

魅力女人智慧读本
youya yisheng
de qixiang fazze

优雅

代茹冰◎编著

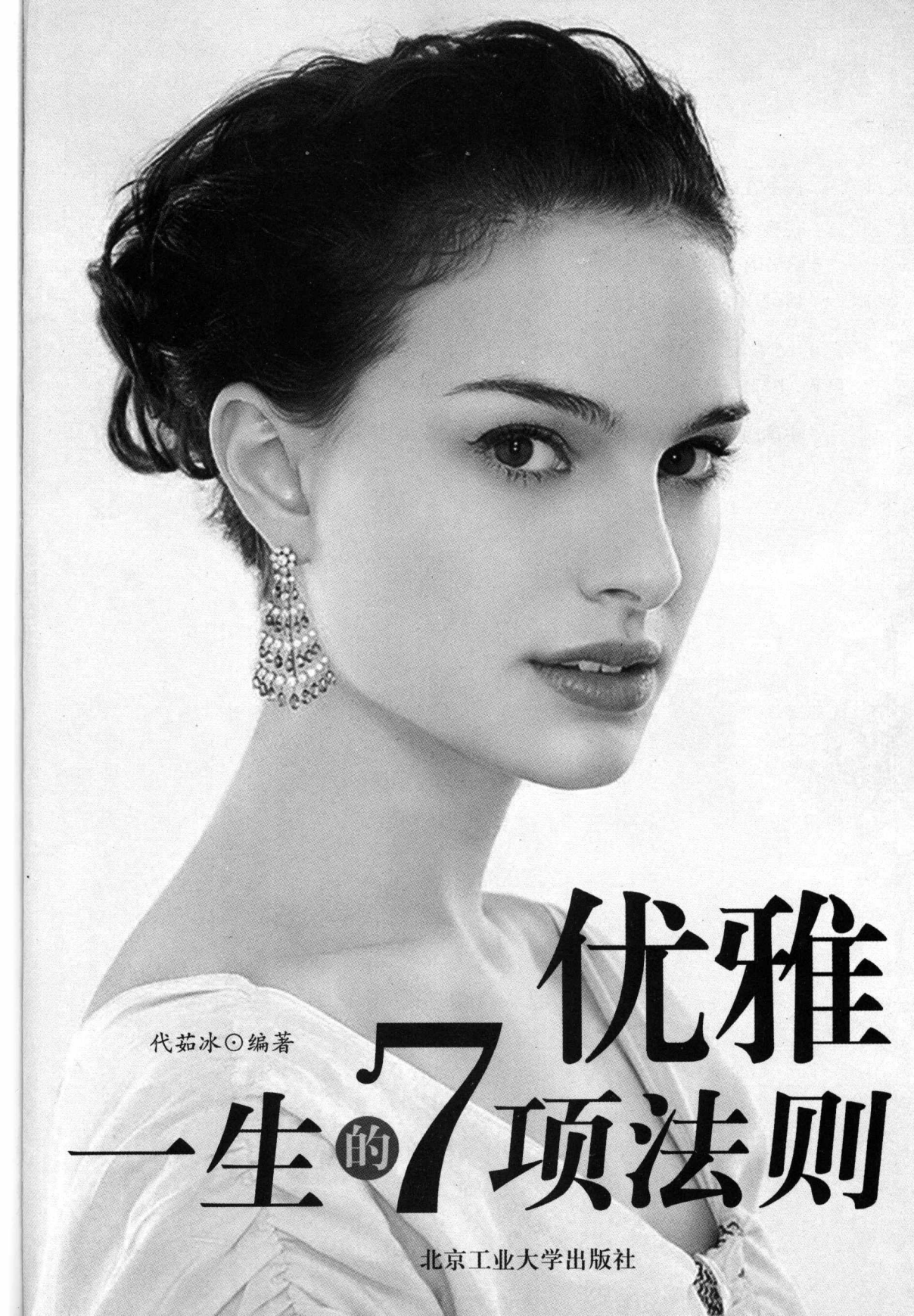
一生的7项法则

优雅是一种恒久时尚

优雅是一种气质，一种智慧，一种修养，一种品质

做一个优雅的女人，成就一生的美丽

北京工业大学出版社



代茹冰◎编著

优雅 一生的7项法则

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

优雅一生的 7 项法则/代茹冰编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2007.8

ISBN 978-7-5639-1816-4

I. 优... II. 代... III. 女性—修养—通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 103555 号

优雅一生的 7 项法则

代茹冰 编著

*

北京工业大学出版社出版发行

邮编: 100022 电话: (010) 67392308

各地新华书店经销

北京普瑞德印刷厂印刷

*

2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

787mm×1092mm 16 开本 15 印张 220 千字

ISBN 978-7-5639-1816-4/B·56

定价: 26.00 元



前 言

做一个优雅、妩媚、睿智、未语先香的女人，是这个时代每个女人的梦想。

优雅是一种和谐，优雅来自于稀有的魅力，源自智慧的积累。她纯净透明的心灵远离世俗的尘埃，她深邃的目光透露出不为成败所撼的坚定。优雅，是一种气质，既体现在人的外表装束和言谈举止，亦贯穿于学识修养、为人处世、道德行为等各个方面。优雅，不是靠刻意模仿能学得来的，它完全是人们在人际交往和社会活动过程中长期养成的，是一个人综合素质自然流露。一个女人由内到外淡淡地透着聪明、灵秀、坚强，才是最有味道的。

