

优雅淑女系

ELEGANT
SERIES



沈念
著



如何提高自身修养，
保持个人气度和优雅的生活习惯

不要只是看上去很好



中国商务出版社
CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

做优雅的 自己

做优雅的自己

沈念 著



图书在版编目 (CIP) 数据

做优雅的自己 / 沈念著 . — 北京 : 中国商务出版

社 , 2016.9

ISBN 978-7-5103-1630-2

I . ① 做… II . ① 沈… 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 223606 号

做优雅的自己

ZUO YOUYA DE ZIJI

沈念 著

出 版 : 中国商务出版社

地 址 : 北京市东城区安定门外大街东后巷 28 号 邮 编 : 100710

责任部门 : 中国商务出版社 商务与文化事业部 (010-64515151)

总 发 行 : 中国商务出版社 商务与文化事业部 (010-64226011)

责任编辑 : 崔 笏

网 址 : <http://www.cctpress.com>

邮 箱 : shangwuyuwenhua@126.com

排 版 : 吴海兵

印 刷 : 三河市金元印装有限公司

开 本 : 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张 : 9.5 字 数 : 220 千字

版 次 : 2017 年 1 月第 1 版 印 次 : 2017 年 1 月第 1 次印刷

书 号 : ISBN 978-7-5103-1630-2

定 价 : 39.00 元

凡所购本版图书有印装质量问题, 请与本社总编室联系。(电话: 010-64212247)



版权所有 盗版必究 (盗版侵权举报可发邮件到本社邮箱: cctp@cctpress.com)

前言

从现在开始，锻造你的品位，
提升你的气质，
做一个生活中的优雅女人吧

“优雅”的解释是：一种淡然的美，不用刻意装就能表现出来的气质和风度。

优雅不一定有很高的学历、不一定有很多的财富、不一定有很高的地位，优雅是一个人内心美的外在表现，是心静如水，是波澜不惊，是大爱无形，是温柔可爱。

生活中人人都想表现出优雅的一面，但在现实生活中却往往失去自我，随波逐流。“不以物喜，不以己悲”是优雅极致的表现，宽容、仁爱、温和、谦恭是优雅的基本表现。

中国历朝历代不乏优雅淑女，她们不一定出身在资产富庶、身份显赫的家庭，但从小都被灌之以良好的家教，当然，自身的努力——学习和修养，是她们可以超人的根本。

随着社会的发展与进步，提升自身修养、做个优雅的自我，在当下的意义也更加广泛。优雅的女人必定是学识与人品兼优的高素质女性；她们外表时尚健康，内心坚韧，对自己的人生有着一份清晰的认知，深谙自己想要过一种怎样的生活。这是现代女性的实体典范。

对于优雅的认知，往往来自于一瞬间——比如蔡康永，大家喜

欢他的原因，大抵就是最初那一瞬间的温柔。你会注意到，哪怕是在讲述一件很残忍的事，或一个很现实苛刻的真理，他也依然会用温柔如水的语气娓娓道来——以柔克刚，就是他对这个世界的态度。后来看了很多他写的文章，也才知道，这一切都熏陶自他母亲的教养，一位真正的优雅佳人。

提及母亲的文字是这样描写的：“每天12点起床洗头，做头；旗袍穿得窄紧；心情好的时候，自己画纸样设计衣服；薄纱的睡衣领口，配了皮草；家里穿的拖鞋，夹了孔雀毛；哪怕对待一件别人看来毫无轻重意义的小物件，母亲也都用心再三。”而蔡康永像看客一般，望着自己的母亲靠在墙边抽烟，眼光飘忽阳台外——他用了一个词：“艳丽”。

作为儿子，蔡康永在母亲身上对母亲的认知竟然不是慈祥，而是优雅着的美丽。这就意味着，他人生中第一次对异性的感触，不是一位年长他多少岁的母亲的形象，而是一位优雅的女士。

