

女人怎样更优雅

超凡脱俗的气质修养

廖金泽 著

海天出版社

廖金泽 著

女人 怎样更 优雅

超凡脱俗的气质修养

海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人怎样更优雅/廖金泽著. —深圳:海天出版社,
2004.4

ISBN 7-80697-169-6

I.女... II.①.廖... III.女性—修养 IV.B825
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 023938 号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn>

责任编辑:廖 译(email:choately@sohu.com)

封面设计:谭伟伟 责任技编:卢志贵

责任校对:范东洋

深圳市机关印刷厂排版制作 电话:25387901

深圳市建融印刷包装有限公司印刷 海天出版社经销

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

开本:889mm×1194mm 1/32 印张:6.625

字数:8 千 印数:1-8000 册

定价:33.00 元

海天版图书版权所有,侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题,请随时向承印厂调换。



廖金泽教授，台湾桃园人，职业女性心理专家，职业形象礼仪专家，长期从事职业形象、职业规范、职业礼仪、人性问题等方面的研究，已出版几十本畅销书，曾应邀在大陆各地为职业女性作修身养性、塑造完美的专题演讲，反响热烈，好评如潮。



作者正在作专题演讲

个人邮箱：liaojinze@sohu.com / liaojinze@yahoo.com.cn



代序

让女人优雅起来的有效方法

漂亮的女人随处可见，优雅的女人却很难看到，这是因为，优雅需要与生俱来的气质，需要文化和美学的熏陶，需要持久不懈地修炼。

毫无疑问，成为一位举止优雅，仪态万方的女人，自然是所有女人都梦寐以求的事。

年轻的女人注重容貌，年长的女人注重外表，只有有思想的女人才会注重气质。

容颜容易衰老，外表容易过时，惟有优雅的气质，越老就越有味道。

对美貌的追求可以借助外科手术来速成，对于气质的培养却无法立竿见影，它也许需要用一生来换取。可惜，女人很少会有这份耐心。

其实，优雅这种东西，除了天赋之外，完全是可以学的。圣罗兰曾说过这样一句话：优雅是从17岁开始学的，也许更早。从小就关注女人的味道，学习优雅，表现优雅，优雅也会成为挥之不去的习惯。

在这一点上，日本女人可谓是极品经典。不管长相如何，日本女人总是会把自己打扮得精致而且得体，总是会把自己修炼得内敛而且温顺，在任何场合任何时候，都带着不可言状的自信和自若的神情，久而久之，厚积薄发，自然就会拥有一种由内而外散发出来的优雅。

