

做个有品位 有地位 有韵味的女人

姚颖◎编著



有品位的女人优雅中透着不凡的魅力，

有地位的女人更能活出潇洒的自我，

有韵味的女人一生与幸福同行。

从今天起，做一个“三位一体”的女人！

 北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

做个有品位 有地位 有韵味的女人



姚颖◎编著

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

做个有品位 有地位 有韵味的女人 / 姚颖编著. —北京:
北京理工大学出版社, 2011. 6
ISBN 978 - 7 - 5640 - 4492 - 3

I. ①做… II. ①姚… III. ①成功心理 - 女性读物 IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 081172 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(总编室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市航远印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 17

字 数 / 220 千字

版 次 / 2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷 责任校对/陈玉梅

定 价 / 29.80 元 责任印制/边心超

图书出现印装质量问题, 本社负责调换



前言

Preface

女人，通常是“完美”的代名词。女人喜欢完美，追求完美，但是人终有缺点，不可能尽善尽美。在现实中，要找一个集各种优点于一身的完美女人出来，未免有点太不现实。自古以来，男人都以“出得厅堂，入得厨房”作为衡量好女人的标准，那么在现代男人眼中，什么样的女人才是“完美”的女人呢？

首先，有品位。品位不是单纯的美丽，不是单纯的性感，亦不是单纯的张扬，品位是风度飘逸如明月清风，如出水芙蓉，圣洁而不媚俗，高雅而不桀骜。一个被赞美有品位的女人，即使貌不惊人，财富不能车载斗量，周身也会笼罩上一层耀眼的光芒。有品位的女人讲时髦，又要讲格调；讲美丽，又要讲优雅；讲聪明，又要讲情怀；讲个性，又要讲修养……有品位的女人，总能流露出与众不同的气质。

一个女人要有这种气质必须从穿衣到饮食都有自己独特的眼光；从谈吐到举止要有优雅的姿态。女人要想拥有不俗的品位，就要从生活点滴做起，包括妆容打扮、家居布置、休闲艺术、内涵性情等。

其次，有地位。地位不是简单地在地球上生存而占据的一方土地，而是女人在别人心目中所占有的位置。或许你在别人心目中重如泰山，又或许轻如鸿毛。不管怎样，女人的地位将会决定女人一



生的命运。女人拥有自己的地位，在社会中会被重视，说话也有足够的分量；在家庭中，男人自不敢小看你，更别说背叛你了。反之，女人在社会及家庭中若是没了地位，那就相当于任人宰割的牛羊，没有一丝申辩、反抗的权利。所以，女人一定要拥有自己的地位。

再次，有滋味。有滋味的女人是一首诗，经得起他人的用心品读，让人怎么读也不会厌倦，而且越读越有味，越读越耐人寻味。女人有滋味，男人的心会澎湃如大海；女人有滋味，家庭里永远没有战火的“硝烟”；女人有滋味，生活永远那么幸福。

有品位、有地位、有滋味，是幸福生活的保证，是所有优秀的女人毕生所追求的，只要拥有了这些，基本上也就成为“完美”的女人了。本着帮助女性朋友打造幸福生活的宗旨，我们编著了《做个有品位、有地位、有滋味的女人》一书。本书针对女人的外在形象需求、人生愿望和生活烦恼等方面进行了深入地研究，教女人学会做一个高品位的女人，浑身散发着优雅的气息；教女人如何做才能赢得较高的地位，以便不被别人踩在脚底下；还教给女性朋友要做一个有滋味的女人，在生活中保持永久的激情，让幸福生活能够长存。

有品位的女人活得更优雅，有地位的女人活得更自我，有滋味的女人活得更洒脱。总之，要想拥有全新、幸福的人生，就一定要做一个有品位、有地位、有滋味的女人！





上篇：由内而外，展现自己的品位

品位对于女人来说，是展现高雅、显示内涵的名片。一个女人的品位体现在各个方面：在妆容上，她们修饰自然，举止得体；在性格上，她们温文尔雅，对待任何事都冷静自然，既不张扬，也不媚俗；在才情爱好方面，她们追求雅致高尚，她们的生活从不落俗套，她们用心活出了自己的精彩。

