

美到极致 是优雅

44条法则助你打开人生的幸福格局

杜玉珍 编著



最受女性欢迎的
优雅指数提升书

切记，美丽优雅的女人才有更多的机会、更爱她的男人、更惬意的人生
/ 不再是男人身边的小透明 /
决别任何状况下的灰头土脸 /

◆ 外貌与魅力 ◆
◆ 爱情与婚姻 ◆
◆ 事业与金钱 ◆

外貌 | 每个女人必须明白，外貌决定人生机会的多少和大小
优雅 | 做个优雅有魅力的女人，才会有众人艳羡的一生
处世 | 得体自如、大方懂事，聪明的女人最可爱
财富 | 无论贫穷还是富贵，都要优雅地度过这一生
爱情 | 优雅的女人绝不是爱情中的弱者
婚姻 | 多一分温柔，多一分优雅，会把你捧在手心的男人，并不远

台海出版社

美到极致 是优雅



杜玉珍
编著

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

美到极致是优雅 / 杜玉珍编著. — 北京 :

台海出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5168-0635-7

I. ①美… II. ①杜… 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(2015)第132565号

美到极致是优雅

编 著: 杜玉珍

责任编辑: 阴 鹏

装帧设计: 廿 十

版式设计: 刘 艳

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路1号, 邮政编码: 100021

电 话: 010—64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010—84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 固安县保利达印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 170×230 1/16

字 数: 170千字

印 张: 12.5

版 次: 2015年9月第1版

印 次: 2015年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-0635-7

定 价: 25.80元

版权所有 翻印必究





女人生命的三个境界

任何女人只要像美女一样装扮自己，就一定能让自已漂亮起来：把自己所具备的美女条件适度放大；通过化妆让五官更加精致；通过选择适合自己的发型，弥补脸型的不足；用衣服的颜色、款式弥补身材的缺陷；穿上高跟鞋让娇小的身材显得高挑。当然，要想让别人觉得你是一位美女，前提是你自己要相信自己就是美女，这样才会促使你的着装更得体、表情更自信、语调更清晰温和、举止更有风度。

看来要成为美女并不是很难的事。可是，如果放眼望去周边尽是美女时，漂亮就会失去价值，这时候你就要想办法让自己变得聪明了。聪明的女人知道如何让自己生动起来，进而在众多的美女中脱颖而出。

有人曾说过这样一段话：“外表化妆只是最末的一个枝节，它能改变的事实很少；深一层的化妆是改变体质，让一个人改变生活方式。睡眠充足、注意运动与营养，这样她的皮肤得到改善、精神充足，比化妆有效得多；再深一层的化妆是改变气质，多读书、多欣赏艺术、多思考、对生活乐观、对生命有信心、心地善良、关怀别人、自爱而自尊，这样的人就是不化妆也丑不到哪里去。三流的化妆是脸上的化妆；

二流的化妆是精神的化妆；一流的化妆是生命的化妆。”

这段话说出了女人生命的三个境界。当你用心为生命化妆的时候，你就算成不了最美丽最智慧的女人，也能成为比很多漂亮的女人聪明的生动女人。

看看你周围的女性，是不是有一些女人就像天生的宠儿一样，她们不仅外表美丽，气质优雅，在职场和家庭中也进退得体、游刃有余？其实，这样的成功不是天生的。人们常说，世上无难事，只怕有心人，你其实可以和任何一个幸福的女性一样，也可以赢得令人羡慕的光环，只是你还不知道这些方法和技巧。只要你敢于面对、勇于超越现状，将自己的潜力充分地挖掘出来，总有一天你会在职场上处处受欢迎，在家庭里夫爱子敬，在社交中魅力四射……到那时你才会真正体验到一个好命女人的幸福滋味。

这本书通过讲述贴近生活的哲理与极富情趣、启人心智的故事，为女性充分发掘个人潜能，构建更和谐的人际关系，潇洒地纵横职场，开创全新的人生，享受美满甜蜜的爱情，获得更多的快乐和幸福提供了非常具体而实用的指南。细细品读此书，你会找到自己在生活、职场、社交、情感等方方面面所欠缺和所需要的技巧。

就让我们慢慢掀开好命女人的神秘面纱，一起学习这些不为人知的智慧法则，让自己永远活在爱中吧！



Part1 你若盛开，蝴蝶自来——做个好性情的女人

情商比智商更重要

保持乐观，心态决定女人的命运	004
生活不易，高情商才有战斗力	008
摒弃自卑，自信才是一切美好的起点	012
抛弃虚荣，成熟就是做自己	017
不背炸药包，好脾气才有好运气	022
累了就停下，学会对完美说“不”	026
藏起愤怒，不生闲气	030
不要太晚，时间都去哪儿了	035
远离阴郁，做个小资女	039