所谓青春永驻、容颜不老只是人向往的，没有谁能够做到。花谢花飞，总有凋零之时，而人能够做到的只是让自己优雅起来。优雅所带来的风采，是与日俱增、历久弥新的。拥有优雅的气质，能让你人见人爱、左右逢源；优雅欠佳，往往使你被人忽视、错失良机。所以，我们主张优雅自造，通过后天科学合理的调整、修炼，每个女人都可以拥有属于自己的优雅。简单而低调是一种优雅，淡如菊心似水是一种优雅，性感而不露骨、温柔而不懦弱、随和而不疏离是一种优雅。优雅，不是单一的，有一定的共性，即它的内核是有条件的，如知性、善良、自信、良好的心态、完美的人格等。

优雅的女人是可爱的。优雅的女人并不一定要天生丽质、沉鱼落雁，但其一举手一投足都流露出修养、智慧和善良。优雅的女性不是不要镜子，而是能够从镜子里走出来，不为世俗偏见所束缚，不盲目描摹别人的所谓风度之美。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优雅的魅力，优雅是一个人的文化教育、审美观念和精神世界

凝成的晶体，所以它折射的光辉也最富于理性，最富于感染性。一个女人可以有华服装扮的魅力，可以有姿容美丽的魅力，也可以有仪态万方的魅力，但却不一定有优雅的风度；而一位具有优雅风度的女人，必然富有迷人的持久的魅力。

做一个优雅的女人，必须注意多方面的修养，举手投足、音容笑貌都和优雅息息相关。给人一个美好的第一印象，往往不是容貌而是由你的优雅决定的。当然，你的装扮、发型、衣着搭配等外在的元素直接影响着你的优雅程度。

优雅是与人的文化素质、文明程度、思想道德品质密切相关，同时还取决于对待生活的态度。一个胸怀理想和浪漫情趣的人，在现实面前，总是神采飞扬，给人以生气勃勃的感觉；相反，一个无知、软弱、自怨自艾、自我满足和自暴自弃的女性绝不会显得优雅，她最多能换来人们的同情，而无法获得他人的赞赏和尊敬。

