

白领文摘

珍藏阅读

Bailing Wenzhai
Zhencang
Yuedu

10

都市白领，她们在车水马龙中穿行，
她们是城市最亮丽的风景线。

（优选天下好文章）

《白领文摘》如此精彩，你怎能错过！

宋敬◎编著

优雅丽人卷

Youya Liran Juan

风雨中，把头抬起，
辉煌中，把心放低，
生命的精彩在于，
把握现在，微笑晴空。

长江出版传媒 湖北科学技术出版社

最
美
香
书

白领文摘

珍藏阅读

Bailing Wenzhai
Zhencang
Yuedu

10

都市白领，她们在车水马龙中穿行，
她们是城市最亮丽的风景线。



（优选天下好文章）

《白领文摘》如此精彩，你怎能错过！

宋敬◎编著

优雅丽人卷

Youya Liran Juan

风雨中，把头抬起，
辉煌中，把心放低，
生命的精彩在于，
把握现在，微笑晴空。

图书在版编目(CIP)数据

白领文摘. 优雅丽人卷 / 宋敬编著. — 武汉: 湖北科学技术出版社, 2015. 3

ISBN 978-7-5352-7595-0

I. ①白… II. ①宋… III. ①文摘—中国 IV.

①Z89

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 053114 号

策 划: 陈万军

责任校对: 张波军 李洋

责任编辑: 李大林 张波军

封面设计: 宋双成 王梅

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 北京盛兰兄弟装订有限公司

787×1092 1/16

230 千字 16 印张

2015 年 5 月第 1 版

2015 年 5 月 1 次印刷

定价: 32.00 元

本书如印装质量问题, 可找本社市场部更换

前言

优雅的女人是一种永恒的诱惑，女人为美而生，因美而生。女人先天地守护着一份洁净和美丽的本性。女人的美需要时间和心力的投入，柔嫩细致的肌肤、容颜的装扮、飘逸的长发、婀娜的曲线、靓丽的衣装以及内在的气质，能将女性的魅力点燃，让女性瞬间变得神秘、浪漫、妩媚、楚楚动人。

“清水出芙蓉，天然去雕饰”。女性的外表之美离不开肌肤的缔造和烘托。它是女人花娇艳的花瓣，是成功女人自信的源泉。最健康、最美丽的当然是一张清新、自然的脸庞。每一朵花靥醉人的微笑浮现在肌肤之上，每一个优雅的举止离不开肌肤表面。爱美的女人应该学会如何保持肌肤的靓丽。晶莹剔透的肌肤是每一个女人梦寐以求的。

时间是把杀猪刀，年龄增大带来的不只是身体各机能的下降，身体内分泌也发生了很大的转变。这当然直观可以看见的就是肌肤，肌肤上的皱纹和斑点轻易就将你出卖了。于是，很多女人为了留住美丽的容颜，不惜花费巨额的费用做整容手术等。

“不老传说”的赵雅芝声称保持不老容颜的秘诀是，除了健康的生活习惯，还要保持一颗不老的心，积极的人生态度也尤为重要。她认为，演艺工作之余，艺人们应该努力提升自己，花时间学习一些自己有兴趣的东西。只有这样，才能让自己的优雅更长久。

其实好的肌肤，是由内而外的。通过食补内部调节，再加上外在的护肤保养。古人用沉鱼落雁、闭月羞花来赞扬女性的容貌，然而，五官长相、身材高低都是与生俱来的，受之于父母，无从拒绝也难以改变。因此，女人不应把自己的容貌当成美丽的中心，关键还在于有一个超然的淡定之心。

女人真正的优雅并不是一张漂亮的脸蛋和一副曼妙的身姿。优雅不全在浮华的外表，它是温婉可人的资质，是喧嚣中的晶莹品性，是灵动却不嚣张的才情，是弥久日醇的魅力，是源自健康的蓬勃朝气，是永不褪色的女人风采。

活得好，是一种精神，是一种生命的美好姿态。女人要把优雅当成自己一生的事业，必须精致生活中的每一个细节，小到衣着的每一枚纽扣、就餐的每一顿饭菜、工作当中的每一个细节、生产中的每一个举动……

目 录

第一章 织锦年华 风光无限

真心喜欢自己	2
美丽的健康吃出来	4
做一个睡美人	7
穿出自己的风格	8
妆扮你的人生	10
保持身体的健康状态	12
生命在于运动	14
投入大自然的怀抱	17
气质是永恒的化妆品	19
让美丽成为你一生的事业	22

