



做有气质的优雅女人

韦甜甜 著

漂亮的女人不一定有气质，但有气质的女人一定会很漂亮。
脸蛋和身材只是外在的空壳，优雅的气质才是真正的魅力本质。
单纯追求漂亮不如悉心修炼品位、涵养、气度与胸怀。

如兰气质能让人停留驻步 优雅的女人能让时间凝固



台海出版社

做有气质的 优雅女人



韦甜甜 著

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

做有气质的优雅女人 / 韦甜甜著. --北京:
台海出版社, 2012.5

ISBN 978-7-80141-988-0

I. ①做... II. ①韦... 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(2012)第 085470号

做有气质的优雅女人

著 者: 韦甜甜

责任编辑: 姜 航

装帧设计: 视界创意

版式设计: 通联图文

责任校对: 唐思磊

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市景山东街 20 号, 邮政编码: 100009

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: th-cbs@163.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 180 千字

印 张: 16

版 次: 2012 年 6 月第 1 版

印 次: 2012 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80141-988-0

定 价: 28.80 元

版权所有 翻印必究



前言

真正有气质的女人,从来不告诉别人自己读过什么书、去过什么地方、有些什么衣服、拥有多少珠宝,因为她不自卑。

——亦舒

优雅的女人似酒,浓烈而甘醇,让人无限回味;

优雅的女人似书,文淡而墨香,让人百读不厌;

优雅的女人似水,温婉而飘逸,让人流连忘返;

优雅的女人四季如歌,婉转而缠绵;

优雅的女人一生如画,清新而淡雅。

女人的优雅是一种气质、一种睿智、一种修养、一种品位,更是一种人生的境界。

目 录

CONTENTS



定做一个辉煌梦想,你将因此而神采奕奕 1

1. 对未来没有任何打算的女人,最大的特点就是缺乏精气神 /2
2. 人生不是漫无目的的散步,梦想让你与众不同 /4
3. 因雄心壮志而气质非凡 /6
4. 那件你一想起来就激动得睡不着的事儿,就是你的梦想 /8
5. 梦想不一定要多么宏伟远大,哪怕你只是想减掉十斤赘肉 /10
6. 不要把梦想寄托在孩子身上,那对孩子不公平,对自己更不公平 /12
7. 为了梦想不断努力奋斗的女人是最美的 /14
8. 现在,请为你的梦想列份清单 /17



塑造品牌形象,平价货也要穿出名牌气质 21

1. 挥金如土,为何换不来真正的优雅 /22
2. 了解自己的身材比例,凸显气质的要领是扬长避短 /24
3. 做自己的色彩顾问 /26
4. 学会穿高跟鞋,别让它破坏你的身体平衡以及衣服的比例 /28
5. 整个世界都认为,你工作时的穿着和约会时的穿着应该不一样 /30
6. 将职业装穿出灵气和干练 /32

- | | |
|---------------------------------|-----|
| 7. 穿衣打扮,要顾及自己的年龄和身份 | /34 |
| 8. 坚持感染时尚气息,不让自己变得枯萎和朽气 | /36 |
| 9. 逛高于你消费能力的商场,不一定买,目的是提高审美水平 | /38 |
| 10. 寻找和自己相配的服饰,有些衣服即使很漂亮,也要果断放弃 | /40 |



第三章

每天出门,请保持出镜般的妆容 43

- | | |
|------------------------|-----|
| 1. 拜托,别把脸涂抹得花花绿绿 | /44 |
| 2. 至少要习惯使用冷暖色两种以上颜色的口红 | /46 |
| 3. 使你变得年轻的粉色攻略 | /48 |
| 4. 根据职业选择合适的化妆风格 | /50 |
| 5. 适合职场女性的画眉法 | /53 |
| 6. 巧用睫毛膏,让眼睛“变大” | /55 |
| 7. 学会画一个迷人晚妆 | /57 |
| 8. 裸妆突出你的好气质 | /59 |
| 9. 补妆不会变大花脸的妆术 | /62 |
| 10. 熬夜后的妆容补救细节 | /64 |
| 11. 根据脸型,为自己设计一个有气质的发型 | /66 |