本书从优雅的条件和准则两个方面阐述，里外合一，优雅女人由此而生。

如果你很漂亮，优雅可以升华你的美丽；如果你不漂亮，优雅同样能使你楚楚动人！

你可以花10年、20年甚至一辈子的时间，自己慢慢摸索优雅女人的艺术；你也可以用一天一夜来学习本书，验证成功有效的优雅准则，彻底改变你的一生。



目 录

上篇：优雅之必要条件

条件一 知性/3

知性无直观是空的，直观无概念是盲的。直观既为感性，感性单独不构成知识，直观要成为知识，必须有先天的概念和形式。

——康德

条件二 善良/8

灵魂最美的音乐是慈悲。

——罗曼·罗兰

条件三 自信/11

有信心的人，可以化渺小为伟大，化平庸为神奇。

——萧伯纳

条件四 智慧/16

使人发光的不是衣上的珠宝，而是心灵深处的智慧。

——西班牙俗语

条件五 涵养/21

当美德和谦虚开启了她的优雅，一个漂亮女人的光辉甚至比天空中的星辰更为闪烁，她的优雅是你无法抗拒的。

——（埃及法老）阿克那顿

条件六 幸福/25

幸福是灵魂的一种香味，是一颗歌唱的心的和声。

——罗曼·罗兰

条件七 完美的人格/30

如果漂亮的脸蛋是一份推荐书的话，那么圣洁的心灵就是一张信用卡。

——布尔沃·利顿

条件八 心态/35

人真正的完美不在于他拥有什么，而在于他是什么。

——王尔德

条件九 情趣/41

在这个世界上，除了阳光、空气、水和笑容，我们还需要什么呢？

——（古希腊哲学家）苏格拉底

条件十 运动/47

防止衰老的关键在于运动，大脑、身体都要运动。

——美国的一项研究结果

下篇：实现优雅一生的准则

准则一 让你的体态优雅起来/53

一、心理学上的“首因效应”/53

在美丽和优雅之间有一点不同。一个美丽的女人是注意到的那个，而一个优雅的女人则是注意我的那个。

——（美国教育家、音乐家、作家）约翰·艾尔克辛

二、塑造容貌的优雅/59

美丽来自任何年龄阶段、任何色彩、任何形状和任何形式。上帝是从来不会制造垃圾的。

——（美国名模）凯蒂·爱尔兰

三、精心打理你的头发/64

随时随地做自己的美发师。

——大S徐熙媛

四、保养你的肌肤/68

任何年龄都可能拥有美丽的肌肤，只要你稍稍花点心思呵护，肌肤就会干净而富于弹性，终生焕发出活力。

——黛尔·海顿



五、呵护你的身体/73

假如把身体当做需要明智而温柔地照顾的小孩子，你就当然会把它保护在翅膀底下，细心照看。

——黛尔·海顿

六、定时给你的身体解压/77

学会与内心的寂寞沟通，懂得生命中的一切各有目的。

——伊丽莎白·席布勒罗斯

七、没有什么比健康更重要/80

健康是生命魅力的保鲜剂，运动、营养、呼吸、冥想、食疗、保健品、抗压、排毒、素食……用积极的态度调整自己，每年改变5%~10%的生活方式，让生命变得从容、淡定、优雅、充满活力。

