

做个

姚颖◎编著

优雅优容优秀

Zuoge
Youya Yourong Youxiu
De Nüren

的**女人**

自我修炼篇



女人即使再平凡，也要活得精致；
即使寂寞，也要保持优雅；
可以有脾气，但要学会优容；
可以有伤痛，但要懂得淡定；
可以为爱追逐，但不能失去自我。

人生在世，没有谁——
可以担负起另一个人的喜怒哀乐，
只有笃定地做好自己，
不断完善，才能优雅着变老。

女人的3个幸福基因

拥有它们就拥有了魅力、智慧与幸福



中国纺织出版社

做个

姚颖◎编著

优雅优容优秀

Zuoge
Youya Yourong Youxiu
De Nüren

的女人

自我修炼篇

中国纺织出版社

内 容 提 要

优雅、优容、优秀是每个女人都想追求的目标，也是女人拥有魅力、智慧与幸福的充分必要条件。本书从以上三方面讲起，辅以生动形象的案例并加以评论和总结，让女人明白应该从哪些方面入手，并最终成为一个优雅、优容、优秀的女人。

图书在版编目 (CIP) 数据

做个优雅 优容 优秀的女人 / 姚颖编著. -- 北京:
中国纺织出版社, 2012. 11
ISBN 978 - 7 - 5064 - 8794 - 8

I. ①做… II. ①姚… III. ①女性—成功心理—通俗
读物 IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 144665 号

策划编辑: 关 礼 陈 芳 特约编辑: 蒋 进 责任印制: 陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@ c-textilep. com

三河市航远印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 17

字数: 166 千字 定价: 29.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

序



“优”对人们来说是好的意思，例如优异、优胜、优良、优遇等。既然“优”这么好，人们必定会费尽心思去追求，尤其是女人。或许是女人天生追求完美的性格，抑或是女人总想出人头地做到最好的缘故，所以，她们对“优”的追求更是无法阻挡。

女人追求“优”固然很好，但是也需有个方向，漫无目的地追求，不但浪费了时间，耗费了精力，而且最后还难以得到自己所希望的结果，这不能不让人苦恼。所以本书就总结了一下大致的方向，那就是：优雅、优容和优秀。

没有哪个女人不想成为优雅的女人。优雅来源于智慧、博爱，是理性与感性的完美结合。优雅的女人有一种内在美，渊博的知识、博大的胸怀，使女人由内而外散发出一种脱俗的美。这种优雅表现在外，就是她们的一妆一容、一举一动，都那么得体、合理、富有韵味，在人海中形成一道亮丽的风景线。

优容是什么？优容既是对其他生命优雅坦然的面对，又是对其他生命的宽容，欣赏其他生命的优点，包容其他生命的缺陷和不足。这种宽容包括对婚姻中丈夫和父母的宽容，包括对朋友的宽容，还包括对陌生人的宽容。宽容并不是说说就能做到，它是思想上和行为上真正的统一，是对别人的不礼貌或错误行为的谅解或不计较。因此，这是一种至高的境界，如能达到这个境界，那便是最美好的人性了。

最后一个便是优秀了。女人要做到优秀，首先就应该做到社交场





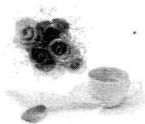
合中的说话、办事以及职场中的责任感这些方面的优秀。开口是金，完美做事，是女人展现个人魅力、赢得好人缘的基础，这是优秀的一方面：社交场合中的优秀。另一方面便是职场中的优秀。当前越来越多的女性加入到职场这个大团队中，因此成为优秀员工也是女性追求“优”的一个方面。做事有责任心，有激情，对公司忠诚等，这就是优秀的具体体现。