你的优雅价值百万

勤学苦练，气质也要靠后天	044
善待自己，做永远的贵族	048

健康体魄，才能永葆青春	052
精致追求，没什么也别没情调	057
多才多艺，让生活多一些精彩	061
品读好书，做个智慧女人	065

Part2 长得漂亮，活得更漂亮——做个有资本的女人

永远不要找别人要安全感

自强独立，事业才能伴自己一生	072
认清自己，及早做职业规划	076
拒绝弱势，塑造职场强者形象	080
充电不断，才能站稳脚跟	084
敢想敢干，用行动争取好运气	088
公私分明，职场交往要注意分寸	092

聪明女人会交际会说话会处世

不再苦恼，学会与人相处的技巧	098
提升口才，在沟通中释放魅力	103
祛除羞怯，落落大方才能成就自己	107

得不偿失，面子是女人最大的麻烦	111
有点主见，不能总是吃暗亏	115
让人三分，处世智慧在于有度	119
得失取舍，做好人生的选择题	123
夸人助人，在生活的点滴中积累人情	127

Part3 因为从容，所以幸福——做个内心强大的女人

爱是一生的修行

寻寻觅觅，女人要选对自己的他	134
时不我待，爱他就要说出来	137
保持独立，不做男人的附属品	141
不爱就不爱，女人不能心太软	145
学会吃醋，这是门欲迎还拒的艺术	149
知己知彼，学点爱的擒拿术	152
果断放弃，“摇摆男”不值得留恋	155

婚姻是经营出来的

我爱我家，把快乐带给爱的人	160
---------------	-----

结婚这么久，你夸过丈夫多少回	165
结婚这么久，你管住自己的嘴巴有多少回	169
保持距离，给爱一点私人空间	173
相处有道，女人要诱人而不缠人	177
制造惊喜，让平凡的日子不平庸	179
扮靓人生，不要做个黄脸婆	184
经营婚姻，让爱情历久弥新	188

Part1

你若盛开，蝴蝶自来
——做个好性情的女人



情商比智商更重要

保持乐观，心态决定女人的命运

生活不易，高情商才有战斗力

摒弃自卑，自信才是一切美好的起点

抛弃虚荣，成熟就是做自己

不背炸药包，好脾气才有好运气

累了就停下，学会对完美说“不”

藏起愤怒，不生闲气

不要太晚，时间都去哪儿了

远离阴郁，做个小资女

保持乐观，心态决定女人的命运

快乐的女人未必每天遇到的事情都是好事，而是她满足于自己已有的一切；幸福的女人并不一定一直都是心想事成，而是用积极的心态对待生活。其实，决定一个女人命运的关键就是心态。

有位伟人曾说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”人生并非是一种无奈，而是可以通过主观努力去把握和调控的，心态就是调控人生的控制塔。女人有什么样的心态，就会有怎样的生活和命运。

海伦·凯勒出生时是个正常的婴儿，能看、能听，咿呀学语，可是一场疾病让她变成了残疾人——她瞎了，聋了，也哑了——当时她才19个月。所幸的是，小海伦在黑暗的悲剧中遇到了一位伟大的光明天使——安妮·沙莉文女士。

在安妮·沙莉文女士的教导下，海伦·凯勒不仅学会了说话，还学会了用打字机写稿著书。海伦·凯勒虽然是一位盲人，但读过的书却比视力正常的人还多。她出版了7册自己著的书。海伦·凯勒的触觉极为敏锐，她用手指头放在对方的嘴唇上，就知道对方在说什么；音乐家在表演的时候，她用手触摸钢琴、小提琴的木质外壳，就能“听”到音乐的声音；如果你和海伦·凯勒握过手，5年后你们再见面握手时，她

可以根据上次跟你握手的记忆，认出你来；她可以根据跟你握手、聊天，判断你的个性和体魄，比如你是不是很美、很强壮，你是滑稽的人还是爽朗的人，或者是个满腹牢骚的人等等。

海伦·凯勒简直是人间的奇迹，她让你震惊，让你欣慰，让你不得不赞赏她。海伦·凯勒大学毕业那年，有好心人为她在圣路易博览会上设立了“海伦·凯勒日”的活动，有人问她，是凭什么取得这样的收获的？

她说，我之所以能取得如此的收获，是因为我始终对生命充满信心，充满热忱，是自信、积极的心态让我克服重重困难，困难造就了我的今天。由此可见，一个人的心态对改变自己的命运有多重要。

世界上每天每个角落都在上演各种剧目，生活中总是会有各种各样的事情发生，没有人能预料明天会发生什么，但女人可以用良好的心态做人生的指挥官，相信自己才是命运的主宰。

有两个30岁的女人，是大学同学，有一天在马路上碰到了。其中一个说：“哎哟！你怎么变成这个样子了，脸色这么难看？你心情不好吗？”另一个说：“我苦死了！我离婚了。我这辈子彻底完了！”“啊？你离婚了？你不知道吧，我也刚刚离婚。”“是么，你也离婚了。那我看你还兴高采烈的样子。”“为什么不高兴啊！我终于冲出围城了，我终于自由了！我要好好过我自己的日子！”