——张晓梅

八、容貌是养出来的/84

美丽基于需要。

——拉尔夫·沃尔多·艾默生

九、吃出优雅健康来/88

女人的美丽是吃出来的。

——张晓梅

十、塑造优美的体态/91

塑造体态实际上已经成了一种新的宗教。

——热纳维耶芙·安东丽·德阿里奥

十一、让你的身体“亮”起来/93

糟蹋美丽，毁灭美丽，即使针对自己——即使只是针对自己，也是罪过。上帝把美丽交给我们呵护，我们有责任让它幸福。

——凯瑟琳·安妮·波特

十二、美人如水/97

女人是水做的。

——《红楼梦》

准则二 让服饰“装饰”你的优雅/100

一、穿戴什么很重要/100

人，不可以不饰，不饰无貌，无貌不敬，不敬无礼，无礼不立。

——孔子

二、TPO 着装原则/104

你在选择衣服时，首先应该考虑举行仪式的时间，其次是它的正式程度，然后是举行仪式的环境。

——热纳维耶芙·安东丽·德阿里奥

三、穿出自我的个性魅力/109

你的魅力你做主。

——张晓梅

四、用服装来弥补身体缺陷/113

就算造物主对你十分吝啬，没有给你好的外貌，但成天为此抱怨是没有用的。相反，你应该运用你的聪明才智，去展现自己最好的一面，而巧妙地掩饰其他方面。

——热纳维耶芙·安东丽·德阿里奥

五、搭配出优雅/120

对于优雅来说，搭配是至关重要的。

——热纳维耶芙·安东丽·德阿里奥

六、配饰是打开优雅的一把钥匙/124

没有饰物装饰的女人，就如同没有装潢的房子一样，真实却少有美感。恰到好处的一点配饰，往往会使你立刻凸现出与众不同的情调韵味来。

——羽西

准则三 掌控自己的情绪，尽显你的优雅/131

一、别让情绪毁了你的优雅/131

控制好自己的情绪，欲剑拔弩张时，保持平和、温柔；感到心烦意乱时，保持安详、宁静。如此，你便拥有了令人赞赏的女性气质，让众多男士为之动心。

——羽西



二、好心情是优雅的助推器/135

调整心情是女人最珍贵的滋养品。

——张晓梅

三、营造良好的心境是优雅女性的必修课/139

一旦将放松养成一种习惯，你的状态和生活会获得新生。

——张晓梅

四、优雅女人的心理处方/142

平和温柔的女人，最令男人动心。

——羽西

五、永远做一个快乐的女人/146

快乐的女人最美丽。

——羽西

准则四 言谈是优雅的名片/150

一、高雅明快的谈吐让女人更优雅/150

言语是个人学问品格的衣冠。

——羽西

二、说话迷人有诀窍/152

不要总是用谈天气这一方法：有十分之九的人如果天气不是在一会之间变化的话，是不愿意开始一次谈话的。

——（美国漫画家、记者）肯·胡帕德

三、柔美的语言让你更有“女人味”/155

柔美的语言，让你更具“女人味”。

——（美国女实业家）凯瑟琳

四、你知道怎么发声吗/157

说话也是一门艺术。

——张晓梅

五、让女人气质高贵的秘密/160

声音是女人裸露的灵魂，声音能透露女人心灵的世界。

——羽西

准则五 让修养提升你的优雅指数/164

一、优雅源自你的底蕴/164

蒹葭苍苍，白露为霜，所谓伊人，在水一方……

——《诗经·蒹葭》

二、品性美才是真的美/168

女人若只有搔首弄姿来迷惑男人的眼睛，那么女人的人生是悲惨的。

——马雅可夫斯基

三、温柔是优雅最好的镜子/171

魅力等于内在美和外在美的总和。

——果戈理

四、高尚是优雅的底牌/175

高尚的美德可使一个平凡的女子在平淡的生活中获得众人的心，在人们心中，这样的女子具有永恒的美。

——亚历山德拉·斯托达德

五、风度让优雅不可磨灭/178

身体的美若不与聪明才智相结合，便是某种动物性的东西，偶然穿戴和装饰得看起来很华丽，但是，可惜它们没有心。

——（古希腊哲学家）德谟克利特

准则六 好举止让优雅不请自来/182

一、习惯是最好的美容师/182

好习惯使美丽自然展现，坏习惯则使其走向极端。保持好的习惯，改掉坏的习惯，你的美丽便不请自来。

——羽西

二、优美的立姿彰显女性韵味/184

予独爱莲之出淤泥而不染，濯清涟而不妖，中通外直，不蔓不枝，香远益清，亭亭净植，可远观而不可亵玩焉。

——周敦颐《爱莲说》

三、修炼优雅的坐姿/187

风流不在谈锋胜，袖手无言味最长。

——宋代词人黄升【鹧鸪天】



四、袅娜的步态更迷人/191