有了这三个大方向，女人，你要做的就是向着它们努力前进、奋斗，以做到最“优”！

编著者

2012年6月



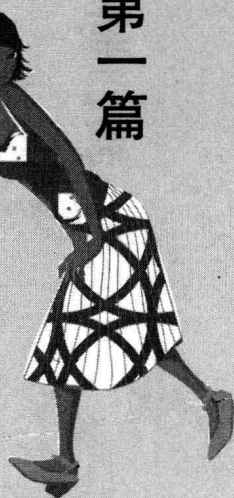


Contents 目录

第一篇

女人就要优雅地活

心怀美好，精致如我，
优雅是美丽的秘诀，
优雅是恒久的美丽，



第一章 别样的魅力别样的人生

- 优雅女人绽放别样魅力 / 2
- 女人是一种态度 / 5
- 优雅要内外兼修 / 8
- 懂得微笑，拥有魅力 / 11
- 优雅与品位如影随行 / 14
- 不可缺少的魅力 / 15
- 做精装本女人 / 18
- 别样的魅力，别样的人生 / 21

第二章 你就是人群中的一道风景线

- 人群中那道亮丽的风景线 / 24
- 举止优雅，尽显风采 / 27
- 美好印象从第一面开始 / 30
- 小配饰，大亮点 / 32
- 职场丽人的魅力风采 / 36
- 形象提升魅力 / 39
- 化妆的境界 / 42
- 职业套装也精彩 / 45
- 飘逸秀发之变变变 / 48

第三章 我的光芒，从骨子里绽放

- 爱是你我共同的付出 / 52
- 不消逝的是那抹淡淡的幽香 / 56
- 成熟的女人最有魅力 / 59
- 保持一份温婉和优雅之美 / 62
- 优雅是外在美和内在美的统一 / 64
- 扎根在文化的沃土里 / 67
- 女人当自信 / 70
- 腹有诗书气自华 / 73
- 美的心灵胜于美的外表 / 76

第二篇

优容： 笃定的处世艺术

优容是幸福的法门，学会优容，意味着婚姻更美满，家庭更幸福，人生更快乐。

第四章 宽以待人，追逐快乐的足迹

- 朋友应该是这样的 / 80
- 做个既聪明又糊涂的女人 / 84
- 有理也要让三分 / 86
- 不做小心眼女人 / 89
- 宽容不等于胆小 / 92
- 宽容的女人最美丽 / 95
- 宽以待人获得好人缘 / 98
- 冲动是魔鬼 / 101
- 在“对不起”中追逐快乐的足迹 / 105

第五章 只有宽容的杯才能盛得下婚姻的水

- 三个月的期限 / 108
- 别紧抓小辫子不放 / 111
- 心心相通 / 114
- 宽容的你，美好的家 / 117
- 家和万事兴 / 121
- 你礼我让好婆媳 / 124
- 两个半球之间的黏合剂 / 126
- 博大的爱情 / 129
- 老头子总是不会错 / 132
- 别让聪明来得太迟 / 135
- 婚姻不可太较真儿 / 138
- 宽容过后情更深 / 141

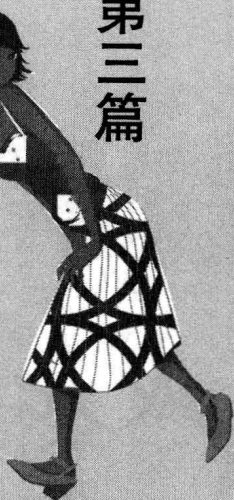
第六章 对不起是种真诚，没关系是种风度

- 海纳百川，有容乃大 / 145
- 别忘了宽恕自己 / 148
- 让敌人变成朋友 / 151
- 眉间放一字宽 / 154
- 送一轮明月给他人 / 157
- 宽容是化解冲突的最好途径 / 160
- 少个“仇人”多条路 / 163
- 多些宽容，多些和谐 / 165
- 老人和指挥官 / 168

第三篇

修正完善，成就自我

做最好的自己，在洗礼中成就人生的自我



第七章 张开口，露出那一抹亮点

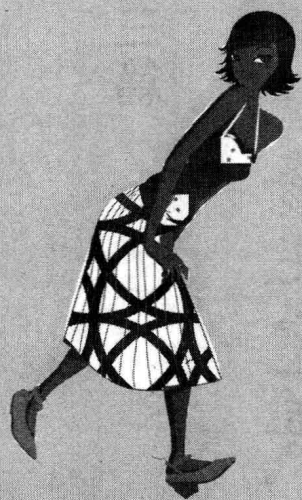
- 优秀女人，开口就是亮点 / 172
- 语言的力量 / 174
- 口无遮拦要不得 / 177
- 多说些感激话 / 179
- 让幽默为生活添彩 / 182
- 适时给人“戴高帽” / 184
- 赞扬的魔力 / 187

