

Women Lifetime Elegance

优雅的女人在从容言行、时尚气质的光环下，必然拥有一颗善良美好的心灵，一种淡然恬静的生活姿态。只有懂得爱自己的女人，才懂得怎样去优雅，才懂得在复杂的城市生活中，如何拥有一份属于自己的纯净空间和美丽心境。

女人一生优雅

罗丹○编著

优雅女人雕刻时光的美丽

优雅，是一种态度，和贫贱富贵无关，是来自骨子中的与众不同，美丽、自信、高雅、智慧、浪漫、独立，显现在不可察觉的流动之间，时间也对此无可奈何，只能任其游走……

地震出版社



Wiederholungsfragen

Wiederholungsfragen sind eine wichtige Möglichkeit, das Gelernte zu festigen und zu vertiefen. Sie helfen, die eigenen Kenntnisse zu überprüfen und zu erweitern.

Die richtige

Antwort

Die richtige Antwort ist diejenige, die am besten mit den gegebenen Informationen übereinstimmt.

Die richtige Antwort ist diejenige, die am besten mit den gegebenen Informationen übereinstimmt.

Die richtige Antwort ist diejenige, die am besten mit den gegebenen Informationen übereinstimmt.



女人一生优雅

Women Lifetime Elegance

罗丹○编著

地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人一生优雅/罗丹编著. —北京:地震出版社, 2006.9

ISBN 7-5028-2948-2

I.女... II.罗... III.女性—修养—通俗读物 IV.B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 107542 号

地震版 XT200600169

女人一生优雅

罗丹 编著

责任编辑:李玲 吴江

责任校对:樊钰

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路9号 邮编:100081

发行部:68423031 68467993 传真:88421706

门市部:68467991 传真:68467991

总编室:68462709 68423029 传真:68467972

E-mail:seis@ht.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:三河市九州财鑫印刷有限公司

版(印)次:2006年9月第一版 2006年9月第一次印刷

开本:787×1092 1/16

字数:151千字

印张:12

印数:00001~15000

书号:ISBN 7-5028-2948-2/Z·456 (3593)

定价:24.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)



女人一生优雅

红颜弹指，刹那芳华。如果留不住时间的脚步，如果可以选择一种方式，我希望能酿做人间极品，随智慧浮动，那久久不绝的暗香，雕刻着时光，慢慢散发……

前言

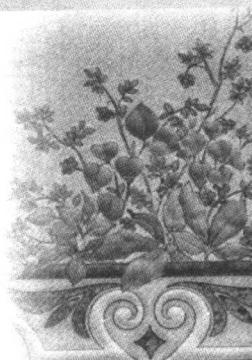
优雅，是一种态度，和贫贱富贵没有关系，是来自骨子中的与众不同，美丽、自信、高雅、智慧、浪漫、独立，显现在不可察觉的流动之间，时间也对此无可奈何，只能任其游走。

优雅这东西只能感觉，难以用语言清晰地表达。漂亮不等于优雅，漂亮和优雅的区别，就好比花朵的颜色与香味的关系一样，一朵花可能姹紫嫣红，却不一定疏影横斜。优雅是一杯酒，汲取岁月的精髓，闻之即醉，沁人心脾。

玉衣锦服不是优雅的本质，浓妆艳抹不是优雅的内涵。优雅是一种天然去雕凿的气息，是灯火阑珊时闪动的火苗，是满园碧绿中的一缕暗红，是茫茫人海中闪现的一个眼神。

优雅是夏日午后的一杯绿茶，轻轻地端在手上，看着热气缓缓升腾，细细地缀一口，徐徐咽下，慢慢地体会留在齿间的那份余香。你可以什么都想，也可以什么都不想，只是去感受，感受着茶的幽香，感受着温暖空气带来的轻轻环绕，所有的烦恼与哀怨在那一刻都随风而去，留给心灵的只是一片蓝天碧海的空旷与率真。

优雅，是一个人内在文化素养与外在表象的完美结合，一种由内而外的自然流露，是灼灼闪光的钻石，是静静绽放的百合，折射在一颦一笑、一嗔一怒、一举手一投足之中……



优雅是一种内在气质，是一种风度，也是一个人独特的风格。它也许带有遗传基因的因素，更重要的是来自后天的修炼。靠阅读和培养，靠不断的领悟和思考，更由生活的态度所决定。优雅是装不出来的。举手投足和微笑也许不会出卖你，但是言谈行为和思想能决定你是否属于优雅女人这一类。

