



你的优雅 价值无限

张乐华 / 著

*Priceless
Elegance*

国际女性素质培训研究专家的建议

中国青年出版社

PRICELESS ELEGANCE

你的**优雅**
价值无限

张乐华 著

中国音乐出版社

(京)新登字083号

图书在版编目(CIP)数据

你的优雅价值无限 / 张乐华著. —— 2版. —— 北京: 中国青年出版社, 2014.5
ISBN 978-7-5153-2367-1

I. ①你… 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(2014)第069879号

中国青年出版社出版 发行

社址: 北京东四十二条21号 邮政编码: 100708

网址: www.cyp.com.cn

编辑部电话: (010) 57350400

门市部电话: (010) 57350370

北京顺诚彩色印刷有限公司印刷 新华书店经销

700×1000 1/16 11印张 2插页 80千字

2014年6月北京第2版 2014年6月北京第4次印刷

印数: 25001-30000册 定价: 35.00元

本图书如有印装质量问题, 请凭购书发票与质检部联系调换

联系电话: (010) 57350337

Contents 目录

前言 优雅女人，美丽人生 ————— 1

第一章 优雅，没那么简单 ————— 4

- » 优雅，一种华丽的正统 7
- » 人中极品 7
- » 来自东方的守望者 8
- » 别让人生如此尴尬 9
- » 制造中国式优雅 10
- » 优雅不是直升梯 11

第二章 腹有诗书气自华 ————— 14

——内涵之雅

- » 宁可抱香枝上老，不随黄叶舞秋风 17
- » 时光就像一把利刃 17
- » 提防生命老去的催化剂 18
- » 优雅，源自你的底蕴 18
- » 抵抗衰老的魔咒 19
- » 优雅女人不做心灵乞丐 20
- » 你的上一次是什么时候 21
- » 物质贵族+精神贵族 22
- » 人人都要有个“聚宝盆” 22
- » 优雅飞行手册 30
- » 做一个塑造者，雕刻时光 33

第三章 衣鸣惊人 34

——穿出的风景线

- » 形象，淑女的第一张名片 37
- » 做个“格调”女郎 38
- » 穿出品位的三大金律 38
- » 魔法师的学徒 39
- » “犹抱琵琶半遮面”——优雅的性感 51

第四章 气雅如兰 52

——优雅女人的风度

- » 风度——隐形的翅膀 55
- » 男人，不爱美丽爱气质 55
- » 投资你的风度 55
- » “女人的美，是一种氛围” 56
- » 人人都能像赫本一样优雅 56
- » 气质，从抗拒地心引力开始 57
- » 女性的基本姿势：“三提一下” 59
- » 女性的曲线美 60
- » 优雅女性的表情训练：自信的亲和力 64
- » 优雅女性的手势练习 66
- » 美食前的风度：优雅淑女餐桌礼仪 67
- » 优雅女人绝对不应有的姿势 68
- » 生活细节的礼貌口诀 68
- » 利用零碎的时光——练习无时无处不在 68
- » 习惯载着你走向成功 69

第五章 口吐幽兰 70

——谈吐中的优雅

- » 语言，人品的“身份证” 73
- » “会说能让神帮助” 73
- » 优雅女性的气质大敌 73
- » 沟通的最高境界 77
- » 优雅沟通的“三敏感” 78

- » 自然流露，含蓄包装 85
- » 一盎司的真诚胜过一百万的奉承 86
- » 给自己一个平衡的支点 87
- » 迈进一步，证明自我 87
- » 优雅谈吐，迷倒世界 89

第六章 珠落玉盘 90

——声音的魅力

- » 声音就是一道分水岭 93
- » 什么身份用什么词 94
- » 乡音易改——录下自己的声音 94
- » 难以抵御的“海妖之声” 95
- » 声美，人媚 103

第七章 爱情可以是流星，也可以是银河 104

- » 少点儿不切实际的期盼 107
- » 爱情其实是粗茶淡饭 108
- » 爱情中的高情商 108
- » 小爱中的大禅 109
- » 做自己内心的主人 110
- » 优雅女人：婚恋中清醒的操盘者 111
- » 像妻子就能成为妻子 112
- » 善待自己 113
- » 给爱情“穿上”保鲜膜 114
- » 减几分浓情蜜意，多几分淡然平静 119

