



做最雅致的女人

女人一生的魅力魔法书

雅致女人的魅力，从某种意义上说就是女人智慧的体现，
是对自身定位、对生存状态的洞察力和分析力、对人生领悟的集中体现。

文 静◎编著

中国华侨出版社



Zuozui Yashide Nüren

做最雅致的女人

女人一生的魅力魔法书

文 静◎编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做最雅致的女人：女人一生的魅力魔法书 / 文静编著. —北京：中国华侨出版社，2013. 2

ISBN 978 - 7 - 5113 - 3274 - 5

I. ①做… II. ①文… 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 (2013) 第 030738 号

●做最雅致的女人：女人一生的魅力魔法书

编 著/文 静

责任编辑/侯 蕾

封面设计/智杰轩图书

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 18 字数 220 千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 3274 - 5

定 价/32.00 元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编 100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 64443979

发行部：(010) 64443051 传真：64439708

网 址：www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com



前言



在生活中，做一个雅致女人才是女人一生中的最高境界。

雅致的女人一定是一个美丽的女人，但美丽不单单是指漂亮。漂亮，那是一种天生丽质，它有限制、是先天性的东西，它会随着时间的推移而淡化。然而，雅致是不受年龄限制的，雅致在于后天的培养：年轻有年轻的美丽、少妇有少妇的风韵、中年有中年的魅力、老年有老年的风采。雅致的内涵是：心灵质朴，身康体健，富含修养，气质高雅，独立自主，谈吐不俗。

雅致的形成需要后天的装饰，内容需要积累，那是一种神韵与情致的结合。雅致女人的魅力从某种意义上说就是女人智慧的体现，那是对自身定位、对生存状态的洞察力和分析力以及对人生领悟的集中体现。对于女人来说，雅致远比长相重要得多。

有人曾把中国女人与巴黎女人做了个比较。

在中国，比如说在公车站等车的女人们，外表形象一看就知道是疏于装扮自己，只是简单地洗了把脸，很少精心修饰。而走在巴黎的大街上，好像每一个法国女人都是那么风情和惊艳。那时，你会奇怪地发现，她们的脸并不是最吸引你的，你甚至不会太多地注意她们的脸，吸引你的是她们的身型、发型、服饰，还有优雅的步态、迷人的举止，以及飘然而过淡香的气味……

毫无疑问，每一个女人都希望自己拥有雅致的风度，因为雅致的风度能给人留下美好的印象，雅致的风度折射出的光辉最富有理性，最富有感染力。一个女人可以没有华服装扮的魅力，可以没有姿容美丽的魅力，也可以没有仪态万千的魅力，但一定不能缺少雅致的风度。反过来说，一位具有雅致风度的女人，必然富有迷人而持久的魅力。现代女人不是不要镜



子，而是能够从镜子里走出来，不为世俗偏见所束缚，不盲目描摹他人所谓的雅致之美。

女人的雅致神韵之美是充实的内心世界、质朴心灵的真挚表现，它们会产生无形的强烈感染力。风度美要求有潇洒的身形和质朴的心灵作载体。质朴，是一种自我认识、自我评价的客观态度，质朴的女人，总是善于恰如其分地选择表达自身风情韵致的外化形态，使人产生可信的感受，她们就是自己，她们不试图借助他人的影子来炫耀自己、美化自己。所以，她们的风度之美，往往是一种质朴之美。

真挚，是一种诚实、真实、踏实的生活态度。这样的女人对人对事不虚伪、不狡诈，又肯于给人以诚信。真挚的女人，对自己的风度之美既不掩饰也不虚饰，对他人美的风度既不忍妒也不贬斥，而是泰然处之，使人感受到一种真正的潇洒之美。

因此，你要保持和发展自己的风度之美，就得简化你的语言和你的举止，否则，也会使风度之美从你身边悄悄溜走。风度美是高层次的美。它使人精神振奋，动人心魄；它令人敬慕，终生难忘；它唤醒美的意识，认识人的尊严；它是生活的灵秀，心神的凝聚。

雅致的风度是内在的素质之于外表的动人举止。这里所说的举止是指工作和生活中的言谈、行为、姿态、作风和表情。但雅致的风度源自何处？它固然与姿态、言行有着直接的关系，但这些只是表面的东西，是风度的流而不是源。仅仅在风度的外在形式上下工夫，盲目效仿别人的谈吐、举止及表情的话，只能给人留下浅薄的印象。

