

吴利霞◎著



女人优雅一生的活法

优雅是一种恒久的时尚

爱你最好的时光 重拾遗失的优雅

拥有一种取悦自己的能力 找到自己的快乐

不负今世辰光

古吴轩出版社



女人优雅一生的活法

吴利霞◎著

你的生活要细细雕琢
你的眼神要飘然而过
你的装扮要优雅美丽

优雅的一生
一生的优雅
沉静、端庄、睿智

不仅仅只是孤傲、漂亮的外表
看她
步调不快不慢，态度不愠不喜、不卑不亢
一位绝世女子

古吴轩出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人优雅一生的活法 / 吴利霞著. — 苏州 : 古吴轩出版社, 2012.8

ISBN 978-7-80733-865-9

I. ①女… II. ①吴… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ① B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 170939 号

责任编辑：李宁军

见习编辑：潘 娜

策 划：赵 颖

装帧设计：马筱琨

书 名：女人优雅一生的活法

著 者：吴利霞

出版发行：古吴轩出版社

地址：苏州市十梓街458号

邮编：215006

Http://www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxcbs@126.com

电话：0512-65233679

传真：0512-65220750

经 销：新华书店

印 刷：北京蓝空印刷厂

开 本：710×1000 1/16

印 张：16

版 次：2012年10月第1版 第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-80733-865-9

定 价：29.90元

前言 · PREFACE

优雅是一种心境。能够超脱世俗纷扰，淡定自若的女人，遇事不慌乱，步调总是沉稳悠然的……安静而从容，这样的女人自有一股优雅的气息散发开来，弥散人生。

优雅是一种心情。笑着的女人永远比哭着的女人更显优雅。

优雅是一种心态。拥有好心态的女人总是乐观的、从容的，能够享受生命给予自己的一切，纵有阴暗，也有选择阳光的睿智，暖暖地过日子。

优雅是一种基调。不一定要与生俱来，只要你想，便可以谱写出优雅的调调，比如小资调调、熟女情调、高品位的感触，活得有讲究的女人便更显优雅。

优雅是一朵美丽的花。一颗优雅的心固然重要，而一副美丽的外表、得体的仪态，同样可以为女人的优雅加分。即便不供别人欣赏，也要满足自己内心的自我观赏性。天性爱美的女人，谁不愿意看到如花似玉的自己呢？

所以，只要愿意，每个女人都可以由内而外变得优雅起来。

优雅也许是美丽的，但真正的优雅是远远超脱于美丽之上的。

真正的优雅可以打败岁月，穿越时空，让魅力贯穿女人的一生，变为永恒的美好。

一个男子和他忠实的仆人游历河山，途中偶遇了几个女子，并有或长或短的相处。

对于第一个女人，男人夸赞说：“你长得太漂亮了。”

对于第二个女人，男人夸赞说：“你真的很善良，很善解人意。”

对于第三个女人，男人夸赞说：“你很性感。”

对于第四个女人，男人夸赞说：“你活得很悠然自在。”

对于第五个女人，男人夸赞说：“你是个有品位的女人。”

对于第六个女人，男人夸赞说：“你很有个性，活得很潇洒。”

对于第七个女人，男人夸赞说：“你是我见过的最自立自强的女人。”

对于第八个女人，男人夸赞说：“你是我见过的最懂礼貌的女人。”

对于第九个女人，男人夸赞说：“你是我见过的最优雅的女人。”

仆人有些不解：“主人，遇到的每个女子你都给予夸赞，到底你最中意哪个？”

男人笑了笑说：“自然是最高评价的那个女子。”

“那哪个是最高评价的呢？”仆人有些摸不着头脑。

“是优雅。优雅的女人拥有其他女人所有的优点。”

