

文静
编著

21天 修炼

优雅女神

WA
Too

每个姑娘，
都有成为女神的潜质。

学会做一个淡定的女子，

不攀附不将就，
不迷茫不低头，

以优雅的姿态过自己
想要的生活。

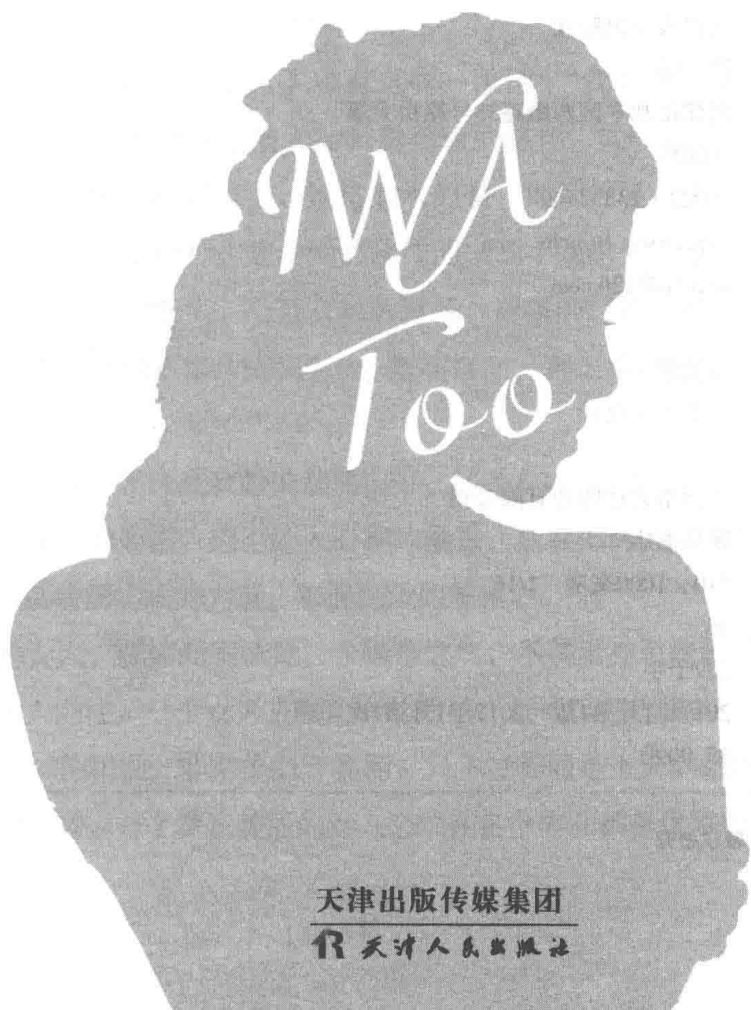
天津出版传媒集团

天津人民出版社

文 静
编著

21天
修炼

优雅
女神



天津出版传媒集团

天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

21天修炼优雅女神 / 文静编著. —天津: 天津人民出版社, 2017.1

ISBN 978-7-201-11158-2

I. ①2… II. ①文… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第298279号

21天修炼优雅女神

21TIAN XIULIAN YOUYANVSHEN

出 版 天津人民出版社
出 版 人 黄 沛
地 址 天津市和平区西康路35号康岳大厦
邮 编 300051
邮购电话 (022) 23332469
网 址 <http://www.tjrmchs.com>
电子信箱 tjrmchs@126.com

责任编辑 王昊静
装帧设计 一个人·设计

印 刷 三河市兴达印务有限公司
经 销 新华书店
开 本 710×1000毫米 1/16
印 张 16
字 数 237千字
版次印次 2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷
定 价 35.00元

版权所有 侵权必究

前言

真正美丽的女人应该是什么样子？

朱自清先生在散文《女人》中有这样一段话：“我以为艺术的女人，第一是有她的温柔的空气；使人如听着箫管的悠扬，如嗅着玫瑰花的芬芳，如躺着在天鹅绒的厚毯上。她是如水的蜜，如烟的轻，笼罩着我们，我们怎能不喜欢赞叹呢？这是由她的动作而来的；她的一举手，一伸腰，一掠鬓，一转眼，一低头，乃至衣袂的微扬，裙幅的轻舞，都如蜜的流，风的微漾；我们怎能不喜欢赞叹呢？”概而言之，真正美丽的女人必定是优雅的。

