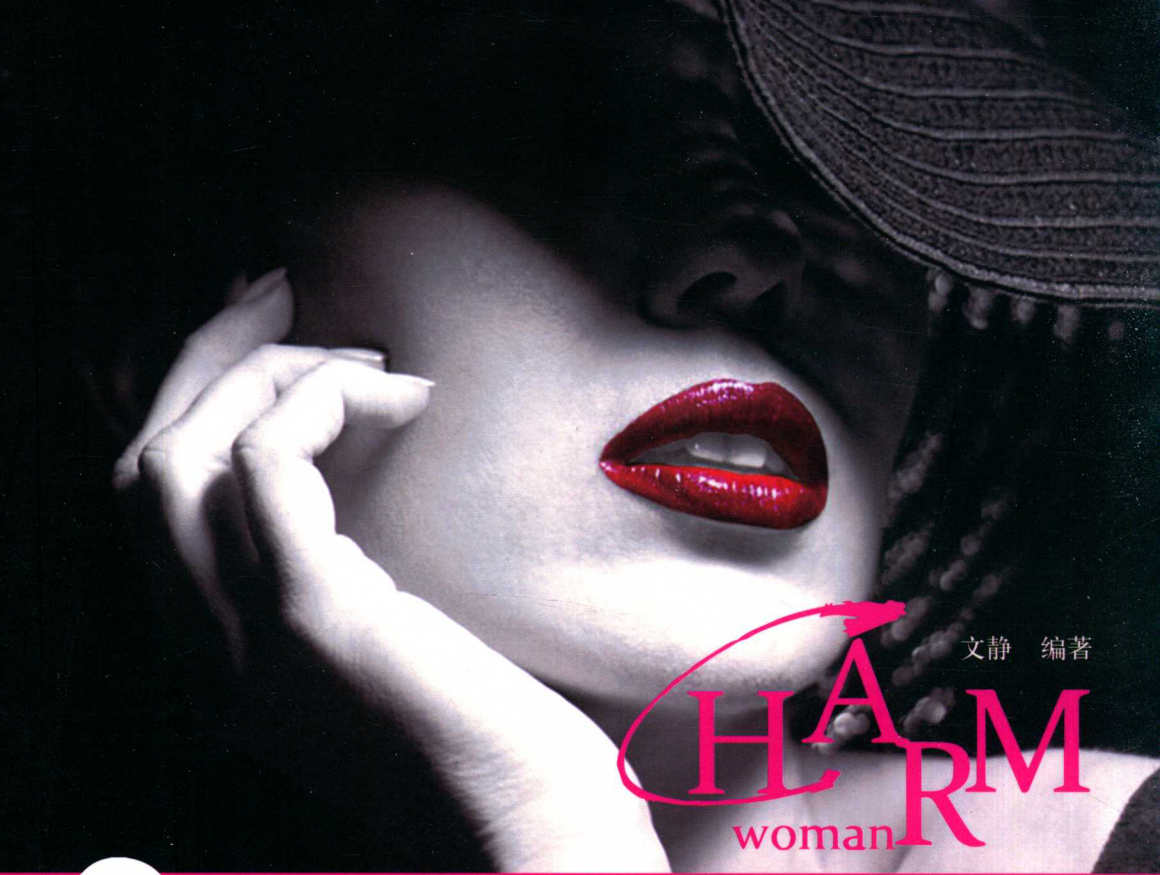




文静 编著

CHARM
woman

优雅是一种低调的奢华，
高调的品位。

魅力女人

内外兼修的优雅秘籍

优雅是女人最美丽的外衣，
被时光眷顾的优雅女子，
在岁月的打磨中愈加光彩夺目，
真正的魅力女人，定能熬得过岁月的流逝。

沈阳出版发行集团
沈阳出版社



魅力女人

内外兼修的优雅秘籍

文静 编著

沈阳出版发行集团
沈阳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

魅力女人内外兼修的优雅秘籍 / 文静编著. — 沈阳 :

沈阳出版社, 2015. 12

ISBN 978-7-5441-7207-3

I . ①魅… II . ①文… III . ①女性 — 修养 — 通俗读物
IV . ① B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 008810 号

出版发行 : 沈阳出版发行集团 | 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路10号 邮编: 110011)

