

[女人完美一生必备丛书]

# 怎样做 优雅女人

陶涛◎主编

引领女性时尚，打造优雅女人，尽展女性魅力！

重塑优雅女人十大标准：知性、智慧、时尚、财富与理性，淑娴与温柔，宽容与自信……缺一不可，杂糅尽吐。女人似水，水滴石穿；女人似竹，婷婷玉立高贵而脱俗；女人更像一杯冰红茶，清香悠远而又沁人心脾。女人可以老去，但是不可以不优雅……

人民日报出版社

# 怎样做 优雅女人

陶 涛 主编

ZENYANGZUO  
YOUYANUREN

人民日报出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

怎样做优雅女人/陶涛主编. —北京:人民日报出版社,  
2007

(女人完美一生必备丛书)

ISBN 978 - 7 - 80208 - 533 - 6

I. 怎… II. 陶… III. 女性 - 修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 089979 号

---

## 怎样做优雅女人

---

主 编:陶 涛

责任编辑:陈先荣

封面设计:北京文耕制版服务机构

---

出版发行:人民日报出版社

地 址:北京金台西路2号(邮编:100733)

发行热线:(010)65369529 65369527

编辑热线:(010)65363518

经 销:全国新华书店

印 刷:北京中印联印务有限公司

---

开 本:720mm×960mm 1/16

印 张:96 字 数:900千字

印 数:1—5000

印 次:2007年9月第1版 2007年9月第1次印刷

---

书 号:ISBN 978 - 7 - 80208 - 533 - 6

定 价:168.00元

# 前言

在人生的舞台上,不论扮演何种角色,人人都希望自己能像一块磁石,把周围的人牢牢吸住,而女人尤其如此。让人喜欢,让人欣赏,优雅像一个美好的梦蛊惑着每一个女人。

为了使自己变得优雅,我们曾化过亮丽的妆、穿过华美的服饰,但当我们换下它们站在镜前审视自己时,就会发现自己仍然是原来的自己,并没有因此变得魅力无限。

作为 20 世纪最伟大的人生导师卡耐基的妻子——陶乐丝·卡耐基有着同其丈夫相媲美的人生洞察力。在她写的书中,陶乐丝·卡耐基就指出了一些女性常见的错误的思维和做事方式,进而使女人更优雅。

而《怎样做优雅女人》不仅搜集了卡耐基夫人的精典故事,又加上富有中国特色的文字,真不愧是一本指导中国女性成为优雅女人必不可少的书籍。

本书共分八章,分别从情调、修养、习惯、性格、恋爱、感恩、婚姻、事业等方面向人们阐述了优雅女人的言行举止;用睿智而饱含情感的语言向广大女性介绍了成为优雅女人的关键所在。本书还从生活的各个侧面探讨了女人经常遇到的问题,书中没有刻板的说教,而是让女人去用心体会。

我们希望通过《怎样做优雅女人》这本书,让每一个女人都意识到,优雅不是一张漂亮的糖纸。糖纸可以轻而易举地获得,获得之后只要往身上一套,就可以立刻让外表光彩照人。而优雅更像是一尊美丽的雕塑,它是由自信、幽默、宽容、丰厚等一点点地雕琢成的。它是一种从内心深处发出的灿烂光芒!

# 目 录

## 第一辑：情调，让“女人味”征服世界 ..... 1

卡耐基夫人语录：女人的情调代表了一种青春般的生活理想，正像城市向往山村的自然秀丽，山村向往城市的现代和新潮。女人的情调近在咫尺，就看身为女性的你如何去创造、发挥和体味。

- No.1 做个有韵味、风情万种的女人 ..... 3
- No.2 情调女人，新鲜女人味 ..... 5
- No.3 新世纪、新女性、新情调 ..... 8
- No.4 让自己做个快乐的知识女性 ..... 10
- No.5 浪漫是情调女人的良药 ..... 12
- No.6 使你性感迷人的 10 个妙方 ..... 15
- No.7 灵动女人的 11 个经典时刻 ..... 17
- 优雅女人楷模：中山美穗，气质雅致的现代派 ..... 20

## 第二辑：修养：锻造内在的风景线 ..... 23

卡耐基夫人语录：温柔、优雅、细腻是女性魅力的另一道美丽的风景线，是女性特有的一种内在品质。只有深层次的挖掘这些内涵的特质，才能更好展示自己的魅力，让自己成为一个真正有修养的女性。

