



优雅，是
女人一辈子
戒不掉的
瘾。

珊迪 心蓝/著

女人， 你要优雅一生

优雅是唯一不会褪色的美。——奥黛丽·赫本

中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人, 你要优雅一生 / 珊迪, 心蓝著. -- 北京 :
中华工商联合出版社, 2017. 1

ISBN 978 - 7 - 5158 - 1846 - 7

I. ①女… II. ①珊… ②心… III. ①女性 - 礼仪 -
基本知识 IV. ①K891. 26

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 273261 号

女人, 你要优雅一生

作 者: 珊 迪 心 蓝

责任编辑: 吕 莺 张淑娟

封面设计: 周 源

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市宏盛印务有限公司

版 次: 2017 年 3 月第 1 版

印 次: 2017 年 3 月第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 266 千字

印 张: 14. 75

书 号: ISBN 978 - 7 - 5158 - 1846 - 7

定 价: 39. 90 元

服务热线: 010 - 58301130

销售热线: 010 - 58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19 - 20 层, 100044

http: //www. chgslcbs. cn

E-mail: cicap1202@sina. com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina. com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。

联系电话: 010 - 58302915



上篇 做懂礼知性的优雅女性

正确对待年龄的增长 / 3

不断提升内在修养 / 7

修炼优雅的气质 / 12

不依不靠，撑起一片天 / 17

好好爱自己，自尊自重 / 23

养成健康的生活方式 / 29

拥有云淡风轻的好心态 / 33

培养乐于助人的善良品德 / 39

百善孝为先，做父母的“小棉袄” / 43

提高自控力，做高情商的女性 / 48

多运动，不做“宅女” / 55

培养多方面的兴趣 / 59

每天都要漂漂亮亮的 / 64

下篇 礼仪修炼有方法

着装礼仪 / 73

让得体的着装为自己“加分” / 73

简单大方的服饰让你不落伍 / 80

颜色搭配好，优雅气质高 / 84

不要为赶时髦而成为化妆的“奴隶” / 89

发型展示女性独特的美 / 93

鞋袜穿搭，细节中彰显内涵 / 98

行为举止礼仪 / 103

一举一动见优雅 / 103

站有站相，坐有坐相 / 108

做善解人意的女性 / 113

遵守行为礼节，展现良好教养 / 118

谈吐礼仪 / 125

称谓用好，体现知书达礼 / 125

做好自我介绍，打造完美第一印象 / 128

倾听是交谈中的重要礼仪 / 133

措辞简洁，用语礼貌 / 136

巧言提问，彬彬有礼 / 139

会面礼仪 / 144

用亲和力获得对方的尊重 / 144

微笑是最美的语言 / 147

握手中有大学问 / 151

真诚交流不虚伪 / 154

职场礼仪 / 157

有时间观念，是懂礼节的要求 / 157

不做散播闲言的“小喇叭” / 162

抱怨和牢骚会让你远离你 / 166

让办公桌跟你一样亮丽 / 172

家庭礼仪 / 177

幸福的家庭要协调好各种关系 / 177

保持适当的距离，平等的婚姻关系才稳固 / 183

少一些唠叨，多一些沟通的甜言蜜语 / 188

学会做孩子心目中的合格母亲 / 194

交往礼仪 / 201

多赞美，而非阿谀奉承 / 201

幽默俏皮，妙趣横生 / 206

多谈论对方感兴趣的话题 / 210

有个性的语言风格让你风采卓然 / 214

宴请礼仪 / 219

中餐礼仪：适可而止，不必刻意追求档次 / 219

工作餐礼仪：文明、得体 / 224

咖啡礼仪：品尝咖啡，展现品位 / 227

上篇

做懂礼知性的优雅女性



正确对待年龄的增长

美国精神分析大师斯特恩博士曾经说过，人类会随着自己的年龄增长而“自我老化”。这给人们的启示是：人无须对自己日渐增长的年龄“耿耿于怀”，而要正确对待年龄的增长。

正确对待年龄的增长，不要让生理年龄成为个人的一种束缚。其实，美丽与是否青春年少没有必然联系。开心的时候，你可以把自己打扮得像个大学生，热情洋溢地展现青春的一面；需要以成熟的面貌出现在别人面前的时候，你也可以表现得稳重成熟，充满自信。

