



NvXingXiuYangYuJiaZheng

女性修养与家政

吴小吟 / 著



女人可以不漂亮，但不能没有修养。热爱生活、丰富自己，做有品位的女人。



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社



NvXingXiuYangYuJiaZheng

女性修养与家政



吴小吟 / 著



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社



图书在版编目(CIP)数据

女性修养与家政 / 吴小吟著. — 南昌: 江西人民出版社, 2016. 4

ISBN 978 - 7 - 210 - 08280 - 4

I. ①女… II. ①吴… III. ①女性 - 修养 - 通俗读物
②家政学 - 通俗读物 IV. ①B825 - 49 ②TS976 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 058095 号

女性修养与家政

作者: 吴小吟

组稿编辑: 游道勤

责任编辑: 徐明德 周伟平

出版: 江西人民出版社

发行: 各地新华书店

地址: 江西省南昌市三经路 47 号附 1 号

编辑部电话: 0791 - 86898054

发行部电话: 0791 - 86898893

邮编: 330006

网址: www.jxpaph.com

2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 次印刷

开本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印张: 22

字数: 350 千字

ISBN 978 - 7 - 210 - 08280 - 4

定价: 36.00 元

承印厂: 南昌市红星印刷有限公司

赣版权登字—01—2016—107

版权所有 侵权必究

赣人版图书凡属印刷、装订错误, 请随时向承印厂调换

前 言

我国传统向来是家国并举,家是一国组成的基本单位,国有国政,家有家政,“治国”必先“齐家”,没有“家齐”,便没有“国治”。尽管在现代社会里,家庭已经失去了在农业文明中具有的重要的经济意义和政治意义,但仍然是社会构成的基本单位,是人们最重要的生活集体,是人们一生事业发展的出发点,又是人们的最终归宿。

由于古代社会以男性为中心,为一家之主,形成男尊女卑的价值观念。现代社会虽说是男女平等,但在社会中担任公职或者各种机构的领导者,仍然是男性处于强势或主导地位。而家庭内部的角色定位,则女性重于男性,所谓女主内既是传统观念,亦为现实情况。

一位哲人曾说“塑造民族从女性开始”。还有一种民间说法“宁要一个讨饭的妈,也不要当官的爸”,这说明了女性在社会中的作用,在家庭中的作用。那么,女人怎样才能在社会和家庭中起到中流砥柱的作用呢?我认为,作为女人,修养是必不可少的重要课程。修养可以说是高雅女人的最高追求与境界,赋予女人一种神韵、一种魅力、一种气质和一种品位。女人可以不漂亮,但不能没有修养。到底什么是修养呢?以前夸一个女人有修养,是“知书达理,温柔贤惠”,而今天有修养的女性,则是高雅气质女性的必备素质。

有一项调查发现,一个家庭幸福与否,80%以上取决于女主人,有能力让自己



幸福,有能力给男人幸福,才是聪明的好女人。

所以具有良好修养的女性在家庭生活中起主导作用,家庭既是人们事业发展的出发点,又是人们的最终归宿。做一个贤淑优雅的主妇,营造一个温馨幸福的家庭,是每位女性的愿望。家庭和谐是社会和谐的基础,具有良好的修养和生活能力对女生们今后走向职场、走向家庭,提高自信、提高气质、提高生活质量起关键作用。在此,我觉得有必要将自己多年的生活经验及心得体会与年轻的女性朋友一起交流和共享。

我认为,魅力女人三分之一靠天生,三分之一靠塑造,三分之一靠自我修炼。一是拥有善良和爱心是优雅女人的基础,二是后天的不断努力修炼,持之以恒,才能形成完美的优雅。

所以说女人的容貌是天生的。一个天生不够漂亮的女人是不是就不美丽了呢?当然不是,漂亮不是美丽,漂亮往往是外表,而美丽更多取决于女人内在的魅力。女人即使貌美如花,也会经不起时间的流逝,随风凋落,但是,女人的魅力却随着阅历的增加和修养的提高而历久弥新,更加恒久。