那个认为自己是天底下最倒霉的女人，离婚之后很多天缓不过劲来，也没有去上班，她痛恨那个让自己失去爱和家庭的男人，整天以泪洗面。家人同事刚开始都好心好意劝她，她一点听不进去，还很敏感，觉得大家都在笑话她，不关心她。本是好意却换来尴尬和无趣，也就没有人再理她、再劝她了。心情不好，工作业绩自然也就下来了，不久，领导要给她调部门，她心想领导是落井下石，就生气地辞职了。

而心态好的女人离婚之后觉得从未有过的轻松，她感到终于可以按照自己的想法过日子了。心情好，工作也积极，客户也越来越多了，业绩更是逐步提高。又几年过

去，这个乐观积极的女人有了自己的公司，遇上了与自己真正相伴一生的男人，生活幸福而美满。

同样是离婚，乐观女人和悲观女人的态度却大相径庭。随着时间的流逝，她们的情况随着心态慢慢地发生着变化，最后导致了不同的人生命运。

琼是一个不到20岁的女孩，在父亲的农场工作。她身体很健康，工作也很努力。农场并没有让她发财，但日子还过得下去。

可是有一天，突然间发生了一件事情，使琼一下子陷入了困境。琼患了全身麻痹症，卧床不起，几乎失去了生活能力。她的亲戚们都确信：她将永远成为一个失去希望、失去幸福的病人，她可能再不会有什么作为了。

但她能思考，她确实在思考，在计划。有一天她做出了自己的计划。她把她的计划讲给家人听，“我再不能劳动了，”她说，“如果你们愿意的话，你们每个人都可以代替我的手、足和身体。让我们把农场每一块可耕的地都种上玉米，然后我们养猪，用所收的玉米喂猪。当我们的猪还幼小肉嫩时，我们把它宰掉，做成香肠，然后把香肠包装起来，注册一种商标出售。我们可以在全国各地的零售店出售这种香肠。”她接着说道：“这种香肠可以像热糕点一样出售。”

这种香肠确实像热糕点一样出售了！几年后，名为“琼仔猪香肠”的食品竟成了家庭的必备食品，成了最能引起人们食欲的一种食品。

琼利用自己的大脑，然后借用别人的手，依然干出了自己的一番事业。琼用什么方法创造了这种变化呢？她应用了“积极心态”的办法。是的，她的身体是麻痹了，但是她的心理并未受到影响。

积极的心态使她满怀希望，怀抱乐观精神和愉快情绪，把创造性的思考变为现实。她要成为有用的人，而不要成为家庭的负担。

一个女人幸福与否和心态有着密切的关系。人生不可能是一帆风顺的，挫折和失败都会不期而遇，幸运和厄运同样令人刻骨铭心、难以忘怀。无论身处顺境还是逆

境，改变了心态的女人就改变了对生活的追求，有了追求就有奋发向上的斗志，奋斗的结果就是硕果累累，幸福满园。

女人一旦拥有了独立、平和、感恩、善良、宽容、坦然等心态，无论她从事什么职业，孩子是否出色，她的眼神都会清澈，神情都会自信，都会用细腻的心思去感受周围的一切。她的生活会因此充满温暖的氛围，周围的人都喜欢与她在一起，感受她带来的愉悦气息，这样的女人，怎会不幸福呢？

女人，要时时保持平和的心态，把自己变成幸福的主人。虽然女人的美丽有很多种，可是慢慢的，当女人老去时，很多种美丽都会慢慢褪色，只有心态这种美丽会随着幸福的加深越来越灿烂。

拥有好的心情，你才能体验到别人体验不到的精彩生活。心态具有强大的力量，从里到外影响你、暗示你。

女性一定要清醒地认识到心态在决定自己人生成功上的作用——你怎样对待生活，生活就怎样对待你。

生活不易，高情商才有战斗力

当代社会，竞争激烈，生活不易，不仅仅是男人，女人们也感受到了来自生活的压力，所以要想活得精彩，活得愉快，就必须得提高自己的情商。

据观察，高情商的女人大都有以下特点。

1.行动起来才是硬道理

“千里之行，始于足下”。人没有一步登天的，想要成功就必须一步一步地摸索努力。不屑于平凡小事的人，即使他的理想再壮丽，也只能是一个五彩斑斓的肥皂泡。真正高情商的女人始终认为，在那些你想有所改变或有所创新的领域中，行动起来是取得成功的关键。

高情商女人都有这样的特征：她们不管个人情绪如何，总是坚持正常的工作，她们努力培养“在其位谋其政”的能力，使自己置身于一个最可能取得成功的环境之中。她们只要有一个不完备的计划、一个粗糙的想法、一个刚萌生的念头，就会着手去做，然后在做的过程中不断加以改进。真正重要的是，她们懂得不去尝试就永远实现不了自己的目标。