第二章 和谐家庭 和和美美

梁孟相敬 举案齐眉	26
对你的另一半以礼相待	27
事业？还是家庭？	29
远离责怪的乌云	31
吃醋不要打翻醋坛子	35
幸福生活有规则	38
为什么男人爱自由，女人爱控制	38
女性对男性有误解，男性对女性的误解更多	39
让日常小细节调味爱情	45
婆媳关系是门大学问	49
处理好感情中的盲刺	52
潇洒的离开也是一种精彩	54

第三章 做职场中的“万人迷”

不要吝啬你的赞美	59
学会倾听用心倾听	61
养成微笑的习惯	65
拥抱你的竞争对手	66
不妨幽默一下	68
善待不喜欢的人	71
掌握沉默艺术	72
主动帮助别人	74
有理也须让三分	76

第四章 在职场中笑傲江湖

整理好你的办公桌	80
塑造自己的个人品牌	83
克服职场拖延病	86
为事业穿上鞋子	88
在细微处彰显职业素养	90
巾帼不让须眉	93
合理安排工作时间	96
与领导交谈的学问	98
壮大人际关系网	101
多结交成功人士	102
不要为打翻的牛奶哭泣	105

第五章 规划职场的康庄大道

没有最好,只有更好	108
不断学习,与时俱进	112
学会“炒作”自己	114
从竞争中脱颖而出	117
让老板重视你	120

提出加薪有绝招	122
该跳槽时就跳槽	124
处理好跳槽	126

第六章 职场禁忌知多少

不做冷美人	132
不要让工作束缚住	133
不要满腹牢骚	135
不做骄傲的孔雀到处炫耀	137
不要背黑锅	140
委婉的说不	142
不做长舌妇	146
不要成为上司的“保姆”	148
不要随便向上级打小报告	149
风头不要盖过领导	151

第七章 优雅女人的高压线

悲观让人陷入黑暗的深渊	155
小心眼儿给自己带来麻烦	156
敏感会自寻苦恼	159
自卑让心灵不再平静	161
抑郁让人消极痛苦	163
嫉妒伤人更伤己	167
冲动是魔鬼	170
虚荣是内心空虚的表现	172
自暴自弃使人沦为平庸	174
自闭将自己封闭在牢笼里	176
告别怨妇生活	178

第八章 绵绵诗意话不尽

腹有诗书气自华	182
---------------	-----

一杯清茶幽然境	184
人不可无癖	186
旅行让你的生活变成万花筒	188
送人玫瑰,手留余香	189
领略音乐的奥妙	192
有花有草的人生更加芬芳	194
人生难得糊涂	196

第九章 优雅女人的养心汤

幸福其实很简单	200
玫瑰就是玫瑰,莲花就是莲花	203
保持一颗平常心	206
静心倾听生命花开	209
坐在阳光下的艺术	212
放慢脚步,让灵魂跟上来	214
独处也是人生的一种修行	217
路边的停留,是为了明天更好	219
喝一杯咖啡也是享受	221

第十章 理财也优雅

有效的管好自己的财务	225
从细处精打细算	229
避免挥霍金钱的习惯	230
不花冤枉钱	233
人生理财三步骤	235
幸福生活细水长流	237
女人应改变投资心态	239
别把鸡蛋放在一个篮子里	241
管好你的信用卡	243
为自己选一份好的保险	247

第一章

织锦年华

风光无限



真心喜欢自己

要让别人喜欢你、信任你，你必须首先自己肯定自己，自己喜欢自己，自己信任自己。如果自己都不能做到，那又有什么理由苛求别人呢？

有一对孪生姐妹，姐姐特别漂亮，妹妹则长相一般，从小家里人和邻居亲友都特别宠爱姐姐，夸赞姐姐长得像电影明星，而忽视了妹妹。久而久之，妹妹产生了自卑心理，每天早晨一照镜子，就厌烦自己的长相，并因此觉得自己什么都不好，羞于到外面去和别人交往。而别人从她的这些行为中觉得她是一个孤僻古怪的女孩，不善言谈，没有少女应有的青春气息，也愈加地漠视她。

后来，姐妹俩都考上大学，在不同的城市读书。妹妹在一个新的环境里，结识了许多新的同龄人，由于没有姐姐漂亮对她造成的暗示作用，妹妹变得较为开朗，和同学们相处得很愉快。在交谈中，同学们发现她知识特别丰富，而且分析问题、处理问题的能力也很强，都很喜欢她，乐于和她交往。而妹妹也不再只注意自己不如姐姐长得漂亮这一点，逐渐发现了自己的许多优点，变得较为自信。