第四章

关注细节,打造职场最具人气的魅力达人 69

- | | |
|----------------------------|-----|
| 1. 对自己不喜欢的同事,脸上也要带着笑 | /70 |
| 2. 尊重看大门的师傅和打扫卫生的阿姨 | /72 |
| 3. 无论你取得了什么样的成绩,虚心都是最迷人的气质 | /74 |
| 4. 即使面对繁重的工作,也从不怨天尤人、愁容满面 | /76 |

5. 被上司批评,即使被冤枉了,也不要忙着辩解 /78
6. 遭遇抢功,针锋相对不如以退为进,淡定处理 /81
7. 你吃独食的样子,看起来一点都不美 /83
8. 养成制订工作计划的习惯,让你任何时候都从容不迫 /85
9. 为了你第二天能情绪高昂地去上班,不要把工作带回家 /87



仪态万方,你也能拥有明星的气场 89

1. 告别小碎步,拥有轻盈的步态 /90
2. 站着别乱动 /91
3. 坐要坐出气场 /93
4. 大方应酬,小心干杯 /96
5. 女人赴宴,吃得漂亮不容易 /98
6. 别拿沏茶、泡咖啡不当回事 /100
7. 优雅得体地递接名片 /101
8. 放肆地使用手机,是对一个女人形象最大的威胁 /103
9. 有人在你面前说某人坏话时,你就微笑 /105



智慧谈吐,让好口才为气质加分 108

1. 自信的语言,彰显女人气质 /109
2. 让欣赏之情溢于言表 /111
3. 女人说话有内涵,别人才会被你吸引 /113
4. 有时要明知故问,比如“你的钻戒很贵吧” /114
5. 有时想问也别问,比如“你多大了”“你的薪水是多少” /116

- 6. 把尚未出口的“不”改成“我一定尽力”“我确定后给你打电话” /118
- 7. 谁比较有气场? 是抿嘴听的那位 /120
- 8. 让你的肢体语言更有感染力 /122
- 9. 巧妙化尴尬, 神态自若显气质 /124
- 10. 拥有幽默气质的女人更有人气 /127



第七章

打麻将不会让你变优雅, 休闲方式体现品味 129

- 1. 好习惯带来好心情, 好心情带来好气质 /130
- 2. 远离偶像肥皂剧 /132
- 3. 让音乐滋养心灵 /134
- 4. 即使工作很忙, 也要坚持阅读, 以充实自己的见识和情趣 /136
- 5. 悠闲的下午茶, 享受独处的时间 /138
- 6. 种点花草, 愉悦身心 /140
- 7. 业余时间, 不妨学点理财知识 /142
- 8. 学做几道私房菜, 气质美女也食人间烟火 /144



第八章

不随波逐流, 做一个有思想、有主见的女人 147

- 1. 不做没有思想的乖乖女 /148
- 2. 不再模仿别人, 开始学习定义自己是谁 /150
- 3. 别把自己的未来抵押在男人身上 /152
- 4. 保持本色, 人性的美丽在于迷人的个性 /154
- 5. 不做应声虫, 即使面对上司也能礼貌而坚定地陈述自己的意见 /156
- 6. 有自己的标准, 即便成了剩女, 也不把自己凑合嫁掉 /158
- 7. 无论别人说什么, 坚持做自己相信和热爱的事情 /161



第九章

别总想着在厨房发展,活出价值更自信 164

1. 伸手向男人要零花钱的姿势,怎么看都不优雅 /165
2. 放弃依赖,最靠得住的人是你自己 /167
3. 不断提升专业素养,社会和周围的人越需要你,你就越有价值感 /169
4. 永远不要看轻自己,你比想象中的更优秀 /171
5. 不要拒绝有助于自身发展的机会 /173
6. 不要为嫉妒忐忑,它是激励自己最好的动力 /175
7. 多结交成功的朋友,学会高位蓄水 /177
8. 为你自己工作,为你自己而活 /179