优雅的女人自有一种风骨，并由此而洋溢出一种近乎浑然天成的风致、风韵和风姿。所谓风姿绰约，就是指其风骨的外在表现。这种风骨包含文化、气质、修养等诸多因素，当然还有勤劳、朴实、善良、勇敢、坚强、自立等等品德。只有具有某种风骨的女人才可以称得上优雅的女人。如果说优雅是女人的外在境界，那么风骨则是优雅的内部支撑。没有风骨的女人就好像一朵没有生气的花，有了风骨的女人才是一棵不老的常青树。优雅是学不来的，东施效颦，只能是越学越丑，贻笑大方；优雅是装扮不出来的，过分的装扮只能是使粉腮越涂越艳，眼眉越描越妖。

优雅的女人，其情感是细腻丰富且理智的，她能给与之相处的处在彷徨、矛盾之中的人指明一条道路，从而卸下包袱。当然，优雅的女人还应当有情趣，她会偶尔搞个恶作剧；会采摘山野的小花装饰生活；会在情人节给爱她的男友或丈夫一份惊喜。

优雅的女人并不在于多么富有，艰苦的生活也同样可以造就优雅的女人。优雅的女人即便手头拮据，也会在计算出生活用度之后，裁几尺素淡的花布做一个窗帘。窗帘做好了，她会坐在窗前支颐遐想，于是也就有了一帘幽梦。富足的生活容易使优雅的女人变得庸俗，然而物质的困乏却能使优雅的女人把优雅发挥到淋漓尽致的地步。





目 录



第一章 优雅女人,雕刻时光的美丽

有一种女人,年轻时光彩照人,但随着岁月的流逝,美丽便渐行渐远,时光夺走了光嫩的肌肤和容颜,各种各样的养颜术回天乏力。还有一种女人,年轻时说不上多么的俏丽,但时间久了,却越发耐看起来,甚至还凸显出一种夺人的魅力。正如一句西方谚语所说:“所谓美女,是时光雕刻成的。”



暗香浮动,疏影横斜——优雅是一种内敛的惊艳 /3

女人的优雅大约就是在成熟以后 /6

清淡如菊,芳雅似兰——优雅让女人一生都美丽迷人 /9

韶华渐逝,让我们从容优雅地老去 /12

第二章 优雅，一种对生活静静追寻的从容

优雅是一种完美的生活态度，内敛而不张扬，端庄而不做作，让人心生敬意。

优雅也许是一种对生活的自信，一种积极乐观的满足，一种从容淡定的安祥，一种谦逊善良的美德……总之，它只是一种心灵深处自然萌生的感觉，亲切温暖得让人愉悦，并且不管面对怎样的环境和挫折，它都能始终保持不变。



优雅让生活充满玫瑰色的理想 /17

悠扬高雅——聆听古典音乐 /20

感受英国伦敦下午茶的优雅 /24

风雅——收藏的趣味 /28

美与浪漫的优雅交流——舒适家居生活 /32





第三章

清澈的眼神，迷人的气息——修炼你的优雅气质

“优雅是从少女时期开始的，而女人的气质和品位是需要花费一生中的每分每秒来领悟练就的。”如果你现在不优雅，后天的修炼将引导你走向优雅，而细节则会替你慢慢将优雅慢慢渗入灵魂。



微笑着去做优雅女人 /39

行为优美，内心雅致——优雅女人必修课 /42

风姿绰约，芬芳起舞——展现迷人的优雅 /48

细节修炼你的优雅魅力 /52

打造女人优雅体态的策略 /55

第四章

闲居乡村如饴，隐身城市亦美——优雅心情

《往事并不如烟》中描述的一群“没落贵族”，在那个“非常年代”给康有为的女儿过生日，所有的女宾不约而同地在康家门扉脱去“蓝黑”装束，换上色彩斑斓的交际旗袍，然后身心愉悦、婀娜优雅地步入主人家。在那个“天绝人性颠覆自然”的年代，一群“没落女贵族”用“换旗袍”这样一个外在表现形式，表达了对纯美的向往，对精致生活的追求，对在苦难中快乐前行的生命的尊重，感知自然的和谐，感知人性的温暖，无论“艳阳还是凄雨”，用心体验活着的价值。那天，一件件旗袍包裹下的女人是最优雅的，是中国女人中的极品。