假期回家后，妹妹不再躲在自己的小屋里，而是饶有兴趣地向大家讲述学校里的趣事，结果大家都夸她很有见识，能说会道，还很幽默。以后再有亲友来访，都主动询问妹妹在不在家，并邀请妹妹去他们家做客。姐姐惊奇地说妹妹像换了一个人似的，不仅性格大变，而且比以前漂亮了。

为什么同样一个人，前后会相差那么大呢？是她真的变漂亮了吗？当然不是，众人对她从漠视到喜爱、关切，主要是因为她对自己前后不同的心理暗示，影响了她的行为和别人对她的看法。亲友们从她的身上，发现的是自信、快乐、热情和乐于与人交往的信号，而不是以前的自卑、忧郁、拒绝交际的信号，因此，乐于与她交往，并开始喜欢她。

肯定自己，喜爱自己，这是社交成功的基础。

喜欢你自已，因为你是自然界最伟大的奇迹，你是独一无二的。你有许多缺点，这是每个人都会有的；你有许多优点，这些优点不是每个人都会有的，而

且，你是独一无二的，你的心是独一无二的，你拥有这个世界上独一无二的智慧、独一无二的言行举止。你不漂亮，但你灵巧的双手可以编织出最漂亮的饰物。你没有考第一，但你可以把王子与公主的故事讲得栩栩如生、如泣如诉。你不健谈，但你温柔的笑容可以给人最强有力的支持和最温暖的安慰。每个人都特别，只要自己珍惜，就可以赢得朋友的友情和尊重。

千万不要把你的优点埋藏在不为人知的地方。你不漂亮，但有嘹亮的歌喉，那就大大方方地在元旦晚会上放歌一曲，你会觉得自己很棒的。你是一个因为可爱而美丽的女孩，虽然班花吉娜比你漂亮，但她没有你的美妙歌声，也没有你博学多识，所以你喜欢的帅哥大卫也会喜欢你的，这不是什么不可能的事情，你可以试着向他表白，这样至少他还会发现你是一个勇敢热情的女孩。

人们经常按照我们看待自己的眼光来评价我们。一旦我们走出房门，人们就会从我们的脸上、从我们的眼神中去判断，我们到底赋予了自己多高的价值。很多人都相信，一个走上社会的人对自己价值的判断，应该比别人的判断要更准确，更真实。

有一个寿险业务员，每天戴着一只 8 克拉的钻戒，他认为这是他与客户洽谈、招揽业务时的幸运符。他的业绩是全市最好的。

有一次，他把钻石送回珠宝公司重新镶过，需要几天的时间才能取回。这一段时间里，他比平时更卖力工作，却没有完成一张订单，他说，只要他开始向客户介绍产品，他就会不自觉地看到光秃秃的手指，内心似乎有一个声音在说：“他不会签，他不会签。”

结果，他一张保单也签不成。而等他一拿回钻戒，当天约了 6 个客户，就签了 6 张保单！

真的是钻戒起了作用吗？其实可以这样说，钻戒给了他积极的心理暗示，增加了别人对他的信心，从而提高了签单的成功率。

人之所以会对某件事采取行动，是因为心中对某件事寄予一定的希望，而这种希望，会在他的心理上造成一种可行的态势，也会激发并引导他产生具体的行动，让其获得成功的事实暗示，对别人心理造成影响，增加成功的可能性。

如果你认定自己毫无魅力可言，你的表情会失去应有的光彩，你的言行会缺乏热情给予的生动，你的社交又怎能成功？反之，如果你认为自己魅力十足、人见人爱，你的眼睛会闪烁出迷人的光彩，行动更加优雅，语言更加富有感染力，而这一切会感染你身边的每一个人，会让你像社交明星一样光彩照人。

可是你就是觉得自己没有别人好,认定自己是四处碰壁的丑小鸭,那又该怎么办呢?

说服自己!

(1)寻找自己的优点,不要疏忽任何一点,即使你认为它微不足道,不值一提。从你以前的成功经验里寻找。你从小自卑,不善于和人交往,可是家里的小猫小狗最喜欢你,因为你给它们喂食喂水,清洁卫生,这就说明你很善良,很有爱心,乐于照顾别人,而且做得不赖,还说明你很细心……细心地想一想,你会发现自己的优点有很多,多得数不清,你会发现自己简直是一个可爱的天使,如果是这样,你还不爱自己吗?