第十章

提升爱商,用你的气质让他更爱你 181

1. 你也许有理,但错在你大喊 /182
2. 疑神疑鬼只会让你变得神经兮兮,而不是更有气质 /184
3. 企图像掌控汽车一样掌控男人,会把男人吓跑 /186
4. 把温柔的气质发挥到极致 /188
5. 男人眼里的气质女人,懂得和男人的自尊交朋友 /190
6. 把醋瓶子打翻的样子一点都不可爱 /192
7. 你的委曲求全,在他眼里一文不值 /194
8. 学会装傻,女人事事好强未必是爱情的福音 /197
9. 婚姻的强韧纽带不是孩子和金钱,而是精神的共同成长 /199
10. 与其让自己陷入无望的爱情,不如潇洒地转身,充实自己 /201



第十一章

不能变年轻,就培养一颗高贵的心 204

1. 常做举手之劳的善事,优雅与爱心是分不开的 /205
2. 做情绪的主人,才能维护气质形象 /207
3. 别担心年龄,岁月带走了你的青春,却留下了丰盈的内心 /209
4. 得到你想要的,比这个更珍贵的是得到后享受它 /211
5. 从简单的生活中采撷情趣 /213
6. 怕变老,就给自己制造恋爱的感觉 /215
7. 失意时学会鼓励自己,这很重要 /217
8. 乐观能给予女人独特的气质 /219
9. 将偶尔的吃亏看作一种福气 /221



第十二章

认真疼惜自己,关注自己的肤色和健康 224

1. 爱惜身体,亚健康是女人气质的杀手 /225
2. 远离肥胖,瘦一点会让你更健康、更有气质 /227
3. 坚持做美容,受益的不仅是皮肤,心灵也会得到滋养 /229
4. 不时地地去户外走一走,能让你神清气爽 /231
5. 睡眠不足或质量不好,都会让你看起来无精打采 /233
6. 想保持活力,每周至少坚持2~3次的体育锻炼 /235
7. 每天静心养神一刻钟,让你精神饱满、体力充沛 /237
8. 如果你爱自己,就从抱怨中解放出来吧 /239

第一章

定做一个辉煌梦想，你将因此而神采奕奕



1.对未来没有任何打算的女人,最大的特点就是 缺乏精气神

如果你不知道自己要去哪里,那么你现有的地位也将不保。

——修道者贝拉

生活中,很多女人对未来往往没有什么计划,她们喜欢一成不变的生活。婚姻的安稳、工作的稳定都让女人变得安于现状。“我没有什么想法,这样也挺好的”,是她们对待任何事情的看法,而这样的女人也是最缺乏精气神的。

肖娜是个很典型的江南美女,本来挺好的一个姑娘却因为缺乏精气神而失业在家。毕业后的肖娜在一家大公司里做助理,但安于现状的个性使她不喜欢参与公司的任何竞选活动,对于自己的未来也没有任何打算。

一次,经理和肖娜谈话,问到她以后有什么打算时,她却很简单地告诉经理,她没有任何打算。这让经理很惊讶,也因为这个,肖娜被辞退了。她走的时候经理说:“我们公司不会长期用一个没有任何计划的人,对自己的未来都没有打算,工作上也不会有太大的突破,公司不会用一个安于现状的人。”

之后,肖娜也因为这个问题而屡屡与工作擦肩而过,一直待业在家中。

很多女人觉得,自己对未来没有打算是稳定的表现,错,是缺乏精气神。没有精气神的女人大多都碌碌无为,像白开水一样平淡无奇。人看人通常都凭第六感,有精气神的女人目光坚定,待人处事从容淡定;



反之,则常常目光胆怯游离,办事唯唯诺诺。而人们在谈气质的时候,想到的一定是第一种人。

一个没精气神的女人,无论怎么看,都没什么气质可言。因此,女人要想让自己变得有气质,就要试着为自己的将来作打算,突出自己的精气神。

电视剧《士兵突击》里,傻气的许三多凭着那句“好好活着就是做有意义的事”,活出了他与别人不一样的人生,有了和别人不一样的气质。他并不聪明,做事一根筋,但是他有精气神,对自己的未来有打算,虽然那个打算很简单。女人也一样,即使你的计划并不伟大,但只要你一直坚持着、努力着,你也能活出自己的精气神,拥有自己的气质,让人佩服、赞叹。