女人是造物主所赐予的这个世上最美好的礼物，雄性的世界太过阳刚，女人是来弥补那一半所造成的缺憾。她们的身材婀娜多姿，情感细腻丰盛，是这个世界不可多得的一道风景线。女人的视角和心思，为这个世界呈现出二次元的精彩。

她们从时光深处来，又往时光深处去。

人脆弱总抵不过流光易逝。人永远没办法留住时间，青春永驻。但你可以选择把自己变得更加有气质，让优雅成为抵御时光的最强武器。

优雅的女人，是一道艳丽的风景。她们外表清纯，内心柔软，不卑不亢，对这个世界有自己独到的认知。在烦琐的世俗里，即便身兼数职，依然能够活出别样的风采。

她们内心敏感细腻，对待周遭的人有一种特别的温暖，无论是亲人、朋友还是同事，无论何时何地，只要对方有需要，她都不吝于做出奉献；她们善解人意，懂得凡事为别人着想，她们内心坚韧如铁，从不大声公开抱怨，即使遇到难关，也会一鼓作气，一往无前；她们有自己的坚守和认知，深谙做人的底线，知世故而不世故，忙能撑起一片天，闲能充盈小生活，任天高云淡，自有一份小确幸。

更重要的是，她们懂得爱护自己，照顾自己。

生活虽繁冗复杂，但她们懂得节制，懂得调适。面对强大的工作压力，依然能在出门前给自己补一个个美美的妆；能够理解生活的苦难，用一双手去为自己寻找意义，创造明天；即便今日忙到魂形具散，回家关上门也能说服自己把卧室打扫干净，把自己收拾清爽；深谙做人的道理，无论人前人后，始终保持微笑，保持淡定的心情，即便感到沮丧，也决不做情绪的奴隶，会给自己一个香甜的夜晚。

.....

优雅的女人，有自己的小世界。不依附任何人，不计较任何事，她心中自有一片空旷清静。她时刻关心自己的身体健康，每年甚至每半年都会定期做检查；关注自己的仪表仪态，知道去哪里能买到最适合自己的护肤品，会在特殊的节日里送自己一份力所能及的小礼物；她擅于与人交际，与她对话如沐春风，与她相处自在轻松；她有自己喜怒哀乐，侍花弄草，饮水煎茶，你来，她笑脸相迎；你走，她淡然目送。

对待生活，她从不将就，也不拧巴；对待自己，她总有参照，及时调整。不做刻意的装扮和要求，花费更多的时间，来做那个真实、诚恳的自己。她懂得人情人世人性的黑暗，但更愿意相信这个世界的美好与光明。她有梦想，有激情，有想法，敢于实践。

她能很好地处理人际关系，尤其是两性关系。不会任由自己变成个公主，盛气凌人或是摇尾乞怜，从对方那里获得一份物质保障。她独立自信又阳光，有爱情的时候就好好珍惜享受，没爱情的时候就好好修炼打磨。

