

典藏版

女人， 你要优雅一生

钱
雅
◎
雅

女人不是因美貌而美丽，而是因优雅而美丽

优雅是唯一不会褪色的美
心若优雅，人就优雅



中华工商联合出版社

典藏版

女人， 你要优雅一生

优雅人生

女人不是因美貌而美丽，而是因优雅而美丽

优雅是唯一不会褪色的美
心若优雅，人就优雅



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人, 你要优雅一生: 典藏版 / 钱静著. -- 北京:
中华工商联合出版社, 2018. 5

ISBN 978 - 7 - 5158 - 2206 - 8

I. ①女… II. ①钱… III. ①女性 - 礼仪 - 基本知识
IV. ①K891. 26

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 025039 号

女人, 你要优雅一生: 典藏版

作 者: 钱 静

责任编辑: 吕 莺 董 婧

封面设计: 信宏博·张红运

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 河北鸿祥信彩印刷有限公司

版 次: 2018 年 5 月第 1 版

印 次: 2018 年 5 月第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 300 千字

印 张: 16. 75

书 号: ISBN 978 - 7 - 5158 - 2206 - 8

定 价: 42. 00 元

服务热线: 010 - 58301130

销售热线: 010 - 58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19 - 20 层, 100044

http: //www. chgslcbs. cn

E-mail: cicap1202@sina. com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina. com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问