寥寥是个很聪明的女人,她事事都喜欢有计划。为此,身边的朋友总是以“计划赶不上变化”来反驳她,觉得这样活得太累,可是她却从来不当回事。

工作以后,她给自己定了好多目标,还会时常回头看自己做到了哪些。什么时候结婚、什么时候考虑换工作,等等,只要能想到的,她都有自己的打算。而且,就算有突发事件发生,寥寥也会把它安排妥当。

寥寥的领导常常夸她有精气神,对工作有热情,不到一年,就把她提到了主管的位置上。而那些不认同她的生活方式的朋友却依然是默默无闻的小职员。

只要简单地给自己定个目标,你就会发现,自己的人生原来也可以有很多精彩之处。平淡如水的生活态度,消磨的不只是女人的时间,更是女人的未来。亲爱的,你还默默地守在自己的岗位上吗?你还安于现状地等待孩子、老公回家吃晚饭吗?你是否这样问过自己:

- 1)我老了之后怎么办?
- 2)有一天只剩下我一个人该怎么办?

3)我会永远在别人手底下干活吗?

4)我大学时候的理想还在吗?

5)这种生活过一辈子不会腻吗?

6)这样的我会被别人抛弃吗?

当身边的同龄人都有所作为的时候,你这样想过吗?对比别人的辉煌和自己的平凡,你也可以一笑而过吗?时间带走的是我们那颗年轻的心,留下的只是苍白的记忆。如果有一天你发现,自己的过去和未来都是一张白纸,那就对自己剩下的日子作个打算吧。

气质优雅的女人对生活、对工作都会有自己的打算,她们从不庸庸碌碌地过日子。对未来没有打算,不仅会让女人丧失精气神,更会让女人缺乏气质。所以,你为自己的未来打算了吗?

2.人生不是漫无目的的散步,梦想让你与众不同

我们因梦想而伟大,所有的成功者都是大梦想家:在冬夜的火堆旁,在阴天的雨雾中,梦想着未来。有些人让梦想悄然绝灭,有些人则细心培育、维护,直到它安然度过困境,迎来光明和希望。而光明和希望总是降临在那些真心相信梦想一定会成真的人身上。

——美国第28任总统威尔逊

“你的梦想是什么?”

“当个美丽的老师。”

“做个像妈妈那样的白领。”

“想要长生不老。”

“想要做个魔术师。”

.....



第一章

定做一个辉煌梦想,你将因此而神采奕奕

当你还是个青涩的女孩时,你有很多梦想,多到说上一天都说不完。可是当你成年后,你的梦想是否还依旧呢?当某一天回想自己曾经的梦想时,是否会觉得可笑呢?

其实,不管什么时候,女人都需要有一个梦想,即使只是简单地希望全家人都吃饱穿暖。一个没有梦想的女人,要么在生活中忙碌地活着,要么依附于别人而存在,而这样的女人总有一天会被这个不断发展的世界所淘汰。

常蕊从小就有很多梦想,对什么东西都很好奇。虽然她有过一次失败的婚姻,可是却丝毫没有影响她对梦想的追求。大学毕业那会儿,同学们都在讨论参加什么工作,进什么样的公司,而她却不屑给别人打工。她当时的想法是,要么在家做全职太太,要么自己当老板。

常蕊离婚以后,果然没去找工作,而是在一条不是很繁华的路段做起了化妆品生意。一个女人单独做生意的艰辛可想而知。不过,功夫不负有心人,常蕊不到一年就收回了全部的成本。慢慢的,常蕊的生意越做越大,她也从离婚的阴影中走了出来。

在此期间,丈夫曾经以孩子为借口想要和她复婚。可是常蕊并没有答应,一切只为了自己当老板的梦想。两年之后,常蕊终于拥有了自己的连锁店。难能可贵的是,几年生意场上的打拼不仅没有抹去她的美丽,反而让她更有气质,更有成熟女人的魅力了。