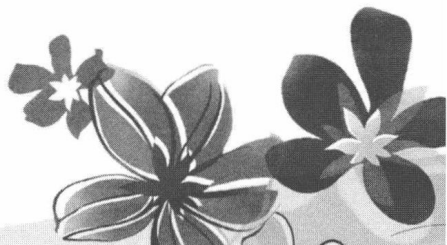
一个人的能力、机遇和勤奋,永远是成功的主要因素,而一个人外在的形象、气质、魅力,对于一个人的成功,也非常重要。对于现代女性而言,社会赋予她们更大的责任,既要照顾好家庭,又要应付来自社会的激烈竞争。很多女人无法适应这样的生活,往往在忙碌和疲惫中迷失了自我。对女人而言,家庭幸福就是我们的终极目标,“上得厅堂,入得厨房,进得婚房”,经过千百年锤炼的真理才是最实用的真理,只要做到这三件事,可以肯定,没有一个女人会与幸福失之交臂。

本书的宗旨是“热爱生活、丰富自己,做有品位的女人”。也就是说,做一个高尚、有情趣、追求高雅生活的女人。在学好专业知识的同时,更要全面发展,要懂得哲学、文学、艺术等,讲究生活质量,丰富业余爱好,要有情趣,多兴趣,让生活变得

五彩缤纷。同时也要提高修养,包括品格的修养和文化艺术方面的修养。

本书的口号是:注重品格修养,更有气质;学会穿衣搭配,更显优雅;注重修饰仪表,更显漂亮;学会烹饪收纳,更加温馨。希望本书能使各位女性朋友懂得如何做一个富有魅力的女性,做一个贤淑优雅的主妇,营造一个温馨幸福的家庭。更希望你们今后从业走向职场,展示良好形象、充满自信心,成为具有与人沟通和办事能力的职业女性;同时,学会做一个自理能力强,气质高雅,注重生活质量的贤淑主妇。

我希望女性朋友们阅读这本书之后,不仅仅能收获知识,更能在未来的生活中,变得更加有品位、更加优雅、更加美丽,那我就感到非常荣幸。



目 录

前 言 /1

.....

上 篇 修养礼仪篇——做个气质优雅女人 /1

.....