实际上，雅致的风度来源于一定的知识和才干，良好的风度，需要一个强有力的后盾支撑着它，这个强有力的后盾就是丰富的知识和才干、风趣的语言、宽和的为人、得体的装扮、洒脱的举止等，这些无不体现一个女人内在的良好素质。然而，要真正能熟练运用语言，还有赖于智能的提高。当你的智力在敏捷性、灵活性、深刻性、独创性和批判性等方面得到了发展，你在知觉、表象、记忆、思维等各方面的能力就能得到提高，加之你拥有丰厚的涵养，那么，雅致的风度就自然而然地为你所拥有了。

目录

第一辑 温柔，任谁都无法抗拒

上帝创造女人的最成功之处，不是赋予了女人娇艳的容貌，而是赠给了女性一份特有的温柔。它会如春风般吹散积聚在人们心头的忧愁和烦恼，给人以幸福和希望；它又像清澈的溪水，浇灌着人情之花，使一切变得美好和谐。身为女人，我们可以不漂亮，可以不再年轻，但绝不能丢掉那如水的温柔。温柔能使我们魅力四射，温柔能使我们走向成功，更重要的是，温柔可以让我们享受到人生所有的幸福，更成为爱人一生的雅致女神。

1. 最是那一低头的温柔 2
2. 雅致女人，不哭不闹 6
3. 任性会扯断爱情的韧性 10
4. 同情——女人最柔情的一面 12
5. 委婉一点、含蓄一点 16
6. 静静地，就是绝美 20
7. 女人，因容而柔，因宽而美 23
8. 柔顺并不等于依赖 26



第二辑 心态，成就女人的多彩人生

女人命运好不好，全在心态好不好。好心态就是一面镜子，展现了女人美好的心灵，好心态就是避风港，抵挡骤雨狂风对女人的侵袭，好心态又像一个弹簧，能够让女人的生命更有张力。女人有了好心态，纵使日日粗茶淡饭，幸福之感也能时时洋溢；女人有了好心态，就算没有怡人的外貌，也是一样的雅致而富有魅力。

-
1. 阳光女人如是说 30
 2. 别总想着要完美 32
 3. 外面的世界不可怕 36
 4. 看淡那份得与失 40
 5. 雅致女人，拿得起放得下 42
 6. 还有什么不知足 46
 7. 遇事要往好处想 49
 8. 活着才能精彩 52



第三辑 修养，赋予女人由内而外的芬芳

有这样一种说法：“不美丽是女人绝对不可以容忍的事情，但没修养绝对是男人不可以容忍的事情。”事实的确如此，一个女人纵然风华绝代，但若是毫无修养可言，那么高雅的男士是无论如何也不会欣赏她的。有修养的女人是不老的女人，岁月虽然可以扫去她们的红颜，却扫不去她们经过积淀而焕发出来的色彩，这就是修养，就像秋天



里弥漫的果香，由内而外散发出来。它赋予女人一种神韵、一种魅力、一种气质和一种品位，自然流露，从容娴雅，让人愉悦。这样的女人，是一道永远靓丽的风景，笑看岁月，美丽依然……

-
- | | |
|-------------------------|----|
| 1. 姿容不及修养，性感不如品位 | 56 |
| 2. 时时拥有一份与年龄相称的坦然 | 58 |
| 3. 美丽源于智慧的沉淀 | 62 |
| 4. 知性女子，其光若玉 | 65 |
| 5. 高雅的爱好缔造非凡的魅力 | 69 |
| 6. 时刻不要忘记与书约会 | 72 |
| 7. 把音乐当成你的恋人 | 76 |
| 8. 构建你的心灵框架 | 80 |



第四辑 风情，让“女人味”征服世界

女人的风情是从骨子里透出来的，是需要涵养、修养、气质作为支撑的。女人生来就与风情有着密不可分的关系，越风情万种越雅致迷人。一个风情万种的女人，知道恰到好处，需要风情的时候适度风情，在回避暧昧的时候不会刻意卖弄。女人要想雅致就少不了风情，我们既要有大家闺秀的风范，又不可失小家碧玉的娇羞，要一脸妩媚地行走在红尘之中。