- No.1 美丽源于你的智慧沉积 ..... 25



|                            |    |
|----------------------------|----|
| No.2 个性是女性美的核心 .....       | 27 |
| No.3 让自己优雅脱俗 .....         | 32 |
| No.4 让自己拥有永恒的时尚 .....      | 34 |
| No.5 善良的女人不平淡 .....        | 36 |
| No.6 女人也可以有“风度” .....      | 38 |
| 优雅女人楷模:奥黛丽,从天而降的缪斯女神 ..... | 41 |

### 第三辑:习惯,让优雅定格 ..... 43

卡耐基夫人语录:女人的美丽需要不断的培养。好的习惯使美丽自然地展现,坏的习惯则使其走向极端。保持好的习惯,改掉坏的习惯,你的美丽便会不请自来。

|                              |    |
|------------------------------|----|
| No.1 与单身女子美丽有关的 10 种行为 ..... | 45 |
| No.2 习惯成就女人的美丽气质 .....       | 47 |
| No.3 忌讳的姿态 .....             | 50 |
| No.4 损害个人魅力的 26 条错误 .....    | 51 |
| No.5 维系女性仪态美的生活习惯 .....      | 52 |
| No.6 女性维持节食习惯的 22 招 .....    | 53 |
| No.7 10 大习惯助你睡眠 .....        | 54 |
| 优雅女人楷模:徐静蕾,人淡如菊心似水 .....     | 56 |

### 第四辑:性格是优雅女人的魅力屏障 ..... 59

卡耐基夫人语录:性格就是一个人与众不同的、区别于他人的一些独特的思维方式、行事作风特质。世界上没有两片树叶是相同的,就更不会有两





个完全相同的人。每个人无论是外在还是思想,都有着千差万别,换句话说,也就是每个人都有自己独特的个性。存在于一个人身上的个性元素是珍贵的,吸引人的,是一个女人的魅力基础。

|                              |    |
|------------------------------|----|
| No.1 充满自信的女人最美丽 .....        | 61 |
| No.2 优雅女人要远离孤独 .....         | 62 |
| No.3 摆脱依赖的心理 .....           | 64 |
| No.4 走出灰色心理,活出自我 .....       | 65 |
| No.5 喜欢自己 .....              | 71 |
| No.6 保持微笑 .....              | 74 |
| No.7 不要吝惜你的友谊 .....          | 77 |
| No.8 多给他人一份宽容 .....          | 81 |
| No.9 放飞自己的心情 .....           | 83 |
| No.10 超越自卑,建立自信 .....        | 84 |
| 优雅女人楷模:港台明星——魅力服饰,星光灿烂 ..... | 88 |

## 第五辑: 你的人生从恋爱开始 ..... 89

卡耐基夫人语录:人生是一个漫长的过程,而恋爱是人生最大的综合性工程。因为恋爱不仅仅是个人整个身心和情感的全面投入,更是个人道德观、价值观、审美观、世界观,以及个人智慧——观察力、判断力、认知力、思维力、意志力,还要加上一定的社会经验与阅历的投入,甚至一定的生理条件——总之,恋爱是对人生内在条件,如智商、情商与道德的一个综合测试,也是对人生外在条件如地域、国籍、家世、财富、相貌等条件的全面考察。因此说,你的人生是从恋爱开始的。





|                          |     |
|--------------------------|-----|
| No.1 爱情、性、婚姻 .....       | 91  |
| No.2 女人要了解男人的本色 .....    | 93  |
| No.3 女人受不了的男人 .....      | 96  |
| No.4 与男士交往的要诀:刚柔并济 ..... | 98  |
| No.5 将爱情进行到底的要诀 .....    | 100 |
| No.6 聪明女人的爱情观 .....      | 104 |
| No.7 女人选择理想对象的十六要领 ..... | 106 |
| 优雅女人楷模:莫文蔚,莫式的性感 .....   | 107 |

## 第六辑: 懂得感恩,投入足够的力量去爱 ..... 109

卡耐基夫人语录:拥有一颗感恩的心,才能更多地体会到自己的职责和责任;拥有一颗感恩的心,就会多一些宽容与理解,少一些指责和推诿;拥有一颗感恩的心,就会多一些和谐与温暖,少一些争吵与冷漠;拥有一颗感恩的心,就会多一些真诚,少一些欺骗,两个人更能互帮互爱。

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| No.1 妻子要战胜唠叨 .....      | 111 |
| No.2 倾听,倾听 .....        | 116 |
| No.3 关注丈夫的健康 .....      | 118 |
| No.4 学会温柔可爱 .....       | 124 |
| No.5 绝不浪费时间 .....       | 127 |
| No.6 努力使他广受欢迎 .....     | 133 |
| No.7 让我们提升爱情的深度 .....   | 137 |
| No.8 好妻子的 10 条标准 .....  | 138 |
| No.9 女人也要学会调情 .....     | 151 |
| No.10 怎样改变丈夫的不良习惯 ..... | 154 |







|                         |     |
|-------------------------|-----|
| No.11 性爱是美满婚姻的关键 .....  | 159 |
| No.12 理性离异 .....        | 161 |
| 优雅女人楷模:张曼玉,铂金般的气质 ..... | 165 |