第八章 香萦职场 120

——做职场中闪亮的星

- » 不要为钱工作 123
- » 站稳自己的脚 123
- » 做好小职位 124
- » 别急着索取 125

- » 职场中的数学公式 126
- » 小职场中的大女人 127
- » 做优雅的女强人 129
- » 优雅女人无需被管理 129
- » 想要好生活，先有好成绩 130
- » 忠诚，成功的入场券 130
- » 职场人际关系的大智慧 131
- » 八小时成就人生 133
- » 优雅女性工作中的礼仪 134
- » 优雅女人——职场中闪亮的星 136

第九章 闻香识女人 138

——个人卫生和整洁

- » 味道——女人的氛围 141
- » 人人都想有个香妃 141
- » 清洁是一种贵族精神 141
- » 个人卫生——教养与生存状况的体现，雅女程度的试金石 142
- » 人的尊严从体味开始 143
- » “不用香水的女人没有未来” 145
- » 女人香的三级阶梯 145
- » 不要成为“味道集中营” 147
- » 淑女的个人卫生口诀 148
- » 让世界嗅到你的芬芳 148

第十章 众目睽睽下的雅女 150

- » 雅女速描 153
- » 雅——女人的氛围 154
- » 雅中有酷 157
- » 人人都认得出雅女 158

后记 160

优雅女人 美丽人生



张乐华

- 美国新泽西州医学院临床病分子生物学博士
- 幽兰女社社长
- 中华女性素质教育基金执行主席
- 国际女性素质培训专家

每个追求美好人生的女性都会发现，自己一生中追求成功的有效努力，都不免要归结于对优雅的不断追求。真可谓人生优雅多一分，幸福也就多一分。年少时，我们都曾以为可以像小说和电影中的主人公那样自由率性、随意不羁地生活，但往往在经历了岁月磨砺后才领悟到，不雅的人也许将永远与成功失之交臂。

在少女的葱茏岁月中，我们懵懂、不谙世事又向往成熟，这是一种女性对自身性别魅力的渴望。然而，当女人的生命如一枚青果褪去最初的青涩，日渐丰盈甘甜，终于芳华盛放时，我们又发现，一个女人仅仅拥有成

熟是不够的。因为同是处于这段生命时光中，有的女性如香茗醇酒，绽放出幽幽暗香；而更多的女性却在庸碌的生活中渐渐黯淡了光华神采，随着岁月的流逝，离自己曾经期冀的那个理想越来越遥远。

正如《红楼梦》中宝玉所言：“女儿未出嫁时，是颗无价的珠宝。出了嫁不知为什么，就变出许多不好的毛病来，虽还是颗珠子，却已没有光彩宝色，是颗死珠了；再老了，更变成鱼眼珠了。”身为女性，我们每天都在耳闻目睹这样的人生悲剧，更怕自己未来应了宝玉对成熟女性这样的偏见。

但成为优雅的女人，不应是一个遥远的梦。身为女性，我们不应只是徒然怀着对美的渴望，还应让自己也成为美的演绎者。前者是我们的天性，而后者则是我们的天职。造物主造我们每一个女人时，都是按照女神的样子而造的，每一个女人都可以成为一朵独一无二的花。而如何让自己从含苞欲放的青涩花蕾盛放为争芳夺艳的花朵，再到“宁可抱香枝上老，不随黄叶舞秋风”的优雅女人，是我们每个女人都不得不面对和终身学习的课题。

让我们翻开这本书，踏上修炼优雅的人生之旅吧！尽管这个旅程不是一朝一夕可以抵达目的地的，也许需要我们付出一生无止境的努力，然而，就如摘星，只要伸出你的手，星星就在远方向你召唤，引领你走向过去只能仰望的璀璨星辰。