有位专家讲：美是女人一种持续不断地、坚忍不拔地对自己的关心。

优雅何尝不是这样。

看书也好，沉思也行，多做些养性的事情，所有能够让自己优雅起来的方法都是值得去做的，只要持之以恒，潜移默化的影响与作用一定会让人刮目相看。

优雅从骨子里渗透出来，有一种深刻；

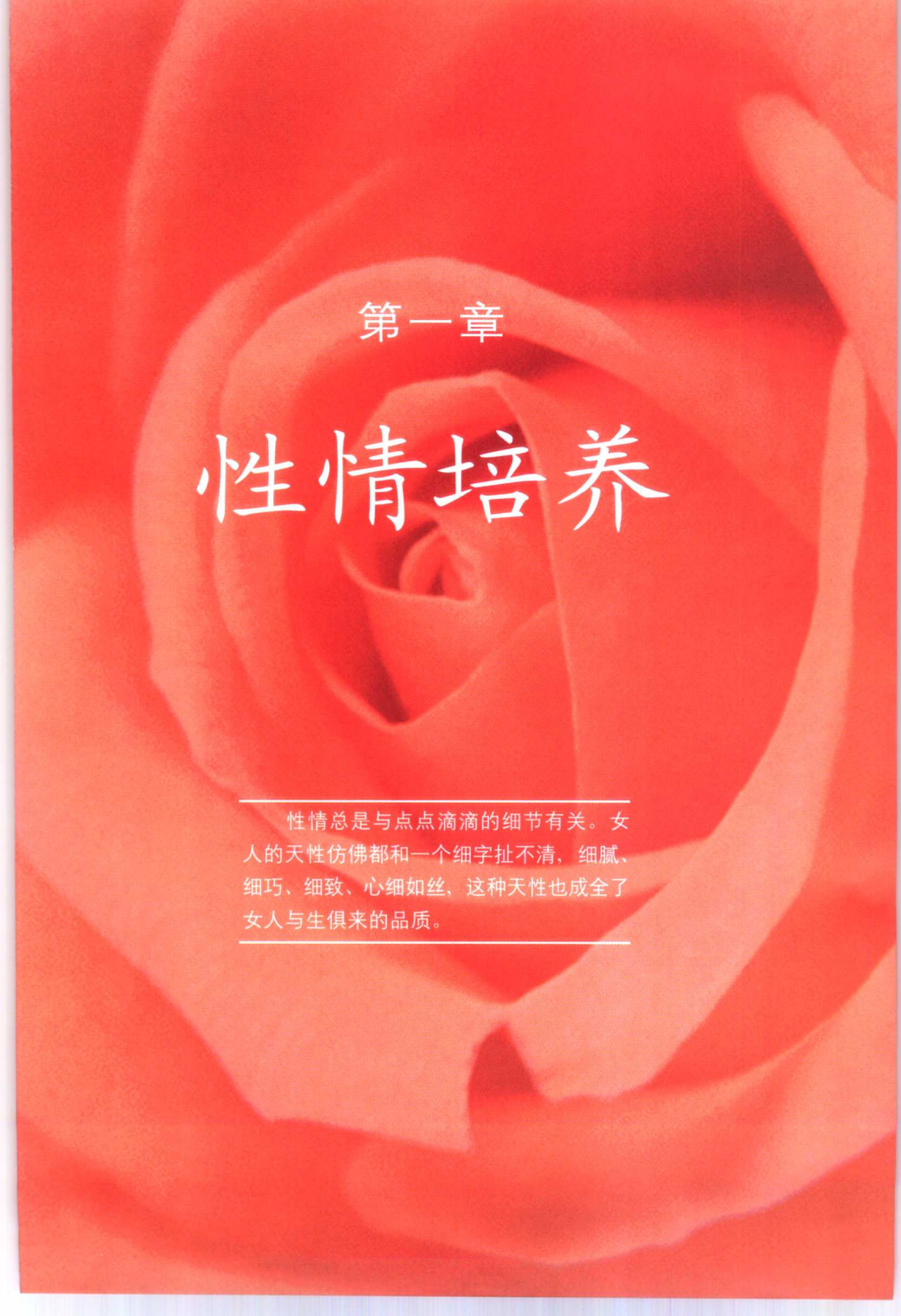
优雅从谈吐中流露出来，有一种睿智；

优雅从行为中表现出来，有一种独特。

优雅不仅是一种美感，更是一种对美的崇拜，它能让你迷倒众生，也能让你的后代引为骄傲。

就像优雅的女人只用百达翡丽这块名表，不仅因为它的古典与美丽，更因为它带有永久日历的计时器，无论年代多么久远，走时始终精准无误，作为传世之宝传给子孙后代非常合适。





第一章

性情培养

性情总是与点点滴滴的细节有关。女人的天性仿佛都和一个细字扯不清，细腻、细巧、细致、心细如丝，这种天性也成全了女人与生俱来的品质。

LADY—HOW TO BE ELEGANT



优雅的女人，性情一定也非常地泰然自若，可以这样讲，性情是女人之所以优雅的本钱。

传统女人的怡情养性，大多都是通过做一些与女人有关的生活琐事来进行的，这种生活原质的熏陶，虽然有些婆婆妈妈，但正是因为其平淡，才更能显示出性情展示出来的不凡。

性情总是与点点滴滴的细节有关。女人的天性仿佛都和一个细字扯不清，细腻、细巧、细致、心细如丝，这种天性也成全了女人与生俱来的品质。

然而，天赋的东西缺乏经历，仍然会慢慢地消失。当你有意无意地放纵自己时，任性与粗俗自然会来找你。

好的生活环境，好的生活经历，好的生活方式，都离不开你自己的良好心态。甘于寂寞、甘于平淡、甘于平凡，人到无求品自高。有多少人正是被“虚荣”这两个字搞乱了心，才会活得很累很累。