-
- | | |
|-------------------------|----|
| 1. 打造你独一无二的魅力 | 86 |
| 2. 气质是女人最真实、最恒久的美 | 88 |



3. 打好“美貌”这张牌 90
4. 风情万种最迷人 94
5. 梨花带雨惹人怜 98
6. 千呼万唤始出来，犹抱琵琶半遮面 101
7. 做一枝“带刺的玫瑰” 104
8. 穿出你的风情 107



第五辑 习惯，将优雅定格

让优雅成为一种习惯，就要保持健康积极的生活态度，用积极的态度去提升自己的生命质量，用优雅的行为让自己的魅力得到延伸，呈现出女人特有的精神面貌。并且心态平和，悦纳自我，内强素质，外化形象，保持每个年龄段最雅致的状态。女人，记住随时带上你的雅致。



1. 改变坏习惯，养成好习惯 112
2. 与“黄脸婆”的封号说拜拜 115
3. 不做购物狂 118
4. 最好不要太奢侈 120
5. 别让唠叨毁掉你的幸福 124
6. 戒除攀比的习惯，摆脱虚荣的怪圈 126
7. 小心，这些习惯会令你成为“社交霉女” 130
8. 借酒消愁人变丑 133



第六辑 性格，雅致女人的魅力屏障

每个人的性格中都有薄弱的环节。如果在人生的某些特殊境遇中，这些积淀起来的问题和矛盾超过了一个人所能承受的限度，身心就会产生紊乱而导致疾病。不过，那些身陷苦恼中的姐妹不要着急，每个人天性中都具有自助与自我完善的趋力，只要我们具备自我认知的能力，并能够通过改变自己的思想、言行、习惯来不断重塑自己，优化自身的性格，便可以远离负面性格的侵扰，进而使自己变得雅致而富有魅力。

1. 先有好性格，才有好情缘 138
2. 认清你自己 141
3. 塑造健全性格，打造雅致生活 143
4. 抹去性格中的不可爱 146
5. 让自己散发出香味来 149
6. 女人，柔中亦要有刚 153
7. 自信的女人永远美丽 156
8. 忌妒可能演变成女人为自己准备的屠刀 163

第七辑 言谈，决定女人的形象

生活中，很多女人虽然样美貌甜，但走到哪里都招人烦，很大程度上，她们就是败在了不会说话上。诚然，说话的本领与人的天性有着一定关系，但它并非完全取决于天性。事实上，只要我们用心去观



察、去感悟，在生活的每一个片段中不断地搜寻、提炼，我们就能使自己的语言与生活融会贯通，变成一个真正会说话的雅致女人。

-
- 1. 言谈要有淑女范 168
 - 2. 始终把尊重放心上 171
 - 3. 小心！——那些言谈中的禁忌 175
 - 4. 女人懂得赞美，形象一定更美 178
 - 5. 就算说“不”也悦耳 181
 - 6. 雅致女人，口下留情 185
 - 7. 看破是精明，不说破是真智慧 188
 - 8. 闲谈莫论人非 191



第八辑 爱情，女人幸福开始的地方

当我们懂得生活、懂得经营爱情和婚姻之时，或许我们会有几许疲惫，因为我们的确要为家庭和家人操很多的心。但与此同时，我们一定会获得男人的尊重和雅致的爱情。相反，倘若我们不懂得去经营爱情和婚姻，只知道我行我素、随心所欲，那男人就会很累，当男人身心疲惫之时，就意味着爱情与婚姻时时都有可能会崩溃。事实上，爱情与婚姻都是很脆弱的东西，一个不小心便会支离破碎。所以我们一定要善待爱情，要在有限的人生之中，尽量享受他人之爱，也要尽量对他人付出你的爱。

-
- 1. 男追女隔重山，女追男隔层纸 198
 - 2. 爱情的糖果，一次只给一颗 200



3. 不如选只“潜力股”	202
4. 与“为你发狂”的男人结婚	205
5. 家不是讲理的地方	209
6. 望夫成龙有个度	212
7. 如果要失去爱情，那我们就留下风度	217
8. 这些话会毁掉爱情的雅致	220