希望每一位读到此书的女性都能从中受益，成为优雅女人！



PART 1



优雅，没那么简单

生命，那是自然交付给人类去雕琢的宝石。

雅——俗的对立，一种合乎审美的、高尚和谐的综合评判尺度。

优雅往往使人拥有某种神奇的光环，使其具有征服性的魅力。

优雅的女人，她们是繁红盛绿中那一枝清逸独秀的阆苑仙葩，吸引着异性去倾慕与爱恋，也让同性投以羡慕和欣赏的目光。



第一章

优雅，没那么简单

20岁的时候，你拥有的是自然生长的容颜；30岁的时候，生活的经历使你的容颜有了个人的印记；50岁的时候，你的生命的全部都写在你的脸上。

——香奈尔

优雅是一种和谐，非常类似于美丽，只不过美丽是上天的恩赐，而优雅是艺术的产物。

——安东丽·德阿里奥

以前我们都说艺术是无国界的，其实真正无国界的恐怕更是时尚。因为迷人能够让时光带不走女人人们的优雅，永远美丽地绽放在这个世界上。

——黑玛亚

优雅是表现风度举止的一种方法，也是顺应生活多种不同状态的智慧。

——圣·罗兰

优雅，一种华丽的正统

中国文学长河的源头是最早的诗歌集《诗经》，这部滋养了中国文化艺术及人文精神的诗集中有“风”“雅”“颂”之分。而所谓“雅”的解释则是“雅为正，谓诗歌之正声”。由此，我们可以看到，在中国的悠久历史中，一开始就将最正统的美称为“雅”。

当我们说一个人“雅”时，意味着说一个人的形象、言谈、举止符合人们普遍的审美标准。“雅”一般用来形容那些形象、行为、举止、言谈都很优美的人。这种优美比人们所说的“某某长得很漂亮”更具综合性和深层含义。优雅，赞扬的是人的美好这一社会属性(包涵但超越生理范畴)。一言以蔽之，雅就是有美感的人或优美的人。

人人都渴望获得优雅的品质。这不仅是因为大多数人本能地对雅有一种羡慕、欣赏和尊敬，更由于在日常的工作和生活中，人们自然而然会对优雅的人大开绿灯。尤其对于女性而言，雅是我们开启成功大门的一把秘密钥匙。

人中极品

今天对于美丽女性的形容词名目可谓繁多，如性感妩媚、清纯可爱、亲切自然、热情奔放、摩登时尚、潇洒飘逸、帅气大方，等等，但是对于女性之美最高境界的形容常常只有一个词，那就是优雅。优雅的女人，也往往是我们认为有气质的女人，她们像繁红盛绿中那一枝清逸独秀的阆苑仙葩，吸引的不仅是异性的倾慕与爱恋，也会让同性投以羡慕和欣赏的目光。她们是天地间充满灵秀之气的人，是女人中的佳人，人中极品。

来自东方的守望者



►美丽温婉、娴静典雅的东方女性

今天的女性，能够优雅天成的或许_有之，但却犹如凤毛麟角。我们见到更多的则是在庸常生活、扰攘俗世中怀着对美的渴慕却不得其道的女性。今天这个急功近利的时代对于物质的看重，让我们渐渐多了浮躁，少了沉静下来慢品优雅的心境。曾几何时，那些曾经存在于

于历史时空、诗词歌赋中，浸染着中国古典诗性气质的女子，如班婕妤、谢道蕴、蔡文姬、王昭君、李清照、张爱玲等已飘逝不见。曾几何时，素以美丽温婉、娴静典雅著称的东方女性的特质已日渐式微。

中国并不是没有优雅女性文化渊源，唐诗宋词中不少隽永雅洁、品如幽兰的诗文都出自女性之手。然而自国人推翻传统贵族文化到倡导大众文化约一个世纪以来，这千年传承的优雅之风发生了裂变、断层，传统文化中那种精致、古雅的女性美正被现代社会狂飙突进的简约粗俗风格所取代。