在正常的工作之外，是否寻回一些本该属于女人的东西？大家闺秀也好，小家碧玉也罢，凡是与“家”与情调有关的，统统都是女人的本色。

再加上一点乐趣，性情就全出来了。



第一节 研习女红

现代女性对于中国传统的妇道和孝道可谓是一无所知。这也难怪，现代社会的生活方式，缺乏人性的教育内容，独生子女的养尊处优，早已使女人的心态变得虚荣浮躁或者非常情绪化，谁还会老古董般地拿起女红在那儿沉稳安静地做个低眉顺眼温柔内秀的乖乖女！

所以，当我在一些城市里偶然看见女孩子在飞针走线地绣着枕套或者手指灵活地打毛衣时，我常常会怔怔地呆在那儿目不转睛，惊为天人！

真的是太稀罕了！

LADY—HOW TO BE ELEGANT



话又说回来，现在再去刻意讲究女人待字闺中应该恪守妇道娴于女红，确实有些不合时宜，更不用说像个工艺师那样精于湘粤蜀苏四大名绣或极品顾绣的技艺，但学点基本的女红，锻炼自己的心灵手巧，培养自己的娴淑优雅，并以此影响自己待人接物处事的态度和能力，却绝对是非常必要的。

因为这是女人天经地义的本领。

女红本身并不是非常难做的事，只要你有足够的耐心和足够的细致。

其实，现代生活并不是缺乏这些手工艺的产品，只是由于工作与生活节奏的快捷变化使努力适应它的人难有层次、分色彩地绣出逼真的图案。这些图案有的复杂有的简单，色彩变化越复杂的，丝线劈叉分线就越细，功夫也越深。如果要表现其立体效果或层次，还需多股丝线分层绣，使其凹凸感非常明显。

初习绣花可挑简单的花鸟图案，并在布上画好样稿，然后对照彩稿准备相应颜色的各类丝线，线条粗的用多股线，线条细的则用单线。

初习绣花为求工致，往往会用竹片做的圆绷架来固定绣布，虽然使用起来比较容易，但还原之后，绣品的生动性会因为绣布绷得太紧而失真。因此，除非只是为了修身养性，否则要真的想有些成就感，最好不用竹绷架，直接用左手的拇指与无名指为一方，食指与中指为另一方，分夹住绣布，在其空间内刺绣，这样能使绣品的层次丰富，立体感强，而且绣布不起皱。

绣花只是个简称，准确地说是刺绣，因为绣得最多的还是花鸟鱼虫。

绣花并不是件轻而易举的事，因为图案的布局，细节的处理，色彩的搭配，效果的表现，都需要你对此有清醒的认



LADY—HOW TO BE ELEGANT

识，并且事先安排好操作的程序及标准，做到这一点，无疑能够有效地锻炼与提高你对事物的掌控能力。

打毛衣以及编结饰物也都是同样的道理。

研习女红既可以买些相关书籍回来自学，也可以请上了年纪的长辈指点，甚至参加这类的培训班好好学习一下。好在现在这方面的书也是不少，而且随着人们开始讲究品位情调，女红作为一种女性文化也正在慢慢复苏。