第八章 完美做事，成就人生的自我

- 优秀女人的办事法宝 / 191
- 做事要顾及对方的情面 / 195
- 栽种真诚的大树 / 198
- 学会静静地聆听 / 201
- 多给别人留个台阶 / 203
- 挣脱犹豫，大胆前行 / 206
- 做好不感兴趣的事 / 209
- 行动是第一位的 / 212
- “诚”字很重要 / 215
- 坚持到底，多努力一点 / 218
- 好思路，好出路 / 220

第九章 肩负责任，做一个职场的强者

- 职场女性的忠诚 / 224
- 责任感，真的可有可无吗 / 228
- 优秀离你很远，也很近 / 231
- 立刻行动，人生才会不一样 / 234
- “我做得怎么样” / 237



要勇于承担 / 240

想别人没想到的，做别人没做到的 / 243

是责任让我们成功 / 246

请用你的所有，换取满腔热情 / 249

空中楼阁要不得 / 252

别让借口成为一种习惯 / 255

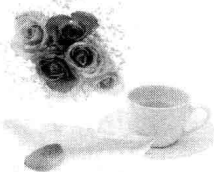
当责任感成为一种生活态度 / 258

参考文献 / 256

第一篇

女人就要优雅地活

心怀美好，精致如我，
优雅是美丽的秘诀
优雅是恒久的美丽，



女人就是一朵美丽的花，在每一个年龄段绽放出不同的美丽。

15~20岁时，女人是一朵娇嫩的桃花。25~35岁更像一朵美丽的玫瑰花，有着女人应有的成熟美。35~40多岁时女人有了丰富的生活和情感的体验，变得大气、沉稳，这时便像一朵高贵的牡丹花。50岁左右的女人对生活的理解有了不一样的感悟，面对一切表现出来的是淡定，这时她们是兰花。60多岁的女人因为身份的原因，则是棉花般让人感觉温暖。

无论在哪个年龄段都会散发出她特有的美丽，吸引着身边的异性。而爱花之心人人皆有，懂花、护花之意却并非个个能做到、做好。因此女人无论在哪个年龄段都要让自己活得优雅，优雅不仅是出于对美的追求，更是一种对待生活的态度。优雅的女人总是能让人感觉清新、舒服，优雅的女人总会让人记忆深刻。

优雅是种恒久的美丽，当一个女人变得优雅时，就意味着她掌握了美丽的秘诀。优雅也是唯一可以让岁月从“杀猪刀”变成“回春丸”的秘方，女人的味道随着年轮浮动起暗香，在历久弥新里愉悦了别人更美好了自己。

青春不多，容不得蹉跎，即便有一天你的男人离你而去，我们也还会有迷人的气质和美丽的容颜，而不是像个怨妇一样哀叹命运的不公。优雅地活着，精致地活着，为自己，也为爱你的人。





第一章 别样的魅力别样的人生



优雅的女人散发着一一种别样的魅力。这种魅力不同于性感、风情等，是一种具有最高境界的魅力。拥有这种魅力的女人，其人生自然也是非常独特的，是一种充满迷人色彩的别样人生，女人追求优雅的意义大多也在于此。



优雅女人绽放别样魅力

优雅的风度像有形而又无形的精灵，紧紧攫住人们的感官，悄悄潜入人们的心灵，从而给人留下难以磨灭的印象。具有某种魅力的女性不一定具有风度。风度是一个人的文化教养、审美观念和精神世界的结合，所以它折射的光辉也最富于理性，最富于感染力。一个女人可以有华服装扮，可以姿容秀美，也可以仪态万方，但却不一定有优雅的风度；但是，具有优雅风度的女人，