打开这扇门，她在里面微笑着学习如何与这个世界相处。

关上这扇门，她在里面努力地学习如何与自我相处。

或许，很难每个人生来都是优雅的女人，但只要你有心，沿着时光雕琢的痕迹，明确地为自己树立方向，严格认真地进行修炼打磨。终有一日，你将成为人人钦慕的优雅女性。

虽然你这么做并非为了获得人们赞许的目光，但是人生苦短，今生作为女人，你很有必要让自己变得优雅得体，活出自己的经典人生。

这本书，将带你走进优雅女人的世界。

愿无论是单身的你，恋爱的你，还是初为人妻人母的你，在面对生活、面对一切时，都能从本书汲取营养和力量，都能拥有淡定从容的力量，让优雅成为你最强大的武器，打败时光。

哪怕将来注定有一天老去。也是令人称羡、无悔人生的模样。

珍惜眼下你所拥有的时光，从现在开始，锻造你的品位，提升气质，做一个优雅的自己吧。

| 第一章 | 001

一个女人要有别人拿不走的东西，这很重要

| 第二章 | 041

**我能想到最美好的事，就是喜欢你的每一天
里被你喜欢**

| 第三章 | 071

你可以说我高冷，但请别夸我萌

| 第四章 | 097

气质优雅是冻结时光的秘密武器

|第五章| 131

一个女人一定要有自己过好日子的能力

|第六章| 159

**我努力不是为了成为女强人，而是既可安心地
小鸟依人，又可精彩地活出自己**

|第七章| 193

不要让感人的情节都出现在别人的故事里

|附录| 221

和美女息息相关的小诀窍

| 第一章 |

一个女人
要有别人拿不走的东西，
这很重要

女生不化妆 跟咸鱼有什么区别

女人为什么要学会化妆？

很多时候，化妆带来的好处，恰恰是后知后觉的。比如，某天你走在大街上，忽然迎面遇到一个妆容得体的女生，同样是女人，你却觉得对方那张略施薄粉的脸颊水嫩极了——而这，就是化妆所能给一个人带来的最直观的感受。

爱美之心，人皆有之。只不过有些人领悟得早，有些人领悟得晚。很多女生在学校，很少有机会能够接触到妆容精致、打扮得体的人，所以相对来说，周围的人对她也没有特别大的影响。而一旦走上社会，总能轻易接触到一些穿着优雅、打扮精致的同龄人，此时，心里的想法就会慢慢产生变化。

我相信，就算再慢热的女生，随着工作的年头越来越长，也会逐渐领悟到化妆的重要性。

民间有俚语，“女人十八变。”每个女人，心内都深藏着一把开启美丽的钥匙。当你留恋镜子的时间越来越长，也就意味着你开始越来越关注自己的美丽。

化妆，能够帮助一个女人树立更多的自信。当今社会，是一个“颜值”当道的社会，没有人不欣赏甚至钦慕美好的东西。即便是一张年轻稚嫩的面孔，也能给人带来十分舒畅的心情。“养眼”一词，

说的就是这个道理。

漂亮的女人总是容易受到外界的关注和欢迎，有着得体穿着和精致妆容的女人，男人看了欢喜，女人看了羡慕。每个人生来都是与众不同的，都想拥有自己独特的美，只要你善于发现，并且发扬这种美，就能令自己变得更加动人。而化妆，是帮助你扬长避短的最好方式。

化妆还是令女人保持好心情的秘籍。情绪不好的时候，为自己化一个精致的妆容，花时间和精力把自己打扮得元气满满，美美地照一照镜子，再糟糕的心情都会被镜子里那个美丽的自己感染驱散。

化妆是一种生活态度。对外貌都不注重的女人，想必更无心在意其他。都说人的第一印象很重要，说的就是外在的妆容和穿衣打扮。

热爱化妆的女子，都很有立场。她什么都不需要做，仅仅只是往那一站，浑身就透着一种傲人的气场。对自己严苛、有要求的女子，想必旁人也不敢随意去怠慢。她的妆容，就是她的态度，就是她的立场。

浓妆淡抹，不管是哪一种选择，都会给人以郑重的信号。美丽的女人才不庸俗。同样的年纪，有的人皮肤粗糙，黑眼圈很严重；有的人却神采奕奕，美丽动人。这就是化妆所带来的最大改变。

所以说，化妆是每个女人都有必要学习和研究的事情。要知道，女人的品位不仅体现在美丽的双眼和光滑的皮肤，外在的妆容也是一项非常重要的评判标准。眼睛和皮肤是优秀基因的馈赠，对于长相清秀的人来说，当然算是一个珍宝。但是化妆，凸显的却是你后天的技巧与努力，对于本身长相不那么出众的人来说，化妆可以帮助其顺利地加入美女的行列。