第九辑 事业，筑造属于我们自己的辉煌

女人不能完全依托于男人，这在新时代女性中俨然已经成为共识。一个雅致的女人绝不会将全部期望寄托在丈夫身上，即便他们彼此非常相爱。女人应该有属于自己的事业，去追求更高自我价值的体现。尽管职场风云变幻、尽管这里暗箭难防，但没什么，以雅致女人的历练和睿智，一定能够在职场舞台挥舞出属于自己的精彩。



1. 雅致女人，决不愿做“寄生虫”	226
2. 让职场淡飘女人香	229
3. 谁说女人不能创业	232
4. 雅致女人要懂创新	236
5. 机会青睐有准备的女人	240
6. 要让老板舍不得	243
7. 培养职场情商	246
8. 女人职场必杀技	250



第十辑 健康，一切美丽的保障

一个女人最应该珍惜的是什么，是年轻、漂亮，还是能力？正确的答案是健康。女人，没有健康就会错过很多美丽，就根本无法尽情地享受生活。甚至可以这样说，女人没有健康，也就没有了一切！身体是美丽的本钱，健康是雅致的基础。一个女人要想变得雅致，首先就要留住健康。



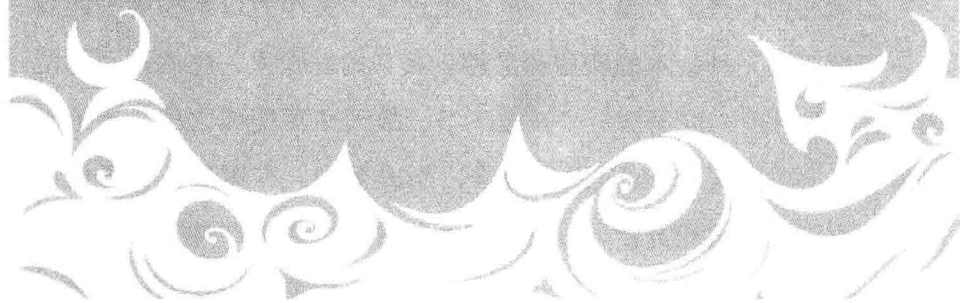
1. 健康是女人演绎风情和魅力的直接载体 254
2. 女人，别让“味道”毁了你 256
3. 别忽视那些影响健康的小细节 259
4. 防微杜渐，莫让小病成了大病 261
5. 生命在于运动 264
6. 制订一套适合自己的运动计划 267
7. 吃出你的健康与美丽 271
8. 年轻十岁不是梦 273



第一辑

温柔,任谁都无法抗拒

上帝创造女人的最成功之处,不是赋予了女人娇艳的容貌,而是赠给了女性一份特有的温柔。它会如春风般吹散积聚在人们心头的忧愁和烦恼,给人以幸福和希望;它又像清澈的溪水,浇灌着人情之花,使一切变得美好和谐。身为女人,我们可以不漂亮,可以不再年轻,但我们绝不能丢掉那如水的温柔。因为温柔能使我们魅力四射,温柔能使我们走向成功,更重要的是,温柔可以让我们享受到人生所有的幸福,更成为爱人一生的雅致女神。





1. 最是那一低头的温柔

卢梭说：“女人最重要的品质是温柔。”温顺之美是女性的一种特殊的处世魅力，是女性美的最基本特征，能博得人们广泛的钟情和喜爱。上帝创造女人的时候，用了过于柔软的泥土，因此，每个女人天性中都具有温顺的一面。女人温顺的性格特征来自于爱情的洗礼、家庭的熏染，也来自于女人秀外慧中的外表与内涵。男人眼中的温顺女人是最有魅力的女人。

温顺在性格上体现的是善良、同情心和伟大的母爱；温顺在外貌形体上体现的是一张柔和、微笑的脸，是眼光的友好、亲切、善良，是举止行为的得体、文雅、大方；温顺在为人处世上体现的是待人接物的温和体贴、细致入微与善解人意。

女性，最能打动男人的就是温顺，温顺像是一只纤纤玉手，知冷知热，知轻知重，让男人受伤的灵魂渐渐痊愈。温顺是女性特有的武器，摸不着，看不见，但却是人人都能感觉得到的一种神韵。