优雅，是女人一生中应有的追求；优雅，是女人外表与心灵的完美体现；优雅，是女人修炼的最高境界；优雅，是对一个女人最高的评价。

优雅的修成不在一朝一夕，它没有固定的模式，不是只需模仿就能做到的。

优雅的外表“装”得出来，优雅的灵魂与气质却是“装”不出来的。

从心里阳光起来，从言谈举止优美起来，从谈吐中得体起来……

修炼自身的文化教养，让感性与知性共存，让成熟与美丽并重，让热情与淡定协调，让思想与智慧超脱，让心灵与神经安然放松……

世界是忙碌的，我们的心却是沉静的，面对行色匆匆的人群，我们可以悠然自得……

这样做着，做着……不知不觉，你已经在变得优雅。

当优雅变成一种习惯，当你不再习惯那些不优雅的事物，说明优雅已经渗透到你的骨子里，成了你身体的一部分。这是一种想戒也戒不掉的美丽。

目录 . CONTENTS



Chapter 01

优雅是自然的——温柔沉静

抬头挺胸是优雅的第一步 · 002

笑着，笑着，便真的笑了 · 005

庆幸，我们总有所得 · 008

让风把忧虑带走 · 011

多看看自己拥有的 · 015

患得患失，自扰之 · 018

包容便是拯救 · 021

缺角，其实在心里 · 024



Chapter 02

优雅是简洁的——坦坦荡荡

爱情让女人变得优雅 · 028

爱与被爱，都是幸福的 · 031

怀疑爱，是可怕的毒药 · 035

OK，我原谅你的“不完美” · 039

不怕“爱错”，就怕“没爱过” · 042

莫过多揣测男人心 · 046

不爱了，就放开 · 049



Chapter 03

优雅是有思想的——人间尤物

不能让男人一目了然 · 054

爱人七分，留三分给自己 · 058

对自己好一点 · 061

27岁，女人的分水岭 · 064

女人最需要取悦的，是自己 · 068

少些应酬，多些闲暇 · 071

人活一世，活得舒服，也是最大的获得 · 075



Chapter 04

优雅是可以穿越时光的——心不变老

40+ 女人心态好，则命好 · 080

婚姻中，给彼此一片独立的空间 · 084

琐碎的日子中赋予家庭以美感 · 088

优雅的女人是丈夫温暖的港湾 · 092

不能变年轻就修炼优雅 · 096

爱心，女人最美丽的品质 · 099

时不时给自己一些奖励 · 103

岁月静好，越发淡定 · 106



Chapter 05

优雅是成熟的——男人才爱

捉摸不透，飘忽不定的女人最受宠 · 110

女人一性感，男人就感性 · 113

对男人，女人要推迟满足感 · 116

女人找缺点，男人找优点 · 119

女人的清高是一种身段 · 122

没时间的女人男人才爱 · 126

男人不是永远的主菜 · 129



Chapter 06

优雅是有情调的——品味高雅

做个富有情趣的女人 · 134

30岁你看到自己的资本了吗？ · 138

一张美发卡，可以修剪自己的心情 · 141

懂点装饰的艺术 · 144

学学化妆和衣服搭配 · 147



Chapter 07

优雅是知性的——气质如兰

一天24小时，你有多少时间留给自己 · 152

书中自有颜如玉 · 156

停下一切，享受美丽 · 159

优雅地独自用餐 · 162

话语温柔，散发淡淡女人味 · 165

做个赏心悦目的女子 · 169

赋予女人小资调调 · 172



Chapter 08

优雅是美丽的——灼灼其华

做一个好好为自己化妆的女人 · 176

先瘦起来 · 179

会睡的女人美到老 · 182

早行动，早变美 · 185

对美丽进行“定额投资” · 190



Chapter 09

优雅是需要钱来支撑的——自由自在

优雅的女人不是攀缘的凌霄花 · 194

花自己的钱走自己的路 · 197

女人有钱最自信 · 200

你的收入都去哪里了 · 204