恰当得体的妆容，甚至能超越本体所带来的美感。当然，这也

就意味着，失败的妆容会把一个人原本的气质遮盖，破坏外在整体的视觉效果、品位乃至素养的美感。这也在一定程度上说明，化好妆并不是件容易的事。

作为女人，有了想要通过化妆令自己变美的意识，才是变美的第一步。怎么化一个适合自己、能够凸显气质和长处的妆容，才是重中之重。

试想一下，世界上有那么多品牌的化妆品，大大小小那么多的化妆工具，那么多可供参考的化妆技巧——该怎么从中挑选出最适合自己的呢？很多女生喜欢看各种各样，教人化妆的综艺节目，然而仅仅知道一些化妆方法显然还不够。

你得首先了解自己是何种类型的皮肤。要知道，痘痘肌肤甚至生痤疮特别严重的肌肤，并不适合长久时间带妆。

接下来，你还要了解自己五官的构造和特点，根据眼睛的大小、鼻梁的高低来选择化妆的重点。

然而这些都还不是最主要的，想要拥有一张精致的脸孔，想要练就纯熟的、最适合自己的化妆技巧，女人首先最该拥有的一项重要能力是审美能力。

你要从千百种可供选择的化妆方式中，找到并确定最适合自己的，最能凸显你的个人气质。

有些女人是这样的：她按照自己的方式描画出了自己喜欢的眉毛，也为自己涂抹出了具有专业水准的眼影，还画好了一个可爱饱满的红唇，但当这些元素组合到一起，镜子里那个妆扮好的人，却怎么看怎么别扭，既不美，也不雅。所以说，化妆也是一门技术，甚至有人可以依靠这项技能，生活得很好。

想要化出好的妆容，并不是今天看了一些技巧，回家多练习几

遍就一蹴而就的，它要通过漫长的努力与学习领悟，在一遍遍的试练中总结归纳，找到最适合自己的方法。

学习化妆要有一个过程，首先，你要把自己的心态放好。要循序渐进，从简到繁。现在，下面是几个学习化妆需要了解的基本要领。

首先，你要掌握化妆的四大要素——“正确、准确、精确、和谐”，并按照这一步骤，逐渐完善化妆体系。

正确，意思是对自己的五官构造要有一个正确的认知；准确，意为对五官所对应的妆容，要有一个基本准确的配比；精确，是要求化妆的过程，要精准而确切，比如不能把眉毛化得一高一低，眼睛画出两种色彩；和谐，是指你在化妆完毕后，从镜子里看去，整个人的妆容干净和谐，没有令人感觉不舒服的地方。

以上，就是化妆过程中的四个基本要素。

其次，要着重培养自己独特而完美的审美鉴赏能力。这听上去不是一件简单的事，但只要找准方向并持之以恒，这件事还是能够轻松办到的。这里有些方法可供参考：你可以通过阅读时尚杂志，了解各种妆容、造型，一步步培养自己的审美能力；也可以通过观赏一些艺术类型的电影，着重关注某个女星的妆容等；当然，如果你有喜欢的明星偶像就更方便了，你可以总结归纳其在某些场合的造型变化，借此培养鉴赏能力。

要选择适合自己皮肤的化妆品。皮肤也是有脾气的，你过去是否用过什么不当的化妆品，而引起的出疹等不适反应。选一套适合自己皮肤的化妆品，非常必要。也许东西不一定非要是名贵的，但却应是你最中意的。一套契合肤质的化妆品，能让你看起来精神百倍。那是一份心境，一份令自己变美的承诺。有品质的化妆品，拥有同样优雅精致的包装和使用起来非常柔润的质感，而这种品质能够帮助你舒

缓心情，令你从内心深处愿意去珍惜它，好好使用它，如此，它的精致便能潜移默化地，令你变得优雅精致。

再次，化妆之前，一定要保证自己的皮肤是最清洁干净的状态。这道理基本等于画画要使用一张洁白干净的纸张，才能获得不错的效果。保持你的皮肤自然透亮，清爽干净，是化妆的前提。无论浓妆还是淡抹，俱是如此。所以，化妆之前，你首先要掌握皮肤清洁和保养的正确方法。