第一章 巧装扮，外部形象彰显品位	2
女人如花，品位是水	2
形象魅力尽显品位风采	5
妆容得体的职业女性	7
穿出自己的风格	10
细节体现品位	12
最美丽的“伪装”	14
化好妆是美的品位	16



擦亮“心灵的窗口”	18
-----------------	----

第二章 清雅居，家居环境体现品位

女人的家，女人布置	21
传情达意的灯饰布置	24
书香人清品更高	27
温馨环境让婚姻更光鲜持久	29
温馨的家，温馨的快乐	32
花花草草，点缀生活	34
装修的事让女人做主	36
花草的乐园，艺术的殿堂	39

第三章 品艺术，业余休闲享受品位

音乐的力量	42
走进业余爱好的世界	45
在休闲中释放自己	47
旅游，休闲减压于一体	49
寄品位于水墨丹青中	52
乐器相伴的日子里	54
高雅的情趣，高雅的品位	56

第四章 好性情，内在美塑造品位

做个上品女人	59
优雅的女人有品位	62
矜持的女人最耐品位	64



随和女人随和情	66
是谁挽救了婚姻	68
彰显温柔的品位	70
保持温柔，不做男人婆	72
好性格，好命一辈子	74

中篇：独立自强，争取自己的地位

女人在任何时候都不能缺少地位，这是女人在日常生活及“行走江湖”时所必需的令牌。没有哪个女人是天生的弱者，地位是要靠自己争取的，只要自己把自己当强者对待，那么，谁都别想“欺负”你。

第五章 要工作，有经济收入才有地位	78
不做看别人脸色的“寄生虫”	78
做独立的大树	80
自立的女人为自己埋单	82
和男人平起平坐	84
拥有事业，拥有地位	85
做一个经济独立的女人	88
事业和家庭双丰收	90
保证有一定的钱，任何时候	92





第六章 居高层，会说话、会办事很重要 95

看起来真像二十七八岁	95
与男上司的相处之道	98
调子需放低一些	100
该闭嘴时要闭嘴	102
榜样作用不可少	105
职场说话要有的放矢	107
同事相处学问大	109
倾听，赢得一席之地	111
学会对人说“NO”	113
做一个称职的领导	116

第七章 定目标，凡事都不依赖他人 119

追逐梦想一起飞	119
靠自己永远不倒	122
坚定目标，勇敢前进	124
依赖让他们变成了陌路人	126
意识到自己的价值	129
定位决定地位	132
爱情不应是女人的全部	134
不要把一生押在男人身上	137
不做情感的“奴隶”	139

第八章 拓人脉，勤打点自己的关系网 142

平时多烧香，急时有人帮	142
-------------------	-----



百金买房，千金买邻	144
“她世纪”，女性社交新天地	147
珍惜你的闺中密友	149
圈子决定位子	152
经常维护自己的关系网	154
人脉让女人所向披靡	158
女人交际新技巧	160
站在“人脉”的肩膀上	163

下篇：用心生活，活出自己的滋味

大凡活得有滋味的女人，都是心态极好的女人。她们对生活没有太多的欲望，有的只是对自己和家人的欣赏。有滋味的女人懂得用心经营自己的人生，用情包裹自己的生活。她们懂得和家人友好相处，懂得让家庭多点温馨和浪漫，懂得没有战火“硝烟”的家庭，才是最幸福的。