第一章 女性的修养 /3

第一节 优雅气质的基本概念 /3

第二节 文化修养 /6

第三节 内涵修养 /12

第四节 心理修养 /22

第五节 生活修养 /36

第二章 女性的行为规范 /43

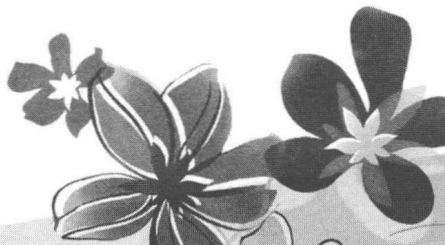
第一节 举止文明 /44

第二节 仪态端庄 /52

第三节 表情亲和 /69

第四节 语言得体 /75

第五节 社交礼仪中有失优雅的小动作 /83



第三章 女性的社交礼仪 /87

第一节 见面礼仪 /87

第二节 电话礼仪 /96

第三节 座次、位次礼仪 /101

第四节 社交用餐礼仪 /111

第五节 注重形象,干净整洁 /131

中篇 着装搭配篇——装扮出自己的美丽与个性 /149

第一章 女性的着装特点 /151

第一节 服装的基本原则 /154

第二节 性格与穿衣风格 /164

第二章 服饰的色彩搭配 /169

第一节 服饰色彩的搭配原则 /169

第二节 服装色彩的搭配技巧 /172

第三节 色彩与肤色的搭配技巧 /180

第三章 服装的款式及搭配技巧 /188

第一节 女生们常见的穿衣误区 /188

第二节 扬长避短,调整身材比例的原则 /191

第三节 基本款——经典的百搭款 /194

第四节 服装基本款的搭配技巧 /196

第五节 掩饰身体缺陷的穿衣搭配技巧 /247

第六节 配饰与服装的搭配技巧 /254

第四章 购衣指南 /276

第一节 选购衣物的十大原则 /276

第二节 选购衣物的技巧 /280

下篇 家政篇——做个持家有道的智慧女人 /285

第一章 学会烹饪,做一桌美味家常菜肴 /290

第一节 做菜准备工作 /291

第二节 做菜种类及烹饪技巧:几种家常菜的做法 /295

第二章 学会收纳,有一个整洁的家居环境 /320

第一节 收纳的原则 /320

第二节 收纳的基本规则 /323

第三节 衣橱整理及衣服收纳技巧 /324

第四节 收纳道具的应用及衣物的保养秘诀 /330

第五节 小饰品的收纳新招 /333

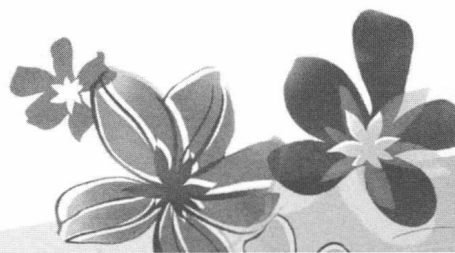
第六节 衣物保养秘诀 /333

第三章 学会摆设,营造浪漫温馨的情调 /335

第一节 什么是软装饰 /336

第二节 软装饰如何制造温馨 /337

后 记 /339



修养**礼仪**篇

——做个气质优雅女人

上篇



第一章 女性的修养

第一节 优雅气质的基本概念

在日常生活及各种社会交际场合中,成为一个气质优雅的女人,无疑是所有女人向往的境界。

一、优雅的概念

优雅是一种完善的状态,即通过一个人内在的品质、涵养、气度、心态所表现出来的理想状态;是一种完善的形象,即由一个人的文明举止、文雅谈吐所表现出来的优雅形象。而这里所谓的状态和形象,都与你所接受的教育,你的自身修养相关联。

优雅包括三个方面:

(1) 风度举止表现的一种方式:体现着自然的、个性的、简洁的、知性的特征。我们要注意,优雅绝对不单指外在的美丽,而是一个头脑通达的人在顺应生活各种不同状况时,表现出来的内心的智慧。可以说,如果内心没有优雅的修养,不能说是真正的优雅,有智慧的人才会变得优雅。现在有个词叫知性美女,就是指智慧的

女人。

(2)在社会交往过程中体现的优雅,是指待人要诚恳、热情,与人交谈、交流时,落落大方、温文尔雅。谈话平静温柔,不可滔滔不绝,不可粗声大气。

(3)在行为举止方面,姿态从容恬静,举手投足适宜,穿着端庄大方,服饰搭配协调。

因此我们说,优雅不仅仅就女人外貌而言,而主要指一个女人的生活态度,是为人处事、个性品位的综合体现。

二、气质的概念

气质源于拉丁语,原意是混合、掺和的意思,后被用于描述人们的兴奋、激动、喜怒无常等心理特性。原本的意思与人们常说的脾气、禀性相近似。在现实生活中,我们常会看到,有的人生来好动,有的人生来好静;有的人脾气温和,有的人性情暴躁;有的人动作麻利,有的人行动缓慢等等,这种区别就是心理学所称的气质区别。

而在日常生活中,我们用于评价人们行为举止、穿着打扮时,气质指的是人的相对稳定的个性特点和风格气度。一个人的气质是内部修养、外在行为谈吐、待人接物方式的总和。

据调查,在评价一个人的风度外貌和穿着打扮时,通常“气质”是现代人使用频率最高的词汇之一,比如说:“她其实不漂亮,可挺有气质”,“那个女士穿得挺时髦,可一点气质都没有”。现实生活中,每到服装店试衣服,服务小姐对顾客穿衣服的评价以前都是说很好看,显身材,现在用得最多的一个赞美词就是显气质。反之,看到一位长得还漂亮,可没有什么味道的女性,认为缺乏气质,多少会有点遗憾。可见优雅的气质已成为很多女性自觉追求的目标。

气质包括三个方面:

(1)气质是表现人们心理活动和行为方面的典型的、稳定的动力特征。气质

是指一个人内在涵养或修养的外在体现,气质是内在修养潜在的不自觉的外露。因此有气质的人,首先需要有较为丰富的精神内涵,一个人如果胸无点墨,任凭穿着多么华丽的服饰,佩带多么昂贵的首饰,也是毫无气质可言的。