优雅的女人，无论在寂静安然的山野，还是在喧闹时尚的城市，都能显现出气定神闲的姿态，透出沁人心脾的幽香，散发出诱人而不刺眼的光彩，拥有涤荡喧嚣尘埃的力量，彰显玲珑的美感。

优雅的女人，妩媚而不妖艳，含娴雅之气，不美者亦可淡雅不群，深藏的内心让人向往。一个女人直到生命的终结，都可以是优雅的。

优雅是一种和谐，非常类似于美丽，只不过美丽是上天的恩赐，而优雅是艺术的产物。一个真正美丽的女人必须在各个方面都是优雅的。



优雅的风度是内在的素质形之于外表的动人举止，这里所说的举止是指工作和生活中的言谈、行为、姿态、作风和表情。实际上，优雅的风度来源于一定的知识和才干。良好的风度需要一个强有力的后盾支撑着它，这个强有力的后盾就是丰富的知识和才干、风趣的语言、宽和的为人、得体的装扮、洒脱的举止等，这些无不体现一个人内在的良好素质。然而，要真正能熟练运用语言，还有赖于智能的提高。当你的智力在敏捷性、灵活性、深刻性、独创性和批判性等方面得到了发展，你在知觉、表象、记忆、思维等各方面的能力就能得到提高，加之你拥有丰厚的涵养，那么，优雅的风度就自然而然地为你所拥有了。

当然，这并不是说说那样简单，有这样一句名言：“一夜之间可以造就一个富豪；但三代也不一定能培养出一位公主。”是的，女人的优雅不是一蹴而就的，它与时髦不同：时髦可以追赶，优雅却是一种永恒的时尚，它是一种积累，一种沉淀，甚至是一种痛苦，一种感悟。优雅的女人，就像一道靓丽的风景，让人心旷神怡，赏心悦目。

生活中，能够被称之为优雅的女人应该是女人一生中得到的最高境界，那由内而外散发出的优雅气质足以迷住身边的每一个人，她的气质吸引的不仅仅是男人，也同样吸引女人。光阴会把每个人的外形弄得面目全非，但优雅是心灵宁静和简单生活的化合物，她和年龄无关，和身份无关，和地位无关，一个优雅的女人，哪怕她老得就剩一把骨头了，优雅还是能从骨子里冒出来。



