眉需要更多块肌肉？其实那是骗人的，但是微笑却是通往优雅之路的最佳捷径。事实上，微笑需要更多块肌肉的配合（与皱眉比大约是 12 : 11）。但是，面无表情地仰起你的脸会更加容易。人们时常微笑，使得那些肌肉更有型，所以说，咧嘴笑一下，一点也不辛苦。

笑声还有助于健康。例如，可以降低压力激素的分泌水平，降低血压和舒展肌肉。它还可以增强免疫功能，帮助消化和加

速伤口的愈合，同时它还可以使你苗条。其实最后一点不是真的，但是不是其他益处足以成为你面带微笑的理由呢？加州大学心理学教授保罗·艾克曼曾经推断：人类可以自 30 米远处感受到一副笑容，它是一种让你无法不用同样的表情去回应的信号。

你什么时候会觉得脸上不带微笑的人优雅呢？你可以说任何得体的话，但是没有合适的表情，这看起来就像在惺惺作态。

在学习其他使人举止优雅的技艺的同时，开始对陌生人微笑吧，你会得到立竿见影的效果。

## 初见就像一张“拍立得”

再也没有比去补救差劲的第一印象更让人觉得糟糕的事情了。这可能需要数月的时间来消除一种令人不舒服或是糟糕透顶的印象。即便能消除，最初的感觉还是会在某种程度上左右以后他们对你的印象。

害怕了吧？你应该害怕。

把你同一个人的初次会面想象成他们会立刻带走的一张快照。如果你风趣、热情而且开朗的话，那么，即便下次再见面，他们还是会把你当作一个有趣的人看待，哪怕碰巧你心情不好；如果是在你烦恼、脾气火暴那样糟糕的一天遇见你，他们就会认为那是你的天性，哪怕下次碰面时你能成为一个活宝，他们还会坚持原有的看法。这就是为什么“初次见面很重要”的原因。因为这定下了从此以后他们会如何解释你其他行为的基调。因此，如果你已经决定，把你自己身上最想被别人认同的特质展现出来的话，你就完全没有必要为你的举止感到后悔。

## 想想别人眼中的自己

一些大方的人，可能给别人以专横或者是哗众取宠的感觉；而一些腼腆的人，可能给人以冷淡或者是傲慢的感觉。所有这一切也并不确切。但是，因为那些经常碰面的人，手头上并没