## 第七辑: 婚姻是女人的天堂 ..... 167

卡耐基夫人语录:婚姻是爱的升华和延续。婚姻能把不可琢磨,毫无定数可言的爱情转化为稳定而持久的感情。婚姻是女人的天堂。

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| No.1 找个心爱的男人结婚 .....     | 169 |
| No.2 想好了再结婚 .....        | 171 |
| No.3 男女在性爱与情爱方面的区别 ..... | 174 |
| No.4 如何看待男性的“花心” .....   | 176 |
| No.5 男人喜欢什么样的女人 .....    | 180 |
| No.6 理解男人的性隐私 .....      | 182 |
| No.7 将嫉妒诠释为另类魅力 .....    | 185 |
| No.8 宽容对待 .....          | 187 |
| No.9 不要做被婚姻抛弃的女人 .....   | 189 |
| 优雅女人楷模:陈香梅,传奇的一生 .....   | 191 |

## 第八辑: 懂得影响,做丈夫事业上的好帮手 ..... 193

卡耐基夫人语录:一个女人是丈夫最好的伙伴、朋友和安慰者,而且是丈夫最好的帮手,尤其在某些特殊的时候,从妻子那儿得到一点额外帮忙,的确能给男人一种促动,能促使他走得更快、更稳。





|                       |     |
|-----------------------|-----|
| No.1 帮他实现自己的梦想 .....  | 195 |
| No.2 如何与男人相处 .....    | 198 |
| No.3 真正的他和理想的他 .....  | 205 |
| No.4 “听话”的妻子 .....    | 209 |
| No.5 做他忠实的信徒 .....    | 215 |
| No.6 你和他的女秘书 .....    | 218 |
| No.7 学会应付意外 .....     | 222 |
| No.8 你的“终身职业” .....   | 226 |
| No.9 适应不平凡的丈夫 .....   | 228 |
| No.10 不要被丈夫遗落 .....   | 231 |
| No.11 学会理解丈夫 .....    | 237 |
| 优雅女人楷模:三毛,浪漫的魅力 ..... | 242 |



# 第一辑

Qingdiao Rang "Nürenwei"

情调,让“女人味”

Zheng fu Shijie

征服世界



卡耐基夫人语录：女人的情调代表了一种青春般的生活理想，正像城市向往山村的自然秀丽，山村向往城市的现代和新潮。女人的情调近在咫尺，就看身为女性的你如何去创造、发挥和体味。





## No.1 做个有韵味、风情万种的女人

卡耐基夫人语录：少女是诗，少妇像散文，中年女人如小说，老年妇人似哲理文章。不同年龄的女人有各不相同的韵味，令人着迷。

女人多变，可以漂亮或不漂亮，可以聪明或不聪明，可以温柔似水或泼辣强悍，可以善解人意或不明事理，可以千娇百媚柔转千肠或刻板呆滞不解风情……千变万化，不足而一。然而对男人最具杀伤力的莫过于韵味的女人，姿色撩人，风情万种，就算男人再铁石心肠，也会成为裙下之臣。

有韵味的女人美目盼兮，巧笑倩兮，温柔、妩媚，以展现东方的沉稳、安静，仿佛一位丽人轻倚桃花，置纷繁的尘世于不顾。没有人会拒绝能令自己心里怦然一动的人打交道。譬如一个黑发女孩，正静静地坐在沙发上翻着杂志，浑身散发着深邃、宁静的气质，宛若品一杯清香的茉莉花茶的感觉，单纯、清新，但不浅薄、单调，有一种东方特有的醇厚、祥和。或许谈不上什么性感，五官的轮廓也不够分明，但是她能给人一种和谐感，不论在哪儿，你都不会觉得她与周围的环境有格格不入的地方，就像一种既能供皇宫招待贵宾，也能在平常百姓家享用的茶。

女人有态，三分人才可升做七分；女人无韵味，即使漂亮也只是一份浅薄的廉价的姿色，品之索然，犹如“文有不通而可爱者，有虽通而极可厌者”。

韵味女人的美丽蕴含着深度风韵，而不仅仅流露于表象和姿态。她们年轻依旧的心在都市流动的喧嚣中，悠然地提炼着宁和静，在情调中自有一种超凡脱俗的洗练。正如达·芬奇笔下的《蒙娜丽莎》，眉宇间天生蕴含安详和典雅。同时，静中的她们也是生机勃勃的，静如处子，动如脱兔。