第九章 好心态，女人活得更有滋味

平常心，无以言说的幸福	166
懂得欣赏自己的生活	169
精彩就在放弃之后	171
人生的批注——珍惜	173
幸福生活就在一念间	175





微笑，享受生活甜蜜滋味	178
放弃对额外的“1”的追求	180
“馅饼”背后是陷阱	182
学做坚强的“小小的我”	185
苦中作乐的心态不可少	187
第十章 富才情，知识让女人更有魅力	190
让读书成为一种习惯	190
读书女人有不过时的美丽	193
腹有诗书气自华	195
知识可改变一切	198
知性女人的美味生活	200
和书来一次亲密约会	202
不被时代踢出局	204
抓紧时间读书吧	206
第十一章 懂生活，家庭里的那点事	209
学会生活，放下唠叨	209
搞定婆婆，你就搞定了生活	212
把生活纳入正轨	214
用宽容解开婚姻中的疙瘩	216
别让聪明来得太迟	219
婚后生活需添柴加薪	222
一捧沙的情怀	224
在菜肴中升华感情	227



有爱的家才更温馨	230
好婆媳，生活好滋味	232
第十二章 浪漫点，不妨做个风情女郎	234
做风情万种的女人	234
浪漫是婚姻的保鲜剂	237
两个女人的生活	240
你完全可以学会调情	242
浪漫的点滴	244
修炼最美的风情女郎	246
丰富多彩的情调生活	248
糖葫芦式的婚姻	251
美丽天使不坠落	253
现实和浪漫	256



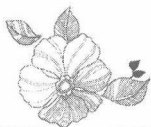


上 篇

由内而外,展现自己的品位



品位对于女人来说,是展现高雅、显示内涵的名片。一个女人的品位体现在各个方面:在妆容上,她们修饰自然,举止得体;在性格上,她们温文尔雅,对待任何事都冷静自然,既不张扬,也不媚俗;在才情爱好方面,她们追求雅致高尚,她们的生活从不落俗套,她们用心活出了自己的精彩。



第一章 巧装扮，外部形象彰显品位



看一个人，首先从外在形象看起，看一个女人更是如此。女人的妆容不同，展现的品位亦不同。有的妆容显示出女人的媚俗，有的妆容则显示出女人的大方、高雅。因为妆容体现出的品位，会给人留下很重要的第一印象，所以一定不要忽视。



女人如花，品位是水

假如女人是一枝花，那么，品位就是滋养它的水分。

作家黄明坚有一句话：“女人是一种指标，如果女人都散发出品位，社会自然成为泱泱大国”。

品位，一个奇妙而美丽的字眼。对现代女性而言，没有什么比“品位”这个词更美好，更时尚，更具有诱惑力了，一个被赞美有品位的女人，即使貌不惊人，财富不能车载斗量，周身也会笼罩上一层耀眼的光芒。

于是，很多女性愈加疯狂地追逐着格调和品位，比如法国巴黎、香奈尔、钻戒、威士忌……所有算得上值钱的享受和消费品，都被



她们列入有品位的范畴。

她们滔滔不绝地讲述对法国高档时装的情有独钟，讨论高级护肤品的效果，炫耀无名指上光芒四射的戒指，精心策划下一次前往欧洲的旅程。偶尔也谈及文学、艺术，比如喜欢看什么样的书，喜欢听什么类型的音乐，她们的学识、家世背景，以及她们身边的男人。如果这一切都让她们感到满意和骄傲的话，那么她们应该是属于有品位的女人了。

然而，品位真的就这么简单吗？当然不是，品位也是需要度的拿捏，超过这个度，为了表现品位而品位，那品位就成了一种卖弄，不但不美，而且让人望而生畏。

亦舒的《圆舞》中，有这样一段耐人寻味的话：“真正有气质的女人，从不炫耀她所拥有的一切，她不告诉别人她读什么书，去过什么地方，有多少件衣裳，买过什么珠宝，因为她没有自卑感。”

真正有品位的女人，健康、快乐。因为她爱惜自己，身材不一定性感，容颜也会老去，但是心态依旧年轻；真正有品位的女人，不一定多么聪明，但学识不能少，因为她用智慧武装头脑，坚守着属于自己的思想与格调；真正有品位的女人，思维清晰，眼光独到，在人格与文化之间张弛有度，有着独特的视角和感官；真正有品位的女人，漂亮是当然的，因为她会打扮，穿的、有的不一定昂贵，但适合自己。