网 址 : <http://www.sycbs.com>

印 刷 : 北京溢漾印刷有限公司

幅面尺寸 : 170mm × 240mm

印 张 : 16 印张

字 数 : 200 千字

出版时间 : 2016 年 8 月第 1 版

印刷时间 : 2016 年 8 月第 1 次印刷

选题策划 : 张晓薇

责任编辑 : 杨敏成

封面设计 : 一个人 · 设计

版式设计 : 点石坊工作室

责任校对 : 李 飞

责任监印 : 杨 旭

书 号 : ISBN978-7-5441-7207-3

定 价 : 35.00 元

联系电话 : 024-24112447

E-mail : sy24112447@163.com

本书若有印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。



前言

但凡这世间的女子，必游荡于优雅与庸俗之间。庸俗女子自然无人愿做，而优雅，则是芸芸众女向来顶礼膜拜的词汇。不仅如此，甚至连男人们也在不停祈祷，希望女人们个个端庄典雅、味道十足，不信你看看，有多少男人在为身边的女人失去了那份优雅而叹息不止。

做女人难，做个男人眼中的优雅女人更难，而优雅也的确是女人魅力的根本所在。女人丢失了优雅，就像鲜花失去了香味，明月失去了清辉，徒有其表、黯淡无光；女人拾起了优雅，原本的三分漂亮，便可增加到八分。优雅，令女人向往，令男人迷醉，女人真正征服男人的，其实并不是脸蛋和身段，而恰恰就是那份由内而外、不停散发的优雅气息。

所以说，每一个女人都应该学会优雅，无论你是高级白领还是家庭主妇，你都少不得要有女人味，要有女人的那份温柔、贤淑、细致与体贴……这就是女人的神韵，一如美酒，历久弥香，抿口便醉。

然而，想要成为一个优雅的女人，也并非易事，这首先要求我们具有一定的文化底蕴、修养层次，缺少了这两样东西，女人再美，也便没了味道。

换言之，优雅是一种品位，女人若是缺了品位，任你如何打扮，都只能是肤浅苍白的。

优雅的女人应该是这样的：

她们精于形象设计，绝不会不修边幅，任你何时见到她们，都会觉



得是那样得体；

她们淡定从容，对人生有一种静静地追寻。她们有独立的人格，独立的经济、独立的思想境界。她们也喜欢钱，但却不会让自己沾染上铜臭味；

她们的妆是淡的，话是亲的，笑是善的，爱是理智的，无论什么场合、遇到何种事情，她们都不会花容失色，就那样淡定地从容着；

她们是矜持的，仿佛总是带着一股淡淡的羞味，若隐若现，那脉脉的眼神，嫣然的一笑，仪态万方的举止，最能激起男人的怜香惜玉之心；

她们有着玲珑雅致的情调，在柴米油盐之外流露着几分情趣，她们会将自己的小家布置得韵味十足，窗帘桌布，花边流苏，窗明几净，书桌上的花瓶即使没有鲜花，也一定擦拭得纤尘不染；

她们爱自己，更爱别人。她们一如春雨，润物无声；她们仿若秋风，带来喜悦的气息。她们会以女性特有的情怀，去拥抱整个世界；

优雅的女人丰姿绰约，风情万种，她们开放在时光深处，典雅别致，淡看似水流年，就那么妖娆着，那么玲珑着，让所有人为之倾倒，为之震撼。



目 录

第一章 留驻红颜，如花美眷何惧似水流年

女人不能改变容貌，却可以塑造美丽。在这个世界上，真的没有丑女人，“丑”只是因为你的懒而已。女人可以不是天生丽质，但绝不能因此自弃，女人要懂得珍惜自己的青春、呵护自己的容颜，让时间永远停留在美丽的一瞬间。

1. 女人，咱不能不修边幅 / 2
2. 你必须对自己的相貌负责 / 4
3. 对症下药，与“黄脸婆”说拜拜 / 8
4. 呵护你的玉颈，抚平岁月的损伤 / 11
5. 做芳香女人，不做味道女人 / 13
6. 吃出你的健康与美丽 / 15
7. 运动，让你永葆青春 / 17
8. 制定一套适合自己的运动计划 / 19
9. 若能如此，女人年轻十岁不是梦 / 22



第二章 品性淑娴，端庄典雅自是香味延绵

品性淑娴的女子自有一份博雅的胸怀，拥有这样的胸怀，她们总是能将我的世界打理得井井有条。品性淑娴的女子富有生活情调，能够营造一种和谐美妙的人际氛围，于是她们的存在总是如众星捧月一般。而品性不好的女人，她们往往没有高尚的情操，缺乏浪漫的情调，于是乎，她们的生活也显得那般枯燥乏味。