(2)既然气质是一个人内在涵养或修养的综合体现,那么要想提高自己的气质,使其优雅雍容,就需要在内在修养上下功夫。良好的修养是熏陶女性气质的必由之路。

(3)气质是内在修养散发出来的一种魅力,化妆虽然能改变容貌,但是气质就要靠内在修养来支撑,如果试图用外在的东西来表现气质,那就成了做作。

毫无疑问,女性真正的魅力主要表现在优雅的气质上。外表之美总是最初的、静态的、肤浅的,也总是短暂的,似天空中的流星,转瞬即逝,没有较长的生命力。一个人光有美丽的脸蛋、窈窕的身材,而胸无点墨,只能称之为“金玉其外,败絮其中”。一个人的容貌形体、外部装饰所表现出来的美,在整个人的气质中只占一部分,甚至是一小部分,而气质给人的美感不受年龄、服饰和打扮的制约。这种气质无论是对异性,还是对同性同样有着吸引力,因此气质之美才是真正具有生命力的美。

作为一位女性,想要提升自己的气质,除了穿着得体,说话有分寸外,还需要不断提高自己的知识、丰富品德修养,有了一分修养,便有一分气质,有了十分修养,便有十分气质。

女性优雅气质的基本要素:

文化修养:读书、音乐、戏剧、旅游

内涵修养:善良、宽容、温柔、谦恭

心理修养:自信、独立、自尊、坚强

生活修养:勤劳、精干、节俭、理财

作为女人,修养是必不可少的重要课程,在高雅女性的重要因素中,修养可以



说是最高的追求与境界,它赋予女人一种神韵、一种魅力、一种气质和一种品位。女人可以不漂亮,但不能没有修养,而有些女性的修养不是上苍的恩赐,而是后天努力的结果。具有良好的修养,不是为了展示给外人看的,而是丰富而优雅的内心世界的体现。

在女性修养中,我们特别强调的就是文化修养。

第二节 文化修养

人们在文化方面所具有的较为稳定的内在基本素质,不只是学校教给你的科学技术方面的知识,更是指你所接受的人文社科知识,包括哲学、历史、文学、社会学等,这些知识能够通过你的语言或文字表现出来,通过你的举手投足综合地反映出来。值得注意的是,有文化不一定有思想,也不一定有素质。也就是说做一个高素质的人,仅有专业知识是不够的,必须具备高尚的道德情操、人文社会科学知识和仁慈善良的情怀。我们说,女性应该具有一定的智慧,包括书本知识和社会知识。

智慧的女人自有一番气质,智慧是女人优雅的根基,女人智慧的基石越丰厚,美丽的气质也就越突出,也就更有智者风范。俗话说:文化可以美容。似乎是句玄虚而不太靠谱的话,其实此言不虚。事实证明,文化可以美容,并且功效卓著。“百病皆可治,俗气没药医。”一个人想要脱离庸俗之气,唯有借助阅读思考,提高文化素养,从而来完善自己,使自己在美的层次上升级。天生丽质的女性毕竟是少数,大多数人都是芸芸众生,因此通过学习和修养,培养自己的风度、气质是我们女性的必修功课。如果说文化是一袭衣装的话,我们每位女性都有必要根据自己的兴趣爱好和机缘来为自己量身剪裁。我们认为女性的文化修养可以通过以下几方面去提高和完善:

一、读书:多读书,调剂生活,终身学习是优雅女人的保证书

(一) 知晓国学,背一点唐诗宋词

俗话说,腹有诗书气自华,熟读唐诗三百首,不会作诗也会吟。我国是一个历史悠久的文明古国,素有“礼仪之邦”的美称,中国的文化源远流长,博大精深,五千年的华夏文明,始终教育我们要知礼、懂礼、守礼、用礼。随着时代的进步,人际交往日趋频繁和密切,在与人交往的过程中,谈吐与举止最能体现你的修养水平和文明程度。比如了解孔子、庄子思想,熟读李白、杜甫等著名诗人的诗词(经典的诗词就可以),懂得社交礼节,遵守社会规范,你在别人眼中就会是一位彬彬有礼,素质高,气质好的文明人士,会直接或间接地影响到个人的事业成功。如果在与人交谈或交流过程中,能够随意引用孔子之言或者脱口背出一些诗词名篇,就会为你的言论增色不少,显示出你是一位文化水平颇高的人士。同时,学习先哲充满智慧的言论、深刻的哲理,也能帮助我们理解社会、理解生活,看得更远和想得更深。