目录

第一季：不倾城，也容华

第1天 美丽秘练

——美丽，是女人终生的事业

美丽，是女人一生的事业 / 2

红粉佳人，不离妙笔丹青 / 4

是女人，就一定要“扫黄” / 6

别让脖子暴露年龄的秘密 / 8

穿出你特有的美丽与风情 / 10

女人的美丽也来自舌尖 / 13

运动的女人散发美的气息 / 14

第2天 兰质薰心

——内心的美，才是真正的优雅

善良是生命里最美的颜色 / 17

涵养是女人优雅的底色 / 19



宽容的女人才更幸福 / 20

爱是心中的一盏明灯 / 22

请把每一份爱都传递下去 / 23

第3天 修身养性

——修养如书，优雅的女人才会读

女人，光有美貌是不够的 / 26

气质，是一种成熟的极致美 / 28

不流于俗，便是天使 / 30

有智慧的女人总是优雅的 / 31

知性女子，其光若玉 / 34

有种魅力叫作“独一无二” / 36

第4天 口纳馨兰

——会说话的女人，才叫俏女人

这样说话的女人，才叫淑女 / 39

永远不要忘记“尊重”二字 / 42

改掉那些惹人厌的说话习惯 / 45

会赞美的女人一定会更美 / 47

优雅女人说“不”也悦耳 / 49

第5天 香气盈盈

——好性格，能让女人散发出香味来

有了好品性，就有好情缘 / 53

认清自己，扬长避短 / 55

看一看，你的性格健全吗？ / 57

影响女性婚姻的性格大忌 / 60

试着让自己散发出香味来 / 61

第6天 柔情千般

——你的温柔，比阳光还暖

最是那一低头的温柔 / 64

静静地，就是绝美 / 66

柔柔暖暖的，才叫爱巢 / 68

做个有甜味的小女人 / 70

所谓柔顺，并不等于依赖 / 72

第7天 风情万种

——优雅，时而又有些性感的女性最美

风情万种而不风骚 / 74

情趣之媚，顾盼生辉 / 77

做一朵带刺的玫瑰 / 79

梨花带雨惹人怜 / 82

女人性感有门道 / 84

第二季：知淑，达礼

第8天 装点生活品质

——有品位的生活，才叫优雅生活

购物，不能成为生活的全部 / 88



酗酒的女人不堪入目 / 90

你得有点高雅的爱好 / 92

做个有书香味的女人 / 94

把音乐当成你的情人吧 / 96

第9天 社交名媛养成

——清清有礼：出类拔萃的小秘密

别让不雅举动毁了社交形象 / 98

如何优雅地进行自我介绍 / 100

怎样问候才符合礼仪规范 / 102

小小名片也有很多讲究 / 104

不同场合怎样做介绍才合适 / 105

各种场合服装色彩的选择 / 106

邀请礼仪以及注意事项 / 108

第10天 餐桌女神就位

——吃相，是女人的另一副容颜

淑女是怎样赴宴的？ / 112

怎样拒绝邀请才好？ / 114

西方饮食文化略解 / 116

西餐点菜里的窍门 / 119

各式西餐该怎样下口？ / 121

西餐中，怎样饮酒才优雅？ / 126

饭局中点菜的四个原则 / 128

不可忽视的饮食礼仪细节 / 129

第11天 职场闺秀培养 ——优雅，送给明天要上班的你

职场女性最佳形象标准 / 132

职业女性着装色彩搭配 / 133

工作汇报中的礼仪与讲究 / 134

与上司交谈时的忌讳 / 135

同事之间要有应有酬 / 137

白领丽人务必自尊自爱 / 140

第12天 商务女王修行 ——商务场合，永远要像女主角一样

商务交往的3A原则 / 142

约见客户的礼仪 / 143

公关接待准备事宜 / 147

商务陪同礼仪 / 148

政务宴会礼仪 / 149

商务宴会礼仪 / 151

商务送礼的艺术 / 153

第13天 外事佳丽制造 ——涉外如走红毯，时刻都要光彩照人

涉外礼仪基本要求 / 155

外事礼仪禁忌 / 156

涉外礼仪礼宾通则 / 159

国际常用见面礼节 / 161

涉外宴请细节把握 / 162



涉外送礼那些事 / 164

第14天 礼尚往来须知

——人情往来，别在细节上“出洋相”