心理学认为:“一个人的一生中,总有大大小小的期望。期望是一个人的精神支柱,没有了追求,他就很难愉快地生活下去。”生活中,有气质的女人不会在人生中漫无目的的散步,她会给自己一个梦想,让自己有份追求,从而使自己有更特别之处。

女人的一生可以有各种不同的梦想、不同的追求。比如,写完一部小说、用自己的钱买台心仪已久的电脑、和孩子一起成长、有一家自己的公司、进行一次长途旅行,等等。有梦想的女人会飞,穿越那条地平

线,迎接她的将是最美丽的人生。

有位哲人曾经说过:“一个女人可以没有美好的生活,但万万不能没有美好的梦想。”梦想,是黑夜中的一抹烛光、一盏橘灯、一轮新月;是岁月里的一缕微风、一滴雨露、一片落叶;是西域纷飞的花蝶、孩子手中放飞的风筝、春天飘扬的柳絮、寒冬中漫天的飞雪;是飘逸的裙带、摇曳的身姿、委婉的歌曲、浸透的灵魂。

梦想不因女人而存在,女人却因梦想而美丽。

3. 因雄心壮志而气质非凡

雄心会爬行,也会翱翔。

——爱尔兰作家埃德蒙·伯克

生活中,女人可以没有美丽的容貌,却不能有良好的修养;女人可以没有魔鬼的身材,却不能没有雄心壮志的追求。时间会流逝,再美的容颜也会苍老,再曼妙的身姿也终有僵硬的一天,但是追求的气质却会随着时间的沉淀而越来越香醇,越来越久远。

常言道:“不想当将军的士兵,不是好士兵。”其实,女人也一样。如果一个女人没有雄心,没有追求,她就会永远活在别人的世界里,在这个竞争激烈的时代中难有立足之地。

李慧曾是北大日语系的高材生,也是当时学校的风云人物。她长得漂亮,成绩突出,在别人眼里前程似锦。可是她和其他女孩子不一样的雄心,使她放弃了一次次很好的前途,选择了下海。

几经波折,李慧在商场上摸爬滚打,终于有了自己的一席之地。很多年后的同学聚会上,当时的女伴都已嫁作人妇,个个都成了标准的全



定做一个辉煌梦想,你将因此而神采奕奕

职太太,只有她还如当初那般光鲜亮丽。唯一不同的是,她再也不是当年那个美丽而羞涩的女孩,而是一个气质非凡的跨国公司总裁。

没有人知道她在创业的路上吃了多少苦,但却永远记住了那个因拥有雄心壮志而气质优雅的李慧。

很多女人觉得“雄心”这个概念很大,认为要有自己的雄心,就一定要在某个方面很出色。其实并非如此。女人的雄心壮志,并不需要很大,毕竟能做女皇的,中国上下五千年的历史上也就只有武媚娘一人。但是如果一个女人没有雄心壮志,生活就只能平平淡淡了。人们会对一个成功的女人说:“你的气质看起来真不错。”但是绝对不会对一个每天柴米油盐的女人说:“你的气质好优雅。”因此,想要变得气质非凡,就给自己一点小小的“雄心壮志”吧!

君茹毕业后一直在家做全职太太,可是在外人的眼里,她还是当初那个没有结婚生子的女孩儿,生完孩子后,气质依然那么好。

其实,君茹婚后并没有放弃她的雄心——为自己一个人活。每天除了打理家务之外,她还会坚持自己的爱好,如偶尔地逛逛街,在朋友家里留宿几晚,或者是和朋友一起听场音乐会,看几场恐怖的电影等。时间久了,其他全职太太都在围着老公转,只有她还是坚持着为自己活,坚持着自己的那份雄心。

当同龄人的气质都被平淡的生活磨掉时,君茹的气质却依然如故,甚至比之前更有魅力。

雄心,是将理想转为坚定的信念和明确目标的熔炉,它可以集中你所有的力量和资源,帮你走到成功的彼岸。女人的雄心越大,气质的沉淀就越深厚,魅力的道路就能走得越远。

“我要成为……”、“我做……不管怎么样我都不会放弃”、“就算没有别人的帮助,我也可以做得更好”,这些都可以成为女人雄心壮志中