韵味女人懂得如何才能气质不俗，一颦一笑中的沉稳与端庄对她们已是运筹帷握。丈夫面前她们温柔贤惠，公婆面前体贴温和，子女面前母爱浓浓……韵味女人展示出的处处是一股无形的魅力，俘虏人于无形。

“韵味”可称之为动态美。德国著名的美学家莱辛把人类的美分为两种：一种是静态美，如人体自然的美，包括衣服、发式、容貌等；另一种就是动态





美,主要指人的行为、表情、言谈等。他认为,“韵味就是动态中的美”,“韵味比起美来,所产生的效果更强烈”。“韵味是一种一纵即逝而却令人百看不厌的美。它是飘来忽去的”。

文艺复兴时期意大利诗人阿里奥斯托在《疯狂的罗兰》中对女巫阿尔齐娜的韵味作了描写,写眼睛“左顾右盼,秋波流转”;写嘴“荡人心魂”地“发出一笑,瞬息间在人间展开天堂”,发出“心畅神怡的语言”;写她的胸脯“时起时伏,像海上的微波,随着清风来去,触岸又离岸”,“令人销魂”等等。这远比单纯形容阿尔齐娜的静态形象美来得强烈、生动,印象深刻。这样,其实在我们祖先的大量作品中都有过与之相媲美的描写,简直俯拾皆是。由此不难看见,女性的美丽不仅仅在于外表的静态,更重要的还在于她的动态——韵味的程度。

也许什么都有它特定的黄金季节,而女人之韵味却属于女人的每一个季节,不会随岁月的流逝而溜走。一位台湾女作家说:少女是诗,少妇像散文,中年女人如小说,老年妇人似哲理文章。可谓道出了不同年龄的女人各不相同的韵味,谁也不能说诗比散文美丽,哲理文章没有小说有价值吧。

“韵味”与每个女人其实都是有缘的,若说无缘那是你自己不经意拒之门外了。女人只要心善、性柔、衣俏、情醇、志坚,不漂亮也动人,这样的女人谁说没韵味?

韵味虽不与生俱来,却可以修炼。有篇短文说:“图书馆也是美容馆”,在图书馆工作久了的小姐、女士都有一股子由内向外丝丝渗透的独特味儿,这就是说她们各有其韵味,看上去,既清雅又妩媚,既单纯又丰富,既内敛又舒展。

服饰装扮也能体现女人之韵味。婀娜背影往往会撩拨起行人快步超前去一睹芳容的冲动,光说她们雅致、明丽、细密还嫌不够,她们是将倾城秀色和高贵气质经纬交织,织出内质来了,这就是韵味女人的活本之源。

要想成为一个有韵味、风情万种的女人,我们必须从以下几个方面来努力。

◎丰富自己的内涵:不断学习,掌握各种技能,提高自己的生活品位,让自己的智慧体现在言谈里、笑容中、生活内。

◎气质高雅:有些女性看起来其貌不扬,但颇具魅力,其奥秘就在于她们具有诱人的气质和完美的女性特征。高雅的气质是女性与男性之间心灵





沟通的重要因素。

◎善良温柔:女人的柔情是男性的港湾,是男性的依赖所在。

◎自尊稳重:女子端庄淑静的气质,本身就有吸引男人的魅力,要善于自我克制,拒绝诱惑,自尊自爱,保持女性纯洁,保证家庭稳定。

◎积极上进:不仅要作贤妻良母,而且要有事业心、进取心,帮助丈夫在事业上出谋划策,与丈夫共进退。

◎自信独立:自信的女人最美。现代社会,妻子如果事事都依赖丈夫,没有独立的人格,最终会被人瞧不起的。

## No.2 情调女人,新鲜女人味

卡耐基夫人语录:浓浓女人味,淡淡女人香,总是让人沉醉不愿醒。一个女人想要吸引众人的目光,不妨从女人味上着手。

成为引人注目的情调女人,是女人的最大梦想。而想成为情调女人,最





好具有女人味。

丧失了女人味的女人,是一种随时随刻都能让人窒息的女人。尽管以貌取人是人类的陋习,千百年来一直为“有识之士”所摒弃,可对于吃饭穿衣睡觉、上班下班的凡人、俗人来说,在许多时候,对女人之美丽总保持着那样一种顽固:“最难消受美人恩”。这个“美人恩”,便是男人眼中女人的本性,女人的娇羞,女人之所以为女人的温柔!