(二) 丰富你的书架,广泛阅读名著

在现代社会中,读书似乎成了奢侈现象,年轻人愈益沉迷于手机的世界里,大大挤占了宝贵的读书时光。患上所谓的手机依赖症的人比比皆是,诸君请对照一下,你有么? 1. 走路时玩手机;2. 做饭时手机必须放旁边;3. 上厕所刷手机;4. 洗澡时,手机带进浴室;5. 醒来后第一件事是看手机;6. 睡前最后一件事是放手机;7. 找不到手机就心烦意乱;8. 手机没电就非常紧张;9. 手机没信号则很抓狂;10. 朋友聚会,各自玩手机。你中了几条? 无论何时何地,总是见到许多年轻人低着头在玩手机或玩 ipad,似乎成为一道风景线了。

对年轻的女性来说,紧盯着手机不放,也会让你变丑。另外,长时间盯着手机屏幕很容易造成眼睛的疲劳,你可能不自觉就会眯起眼睛。这个动作会拉伸眼部皮肤,久而久之也容易产生细纹和松弛。低头玩手机,一玩就是半天,同一个姿势待久了,下巴、脖子的脂肪就容易堆积,久而久之下巴的肌肤变得更松弛,颈纹也逐



渐增多,甚至会出现双下巴,想想好可怕。眼睛长时间盯着手机屏幕看使眼睛变得干涩,导致眼周的血液循环不良,容易产生黑眼圈等眼部问题。另外一系列肌肤问题都会找上你了。有时手机屏幕上的细菌要比厕所的还多,因为屏幕对环境中的灰尘和细菌会有一些吸附作用。长时间使用手机,又不注意消毒和卫生,再用手接触脸部皮肤,会使毛孔受浮尘堵塞,也有可能产生细菌性粉刺,或加重原本的痘痘出油。虽然小小的手机不会产生很大的辐射,但长时间近距离紧盯屏幕不放,也有可能造成皮肤的负担,引发干燥、出油等问题。睡前玩手机错过了美容觉的最佳时间,会影响睡眠质量,造成失眠。暗黄暗沉、毛孔粗大、双下巴、黑眼圈、细纹、暗沉,那么多肌肤问题,这都是手机“低头族”的通病。

低头族甚至还会造成血案。比如:湖北十堰发生了一起令人震惊的事件,17岁的女生商某与同伴外出聚餐,她边走路边玩手机,当她路过一座桥时,一脚踏空,掉入没有护栏保护的深坑,经抢救无效死亡。这场意外中,桥没有设立护栏,行人安全没有保障,大桥的建设者和设计者自然有责任,但是主要责任还是这位走路仍玩手机的女生。

对于年轻人来说,迷恋电脑或手机,最大的坏处是挤占了大量的阅读和思考时间。青春时光十分宝贵,学习是我们年轻学生成才的必要途径,倘若迷恋电脑或手机,既浪费了宝贵时间,又损伤了身体和视力。

读书可不是为了考试,毕业也不能与书本告别。读书是为人生汲取养分,并保持学习和成长,否则观点会落伍,大脑会退化。而且读书如果能够以自己的兴趣为出发点,是乐趣,而不是苦役。养成阅读的习惯,阅读经典作品是最聪明的选择,因为这些都是经过时代考验而留存的文化精华。至于读书类别则可以涉及小说、传记、历史、哲学、科普等各个领域。

希望我们同学的书架也和衣橱一样丰富,即使为了社会交往或丰富你的谈吐,也要丰富家中藏书数量,时时注意补充精神食粮。我们建议各位同学要多读世界