所以，化妆便成了女人体现品位的一种手段。

化妆是魅力女人的“第二层肌肤”打造工程。懂得化妆的女人，是聪明的女人；善于化妆的女人，是智慧的女人。女为悦己者容，道破了化妆的“天机”，目的是为获得异性的青睐。早在公元前200年就有美容化妆的专著告诉女人如何通过化妆来吸引男人，并建议可以用文身和染发及矫正牙齿来使脸孔显得更美丽。而在现代，美



国贝拉明大学的心理学家唐·奥斯本做过一项试验，他给 50 名男性评定人看一些上妆和未上妆的妇女照片。结果表明，在未上妆妇女的照片中，无论提供的女人照片多么好看，都大大降低了对她的魅力评价。大约 80% 的评定人喜欢化了妆的模特相片。这促使奥斯本力劝所有的妇女回到美容院去，向职业化妆师寻求帮助。

这似乎说明了“美貌先于其他因素”的定律。事实上，女人通过化妆使女人对自身的感觉找到了展示的舞台，化妆已不单单为了“悦己者”，也是为了“取悦自己”。有的女性坐在梳妆台前看自己看得出神，就是在化妆的过程中看到变化了的自己而感到快乐，通过提升自我的容貌而获得愉悦的心情及自信，从而使自己神采奕奕。化妆，毋庸置疑地成为了对女性认证的一部分。

化妆是值得女人学习和研究的一件事情。女人的品位不单是出自美丽的眼睛和光滑细腻的皮肤，而是出自整体的妆容效果。眼睛和皮肤的美丽常常是一目了然的，而好的妆容是女人用智慧和修养精雕细刻出来的。那份与身体的和谐，那份洋溢于周身的风采和风韵，那份内心世界对精彩的描述和渴求，是可以用心去表现的。通常好的妆容所表达的美，是可以超越本体的。相反，不良的妆容会损坏女性的美感——视觉的美感、品位和素养的美感。

女人如花，品位是水，只有用品位的水才能滋养出奇美鲜艳的花朵。化妆是体现品位的一种手段，爱化妆的女人是积极的女人，会化妆的女人是品位的女人。打造成积极、美丽、有品位的女人吧，让自己的美丽永驻！

形象魅力尽显品位风采

众所周知，一个人的外在形象可以从很大程度上反映出这个人的内在品位。一个人的仪表风度、言谈举止、服饰穿戴等，都是这个人内在涵养的体现。所以，评价一个人的品位，仅从其仪表就可窥见一斑。女人的外在形象更能真切地反映女人的品位。

女人的魅力形象，是指一个人通过培养而形成的体现在自己面部和行为举止上的令人感到倾慕的一种感受。它不是天生的，一个成功的女性政治家、企业领袖靠的不仅仅是自己杰出的才华，她们个性化的外表及人格化的魅力也是让他们能够呼唤、吸引着千千万万追随者的重要原因。形象能够产生魅力，运用形象的魅力是女性成功者的智慧之一。

形象是女性取得事业成功的一个重要因素。成功的外表形象为女性事业的成功起着助推的作用。对于那些追求成功的女性来说，创立一个可信任的有竞争力、积极向上、有时代感的形象，无论在什么群体中都能获得公众的信任，从而脱颖而出。

一位女大学毕业生到一家中外合资企业应聘面试。一进门，她就旁若无人地大声说笑；未经考官允许一屁股坐在沙发上，跷起二郎腿，悬起的那只脚还不停地抖动；考官和她交谈时，她的手指不是相互碰撞，就是在桌边上敲击。尽管她的专业和外语水平都不错，但她却没有通过面试。

她对此感到迷惑不解，经打听落选原因，才知道人家觉得她的举止浮躁浅薄，是个不踏实、不可靠的人。后来，她吸取这个教训，