题, 请与印务部联系。

联系电话: 010 - 58302915



上篇 做懂礼知性的优雅女性

(一) 心态优雅 / 3

真正的美丽无惧年龄 / 5

内在修养是魅力的源泉 / 9

优雅的气质靠后天修炼 / 14

不依不靠，撑起一片天 / 19

自尊自重，好好爱自己 / 25

养成健康的生活方式 / 31

拥有云淡风轻的好心态 / 35

(二) 懂礼知性 / 41

培养乐于助人的善良品德 / 43

百善孝为先，做父母的“小棉袄” / 47

提高自控力，做高情商的女性 / 52

多运动，不做“宅女” / 59

培养多方面的兴趣 / 63

每天都要漂漂亮亮的 / 68

做善解人意的女性 / 74

下篇 礼仪修炼有方法

（一）着装礼仪 / 81

让得体的着装为自己“加分” / 83

简单大方的服饰让你不落伍 / 90

颜色搭配好，优雅气质高 / 94

不要为赶时髦而成为化妆的“奴隶” / 100

发型展示女性独特的美 / 104

鞋袜穿搭，细节中彰显内涵 / 110

(二) 行为举止礼仪 / 117

一举一动见优雅 / 119

站有站相，坐有坐相 / 124

遵守行为礼节，展现良好教养 / 129

(三) 谈吐礼仪 / 137

称谓用好，体现知书达礼 / 139

做好自我介绍，打造完美第一印象 / 143

倾听是交谈中的重要礼仪 / 149

措辞简洁，用语礼貌 / 152

巧言提问，彬彬有礼 / 155

(四) 会面礼仪 / 161

用亲和力获得对方的尊重 / 163

微笑是最美的语言 / 166

握手中有大学问 / 170

真诚交流不虚伪 / 173

(五) 职场礼仪 / 177

有时间观念，是懂礼节的要求 / 179

不做散播闲言的“小喇叭” / 183

抱怨和牢骚会让你大家远离你 / 187

让办公桌跟你一样亮丽 / 193

(六) 家庭礼仪 / 199

幸福的家庭要协调好各种关系 / 201

保持适当的距离，平等的婚姻关系才稳固 / 207

少一些唠叨，多一些沟通的甜言蜜语 / 212

学会做孩子心目中的合格母亲 / 219

(七) 交往礼仪 / 227

多赞美，而非阿谀奉承 / 229

幽默俏皮，妙趣横生 / 234

多谈论对方感兴趣的话题 / 238

有个性的语言风格让你风采卓然 / 242

(八) 宴请礼仪 / 247

中餐礼仪：适可而止，不必刻意追求档次 / 249

工作餐礼仪：文明、得体 / 254

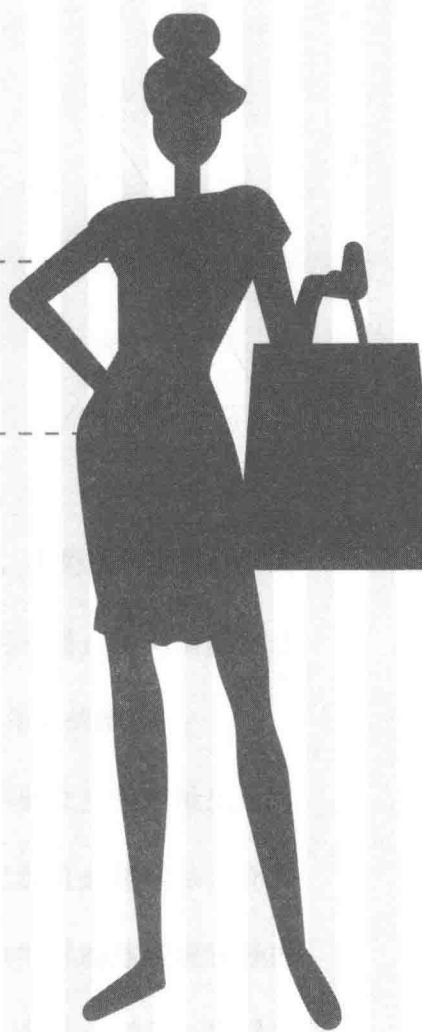
咖啡礼仪：品尝咖啡，展现品位 / 258

上
篇

做懂礼知性的优雅女性



(一) 心态优雅



真正的美丽无惧年龄

美国精神分析大师斯特恩博士曾经说过，人类会随着自己年龄的增长而“自我老化”。这句话带给人们的启示是：人无须对自己日渐增长的年龄“耿耿于怀”，应当正确对待年龄的增长。

所谓“正确对待年龄的增长”，意思是不要让生理年龄成为自己的一种束缚。其实，美丽与是否青春年少没有必然联系。开心的时候，你可以把自己打扮得像大学生，热情洋溢地展现青春的一面；但当你需要以成熟的面貌出现在别人面前的时候，你就要表现得稳重成熟，充满自信。只要以饱满的热情和积极的心态对待生活，你就是美丽的，无关年龄。

有人说，年龄是女性最大的“敌人”，因为岁月的风霜会让皮

肤老化，让皱纹悄悄爬上她们的面颊。但有这样一类女性，岁月只能增添她们的美丽，为她们多样的姿态增添几缕美好。

胡达克鲁丝是个德国老太太，她的邻居迈克夫人与她同龄，是她多年的好朋友。在她们共同庆祝七十大寿时，迈克夫人认为自己已年届七十，到了人生的“末尾”，因此她只想待在家里颐养天年。她担心某一天自己会突然死去，于是早早地为自己选定墓地、立下遗嘱、安排好后事。而胡达克鲁丝虽然有心脏病，却并不把这件事放在心上，她认为：一个人能做什么事，不在于年龄大小，而在于心态好坏。自己虽然已经七十多岁，但还有很多年轻时没有实现的愿望要一个个去实现。她年轻时就很喜欢登山，还登上过几座世界上有名的高山。虽然已经步入老年，但她雄心未泯，终于在95岁高龄时登上了日本的富士山，打破了攀登此山最高年龄的纪录。

上述事例中的两位老太太的年龄相同，心态却完全不同：一个是消极的，另一个却是积极的；一个对待晚年担忧、消沉，甚至早早安排后事；另一个则心态积极、开朗乐观，竟然还创造了一项世界纪录。

显然，胡达克鲁丝的晚年生活更丰富、更有意义。其实，女性就应该这样，不管年龄大小，都要保持乐观向上的好心态。年龄只是时间的沉淀，而不是衡量女性价值的尺度。任何时候，都不要让年龄和外貌成为你的“绊脚石”。正确对待年龄的增长，相信自己永远可以创造生命的奇迹，相信岁月的痕迹无法掩盖自己内心的美丽，这样的女性会活得更加健康、快乐。