(2)了解自己的缺点,注意改正。你说话声音低哑、不清晰,那么找找原因。如果可以纠正,那就尽量纠正,也许需要经过长期的发音训练,但产生功效的那一天终会到来的,为了那一天,吃点苦又算什么。如果是生理原因,也大可不必烦恼,有许多东西可以替代声音的:和朋友相遇时一个真诚的微笑,足以胜过千言万语的问候;一封文笔优美、情真意切的情书,也足以打动你暗恋对象的心;好友聚会,大家侃侃而谈,你享受那一份倾听的愉悦,并且适时送上一杯浓浓的热茶,你虽沉默却不会被忽视。

(3)每天的自我提示法。每天一睁开眼睛,就告诉自己:“我是一个魄力十足、人见人爱的社交明星,大家都会喜欢我,我很温柔,我很慷慨,朋友们都信任我……我有缺点,但我会努力改正,我今天会是公司最受欢迎的人,今晚的同学聚会中我也会是最有人缘的一个,今天一切都很好,我对自己十分满意……”

记住了,我很喜欢现在的自己,发自内心的喜欢,然后,你就可以开始美好的一天了。

美丽的健康吃出来

吃饭也是讲究科学的。懂得吃的人会比同龄人看起来更年轻。那么,吃有哪些讲究呢?

清晨醒来时多吃食物

这是快速燃烧脂肪的至关重要的一个环节。早餐在饮食计划中,起着决定性的作用。人处于睡眠状态时,新陈代谢的速度会达到最低,随着清晨的苏醒,新陈代谢会逐渐恢复到正常水平。

醒来后越快吃早餐,新陈代谢的速度就提高得越快。如果你是个晨练爱好者,要保证运动前吃一个香蕉,运动后再吃早餐。茶或咖啡不可代替早餐,燕麦片拌水果或是一个熟鸡蛋、一碗粥,以及面包,都是早餐不错的选择。

和孩子一样喝奶

一天喝三杯酸奶的女人,会比没喝酸奶的人多消耗 60% 的脂肪。是什么让酸奶变得如此之神奇,答案是酸奶里丰富的钙离子。它充当着催化剂,能使身体里的脂肪更快地燃烧。酸奶搭配豆腐、蔬菜、谷类食品食用,能更好地发挥效果。

来不及吃早餐别空手上班

如果你来不及吃早餐,应事先准备好一些食品,如香蕉和一瓶酸奶带到办公室。饿的时候,你就可以随手取到一份强力早餐,及时为工作“加油”。

睡不好会发胖

每天睡 5~6 小时的人,平均比每天睡 7~8 小时的人重 6~8 磅。正常睡眠时间无法得到保障时,人体会产生大量的抗压激素,以减缓新陈代谢的速度,但你第二天的食欲会增强。如果你必须早晨 7 点钟起床,每天晚上最好在 21 点左右就寝。睡觉前不要看电视,你可以泡个热水澡,或者读本不错的小说。



蜂蜜——人体细胞的忠实捍卫者

面包涂蜂蜜是很多人爱吃的早点。请多用深暗颜色的蜂蜜，而不用浅色的蜂蜜。据美国一项研究发现，深暗色的蜂蜜，例如森林蜂蜜，对人体细胞特别有益，因为它含有丰富的抗氧化作用，可以保护细胞物质，并对血液大有好处，能预防心脏循环系统的疾病。

饮食宜粗不宜细

最新科学研究表明，瘦身过程中的关键不是摄入纤维素的量，而是何种纤维素可在消化过程中起到最好的催化脂肪消耗的作用。

科学家通过对被实验对象胰岛素指标的观测，来研究纤维素在减肥过程中所起的作用，得出结果：经常吃健康、未经加工过的水果蔬菜、全麦面包的人比那些食用加工过的淀粉食品的人多消耗 80% 的热量。未经加工食品中的纤维是直接被人体所吸收，而加工过的纤维却会分解成糖分被人体所吸收。随着体内糖分的增加，会使胰岛素吸附脂肪的能力增加，从而使体内的脂肪堆积。

餐前餐后多补充水分

饭前饭后都应补充大量的水分。身体缺水时，新陈代谢的水平会比原先降低 2%。这时候你应避免喝茶、苏打水、咖啡等含有咖啡因的饮料。因为在咖啡因的作用下，身体只会吸收一半的水分。