根据自己的购买能力，尽量选择性价比较高的化妆产品——这直接关系到你的化妆效果。有很多女性，明明掌握了非常精准的化妆技巧，却还是没办法得到一个精致的妆容，其根本原因就在于，她使用的化妆品存在一定问题。

使用频率较高的彩妆品，如口红、粉底、眉笔等，虽只是小物件，每次用量也不多，但由于“出场”次数频繁，还是应当得到重视，因此你在购买时，理应选择一款上等质量的产品。

别忘记，当你为了省钱不惜使用劣质产品“以次充好”时，不但劣质产品所呈现的劣质妆容能被外人看到，更严重的是它会损害你的皮肤，严重时甚至会破坏皮肤的新陈代谢，爆发痘痘，导致痤疮等皮肤病症。所以，千万不要为了省钱而选择质量差的化妆品。那是对自己的不负责任。

还有一些化妆品，因为选择不当，色彩有了，美感却没能体现出来。好的化妆品，永远能够做到两者兼而有之，在质地、色彩、细润程度等方面都能有较为出色的表现。记住，化妆的目的正是为了美，色彩和质地也是为美进行的铺垫。

还要使用高品质的化妆工具，“工欲善其事，必先利其器”，一套简便、质量讲究的化妆工具，才能画精致的妆容。工具一定要保

持洁净，因为皮肤是很脆弱容易感染，所以无论是粉底、口红还是眼影，一定要放在干净、通风的地方，一旦被污染，就立即停止使用。

妥善保管、保养你的化妆品，能让你化妆顺利。

最后，要为自己准备一个精致的化妆包，专门用来放置你的化妆品。它就像你开启每天美好生活的一个伴侣，即使包包不是名牌产品，也是有你爱不释手的理由，对你的化妆行为，它是一份默默的鼓励。

除这些技巧之外，更重要的是，你要学会保持一种平稳的心态。要知道，化妆是一件需要反复练习的事，过程中可能会出现很多“残次品”，化妆失败也实在无需大惊小怪，“欲速则不达”，做任何事都需要一个循序渐进的过程，一步步地来。那种恨不能一两天就变成范冰冰的想法千万不可有。这样不但化不好妆，还容易打击自己学习化妆的兴趣。

达芬奇在最初学习画画时，就是从反反复复画一个鸡蛋开始的。想要学好，就一定要把根基打牢。女人面部的线条非常敏感，因此，化妆时要细致入微，多加练习，小心应对。

最后，化妆的一条基本原理是，突出你美的部位，对于不太完美的部位，淡淡处理一下即可。

皮肤不美，没有妩媚 素颜也可秒杀一切

对颜值一直都非常挑剔的徐志摩曾给陆小曼写过这样一段文字：“我爱你朴素，不爱你奢华。你穿上一件蓝布袍，你的眉目间就有一种特异的光彩，我看了心里就觉着无可名状的欢喜。朴素是真正的高贵。你穿戴整齐的时候当然是好看，但那好看是寻常的，人人都认得的。素服时的美，有我独到的领略。”虽说情人眼里出西施，但也可见他对陆小曼素颜无华的欣赏。

在日常生活中，我们看人的第一步往往是先看脸。五官和皮肤带给人的感观是最直接的，皮肤的好坏往往会给人留下最深刻的第一印象。你一天会遇到很多人，虽不可能记住所有人的长相和外部特征，但是会记住某个人的面部特征。良好的肤质可以帮助人在社交生活中获得完美的第一印象，甚至能破解聊天冷场的尴尬，两个女人见面，即使没有话题可聊时，也会先从护肤谈起，××最近面若桃花啊，用了什么护肤品？话匣子由此打开，尴尬解除了。

想要拥有良好的肤质、完美的第一印象，不仅需要化妆，还要拥有良好的皮肤状态。护肤永远比化妆重要。因为化妆只是遮盖面部的瑕疵，让你的脸蛋看上去很美，而护肤则是去除瑕疵，让你的皮肤散发出本身自然美。

看电视时一个肤白貌美的女明星做着护肤品的广告，逛街时一