1. 有了好品性，自然会有好情缘 / 26
2. 把握自己的性情，选好人生的方向 / 28
3. 塑造健全性格，打造优雅生活 / 30
4. 抹去性格中的短板，让自己可爱起来 / 33
5. 做个香气盈盈的女人 / 35
6. 驾驭情绪，别让自己像个小孩 / 38
7. 女人，柔弱不是我们的标签 / 41
8. 人人都可以变得狠毒，只要你尝试过嫉妒 / 44
9. 把坏脾气从生活中赶出去 / 47
10. 宽容一点，也是对自己好一点 / 50
11. 心怀感恩，何处不快乐？ / 52

第三章 从容淡定，高贵与否就在一念之间

那一抹淡定从容，展现了女人心灵的高贵。好的心态就是避风港，能够抵挡骤雨狂风对女人的侵袭，好的心态又像一个弹簧，能够让女人的生命更有张力。女人若能淡定从容，纵使日日粗茶淡饭，幸福之感也能时时洋溢；女人若具备了那一抹淡定从容，纵然没有怡人的外貌，也是一样的雅致而高贵。

1. 阳光女人魅力无限 / 56
2. 聪明的女人不会苛求完美 / 58
3. 解开自闭的锁，优雅地融入生活 / 61
4. 高贵地看淡那份得与失 / 64
5. 缔造高贵的心灵，没有什么放不下 / 66
6. 知足的女人最幸福 / 70
7. 以一颗积极的心看待世界 / 73
8. 走出生命的忧谷，你要淡定地活着 / 75

第四章 温婉可人，你的柔情总是让人迷恋

常言道：“水做的女人，泥做的男人。”女人如水般的温柔，再冰冷的男人也会消融。女人的温婉如绵绵细雨，润物细无声，令人心旷神怡，回味无穷。这是一道永恒亮丽的风景，这风景中充满优雅淡静的诗意，温情含蓄的微笑，善解人意的抚慰……没有人不



欣赏这道风景，没有人可以拒绝这道风景。只是，你是否可以成为这道风景呢？

1. 女人的温柔总是如此迷人 / 80
2. 对外咱是“大女人”，回家咱做“小女人” / 83
3. 哭解决不了问题，只会丢失温柔的魅力 / 85
4. 任性可以有，但不要过度 / 89
5. 爱心——这是你的形象大使 / 91
6. 咱们女人，还是委婉一点好 / 95
7. 容人之心，大气又优雅 / 98
8. 世界如此浮躁，你要懂得沉静 / 101
9. 温柔，并不是毫无主见 / 104

第五章 修养如书，精彩其内令人百读不厌

修养如书，精彩其内；修养如乐，怡情无声。有修养的女人是 不老的女人，岁月虽然可以扫去她们的红颜，但却扫不去她们经过积淀而焕发出来的色彩，这就是修养，就像秋天里弥漫的果香一样，由内而外散发出来。它赋予女人一种神韵、一种魅力、一种气质和一种品位，自然流露，从容娴雅，让人愉悦。这样的女人，是一道永远亮丽的风景，让人百读不厌；这样的女人，笑看岁月，美丽依然……

1. 你未必要做性感尤物，但一定要做内涵女人 / 108
2. 消散岁月的伤痕，缔造属于我们的坦然 / 110
3. 美貌虽好，智慧更重要 / 112

4. 做知性女子，让魅力沁人心田 / 115
5. 你得有点高雅爱好，这是品位的象征 / 119
6. 书中自成“颜如玉” / 121
7. 与音乐结伴而行 / 125
8. 你永远要知道自己想要的是什么 / 128

第六章 风情万种，一颦一笑无不动人心弦

优雅的女人可以没有绝世容颜，但一定不失纤雅灵透，清灵脱俗，飘逸柔美。你不需要风骚，但一定要懂得风情。应如“倚门回首，却把青梅嗅”——那么娇俏可爱；如“眼波才动被人猜”——那么妩媚神秘；或如“莫道不消魂，帘卷西风，人比黄花瘦”——那么忧怨缠绵；如“回眸一笑百媚生”——那么勾魂摄魄；如“斜倚几案不胜娇”——那么风情万种。

1. 长得不好，一样可以光彩照人 / 134
2. 美诗般的气质，令人惊喜之余回味无穷 / 137
3. 风情一骨子里散发出的味道 / 139
4. 一枝梨花带春雨，试问谁人不怜惜？ / 143
5. 用神秘感撩拨世人的好奇心 / 145
6. 你的美若即若离 / 147
7. 造一份脱俗的美，你便是男人心中的天使 / 151



