

缺失的课

THE LACK OF
THE GODDESS
OF CLASS

郑小薇
著

优雅的女人自信得体，
可以触摸到生活的质感，
领略到人性的高贵。

琢 展 成 风雅
典 雅
高 雅

文史出版社



缺失的 优雅课

THE LACK OF
THE GOODNESS
OF CLASS

郑小薇
著

中国文史出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

缺失的优雅课 / 郑小微著. — 北京 : 中国文史出版社, 2016. 11

ISBN 978-7-5034-8648-7

I . ①缺… II . ①郑… III . ①女性—修养—通俗读物
IV . ① B825. 5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 277860 号

责任编辑: 卜伟欣

出版发行: 中国文史出版社

网 址: www.chinawenshi.net

社 址: 北京市西城区太平桥大街 23 号 邮编: 100811

电 话: 010-66173572 66168268 66192736 (发行部)

传 真: 010-66192703

印 装: 廊坊市海涛印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 8.25

字 数: 198 千字

版 次: 2017 年 1 月北京第 1 版

印 次: 2017 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 39.90 元



缺失的优雅课

...



Contents 目录

沉淀出的芬芳

- Class 1 不管世界如何变，做你自己 \ 002
- Class 2 优雅，首先源自精神世界的富足 \ 006
- Class 3 任何时候都别忘了，我是个女人 \ 010
- Class 4 拥抱我们内心的小女孩 \ 014
- Class 5 拥抱我们，培养一个兴趣爱好 \ 018
- Class 6 与孤独相伴，是我们一生的练习 \ 022
- Class 7 给灵魂一个修禅打坐的时间 \ 026
- Class 8 笑对生命中的断舍离 \ 030

穿出来的风格

- Class 9 了解自己的体型和风格 \ 036
- Class 10 教你怎样优雅地露 \ 041
- Class 11 女人都应该有一件礼服 \ 046
- Class 12 腿粗的女孩怎么选高跟鞋 \ 051
- Class 13 完美侧颜，只需要一对大耳环 \ 056
- Class 14 习惯灰黑白的你，要给这个世界一点颜色看看 \ 060
- Class 15 不戴丝巾的女人没未来 \ 065
- Class 16 内衣的秘密 \ 069

笑出来的态度

- Class 17 别做情绪的奴隶 \ 074
- Class 18 爱笑的女人运气都不差 \ 079
- Class 19 好心态，好命运 \ 083
- Class 20 你的卧室折射了你的生命状态 \ 087
- Class 21 精打细算从来不是什么丢脸的事儿 \ 092
- Class 22 承认自己是一个普通人 \ 097
- Class 23 比老去更可怕的是装年轻 \ 100
- Class 24 如何给自己安全感 \ 104

爱出来的不卑不亢

- Class 25 做个主动出击的女人 \ 110
- Class 26 不要奢求做他的唯一 \ 114
- Class 27 保持安全距离，别让爱情窒息 \ 118
- Class 28 怎么面对两个人之间的分歧 \ 122
- Class 29 学会优雅转身 \ 126
- Class 30 给你的爱情来一道甜点 \ 131
- Class 31 吵架的艺术 \ 135
- Class 32 学会与他的缺点相处 \ 139

Contents 目录

说出来的高贵

- Class 33 初次见面，怎么给人留下好感 \ 144
- Class 34 把握幽默的尺度 \ 148
- Class 35 欣赏他人，成就自己 \ 153
- Class 36 让自己成为那一道风景 \ 157
- Class 37 爱过的人都是爱人 \ 163
- Class 38 常把谢谢挂嘴边 \ 167
- Class 39 倾听比说大道理更重要 \ 172
- Class 40 让别人舒服是一种教养 \ 177

做出来的自信

- Class 41 做个光芒四射的女战士，你强世界就弱 \ 184
- Class 42 适合什么样的工作，试过才知道 \ 188
- Class 43 少说多做一定是对的 \ 192
- Class 44 工作出色，还要让人看到 \ 196
- Class 45 与上司相处的基本原则 \ 200
- Class 46 突破职业的“天花板” \ 205
- Class 47 找到自己的不可替代性，你将更出色 \ 210
- Class 48 多站在别人的立场想事 \ 214

养出来的美丽

Class 49 管理好体重是女人对自己的最低要求 \ 220

Class 50 做一个敢在你爱的人面前卸妆的素美人 \ 225

Class 51 挑选护肤品，这是一项严谨的科学实验 \ 229

Class 52 美颈，是女人的“灵魂的线” \ 235

Class 53 你胃里面装的都是脸上的明天 \ 240

Class 54 就算五十岁，眼睛里也要闪星星 \ 246

Class 55 拯救你的腰椎，刻不容缓 \ 250

Class 56 没有人值得你彻夜不眠 \ 255

沉淀出的芬芳

*Chen dian chu de
fen fang*

一个优雅的女人，享受着时间
赋予的一切特权。她懂得如何运用一
生的时间，将生活的苦乐哀甜，以及内
心深处的善良与执着，酿出一罐独属于自
己的琼浆玉液，沉淀出时间的芬芳。