有人说，年龄是女性最大的敌人，岁月的风霜会让皮肤老化，让皱纹悄悄爬上她们的面颊。但有这样一类女性，岁月只能增添

她们的美丽，为她们多样的姿态增添几缕美好。

胡达克鲁丝是个德国老太太，她的邻居迈克夫人与她同龄，跟她是多年的好朋友。她们在共同庆祝七十大寿时，迈克夫人认为，自己已年届七十，到了人生的“末尾”，因此她只想待在家里颐养天年。她担心哪天自己突然死去，早早地为自己选了墓地、立好遗嘱、安排好后事。而胡达克鲁丝虽然有心脏病，但她没有把它当成什么大事，她认为：一个人能做什么事，不在年龄大小，而在心态好坏。虽然已经七十多岁，但她还有很多年轻时没有实现的愿望要一个个去实现。她年轻时就很喜欢登山，她登上过的山中有几座还是世界上有名的高山。她雄心未泯，终于在95岁高龄时登上了日本的富士山，打破了攀登此山最高年龄的纪录。

上例中的这两位老太太有同样的年龄，心态却完全不同：一个是消极的，一个却是积极的；一个对待晚年担忧、消沉，甚至安排后事；一个则心态积极、开朗乐观，竟然还创造了一项世界纪录。

显然，胡达克鲁丝的晚年生活更丰富、更有意义一些。其实，

女性就应该这样，不管自己年龄大小，都要保持乐观向上的好心态。时间计算的是价值，并不是定格岁月的标尺。任何时候，都不要让年龄和外貌成为你的“绊脚石”。正确对待年龄的增长，相信自己永远可以创造生命的奇迹，相信自己内心的美丽可以抹去岁月的痕迹，这样的女性会活得更加健康、快乐。

让我们来看看另外一位六十多岁的老太太活得多么“生机盎然”。她并不漂亮，但比那些同龄的年过花甲的人显得精神，也更年轻。她总是这样告诉儿女们：“爱美是人一生的事情，和年龄无关。女人只要用心，总能让人赏心悦目。越是上了年纪，越是不能打折扣。”几十年来，她的衣着虽然相当简单，但总是透出大方、雅致；她虽不化妆，但从来都是把头发梳得一丝不乱。她总是浑身上下收拾得清清爽爽、利利索索。如果要去朋友家吃饭，出门前她会精心地挑选最合适的衣服，还会在佩饰上别具匠心，有时甚至会拿出各色丝巾让女儿帮她参谋。

不要以为她只是一个爱慕虚荣、不服老的老太太，事实上，她内心充满了对生活的热爱和激情，充满了对自己的信心。相信只要有这种生活态度，你的生活同样会亮丽得如满树春花。所以，

哪怕时间的刻刀在面庞上留下皱纹，哪怕白发苍苍，你的心态依然要保持年轻。

有些人结婚生子以后就觉得自己青春不再，或者随着年龄的增長就觉得自己人老珠黄，便不再注重自己的形象，心态越来越灰暗，和上文中的老太太相比，是否应该觉得惭愧呢？需要提醒这些女性朋友一下：不要觉得已经过了享受爱情的激情岁月，更不要认为自己已人老珠黄，就懒得再为自己的穿着打扮花费更多的心思。要知道，美丽不应该被年龄阻断，不要再拿“年龄大了”当借口。花点时间好好修饰一下自己，找出那些被你搁置已久甚至遗忘了的眉笔、唇彩给自己画个淡淡的妆，穿上你平时不舍得穿的衣服，有时间多读读书，给自己增添一分独有的韵味吧！

让一个女人美丽的，不仅仅是她迷人的妆容，更是她身上那种充分散发出来的吸引人的激情和乐观的生活态度。看看那些岁月不在她们身上留下痕迹的女性吧，你会发现，年龄并没有什么大不了的。