第七章 谈吐不凡，朱唇轻启便是呵气如兰

优雅的声音娓娓道来，宛如天籁一般飘进耳朵，感动心灵，令人心驰神往。无论何时何地，优雅的谈吐都是女人气质、修养乃至魅力的体现，这样的女人朱唇轻启，便是呵气如兰，她们就像磁场一样，不动声色地吸引着别人。

1. 淑女式的言谈，声声动人心弦 / 154
2. 心中装着尊重，嘴上自不失言 / 157
3. 女人巧嘴一张，让人满心欢畅 / 160
4. 即便是奉承，咱也能说得滴水不漏 / 162
5. 说话到位，谁又忍心拒绝你的请求？ / 164
6. 优雅女人，说“不”也悦耳 / 166
7. 刀子嘴，句句刺透人心 / 170
8. 你能看得透，未必要说透 / 173
9. 长舌妇真的讨人嫌 / 176

第八章 定格习惯，举手投足便将优雅显现

优雅，一个向来令芸芸众女顶礼膜拜的词汇，它是很多已然优雅的女人傲视群芳的资本，也是很多优雅未遂的女人不断奋斗的目标。那么，到底什么是优雅？从某种程度上来讲，优雅是一种克制，它不会无所顾忌、任性而为，它就藏在生活的那些细小习惯当中。

1. 习惯好才是真的好 / 182
2. 女人唠唠叨叨，男人逃之夭夭 / 184
3. 比来比去，比来了烦恼 / 187
4. 追求奢侈，你就会美吗？ / 190
5. 钱虽然是用来看花的，但不是用来浪费的 / 193
6. 不要大大咧咧，把握男女交往的底线 / 195
7. 别让酒精浸泡你的美丽 / 197
8. 有些事，你不注意便成了丑女 / 200

第九章 驰骋职场，女人要有自己的一片天

女人不能完全依托于男人，这在新时代女性中俨然已经成为共识。一个优雅的女人绝不会将全部期望寄托在男人身上，即便他们彼此非常相爱。女人应该有属于自己的事业，去追求更高自我价值的体现。尽管职场风云变幻、尽管这里暗箭难防，但没什么，以优雅女人的历练和睿智，一定能够在这里洋洋洒洒地舞起流云长袖。

1. 拒绝依赖，女人不是弱者 / 204
2. 让女人味在职场蔓延开来 / 206
3. 抓住机会，你就能“升升不息” / 209
4. 能力重要，人情同样重要 / 212
5. 聪明女人，让老板割舍不下 / 215
6. 会几样绝招，让自己稳如泰山 / 217
7. 把色狼赶得远远的 / 220



第十章 女人不哭，别为爱情失去你的风度

受伤了，不要流泪、不要彷徨、不要气馁、不要绝望，扔掉悲伤才能重新起航。爱的世界里，本就存在很多不确定因素，一次失去或许正预示着下一个美丽。离开你是他的损失，他不珍惜，你又何必念念不忘？优雅的女人，必然能够收放自如，面对爱情，她们拿得起、放得下，绝不会让逝去的感情成为自己生活的羁绊。无论何时何地，她们也不会因为失去爱情而再失去风度。

1. 不是你的别强求，执著伤人又伤己 / 224
2. 告诉自己：离开是他的损失 / 226
3. 这一个他跑掉，下一个他更好 / 229
4. 失了爱情，我们还不留下风度？ / 231
5. 如果可以，咱不妨给爱一次机会 / 234
6. 别傻啦，好马其实也吃回头草 / 237
7. 优雅地夺回你的爱 / 240



第一章 留住红颜，如花美眷何惧似水流年

女人不能改变容貌，却可以塑造美丽。在这个世界上，真的没有丑女人，“丑”只是因为懒而已。女人可以不是天生丽质，但绝不能因此自弃，女人要懂得珍惜自己的青春、呵护自己的容颜，让时间永远停留在美丽的一瞬间。



1. 女人，咱不能不修边幅

“女为悦己者容”，千百年来这句话仿佛成了真理。其实则不然，在现在这个社会，化妆是对别人的一种尊重，也是对自己的一种重视，更是体现女性魅力的绝招。

爱美是女人的天性。作为女人你有权利让自己通过各种方式变得漂亮，不要以为街上的美女、银幕上的明星都是天生的肌肤胜雪、身材婀娜。你是否知道明星每天不管拍戏多累都要坚持卸妆，做皮肤保养，而这些并不需要去美容院，只需要几片水果或者一张面膜就可以搞定；你是否知道某位女明星十几年来如一日地做胸部按摩，以致在人群中受到的羡慕声片片。