Class 1

不管世界如何变，做你自己

女人的美，有千万种，但是真正拥有自己独到的处世哲学和价值观，不受外界负面思想和传统观念所左右，有可以承载自身价值的事业与精神追求，活得自信淡然，泰然处事的女人，却特别的少。

这类女人，优雅来得不费吹灰之力，仿佛这是她们一门与生俱来的技艺，浑然天成。

那份优雅，来自发现自己完善自己，和坚持自己。那是一种无论世界如何变，都不会受外界影响的自信和淡定。

但是很多人会在物欲横流，审美日新月异的当下，迷失了自己的内心。于是优雅成了清一色的锥子脸大眼睛；优雅成了自拍照里怎么都摆脱不了的嘟嘟嘴和无辜眼神；优雅变成了微信圈里流行的书籍封面和旅行摆拍；优雅成了咖啡馆红酒杯的代名词……

这些跟随潮流的表象，只能显露我们内心的怯弱和肤浅，

真正优雅的女人，她们的底气从来不需要这些来支撑。

很多朋友会问我：

郑老师，你说我穿什么风格的衣服比较好看？最近流行复古哦！

郑老师，最近大家都在做一字眉了，我要不要也去弄一个？

郑老师，你看看我化什么样的妆最适合？

郑老师，现在善于酒桌应酬的女性很受欢迎，我要不要改变一下？

每次听到这些问题，我都不知该如何回答，因为她们在发现自己独一无二这一步上，就已经失败了。

女人的美丽不止一刻，心动不止一面。

一个优雅的女人必定是有自己独特的风格，而这种风格往往会让人过目不忘，留下深刻的印象。就好比万花丛，你不必羡慕娇艳似火的玫瑰，也不必羡慕寒霜傲骨的腊梅，更不必为自己不是出淤泥而不染的清莲而自卑。任何一朵花都有自己的风采，都有独属自己的味道。

就好比那些古朴小镇，为什么会有那么多人为它们着迷呢？当你穿过城市林立的高楼大厦，站在灰瓦白墙的小院门口时，一定会被这种古朴天然的风格深深地震撼了。那是一种旷世久远，遗世独立的美。

虽然这些老房子小街巷不如城市崭新、干净和便利，但是它保留了一份与当地风情相融的韵味，它承认自己的古旧，并且坚持了这份特别，形成了自己独特的魅力。

如果硬是在这个古镇上安个当下流行的现代风建筑，修个欧式大喷泉，再整个花园，那是种什么感觉？非但没有美感，反而丢掉了原本属于它的风韵。

这恰如一个女人的优雅和美丽，只有做到不受外界影响时，她的美才是独立的、不可复制的。我们无须去模仿他人，也不用追逐时下流行风尚和审美偏好，而是在接纳自己原本模样的基础上，挖掘和完善属于自己的那一份优雅。

就跟这房子一样，不管建筑界流行怎样的风格，不管世人的审美偏好如何，它都没有迷失在这种变动中，而是坚持做最好的自己。

好莱坞的很多美女明星，她们都有各自独特的美丽，或古典高贵、或野性魅惑、或烂漫无邪，她们的美，有如一杯醇酒，几十年后品尝起来，依然香飘满室，久而不散……

那是因为，她们并没有因为时下流行的审美而改变自己，去垫高鼻梁，开大眼角，或者瘦成闪电，她们发现了属于自己的那一份特别，并且在这嘈杂的世界中坚持了这种特别，最终形成属于自己的优雅之风。

就像，在我们心中种下一颗优雅的种子，我们在纷乱的世界中守住这颗种子，灌溉它，呵护它，壮大它。

如果你是个性格恬静，面目清淡的女子，那就不要勉强自己开朗外向，强求那一份热烈奔放的瑰丽；如果你是个爽朗大方好动的女子，那就不要束缚自己的笑脸，把浓郁的颜色掩藏起来。我们能做好的，不是世俗标准里面的优雅女子，而是最真实，最完善，最独特的自己。

造物主是公平的，作为女人，一定有她独特美丽的一面，没有一个女人是不值得称赞的。有的女人眼睛是她的灵魂，她可以用她的眼睛说话；有的女人拥有吹弹可破的皮肤，洁净纯美；有的女人一头秀发让人无不为之倾倒。即使你的外表没有一样可以让你傲视群芳的，但是，你别忘记，你还有微笑，“一笑倾人城，再笑倾人国”，冷若冰霜的美貌怎么能够比得上一个真诚、愉快的微笑呢？