没有女人味的女人,穿着廉价的不合身的衣服,衣肩上落满了头皮屑和碎发,素面朝夭、自以为是。在她们看来,修饰面容梳理发型是浪费时间,没事找事。这样的女人缺少的不是金钱,而是素养。

没有女人味的女人,夏日特别喜爱短裙,因为裙子无须每天换洗。令人倒胃口的是她们的脚上还往往穿一截短袜,甚至还有的内穿无跟袜,外面再套玻璃丝袜的,说是以防勾丝。殊不知,这样一防,露出了女人喜欢多此一举的小家子气。其实夏天最好的办法就是浑然天足,这比穿一双短袜,露出半截小腿肚子,不知要大方多少了。假如你有机会出席一些酒会,你可以看到不少年轻女性在优雅的长裙下,一双裸足传递出万般风情,不经意间流露的却是纤纤情结,喜欢长裙配短袜的女人缺少的不是服装,而是文化。

没有女人味的女人是毫无遮掩的。假如她们在候车室或者在家属楼的走廊上,看见了熟人便会毫不忌讳地大声招呼,聊天,说笑。她们在所有的公共场合甚至在洗手间也是如此,自律意识淡薄。假如你静静地坐在公共场所的长椅上,在等待的时候,欣赏蓝天白云、花草树木,或者愉快地看孩子们在互相追逐,这时候的你比大声喧哗的你要动人得多,或许你本身就是一种美好,一道风景。不管你是白领还是蓝领,待字闺中也好,初为人妻也罢,作为女人的你:永远不要失去女人味哟。

女人怎样才能具有女人味呢?

很多女人,不明就理,认为女人味是一种看不见,摸不着的东西,不知什么才是有“女人味”。

其实,女人味很简单,就是女人所独有而男人所不具备的外在的、内在的东西。也许是一杯红酒下肚后,两颊那两抹红晕;也许是在厨房里忙得不可开交时,那回头的一笑;也许是有孩子之后,身上散发出的那种母性的光辉;也许是眼神中的那一点关怀。总之,女人味是灵动的、神秘的,让男人魂牵梦绕的,让女人羡慕不已的。







但是随着社会竞争的日益激烈,工作强化、生活简化、形象中性化、举止男性化的“四化”女性越来越多。于是野蛮泼辣代替了小鸟依人,强悍刁蛮取缔了小家碧玉,而女人味却渐行渐远,慢慢淡出人们的视野。然而,不管这是何种情节在作怪,还是女性特征的进化,我们都不禁要问,女人若是失去了女人味,女人还能称其为女人吗?还会有女人的魅力吗?这个世界还会多姿多彩吗?

在现代社会的激烈竞争中,在个人能力和职位不再与性别有关的今天,多少女人把自己包裹在职业装里,收藏起从前的柔弱和娇嗔,用干练和好强与男人打拼。她们已经忽略掉自己的性别身份,忘记了女人味的艺术。

也许你在外要忙工作,回家要忙家务,周末的时间也早已被孩子占去了,你已经忙得忘记了自己的性别,甚至没有时间梳理自己的心情,又哪里有时间 and 心思去考虑什么女人味?这种想法确实可以理解,但作为女人,在任何时候都不要忘记自己是女性。就如美国前任总统夫人希拉里·克林顿就曾经说过这样的话:“诚然,我们女性和男人共同创造并管理着这个世界。但即使再过一万年,女人也应保持着那份女性特有的温柔妩媚,这不只是取悦于男人,也为了证明女人自己。”

被称作“铁娘子”的英国前首相撒切尔夫人曾不无骄傲地说:“每当我在家里,早饭总是我做,午饭也是我准备。”她外刚内柔的性格又何尝不是女人味十足?

想要成为一个具有女人味的女人,不妨从以下几个方面入手:

◎用有香味的餐巾纸。或者用有花边的,并绣有自己名字缩写的手绢。

◎家里有浴缸,每天下班第一件事情就是沐浴,洗泡泡浴。

◎早餐是果汁加三明治。化妆时间是用餐时间的2至3倍。

◎独居,或者和一个男性陌生人合租一套公寓,没有任何暧昧关系。

◎看了《花样年华》,就要穿旗袍。

◎用亚洲产的化妆品,但不是国产的,一般可以考虑告诉别人日本和韩国的粉比较适合东方人的肤色。谈到CD、兰蔻什么欧美品牌,可以说:我用过,但是不适合我。

◎上网的时候用ICQ,英文流畅,和所有非中国籍男子聊天。

◎穿裙子过冬,里面的毛衣是短袖的。

◎换手机,当然是越换越小、越换越贵。