必然富于迷人的持久的魅力，身上永远散发着淡淡的清香，就像下文中那个不漂亮的女人。

两个女人一起来到了一家公司。她们毕业于同一所学校，能力也不相上下。区别只在于一个女人非常漂亮，而另一个女人则长相一般。

漂亮的女人性格外向，语言表达能力强，很快就得到了主管的位置。

平凡的女人性格随和，做事踏实稳健，是个非常别致的

女人。

漂亮的女人个性张扬，喜欢用最新潮的时装打扮自己，做最时髦的发型，说最流行的网络语言，不过，工作能力还算可以。

平凡的女人则个性内敛，用最简单的职业装装饰自己，用平静的语调阐述自己的想法。她不会过于出风头，但懂得适时表现自己。她不会跟时髦、过分夸张，但懂得表现自己的特色，有自己独特的品位，工作业绩也不错。

两年后，漂亮的女人做了经理夫人，过上了安稳的日子，有钱有车，珠光宝气，漂亮得迷人。而平凡的女人则去了更大的一家公司，拥有更高的职位和薪水。

十年后，不算漂亮的女人收购了一家公司，她还是那样优雅别致，自己做着董事长兼总经理，效益也不错。而漂亮的女人，则因过度消耗精力于麻将、逛街等事情上，皱纹过早地爬上了眼



做个优雅优容优秀的^的女人

角。当她们再相聚的时候，都很为对方的变化诧异，有人评论说：那个平凡的女人看起来更漂亮一点。

原来，岁月可以让一些女人的美丽消失，也可以让一些女人变得更美。优雅别致的女人像一幅难以描摹的画，有一种独特的气质和风度。

优雅是什么，谁也说不清，只是感觉它是从骨子里透出来的一股气息，只能用心去体会和感受。一个打扮入时、举止得体的漂亮女人不一定优雅，只会让“真漂亮”在人们的脑海中一闪而过，却不会沁入人心。优雅也无法和成功划等号，一个事业有成的女人只会让人心生羡慕，由衷赞叹，却让人敬而远之。优雅当然也和金钱无关，一个衣着讲究、一掷千金的女人只会给人一种虚荣和炫耀之感，离优雅还差了很多。

其实，优雅应该是无形中的一道光环，是一种内外兼修的统一美，是由内心渗透到外表而显示出来的一种气质，一种无以言说的翩翩风度。它就如同春天的小溪，在山间叮叮咚咚地欢唱；如同夏日的清风，给人带来丝丝凉意；如同秋天的收获，展示给人遍地的金黄；如同冬日的阳光，让人心生暖煦。它时时散发出亲和的力量，就像微风吹，直吹进人的心田，却不张扬。生活中随处都有它的身影：不经意间一个迷人的微笑，普普通通一句贴心的话语，简简单单一个扶助的动作，一个温柔知心的眼神……它们给人的感觉，就像时而飘过眼前的一片云，时而游走在缥缈中的一线纱，总是想抓却抓不住，远离了却感觉离得又很近，让

人不知不觉地沉迷和陶醉，古往今来，不知多少女人都为之倾倒。

女人要学会优雅地活着，让优雅融入女人的每一处生活，让优雅渗透女人的每一寸肌肤。优雅女人的人生是完美的，优雅女人的人生是丰富多样的。只有优雅的女人才能绽放出别样的魅力，也只有优雅的女人才能享受别样的人生！

女人是一种态度

出生于湖南的湘妹子徐俐经过一番打拼，走进了中央电视台的舞台，走进了人们的心中。她干练、优雅的形象让人们不能忘怀，人们深深地记住了这个美丽的“天使”。2006年，徐俐撰写的第一本书《女人是一种态度》出版。书中描述了她的成长故事、奋斗历程以及她对做优雅女人的深刻感悟。现摘录其中一部分，分享给读者朋友。

“我经常同先生开玩笑：我到80岁还有人追噢，别人迷不了，82的老头没问题噢。先生也凑趣，故作咬牙切齿状：你敢，看我怎么煮了你。我更来神：老太太有什么不敢的，活到那岁数，修成个绝代佳人不说，一定还有纵横天下的色胆儿，谁怕谁



做个优雅优容优秀的女人

啊。哈哈——虽是玩笑话，却透出我另一重心思：不管我活到什么岁数，一定美丽到老。这也是我长久以来的想法。女人有各种老法，而我，只希望能优雅地老去。”