保持优雅，需要长期训练和坚持；真正的接受，是一种习惯，是一种发自内心的行为，是一种让自己舒服的状态。所有不舒适的伪装都难以长久维持下去，我们要做的是把它变成自己身体的一部分，刻进生活的点点滴滴中。

也许将来我们会面对很多的困难，也许生活会遭遇一些意想不到的变故，也许我们的容貌体态会日渐衰老走形，也许我们会遭受很多人的质疑和打击，但是无论如何，请保持自己内心的那颗名叫优雅的种子，那是我们对抗这个善变的世界最有力的武器。

Class 2

优雅，首先源自精神世界的富足



我曾经在书上看过这样一个故事：有个教授走到了小镇最穷的那户人家家里，这家人特别的穷，一贫如洗，破旧的房屋，破旧的家具，里面住的人也穿着破旧的衣服，但是这个教授却说他们一点也不穷，所有人都很好奇，因为这家人是他们公认的最穷的人家，看着大家疑惑的表情，教授指着一个不起眼的角落，缓缓地说：“他们并不是真正的贫穷，他们还有放满了书的书架，他们的精神是富足的。”

这个故事让我感触很深，因为这些年的努力让我明白一个道理：精神世界的丰富，决定了一个女人层次的高低。一个优雅的女人，首先源自于她精神世界的富足。

但是很多人并不以为然，因为在现实社会，我们很难选择自己的出身，很多时候我们甚至还得为生存而拼搏，那种从容淡定、不动声色的优雅，似乎只有富足的物质才能供给。

保养容颜需要钱，漂亮的衣服首饰需要钱，说走就走的旅行需要钱，悠闲舒适的生活需要钱。优渥的物质条件，似乎才是优雅的保障。

但，果真如此吗？

我见过很多物质条件优越的女人，她们穿着名牌衣物，戴着昂贵的首饰，朋友圈里不是晒包包就是晒美食，或者在哪个申根国家喂鸽子。她们可能挺美的，但绝对算不上优雅的女性，这样的女人总有一种单薄苍白之感，让人一眼就望到底了。我想，这种缺失，就是她贫瘠的精神世界吧！

富足的物质或许可以辅助我们在优雅这条路上越走越好，但是一个精神世界荒芜的女子，却只能算作披着优雅的外衣，却并没有领会其真谛。

一个精神世界富足的女性，必定是爱好阅读的。

一个博览群书的女孩子，不说通晓古今，但必定是充满学识的。这种耳濡目染会浸润到我们生活的点点滴滴中，丰富的阅读会让我们对万事万物形成自己独特的见解。这种睿智不仅体现在我们的谈吐中，更会将诗书气质融入自身的气质。当我们可以轻松驾驭任何不同领域的话题时，那种厚重的积淀感会让女性的优雅得到升华。

我建议女孩子们，每个月给自己列一个书单，完成至少两本的阅读量，把那些刷微博看肥皂剧的时间节省出来，改变会

在无声中显露出来。读书本身并不是一件很了不起的事，但是读多了，我们会真的变得越来越了不起。

一个精神世界富足的女性，必定是有自己的爱好和事业。

我一向都主张，女人首先得是自己，然后才能成为女儿、妻子、妈妈，甚至是奶奶。做自己就是拥有一两个让自己快乐的爱好，拥有一份能获得价值感和社会认同感的事业，是完整而丰富的内心。

反之，如果把男人和家庭当作毕生事业而忘掉自己的女人，我觉得有点悲哀。事实告诉我们，一个人爱你，是应该爱你这个人，如果你连自己都丢掉了，别人不会爱你的躯壳。也许他的身体没有离开你，因为感恩和责任使然，但是他的心早已经不知道到哪儿去了。

也许童年时代你有过红舞鞋的梦想，有过对画笔的憧憬，有过亲手制作裙子的冲动，那就让现在有能力为爱好埋单的自己实现它呀！

坚定一项爱好，甚至把它做成自己的事业，就像我十多年来对美的执着一般，最终会成就最优秀的自己。

一个精神世界富足的人，必定是乐观快乐的。

生活中，我们会遇到各种不顺心的事，这个时候选择默默消化和分解才是最理智的做法。有一个朋友问我，我觉得不快

乐，所以我很想找一个快乐的伴侣，带给我幸福。这其实是很困难的，因为一个不快乐的人，对任何事物的看法都会比较消极，她渴求依赖阳光，却并不能获得温暖。只有把自己变成那道阳光，才能获得真正的幸福。

也许眼下的不顺让我们非常煎熬，但是请用更久远一点的目光看待，就像现在的你，还会因为小学时候一次不及格的考试而哭泣吗？

拥有富足的精神世界，会让我们成熟，睿智，充实，快乐，而这些，是通往优雅殿堂的阶梯。