钱，让女人有安全感 · 208

偶尔送男人一个礼物 · 212

钱，能抬高女人的身价 · 215

偶尔花花男人的钱 · 218



Chapter 10

优雅是“装”出来的——内外兼修

每天给自己一点新鲜感 · 222

穿出女人味 · 225

穿衣是一种选择，也是一种尝试 · 229

最佳裸露 · 232

凹凸有致，皆可穿出来 · 235

简单最好 · 238

最爱高跟鞋 · 242

01 . PART

优雅是自然的

——温柔沉静

优雅没那么简单，却也没那么复杂，外表是修饰，一颗心才是真正的起点。

当女人可以将自己的心修炼得“万般皆自然”，将自己的体态优美、心境高洁作为一种追求，将之转化为习惯时。优雅才是真正的优雅。





抬头挺胸是优雅的第一步

可以站着的时候
就一定要坚持站着
而且还要保持着漂亮的样子

一个女人优雅与否，决定因素并不在长相，也不在于其是否拥有魔鬼般的身材，而在于其本身的气场与气质。

美国科学家做过一项实验：

实验对象是三十名女性，其中有胖有瘦、有美有丑。把她们的头部全部遮住，让她们自然地站立一分钟，然后绕场地自然行走两圈，再露出头部，让观众评分，以自己认为的魅力度、优雅度来做出相应的评分。

结果表明：女人相貌再美、身材再好，但姿态不优美，分数也会大打折扣；相反，身材相貌一般的，但因为姿态优美，而获得了较高的分数。相貌身材一般却又姿态不优美者自然不必说，分数少得可怜。

这便告诉我们，对于女人来说，优雅表现在举手投足间，优雅表现在随意站立与自然行走间。所以，我们要时刻保持最佳状态，让优雅成为一种习惯，成为一种自然。

“一女英迈出群，亭亭玉立。”高耸直立的女子总是给人一种如玉般的气质，让人心生遐想，从姿态中拥有高洁的气质与自信的风采。

的确，抬头挺胸的女人便有这高洁的气质，也更能展现出女人自信的风采。

一个女人在没能表露言语谈吐之前，姿态便无时无刻不在表露着她的涵养与内在的思想、精神。

站姿堪称“仪态之首”，如果一个人含胸驼背，整体气质便会大打折扣，如果抬头挺胸，立刻会给人高了的感觉。

的确，优雅是雕刻在挺立无比的背上的。

一个自认为诸事不顺的女人在一次旅行中向许愿池许愿，希望自己的工作与生活可以多一些顺利，少一些波折，多一些明媚，少一些忧伤。

一位刚为家人祈福完的中年妇女听到后与她聊了起来。女人眼中的这位妇女，虽然看着年过不惑，可是举手投足间却透着一股难以名状的气质与优雅，让人不觉地被吸引。

最后，中年妇女给了她一个建议：“你要改变自己的生活，其实不难。只需要一点——抬头挺胸，每时每刻。与其相信上帝，等它来指点你，不如相信我，按我说的去做。”

女人虽有怀疑，但也试着做了。的确，等上帝来指点恐怕有些不切实际。

奇怪的是，照做之后她的生活每天都在发生着改变，一切似乎都开始变得顺利起来。同事、朋友们看自己的眼光不一样了，客户也乐于与自己打交道了，业务量也上升了，上司也更器重自己了，就连心情也越发开朗了。

即便如此，女人却仍旧不明白到底为什么，为什么抬头挺胸就可以改变这么多？

于是，在一次她与母亲的闲聊中问母亲：“妈，你觉得我变了吗？”

母亲笑了笑说：“变了，变了很多。”

女人疑惑地问：“哪里变了？是因为我不驼背了，腰杆挺得更直了？”

母亲想了想说：“也不是。具体也说不上来，就是觉得你整个人都不一样了，感觉你个子好像一下子变高了，人也变得自信了，越来越开朗了。如果说你是向阳花，那你以前是垂头丧气不敢看太阳的向阳花，现在是昂首挺胸的向阳花，让人看着更明媚了……我也疑惑，你怎么像变了一个人似的呢？”

女人笑了笑说：“因为我遇见了一个高人。”

女人大概是明白了其中的玄机，正是因为中年妇女以旁观者的角度看出了女人的问题所在，所以才会提出中肯的意见。

再者，中年妇女也许也不曾想过自己的意见会有如此的效用，她想给予女人的是抬头挺胸的优雅身姿，以及在其影响下女人心境的变化，让女人走出阴霾，面向阳光，变得自信、开朗。