为心灵保持一份优雅——感受优雅 /61

看过浮云，方悟得优雅的真性 /64

一个人的优雅生活：云淡风清 /67

知性的优雅——读书与美丽 /69

修于心而形于外，优雅是一种力量 /71



女人一生优雅

Women Lifetime Elegance

4



第五章 优雅搭配,挖掘美丽潜力

可可·夏奈尔说:“永远要以最得体的打扮出门,因为,也许就在你转弯的墙角,你会遇到今生至爱的人。”

所以,即使是周末的午后,在阳台的躺椅上小憩,也要穿上最雅致的便服。



晚装——女人永远的优雅情调 /77

简约唯美——你的穿衣品味 /80

优雅搭配,挖掘美丽潜力 /84

永恒的优雅——十大奢侈服装品牌的无限魅力 /88

不张扬而富有格调——穿出优雅浪漫女人味 /92

第六章 含蓄而低调的诱惑——优雅风情

优雅的女人容易感伤,因为她们知情知趣,但她们不会摆出一副孤芳自赏,自顾自怜的样子。在雨天,优雅的女人会临窗听雨,细细品味人生,嘴里也许会哼一只蓝调的音乐,写些忧伤的离愁和忧伤的爱恨;风吹飘雪时,优雅的女人会倚在窗前手握一杯热的茶或咖啡,听雪落的轻响,想象着那飞雪似扬花时的往事。只是这一切,会藏在心里,不会絮絮叨叨地讲给别人听。



无法抗拒的优雅诱惑 /99

陌上看花,不落情缘——爱情是优雅的 /102

完美清雅——浪漫女人 /105

男人眼中的优雅女人 /109

静如幽兰,芬芳似溢——优雅女人,香水相随 /112



女人一生优雅

Women Lifetime Elegance



第七章 优雅女人——社交场中静静绽放的百合

优雅的女人是社交场中闪光的钻石,是静静绽放的百合,而其优雅的风度更像有形无形的精灵,紧紧摄住人们的感官,悄悄潜入人们的心灵,从而使人们留下难以磨灭的印象。



高贵与脱俗,向社交名媛学优雅 /119

空中旅行的优雅礼仪法则 /123

美与优雅:在社交中展现迷人风度 /126

妩媚优雅——女人吸烟的礼仪 /130

优雅且懂得品尝——约会用餐的礼仪 /134

第八章

才情横溢,优雅气韵——在生意场和职场中

听音乐会、打高尔夫、吃西餐……可能,在生意场或在职场上,这些更偏向于生活优雅。艺术内涵并不会帮你赚多少钱,但是生活上却会带给你很多乐趣;与此同时,自信、魄力、从容、大度这些工作上的优雅会给你带来着实的好处。如果你学会了如何赚钱并且知道如何享受生活,那么你距离优雅就不远了。



白领丽人的时尚优雅生活方式 /139

匆忙中透出一份闲适——办公室的优雅学分 /142

内蕴像茶,气质如莲——塑造办公室优雅身影 /144

美丽谦和,睿智机敏——清丽白领,优雅印象 /148

浅韵谈心,职场佳丽的优雅课程 /154





第九章 像杜尚一样优雅——优雅也疯狂

是优雅闲适,还是疯狂舞动,每个人灵魂深处都有被压抑的疯狂,用优雅的方式去释放疯狂,生活才会变得更加理智与激情。



时尚不能左右优雅,而优雅可以包容时尚 /161

优雅随性,我的 PUB 生活 /164

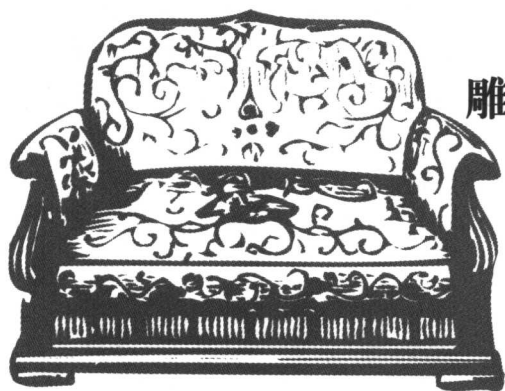
深深的迷醉——有时·探戈 /167

越野亦优雅 /171

如一只只智慧的蝴蝶精灵——优雅女人,动静皆美丽 /174

第一章

Women Lifetime Elegance



优雅女人，
雕刻时光的美丽