温顺之情，是上天赐与女人的奇世瑰宝，是作为母亲和妻子的女人不可缺少的一种基本的资质和品性。真正的好女人，应该是爱的使者、温顺的化身。老子曰：“夫唯不争，故天下莫能与之争。天地间至刚者，必为至柔。”女子因其至柔，而成至刚。有道是：女子如此多娇，引无数英雄竞折腰。古往今来，无数英雄豪杰“冲冠一怒为红颜”即是典型例子。“最是那一低头的温柔，恰似水莲花不胜凉风的



娇羞”，道出了女人温顺的婉约美。可见女人存在的理由之一就是因为她具备男人所缺乏的柔韧。乖巧的女性不但要有温顺的性格，还要具备表现温顺的素质，这样才能充分展示表里如一的温顺美。

有一次，伊丽莎白女王和丈夫阿尔伯特亲王谈话，语气流露出居高临下的味道，阿尔伯特亲王有些不悦，独自一个人进了自己的房间，把门反锁起来。过了一会儿，他听见有人用力敲门，“谁？”他问道。“我，英国女王。”伊丽莎白女王傲慢地回答。但屋里没有丝毫动静，过了许久，又响起了敲门声，这一次声音轻多了。“谁？”亲王又问道。“是我，维多利亚，你的妻子。”伊丽莎白女王温顺地说。门，终于开了。可见，女人的美貌，只能征服男人的眼睛；女人的温顺，却可以征服男人的心灵，让他们在不知不觉中心甘情愿地掉进温顺的“陷阱”。

男人最欣赏的女人是她永远咀嚼不尽的矜持，是她永远挥之不去的温顺。如果在他最困难、最痛苦的时候想到的是你，这意味着你是他的信赖和希望；如果在他最成功、最幸福的时候想到的还是你，这证明你是他真正的知己，因为只有与你共享才能给他带来真正的喜悦、真正的成就感和满足。恰似那一低头的娇羞，源自心念电闪的灵犀一现，源自女人永恒的智慧与温顺。

如果说，男人可以征服世界，那么女人则是通过征服男人来征服世界的。当男人在情绪上有什么不安时，好妻子能窥见丈夫的不安，了解丈夫的无助，小心地走过去，温柔地对丈夫说，“亲爱的，抱我一会儿”，继而询问他心里烦什么，于长久的拥靠中适时地交换意见，在自然氛围中让他感受到你的深情挚爱、和谐与温馨。这就是温柔的力量，像水一样流动，浸润滋养性情，却滴水穿石。



当今有些女性在谈到温顺时，竟会这样说，都什么时代了，还谈什么温顺。相信这种回答令男士们心痛而又无奈，应当指出，女性在社会中追求独立人格的同时，不应放弃温柔的一面。何况温柔与追求独立人格并不矛盾。男人需要女人温柔，正如女人需要男人阳刚一样，这是心理和生理的差异造成的，也是男人和女人之间的互补性要求，温柔是美德、是理解、是关怀，女人温柔一点无疑是给爱情正餐加点甜点。

要知道男人对女人的渴慕，起因出于容貌，结尾在于温柔。每个身心健康的男人，都会痴迷于女人漂亮的脸蛋，但这张面孔依附于你之后，男人终有一天会顿悟，最可贵的原来是温柔。

女人温顺的本质绝对不是软弱，而是指处世的豁达。生性豁达的女人，未必大富大贵，却能洒脱快乐。“豁达”一词在《汉语大辞典》中解释说：形容人胸怀开阔，宽宏大量，能容人容事，豁达是一种大度和宽容，豁达是一种品格和美德，豁达是一种乐观和豪爽，豁达是一种博大的胸怀、洒脱的生活态度。女人拥有豁达的心胸不仅能包容别人，也是自己获得快乐和幸福的一大秘诀，实乃令人羡慕的性格，人生的最高境界之一。

温柔豁达的心胸不是大智若愚者的专利，也不为先贤们所独有，它隐藏在我们每个人的心中，靠我们用心来包容。当你为小事而勃然大怒时，宽容迷失在精神沙漠里；当你饱含深情地为失学儿童伸出援助之手时，博爱的因子就在你血液中流淌……

君不见周郎气短，以致英年早逝，空留滔滔江水；君不见太宗能容，乃有大唐盛世，流芳百世佳话。古往今来，不同的心态造就了不同的人生、不同的结局。