娴静时如娇花照水，行动处似弱柳扶风。

——《红楼梦》

五、别让“小动作”害了你/193

魔鬼藏于细节。

——罗丹

六、注意目光的优雅空间/195

相逢肯顾生姿色，最是樽前逞倦眸。

——瘦马轩主人《节日赠清华女生》

准则七 让体香发散你的优雅/198

一、香水是你个性的签名/198

现在，香水已不再仅仅局限于使用在手腕和颈部。

——罗德格·弗瑞斯罗克斯

二、你的气味，你的品位/202

想念你的笑，想念你的外套，想念你白色袜子和你身上的味道。

——辛晓琪《味道》

三、选择适合你的香水/205

欲把西湖比西子，浓妆淡抹总相宜。

——苏东坡《饮湖上初晴后雨》

四、如何正确使用香水/208

一个女人是否优雅，从她身上散发出来的味道就可以知道一切。

——热纳维耶芙·安东丽·德阿里奥

五、巧用香水为优雅加分/214

冷艳全欺雪，余香乍入衣。春风且莫定，吹向玉阶飞。

——唐代诗人丘为《左掖梨花》

附录 优雅的楷模

1. 奥黛丽·赫本/217
——落入凡间的优雅精灵
2. 张曼玉/220
——让优雅拥有铂金般的气质
3. 戴安娜/224
——外表和心灵的双重美丽



上 篇

优雅之必要条件

知性 · 善良 · 自信 · 智慧 · 涵养 · 幸福
完美的人格 · 心态 · 情趣 · 运动



条件一 知性

知性无直观是空的，直观无概念是盲的。直观既为感性，感性单独不构成知识，直观要成为知识，必须有先天的概念和形式。

——康德

“女子无才便是德”的说法，早已是明日黄花。时下追求优雅的女子除“形外”之外，必须讲究“充内”，唯有充内方能显现知性。

知性，德语原文 Verstand，经常被译为“理智”或“悟性”，是内在的文化涵养自然流露在外的一种气质。就像一句广告语对知性女人的评价：有内涵，有主张。她对自我和世界有理性的判断，可以无视岁月对容貌的侵蚀，但又绝非束手就擒。她可以与魔鬼身材、轻盈体态相差甚远，但她懂得用智慧的头脑把自己装扮得精致而又品位高尚。

知性的女子是睿智的，通常在事业上发展较好，但又不同于世俗意义的女强人。她们感情丰富，充满柔和的魅力，清楚自己需要什么；工作上中性，但感情上又极具女人味。她们不同于小女孩似的单纯，也不同于小女人似的狭隘。

她们不张扬，不喧嚣，静静独绽。有《京华烟云》中赵雅芝的书香气息，有贾静雯的白领气质，有“奶茶”刘若英的淡淡香醇……

才女总是令人神往的，像“一身诗意千寻瀑，万古人间四月天”的林徽因，在众多文人雅士中旁征博引，口吐珠玉，绝世无双的风姿雅韵，在纷乱的民国年代留下了一个光彩照人的形象。真正成了吹过人间的“一阵

喟叹的清风”，除了如花容颜外，更因世代书香成就绝代风华。

也许你没有世代的书香，然而却可以从现在做起。读书的女子总是美的，因为那份无与伦比的淡定与涵养。知识能熏陶人的性灵，古人云“腹有诗书气自华”，是所谓也！

有人说：“世界有十分美丽，但如果没有女人，将失掉七分色彩；女人有十分美丽，如果远离书籍，将失掉七分内蕴。”

容颜美丽、胸无点墨的女子只能成为衣架或是花瓶，光彩一时，难以长久。外在的美丽总是经不起推敲，经不起时间的磨砺，知性的女子却如醇酒，气韵高绝，历久弥新。也许她站在潮流之外，却独有自身的品位与气质，令人不得不侧目。

一身诗意的女子，不论置身于喧嚣还是宁静都不改其气韵，如空谷的幽兰、月夜的清笛，自成一幅水墨山水。知性的女子善于思考，把知识化入血脉，使之成为生命的底蕴，于不经意间流露，比任何黄金珠玉都要丰盈许多。

读书，只是为了读书的女子或男子，都决然不会优雅，因为“尽信书，不如无书”。一味死读书的呆子，你大可以笑他是没有思想的书虫，而唯有思想可以让人灵动。日子那么长，生活那么琐碎，每个女子或是男子，都曾经充满憧憬，诗情画意地描绘未来，岁月流走，生活一日一日地重复，在我们的心灵上一天天地重复书写两个字：平庸。你可能结婚了，生子了，在不入流的公司做些磨损激情的事情，换以糊口，曾经的万种风情成了尘封中的记忆，不忍碰、不能碰，否则尘埃扑面，呛得人眼泪直流。你放弃了优雅，或者说优雅放弃了你。

那么请读书吧，请再坚持一下吧。知性的人，身处泥淖，依然不掩其光彩。唯有优雅可以让你鹤立鸡群，唯有知性能让你的优雅有分量。

所谓知性总和阅读脱不了关系。不管你现在的生活状态如何，读书都是提升魅力指数的重要路径。智慧、灵性、锐气，都是在一次次的阅读中