在拥有悠久古老文明的礼仪之邦，现代女性举止言行却渐渐失之于粗俗鄙陋，举止不再含蓄内敛，大有“巾帼不让须眉”的狂野之气。公共场

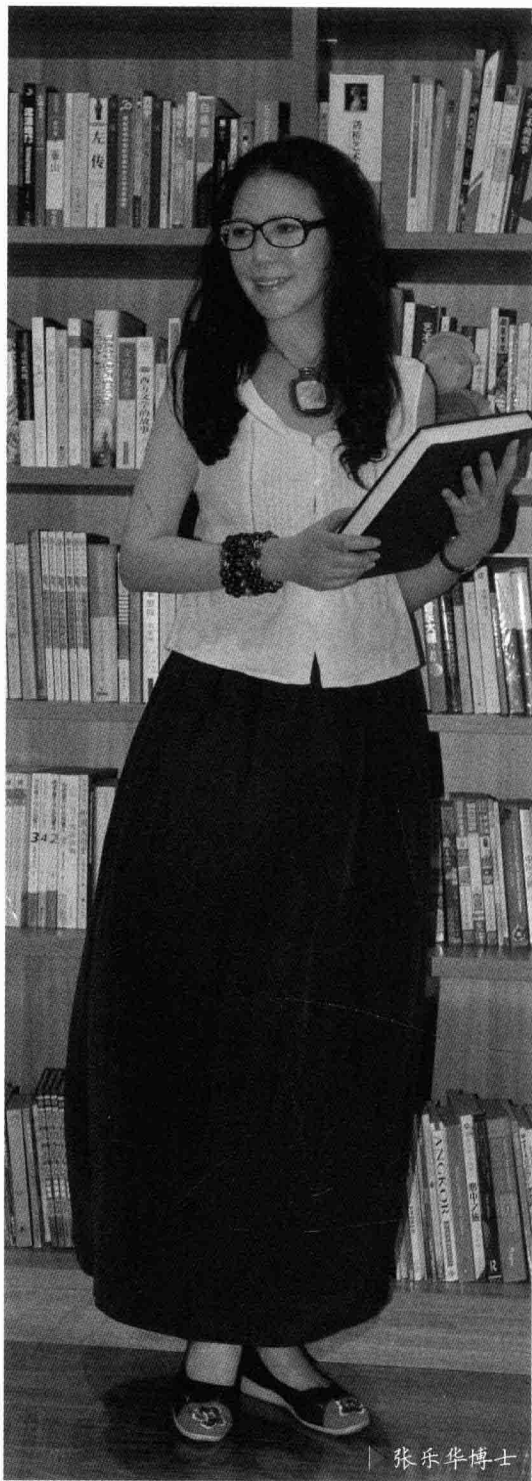
合常常可见一些女性肆无忌惮地高声喧嚷、接打手机，毫无顾忌地随地吐痰、乱扔垃圾，即使在隆重、高雅的社交宴会上，也不乏穿着不得体且对服务生粗暴地呼来唤去的女士，这些不经意的小细节中流露出的不雅和失礼，让原本应该成为都市美丽风景的她们失去光华。经历了西方现代文明的冲击之后，东方的优雅之美什么时候才能回归？

别让人生如此尴尬

在世俗的偏见中，男性只要具有经济、社会优势，即所谓的钱包鼓、地位高，仍不失为世人眼中的成功人士。欠缺文明修养但却腰缠万贯的男性身边总少不了一些趋之若鹜、希望不劳而获的女性。可是女人如果不雅，她的人生、社会角色就难逃尴尬境地。无论是做妻子还是做母亲，抑或做职业女性，社会对她们并不像对男性那样宽容。尽管这个时代，越来越多的女性同男性一样有独立的经济、社会地位，但女性如果言行举止粗犷无忌讳，缺失女性的温柔娴雅，难免会失去来自社会和他人的尊敬。

对一个社会的未来而言，女性修炼优雅的重要性更为深远，她们的优雅对于整个国民下一代的教育有根部滋养之功。有人说“母亲不尊，子女难贵”，此话一语道破出身导致命运的根本缘由。有良好教养和卓越人生的人，他们往往有一位优雅的母亲。年轻人在还不理解社会对人的取舍时，就已不知不觉地形成了难以改变的言行习惯，这些启蒙时期的教养伴随他们一生，决定了他们一生的修养品行。由此看来母亲作为优雅楷模的影响切不可被忽视。

由此可见，不管是对于自己还是对于家人，甚至对于社会，女性的优雅都是不可或缺的。



张乐华博士

制造中国式优雅

我们常常听到有些女性试图为自己的不雅辩解，将之归咎于她们身为现代女性，不再是大门不出、二门不迈的传统小女人，撑着半边天的同时又要相夫教子，这样的双重身份让她们难以招架，生计与气质不能兼具。那么，我们如何看待其他发达国家的女性一边享受着现代社会给女人带来的独立、自由、自主的潇洒，同时又拥有知书达理的睿智和“腹有诗书气自华”的风采呢？对比我们中国女性的现状，我们应当扪心自问：从男尊女卑旧传统中解放出来的新女性难道不应该更有女性魅力吗？囿囿的打破难道不是为了更美的新生？

让我们把视角推而广之，看看今天中国社会的优雅文化现状。我们不难发现随着当今的中国女性不再拥有昔日东方淑女的美誉，我