让我们来看看另外一位六十多岁的老太太活得多么“生气勃勃”。她并不漂亮，但比那些同龄人显得更精神，也更年轻。她总是这样告诉儿女们：“爱美是人一生的事情，和年龄无关。女人只要用心，总能让人赏心悦目。越是上了年纪，越是不能‘打折扣’。”几十年来，她的衣着虽然相当简单，但总是透出大方、雅致；她虽不化妆，但总是把头发梳得一丝不乱。总之，她始终把自己收拾得清清爽爽、利利索索。如果要去朋友家吃饭，出门前她会精心挑选最合适的衣服，还会在佩饰上花心思，有时甚至会拿出各色丝巾让女儿帮她参谋。

不要以为她只是一个爱慕虚荣、“不服老”的老太太，事实上，她的内心充满了对生活的热爱和激情，充满了对自己的信心。只

要有这种生活态度，相信你的生活同样会亮丽得如满树春花。所以，哪怕时间的刻刀在面庞上留下皱纹，哪怕白发苍苍，你的心态依然要保持年轻。

有些人结婚生子以后就觉得自己青春不再，或者随着年龄的增长就觉得自己人老珠黄，以至于不再注意自己的形象，心态也变得越来越灰暗。和上文中的老太太相比，这些人是否应该觉得惭愧呢？需要提醒这些女性朋友的是：不要觉得自己已经过了享受爱情的激情岁月，更不要认为自己已经人老珠黄，就懒得再为自己的穿着打扮花费更多的心思。要知道，美丽不应该被年龄阻碍，“年龄大了”不是放弃自我形象塑造的借口。花点时间好好修饰一下自己，找出那些被你搁置已久甚至遗忘了的眉笔、唇彩，给自己画个淡淡的妆，穿上你平时不舍得穿的衣服，有时间多读读书，给自己增添一分独有的韵味吧！

让一个女人美丽的，不仅仅是她迷人的妆容，更是她身上散发出来的吸引人的激情和乐观的生活态度。看看那些随着岁月的流逝变得越来越有魅力的女性吧，你会发现，年龄的增长并不可怕。

内在修养是魅力的源泉

“爱美之心，人皆有之。”哪个女人不喜欢美？哪个女人不希望自己的形象迷人呢？但是，什么是真正的“美”？怎样才算“美”呢？

应该说，女人一般都有动人之处，具有美的“因子”，这种潜在的美可以由自己来塑造——只要提升自身内在修养，就会变得越来越有韵味，像美酒一样醇美。

苏联作家车尔尼雪夫斯基曾经讲过这样一个故事：

有一次，车尔尼雪夫斯基去拜访一位多年不见的朋友，这位朋友已经结婚。在茶会之间，他结识了朋友的妻子，这位年轻、美丽的主婦待他亲切自然，像对待自己的老友一般。车尔尼雪夫斯基对他的朋友说：“你的太太很可爱。”

过了一个月，车尔尼雪夫斯基再去拜访这位朋友，听到一个不幸的消息：朋友的工厂遭遇了火灾。朋友当时正沮丧万分，他的妻子一直陪伴在他身边，安慰他，劝他别伤心。“我们还年轻，只要你振作精神，将来一切都会好起来的。卖掉我们的家产，卖掉我的银器和衣物，就能还债了。”她温柔地在丈夫身边鼓励道，“只要你像以前一样爱我，我就还像以前一样幸福。”

目睹这一幕的车尔尼雪夫斯基感动极了，他说：“我顿时觉得这位夫人是最高贵的，她由内而外散发出一种高贵的美。”

可见，决定一个女人是否美丽可爱的不是外貌，而是修养。一个人的外貌是天生的，但其内在的底蕴和修养，却是可以由自己后天塑造的。

一些浅薄的小伙子在选择女朋友时，可能只注重女孩子的外貌，而忽略了其内在修养。其实这是本末倒置。一个女人如果徒有其表，那么充其量只能是个“花瓶”，缺少真正的韵味。那些有内涵的女性，往往才是最可爱的；和她们相伴，才是真正的幸福。

外貌的美是不长久的。歌德说得很好：“严格说来，美人只在一刹那间才是美的，当这一刹那过去之后，她就不再算得上美人