不断提升内在修养

“爱美之心，人皆有之。”哪个女人不喜欢美？哪个女人不希望自己的形象迷人呢？但是，什么是真正的美？怎样才算美呢？

应该说，女人一般都有动人之处，兼具美的“因子”，这种潜在的美可以由自己来塑造——只要她提升内在修养，就会越来越有韵味，像美酒一样芳醇。

苏联作家车尔尼雪夫斯基曾经讲过这样一个故事：

有一次，车尔尼雪夫斯基去拜访一位多年不见的朋友。这位朋友已经结婚。在茶会之间，他结识了朋友的妻子，这位年轻、美丽的主妇待他亲切自然，像自己的老友一般。车尔尼雪夫斯基对他的朋友说：“你的太太很可爱。”

过了一个月，车尔尼雪夫斯基再去拜访这位朋友，听到一个不幸的消息：朋友的工厂遭了火灾。朋友当时沮丧万分，他的妻子一直陪伴在他身边安慰他，劝他别伤心。“我们还年轻，只要你不沮丧，将来一切都会好起来的。卖掉我们的家产，卖掉我的银器和衣物，就够还债了。我出外可以步行，必要的时候，我还可以自己做饭。”她温柔地在丈夫身边鼓励道，“只要你像以前一样爱我，我就还像以前一样幸福。”

目睹这一幕的车尔尼雪夫斯基感动极了，他说：“我顿时觉得这位夫人是最高贵的妇人，她由内而外散发出一种高贵的美。”

可见，决定一个女人是否美丽可爱的不是外貌，而是修养。一个人的外貌是天生的，但其内在的底蕴和修养，却是可以由自己后天塑造的。

一些浅薄的小伙子选择女朋友时，可能只注重女孩子的外貌，而忽略了其内在修养。其实这是本末倒置。一个女人如果徒有其表，那么充其量只能是个“花瓶”，让人觉得少了点韵味。那些有内涵的女性，往往是最可爱的，和她们相伴，才是真正的幸福。

外貌的美是不长久的。歌德说得很好：“严格说来，美人只在

一刹那间才是美的，当这一刹那间过去以后，她就不再算得上美人了。”再美丽的女子，也无法留住逝去的岁月，使红颜不老；而内在的修养，却将随着岁月的演进，越发显示出它的光华，让女子变得气质高雅。人并不是因为美丽而可爱，而是因为可爱而美丽。

有这样一位女子，她很漂亮，在她二十多岁投身演艺圈时，大家都说她是“花瓶”。可是，当她40岁时，她的美丽不但没有随着时间的推移而消逝，反而慢慢沉淀。她过着低调平静的生活，潜心学画，还成功举办了个人画展。她的艺术才华，让很多人刮目相看。她的容颜虽然已不如二十多岁时那么亮丽光鲜，却丝毫没有让她的形象“减分”，因为她的才华和修养让她浑身散发出更加迷人的魅力。

女人都害怕变老，但是看看这位40岁的女子，你会觉得年龄的增长不仅不会磨损女性的魅力，反而会使其内涵更加丰富，使生命更加精彩。这样的女性即使早就过了盛放的花季，也依然能绵延着长久的花期。

一个聪明的女子，懂得在岁月的累积中，让内在的修养成为其

美丽的秘密，虽然无情的光阴会在皮肤上刻下岁月的痕迹，但丝毫无妨其活得光鲜靓丽。那么，如何让内在的修养成为自己青春常驻的“法宝”呢？

女性提升内在修养的方式有很多，其中，读书是最基本的一种。书读得少，哪怕再漂亮的女子，也会让人觉得索然无味。有些女孩子虽然漂亮，但开口说话却空洞无物，丝毫没有内涵，这是很悲哀的。

尤其要注意的是，千万不要与人斤斤计较，要有大肚量、大胸襟，这样才能称得上有修养。奉劝那些爱为一点小事就大动肝火、斤斤计较，甚至在许多场合弄得别人下不来台的女子，千万不要再耍小心眼、使“小家子气”了，这样只会让人觉得你没有涵养，令人生厌。

另外还要注意，虽然在社交活动中女性应该自尊、自重，但也应该谦虚谨慎，尊重他人，不要自视清高，也不要因为自己比别人有优势就显示出不耐烦或不屑的样子。当然，也不要因自己不如他人而过分谦卑，而是要事事处处做到落落大方、不卑不亢。

除此之外，卖弄聪明也是缺乏教养的表现。