如果你认为自己皮肤不够白皙，如果你认为自己需要减肥，那你不妨为自己制订各种计划，然后坚持下去。不要以为自己有了老公就可以每天蓬头垢面，殊不知，那样你会逐渐失去他的心。

朋友赵先生喜欢衣着讲究、妆容得体的女人，可他的妻子却越来越背离这个方向了，这让他不免有几分失望，赵先生说：“我妻子不懂得按自己的身材特点选择服饰，更不懂得色泽的搭配。我给她提建议，她还指责我是小男人，管得太多。”一次，赵先生开玩笑说：“男人都喜欢漂亮的女人，你不担心我被别人勾引了吗？”

谁知他的妻子自负地“哼”了一声，继续我行我素。赵先生的妻子始终认为，她的家庭条件比赵先生家好，当年是她不顾父母的反对“下嫁”于赵先生，她相信自己当年的“义举”早就“套牢”了赵先

生，所以敢安心地过着懒散的黄脸婆生活。而赵先生，虽然不是那种朝三暮四的男人，但在街上看见穿着得体的女人时，心里总会若有所失，有时甚至还会想入非非。

其实像赵夫人这样的女人在中国不占少数，尤其在生完孩子、逐渐进入中年以后，她们往往衣着随便，不再注意修饰、不再“严格要求自己”，对自己的外貌马马虎虎，得过且过。然而，有道是“爱美之心人皆有之”，男人更是如此。你说他们能不失望吗？他们也许嘴上不说，可心里就不知怎样想了。这是很危险的！

所以女人，必须让自己美丽起来，不管是悦人也好，悦己也罢！归根到底都是让周围的人或是让自己高兴，通过自己的满意、欣喜，得到满足。

其实打扮不是一件很难的事情，每天出门前打开衣柜搭配一下衣服，化个淡妆，光鲜漂亮地出去见人。其实，打扮的细节很重要，它最能体现自己的品位，有时一件合适的小饰物就能完全展现你的个性。不要以为你是居家女人就可以毫不修饰，淡淡的妆容也是对别人的尊重。

不要以为自己年华已逝深居在家就可以毫不修饰，要知道，女人的美无时无刻不在，只要你稍微留意、简单装扮照样能够美出来。

千万不要以家务繁忙为借口而疏于打扮，要知道，日本的女人通常都会在老公到家前半小时把自己打扮得漂漂亮亮的，让老公一进门就有一种赏心悦目的感觉；她们也会在老公睡觉前半小时就沐浴完毕，在床上乖乖地等待老公；早上的时候她们会先于老公半个小时起床，洗漱、化好妆后，把早饭端到老公面前，让自己呈现在爱人眼前的永远是最美丽的一面。因此，在世界上大多数人提到日本女人的时候，都会竖起大拇指夸赞她们温柔、贤惠，还有美丽。

当然，我们不用像日本女人一样，但是简单打扮一下自己也是很有

必要的，不要以为男人真的不会抛弃黄脸婆。要知道，男人属于视觉动物，你连外表都不能让他满意，还指望他能为这个家付出多大的努力呢？

2. 你必须对自己的相貌负责

人为什么爱美？古希腊哲学家亚里士多德说：“只要不是瞎子，谁都不会问这样的问题。”随着时代的发展，女人意识逐渐觉醒，女人从幕后走到了台前，美貌更是成了女人获得成功的辅助手段。各式美容产业方兴未艾，影视屏幕上女明星流光溢彩，顾盼生辉。不少大网站都开设明星美女写真区，以增加网站的访问量。可以说，现代美女已经是社会中一道靓丽的景致，为人们所承认、所欣赏、所赞叹。

美，具有极高的经济价值。研究者曾经做过这样一个实验分析：他们把一组照片给评审人打分，由最美至最丑排序，然后对这些数据进行分析。他们发现一般被认为较美的人，与缺乏美貌者做同样的工作，但她们的报酬却会相对多一点，可能由于拥有美貌者较能促使该公司的营业额上升。接着，他们又对一份法律学院毕业生的资料进行研究，发现拥有美貌者多负责出庭打官司的外部工作，而缺乏美貌者则多担任内部处理文件和研究工作。

随后，他们又发现当女人到一定年龄后，貌美的大多会继续工作，赚取较高的收入；缺乏美貌的，则会离开劳动力市场，嫁人去了，不幸的是，她们的结婚对象，平均收入也都较低。美是稀缺资源，美女是稀缺人才。

因此，对于女人来说，如何让自己成为一个美女，是很重要的事