第二节 潜心插花



插花的整个过程，都是体验和表现优雅的过程。

插花就是将植物的花朵、叶片、果实、枝条等经过巧妙构思，组合成为一种极具观赏性的艺术品。

插花的过程也是一个创意及表现的过程，自始至终它都浸润着插花者的心情。

有生活情趣和品位的人，通常都会将视觉感官与心态联系起来，试图营造出一种赏心悦目的氛围，插花作为一种造型艺术，再恰当不过地体现了一种格调。



按艺术风格分类，插花分为以下三大类：

东方式插花

特点是崇尚自然朴实秀雅，讲究诗情画意，追求意境的完美。

东方式插花以线条为主，利用自然界千姿百态的花木枝叶作为造型之骨，通过其线条的长短粗细、曲直顿挫、强弱刚柔、虚实疏密，安排出或简洁、或飘逸、或瘦硬、或粗犷的不同造型，并采用借物寓意的手法，以松表示高洁、常青、刚强；以竹表示清高、刚直、平安；以梅表示孤高、迎春；以荷表示一尘不染，洁身自好；以兰表示清雅脱俗与世无争。

花枝数量不多，以姿和质取胜，不仅注重表现花朵之美，也注重表现枝、叶、果的美，同时巧妙利用一些青枝绿叶作陪衬。轻描淡写，清雅脱俗。

西方式插花

注重装饰效果，以色彩为主，追求块与面的群体艺术美感。在构图上常采用规则的几何图案，如圆形、三角形、扇形、T形等。特别强调色彩运用，整体紧凑，花大而多，华丽庄重，但欠缺意境。

自由式插花

兼有东西方插花的特点，在选材、构思、造型上不拘一格。

按所用花材性质不同，插花有鲜花插花、干花插花以及人造花插花三种。

按所用容器样式不同，插花有瓶花、盘花、篮花、钵花、壁挂花五种。

按意识表现手法不同，插花有写景式插花、写意式插花与装饰性插花三种。

插花是有生命的艺术品，在创作过程中，立意和构图至关重要。“立意”就是在创作之前先确定意图，然后根据创作动机，围绕着立意主题，结合材料特点，进行精心组合，形成完整的构图形象。



LADY—HOW TO BE ELEGANT

在插花艺术中，花卉色彩配置是作品效果的关键。因为花卉色彩最容易刺激人的视神经使之产生联想。

人对色彩的感受是非常直接的，明度和纯度高的色彩艳丽、明朗、轻快，会产生兴奋感，明度和纯度低的色彩则较素雅、稳重，会产生沉静感。

插花摆放应视不同场合而定，办公室插花应为西方式，家居插花应为东方式。

家居插花更多注重细腻和高雅，造型比较简洁，色调比较淡雅，另外在插花容器上比较讲究配衬与干净。较高的或置于高处的容器适合采用下垂型、倾斜型或“S”型插花构图，给人以飘逸洒脱之感。形状规则的较低矮阔口类容器比较适合于西式插花造型，给人以典雅庄重之感。自制的工艺类容器则适合用于东方式的小品插花设计，给人以清新娟秀之感。

容器的质地有陶瓷、玻璃、金属、木、竹、草、藤等。一般采用与花材质地协调的容器质地。

容器的色彩应与花材的色彩相协调。



插花最重要的是按照立意处理现有的花材，这个创作过程包括以下几个内容：

一、枝叶的修剪。根据构思造型仔细观察琢磨决定取舍的方位，将那些影响画面效果的枝叶剪去，使之自然流畅、疏密有致。

二、枝条的弯曲。用弯曲的方法使之产生自由流畅或弯曲漩涡的动态。常用的有掀弯法、切割法、揉弯法、勾弯法、钉针法等。

三、花朵的加工。有些花朵比较大而重，花梗细弱不够挺立往往下垂，此时可用细金属丝缠绕加以扶持，如香石竹、一品红、牡丹、八仙花、芍药花等。还有些花朵的花瓣易开散，不利控制花朵开放程度，如郁金香，可用玻璃胶在花萼部包扎一圈来稳固花朵。月季花可用细金属丝在花萼部处十字穿刺固花。扶郎花用细金属丝穿蕊或穿梗固花。香石竹可用细金属丝弯曲成圆环形，紧紧围住花萼将花瓣托起，并绕于花梗上。