对于优雅美，徐俐把中国女人和外国女人进行了对比：

“不知什么原因，从整体来看，中国女人似乎缺乏美丽到老的信心和追求。我对年老而依旧美丽的女人的记忆，大都来自外国女人。比如年老的奥黛丽·赫本、戴尔·海顿等。而在法国，年老仍旧风姿绰约的普通女性比比皆是。

“有一次，我在法国一条著名的时装街上买鞋，在试鞋的当口，发现椅子的另一边，有位年龄不下70岁的女士在试一双极精致时髦的细高跟儿鞋。鞋面是金色的，浅浅的鞋口，窄窄的，秀气极了。我当时想，天哪，老太太怎么还有心穿这样的鞋呀，不怕崴脚摔跤吗？

“再看那女士，一身讲究的装扮，挺直上身坐着，穿上新鞋的脚跷着二郎腿，二郎腿从小腿向前伸展，左一下，右一下，变换着新鞋的角度。随着小腿的变换，女士不断歪头侧身，腰身也随之扭动，优雅地这边看看，那边瞧瞧，活像个摩登的妙龄少女。看着她，我竟忘了试自己的鞋。

“这是我第一次在生活中见到如此优雅的老年女性，身材苗条，气质高雅，而且挑选着装时不考虑任何年龄阻碍。我想象，挑选那样的一双鞋的女士一定有一颗不老的诗心，或许她就是她这个季节的玫瑰，正诗意地绽放着。当时我想，女人要有一副怎样的心态，对人生要有怎样的追求，对做女人要有怎样的认识，



才会到老了还有这样惊人的风姿啊！

“年长女士挑鞋的场景像一颗钉子，深深地钉在了我的脑海里……”

中国女人虽然普遍没有法国女人那么爱追求美，追求优雅，但是优雅女人的例子还是有的，例如现已九十多岁高龄的杨绛女士就是个非常优雅的女人。杨绛学贯中西，淡视钱财，她与钱钟书一起，辉映着 20 世纪中国的知识界与文坛。在相继失去两位亲人后，九十多岁的老人仍能心境平和地著书立说，由此可见支撑她的是什么样的精神。

徐俐在书中还说道：

“中国女人没有法国女人幸运，法国的审美文化认为，45 岁的女人最美丽。对一个注重女性修炼和女性魅力的国家来说，法国人认为，女人只有到了这个年龄段，因为职场、人生经历、经济基础各方面的积累，才会从里而外散发出一种成熟、沁人心脾的魅力。这种由长久历练而产生的修养和魅力，饱满，厚实，耐咀嚼，耐欣赏。

法国女人比中国女人幸运，但法国女人也比中国女人用心。正是这种用心，缔造了法国社会对女人的审美文化基础。这点，中国女人要向法国女人学习。”

徐俐对中国女人缺少优雅美的现象的剖析实在是太深入了，或许也是因为中国女人不注重自己优雅美的修炼，所以才导致了许多女人婚姻的不幸、生活的不惬意等。所以，女人要学着爱自



己，学着做一个优雅的女人，这样才能品出咖啡的香醇而不是它的苦涩，才能尝出葡萄的甘甜而不是它的酸涩，才能闻出玫瑰醉人的芳香而不是看到它全身的尖刺，才能享受生活给你的快乐而不是它送给你的坎坷。

就像徐俐所说的，女人是一种态度，优雅便是这态度的一种，修炼这种态度，女人才能生活得更加幸福，人生才更加从容！

优雅要内外兼修

女人的优雅是什么？优雅是一种内在气质，优雅是一种风度，也是一个人独特的风格，更是一种对待生活的态度。它是不经意间一种淡定的沉思，蓦然间一个善意的眼神，回首时一脸浅酌的笑容。

女人的优雅是一种由内而外散发的迷人味道，举手投足间显露着成熟女人曼妙的气息。优雅不是先天的，它是游离于人体表面的一种气息。一个优雅的女人，心静如水，弹指间尽是芳华，这是岁月的磨砺孕育出的由内及外的气质。优雅的女人有一点含蓄，安静如同处子，回环往复的是一颗优雅的心。

优雅的女人像一口井，并不是男人看一眼就能一目了然的，她会给男人留下无穷的想象空间。而女人的优雅又像一口泉，智