五分钟完全放松

当一个人处于完全放松的状态，身体不会产生抗压激素，从而会感觉身心舒适。人在这种放松状态下，紧张的情绪会得到释放，受压的肌肤也能获得休息感。因此，不妨时常提醒自己放松五分钟吧！

精神食粮

要想使思维敏捷和工作效率有所提高,就应多吃含丰富碳水化合物的食品,并补充维生素 B。核桃、粗面粉面包和香蕉是你首选的补脑品,因为它们能供给你脑力劳动所必需的营养。

做一个睡美人

“睡美人”,顾名思义就是睡出来的美人,对女人来说充足的睡眠是很必要的,睡眠对女人的意义还在于它可以帮助女人保护肌体健康。因此每一个渴望健康、渴望美丽的女人,都应该努力保持良好的睡眠质量。

睡眠对一个人的肌体和美容至关重要,可以说任何化妆品和饮食都没有睡眠对肌肤的保健作用大。医学研究表明,人表皮细胞的新陈代谢最活跃的时间是从午夜至清晨 2 时,而熬夜是最伤皮肤的,因为彻夜不眠将影响细胞再生的速度,导致肌肤老化,这种恐怖的后果会直接反映在女士们的脸庞上。因此,已经步入中年的女士们若想保持自己脸部皮肤好,务必养成在午夜 12 时前入睡的习惯。

下面是一份睡眠排毒时刻表,通过这张表,你就可以看到睡眠对身体健康的重要性。

23:00—1:00 肝部排毒(需熟睡)

1:00—3:00 大肠排毒

7:00—9:00 小肠大量吸收营养

很多女人,尤其是四十岁的职业女性由于压力大,有时候尽管已经感到很疲倦了,但就是睡不着或是睡眠质量很差,这时该怎么办呢?睡前尽量放松自己,做好提高睡眠质量的准备工作。

(1) 沐浴

睡前沐浴会使体温自然升高,血液循环更加顺畅,血行速度和水压的促进,加快全身的新陈代谢,使每一寸肌肤得到完全的放松。临睡前,最好享受一次

泡浴。尤其秋冬天气干燥,在家 DIY 香薰浴最适合。在浴缸中放上一缸水,让芳香迷人的香薰使紧绷的神经松弛,心情也随之晴朗。

(2) 音乐、牛奶:睡眠的好伴侣

经过白天一整天的暴露,晚间的皮肤会特别疲劳。利用睡前的时间,聆听音乐,使自己沉浸于音乐所营造的宁静、柔美的意境,让精神及肌肤都得到音乐的抚慰,增加肌肤对保养品的吸收能力。在晨间,皮肤经过整夜充足的睡眠刚苏醒,放一曲由古筝、竹笛演奏的乐曲,再配合按摩保养动作,可以活跃肌肤细胞、让头脑清醒。睡前喝一杯热牛奶,其丰富的钙质和色氨酸可以放松肌肉。牛奶中含有两种催眠物质,这两种物质可以和中枢神经或末梢鸦片肽受体结合,使全身产生舒适感,有利于入睡和解除疲劳。对体虚而致神经衰弱者的催眠作用尤为明显。

(3) 睡前照镜

睡前除了仔细洗脸和做些简单的脸部按摩外,还有一个妙方——多照镜子。对着镜子反复做出你自己认为最美好的表情——愉快的笑容,然后在欢乐的心境中入睡。美的表情将在你的大脑中留下印象,你会成为真正的“睡美人”。

要保证良好的睡眠,除了上面说到的牛奶、音乐之外,还有一些用具都可以帮助你有一个更好的睡眠,比如,丝质或者是棉质的器具、眼罩、耳塞,保持理想室温 20℃ 左右,并且,根据科学研究发现最好的睡眠姿势而是仰卧。

西方有位诗人说过:“早睡早起能使美丽的脸鲜艳并降低胭脂的价钱——至少几个冬天。可以说任何化妆品和保健品都比不上睡眠对女人的作用大。”

穿出自己的风格

着装是一种无声的语言,它显示着一个人的个性、身份、角色、涵养、阅历及其心理状态等诸多信息。在人际交往中,着装直接影响到别人对你的第一印象,关系到对你个人形象的评价。

小 S 每次主持节目都会给人耳目一新的感觉。这主要表现在她的着装方面。无疑,小 S 是个很会穿衣打扮的女人。