就算送礼也是要注意礼节的 / 167

赴宴送礼要做到合适周到 / 168

怎样送礼才能让人愿意接受？ / 170

婚庆送礼千万不能出差错 / 172

送长辈什么才最合适？ / 173

花儿虽美，也不能乱送 / 175

第三季：淡定地，优雅着

第15天 向自己，问声好

——生命中最该取悦的人，是自己

爱别人前，先要学会爱自己 / 178

丢了自我，就等于一无所有 / 180

取悦谁，都不如取悦自己 / 181

别让别人剥夺你的选择权 / 182

不要忍受不该忍受的伤害 / 183

第16天 做个好梦，别中断

——有梦想的女人，才走得更远

女人，永远别把梦想弄丢了 / 186

欣赏自己是梦想实现的开始 / 188

自己给自己的掌声才最响亮 / 190

永远，永远，不要放弃希望 / 191

好好活着，梦想就有实现的时候 / 192

第17天 优雅地，走过雨夜 ——即使人生荒芜，也要内心繁华

别把自己沉溺在悲伤的雨水里 / 194

每一段伤口，过后都是一种领悟 / 196

任何时候，都还有选择的权利 / 198

再恶劣的路，都会有出路 / 199

推开让人愉快的那扇窗 / 201

第18天 若不爱，就转身 ——输掉爱情不可痛，可痛的是输掉自己

有些人，并不值得你去爱 / 204

爱已尽，不挽留，不强求 / 207

心若不死，人间处处是春风 / 208

会有更好的人陪你颠沛流离 / 210

机智地清除你的爱情杀手 / 212

第19天 不虚荣，不纠结 ——若让浮华蒙眼，只能收获疲惫

虚荣，是一种被扭曲的自尊 / 215

盲目攀比总是酿出生活的苦酒 / 217

多余的欲望并不会给人以幸福 / 219



别让浮华名利累坏了自己 / 221

自我要求低一些，未尝不好 / 222

第20天 你好，孤独 ——给自己，留一点静好时光

他不懂你，你别怪他 / 225

真正的清水，不会被摇混 / 227

你必须学会自己坚强 / 229

一个人时，就一个人走 / 231

接受孤独，但不要封闭自己 / 233

第21天 简单点，挺好 ——懂得留白，生活才有惊喜

女人，何苦让自己活得太累 / 235

平凡一点，也没人说你平庸 / 237

为负累的生活做一次大扫除 / 238

学会接纳生活，而不是挑剔 / 240

不妨，到心灵静谧的地方走一走 / 242

第一季：不倾城，也容华





第1天 美丽秘练

——美丽，是女人终生的事业

美丽是经营出来的，它不仅带着先天的润泽之光，更多的是包含了后天的优雅情怀。她需要你用心经营。比起其他事业，经营美丽同样需要不凡的智慧和认真；这种经营，更为温婉，更赋有宠爱意味，让女人一生都甘之如饴，充满激情。

美丽，是女人一生的事业

爱美是女人一生的事业，也是女性的尊严。

在热播剧《隋唐英雄3》中，年已六旬的刘晓庆饰演妙龄少女，再度把观众们惊艳了一把！其自己平日里的保养，加上精美的妆容，相宜的整体造型，硬生生把自己的年龄“压缩”了几十年！

由此可见，爱美是女人一生的事业。作为女人就应该爱美，就应该美！遗憾的是，中国女人往往很早就放弃自己了，见到别人好的形象都会感慨：“哇，这岁数，还这么优雅美丽！”可是对于自己却又只会想：老啦，还用得着这么打扮吗？其实，爱美与年龄无关，因为各年龄段有各自的美丽，只要是女性，你就应该让自己看起来干净精致，优雅美丽，这是女性一生的事业，更是女性的尊严！

女人，不要以为自己有了老公就可以每天蓬头垢面，不要以为自己年华已逝深居在家就可以毫不修饰，殊不知，那样你会逐渐失去他的心。

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。而赵先生呢，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，尤其在生完小孩、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，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、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吗？

所以女人，必须让自己美丽起来，不管是悦人也好，悦己也罢！归根结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。



红粉佳人，不离妙笔丹青

人们常说：“三分长相，七分打扮。”一个女人，如果不懂得利用化妆来演绎自己的风情和美丽，那真是一种遗憾，而如果一个女人太看重化妆而又不懂化妆，那就更让人惋惜了。

女人身上总有一场看不见的“化妆”与“素面”的争论，她们在比较谁更漂亮。此时的女人一定会站在“素面”一边，因为女人在无意识中都希望自己化妆前比化妆后更美丽。实际上这种美化了“素面”不输给“妆面”的心理会成为一种能量在每晚鼓励着女人，认为“素面”真的会增添些美丽，而不怕年龄的增长。不久后，女人又希望用化妆使“素面”的美丽增倍，渐渐地，随着化妆技巧的提高，“妆面”也变得更美了。

“素面”与“妆面”来回交替的过程中，女人变美了，这就是化妆真正应达到的效果。因此，女人谨记，千万不要成为“永远不识真面目的女人”或“永远不化妆的女人”中的任何一种。

有一位化妆师，她是真正懂得化妆，而又以化妆而闻名的。

一次，有人问她：“你研究化妆这么多年，到底什么样的人才算会化妆？化妆的最高境界到底是什么？”

对于这样的问题，这位百媚千娇的化妆师露出一个深深的微笑。她说：“化妆的最高境界可以用两个字形容，就是‘自然’，最高明的化妆术，是经过非常考究的化妆，让人家看起来好像没有化过妆一样，并且这化出来的妆与主人的身份匹配，能自然地表现出那个人的个性与气质。次级的化妆是把人突显出来，让她醒目，引起众人的注意。拙劣的化妆是一站出来，别人就发现她化了很浓的妆，而这层妆是为了掩盖自己的缺点或年龄的。最差的一种化妆，是化过妆以后扭曲了自己的个性，又失去了五