当女人变得自信后，身上便多了一份光彩，激发了自己的潜能，同时也照亮了别人的眼球，引致关怀、和谐、美好。

所以，抬头挺胸，给予女人的不仅仅是优雅的身姿，更有一股精气神，如傲立雪中的梅之风骨，如随风摇曳的悠然青竹，如夏季的向阳花，明媚而不焦灼。

优雅，从自信开始；自信，从抬头挺胸开始。



笑着，笑着，便真的笑了

从眼泪中感受生活的美好
做个爱笑的女人
爱笑的女人运气不会太差

有阳光，所以难免会有阴影，就像人的心情，有快乐，也难免会有忧伤。

对于自己，我们也许不能除尽阴暗，让心中从来只有快乐，了无一丝忧伤，我们能做的，也许只是让自己多快乐一点。

很喜欢英国小说家萨克雷所形容的生活：“生活是一面镜子，你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它也对你哭。”

很多孩子在大人的看护下聚在午后的广场上玩耍，大人的话题似乎总是围绕着孩子们，而孩子们则畅游在自己的世界里，独享着那份自由。

突然，一个稍大点的孩子因为受到大人的训斥而忍不住哭了起来，一脸的委屈。

接着，哭好像会传染一样，很快就有其他婴孩也跟着莫名地哭了起来，随着哭声越来越大，孩子们也似乎越哭越来劲，愈哭愈烈。再看看孩子们的表情，一个比一个委屈。

心情就像心房空气中的一颗颗微分子，一颗颗微分子之间的关系又像是一群幼小的婴儿，当一个委屈，全都跟着委屈，当一个悲伤，便满心悲伤。

人的心情，如若不加以管理，即便是小小的情绪，肆虐起来也会占满整个心房。

悲，如此；喜，亦如此。

生活像个孩子，总爱时不时地给你一个恶作剧，防不胜防的我们还总是会被搞得晕头转向，团团转。

一次，闺蜜来电，接听后只听喊了一声我的名字便再也没了声音，我猜到了，她心情不好。

于是，即刻会师。向来如此，不管白天黑夜，不管风吹雨淋。

我没有特别的“劝慰术”，倒是闺蜜自个儿相当有主见，风风火火地把我约出来，然后风风火火地“取悦”了自己一番。比如，一起去喝个下午茶或是喝杯咖啡，一起去看喜剧电影，哪怕是上网找个笑话集锦……

她就那么笑，一直笑。

刚开始，浅浅地笑，微笑的嘴角看得出有一丝伪装的端倪；慢慢地，我发现她笑得越来越开怀，跟真的一样。

我实话实说了：“亲爱的，我是真搞不懂了。你的笑是真开心呀，还是假开心呀？”

闺蜜意味深长地说了句：“刚开始是假的，后来就成真的了。”

的确，这就是物理学上所说的“从量变到质变”的过程。

生活赋予我们的情感是复杂的，有快乐、欣喜，亦有忧伤、失落、悲凉、凄楚，开心时，我们笑，不开心时，我们也要笑。刚开始，也许你会觉得笑中含着些苦涩，不够纯正，但笑着，笑着你会发现，是真的笑了，释怀了，所有的不快都不算什么了。

乐观的人总能更容易地从悲伤中走出来，更多地享受到快乐。而什么是乐观？乐观便是笑的习惯，当笑成为一种习惯时，不单单是身体习惯做出笑的自然反应，就连心也潜移默化地将笑作为了面对的本能。身与心开始以笑的态度处世时，便是真乐观。

面对生活的恶作剧，歇斯底里、哭、伤心欲绝，都不是明智的做法，也不是真正优雅女人的做派。

真正的优雅是融在女人的生命里的，就连悲伤也是沉静雅致的。如果时间是一堆干柴，只待坏情绪一点即燃，那么，平时再优雅的女人也只能是肤浅的。

要说优雅，笑着的女人永远比哭着的女人更胜一筹。

优雅是一种心情，不似大海般波涛汹涌，却似湖水般静谧怡人。当女人掌控了自己的表情，也就掌控了自己的心情。



优雅的女人是那种能和大家亲密地交流，能永远保持着微笑的人