

女人， 你要高贵到老

——值得天下女子收藏一生的枕边书

韦甜甜◎著



爱情是天赐的礼物，高贵是无上的修行
美丽是尘世中飘散的芬芳，高贵是灵魂深处开出的莲花

- ★撼动人心的人生哲理，文学与哲学相结合的典范
- ★你所有上进的姿态，都会堆积起高贵的气质

台海出版社

女人， 你要高贵到老

韦甜甜◎著



台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人,你要高贵到老 / 韦甜甜著. —北京:台海出版社,
2016.12

ISBN 978-7-5168-1216-7

I. ①女… II. ①韦… III. ①女性-人生哲学-通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 295728号

女人,你要高贵到老

著 者:韦甜甜

责任编辑:王 艳

装帧设计:芒 果

版式设计:通联图文

责任校对:吕彩云

责任印制:蔡 旭

出版发行:台海出版社

地 址:北京市朝阳区劲松南路1号 邮政编码:100021

电 话:010-64041652(发行,邮购)

传 真:010-84045799(总编室)

网 址:www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail:thcbs@126.com

经 销:全国各地新华书店

印 刷:北京柯蓝博泰印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社联系调换

开 本:710mm×1000 mm 1/16

字 数:190千字 印 张:15.25

版 次:2017年1月第1版 印 次:2017年1月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5168-1216-7

定 价:36.00元

版权所有 翻印必究



这个世界上漂亮女人很多，聪明女人也不少，但高贵女人却鲜有人见。因为，想要保持高贵的风尚很难。

在这个浮夸虚表的世界，女人要做到外表高贵确实不难，但要做一个灵魂圣洁、内心高贵的女人却不易。

1

高贵似黄金，是一种精神信仰，一个内在高贵的人即使身处异处，虽然暂时是尘埃里的花，但她不会因命运的践踏而枯萎。她能用她的高贵去赢得赞许，征服他人。

如果说漂亮女人是一道风景，那高贵女人就是万绿丛中一点红。她会像沉香的酒，不仅可以共赏，而且也禁得起细品。高贵就是一种精神的内在升华，漂亮可以随手拈来，但一个高贵的品格却要经过由内而外的熏陶才能展现出来。做人不容易，做女人更不易，老天不会让每一个女人都有漂亮的容貌，或是锦衣华服。但是，我们可以用后天的努力，来高贵我们的灵魂。

女人的高贵是对事情的宽容大度，对人生的从容豁达，懂得自赏自爱。女人都想做男人身边的奢侈品，不想成为男人的日用

品。漂亮让男人停步，智慧让男人留下，高贵的女人不一定最聪明但她们却睿智。小聪明可以耍一时，大智若愚却是常青树，一个高贵的女人面对一段没有结果的感情，必定会不卑不亢；面对一个背信弃义的男人，会让他自己开门离开，然后告诉他把门带好。

高贵的女人一定拥有自信，她深知如果自己都不疼惜自己，那就得不到世人的怜爱。她不要求最完美，但她会要求自己做到最好，她并不一定有物质上的最富足，但她会完备内心的高洁。她知道只有慢慢地增值，只有知识能带来财富，能改变命运，她明白弱水三千只取一瓢的道理。她把自己活成深埋于尘土里的种子，慢慢发芽、开花、结果，等着一个赏识的人来采收。

2

男人喜欢温柔的女人，因为女人的温柔能让男人的心灵取暖。然而，温柔有时候似乎又可能成为一种没有原则的爱。一个女人对一个不值得托付终身的男人付出温柔，从某种程度上说是成全了男人的罪恶。

尽管岁月会在女人的脸上刻下一道道皱纹，但同时，它也会使女人成熟，别具风韵。

最终令一个女人闪耀的还是她的思想，而不是她的容貌，有

思想的女人才是一朵常开不败的花。她们美丽大方，打扮得体，聪明伶俐，待人亲切——这是男性心目中的理想女性。

人生之事如下棋或输或赢，或欢喜或悲伤。而高贵女人，知道那些不是风动，也不是幡动，而是仁者心在动，她们深悟境由心生，唯有心空者才能自明。她们不为昨日而忧，今日而烦，明日而躁，以无欲则刚的平常心来对待得失，一切之于情，迁于理，随缘行之，她们用海纳百川的胸怀待他人，而让自己的人生更为精彩。

高贵，是女人的人格魅力，只有经过时间的洗练才能释放，只有经过不断修整才能运筹帷幄。它能使人感觉到舒适，能让异性们怦然心跳，它是女人内在的一种修为。

漂亮女人如果是艳丽之花，聪明女人如果是尘世之光，那高贵女人就是名贵典雅的玉器。

3

所以做女人的最高境界就是——高贵。

本书的目的正是如此。它看似简单却深入地触及到女人身心成长的各个层面。它囊括了成熟与魅力、职业与成功、心情与快乐、形象与交往、沟通与艺术、婚姻与爱情、信任与奉献、激励与相夫等方面的内容。它将帮助女人全面提升自己的高贵气质，

实现破茧而出、羽化成蝶的升华。

读完本书你会发现，高贵与你的出身显赫没有关系，与你的全身名牌没有必然联系，你学会了不说粗话并不是高贵，那只能说明你文明，你举止优雅只能证明你有素养……高贵，是人性中天然释放的聚光点，它不是用女人的美丑、衣着、文明尺度来丈量，它是女人内心潜存的精神意念，它会在恰当的时机，为你开启灵魂深处的一道门。

第一章 真正的大家风范，就是先做好你自己 / 1

《女人的资本》一书中说：摩登女人过于肤浅，另类女人过于张扬，传统女人过于保守，普通女人过于小气，而有一种女人把“体面、适当”奉为一生的信仰，这就是“格调女人”。

1. 寻找独一无二的格调 / 2
2. 不为迎合他人而温柔，不为保持尊贵而矫情 / 5
3. 给自己一点点“自恋” / 8
4. 在安静中，不慌不忙地坚强 / 11
5. 梦想和爱情一样值得浇灌 / 14
6. 追求梦想，从认识自我开始 / 17
7. 从你的童话世界里走出来 / 22

第二章 愿你有高跟鞋也有跑鞋，喝茶也喝酒 / 27

翻开你的衣柜、鞋柜、首饰盒，有多少衣服、鞋子、饰品买了之后却很少甚至从来没有穿过戴过？尽管如此，对于热衷于打扮的人来说，衣柜永远都缺那么几件东西——“得不到的永远在骚动”。

1. 追求的不是数量，而是品位和质量 / 28
2. 名牌，不是用来喂养别人眼睛的 / 31
3. 勇敢地扔掉外在和心灵深处的杂物 / 34
4. 你逛的不是商场，是时尚 / 38
5. 永远不要小看一个保持身材的女人 / 41
6. 在梳妆台前，每一个女人都有机会当艺术家 / 44
7. 首饰，画龙点睛的隽永 / 47

第三章 女人如诗，品位是一种生活态度 / 51

品位是一种生活态度，也是一种无形智慧和财富。如果说性感魅力是女人外在的美丽，独立自信是女人内在的气质，那么品位格调则是女人价值的终极展现。一个女人拥有品位，等于享受增值的自我；表现出品位，则意味着成功了一半。

1. 不见花开，只闻暗香浮动 / 52
2. 亲近艺术，远离八卦和肥皂剧 / 55
3. 富有和有品位绝对是两码事 / 58
4. 读书，最简单的美容之法 / 61
5. 不能艳绝天下，就妙趣倾城 / 66
6. 童心不泯的女人不会老 / 70
7. 高贵的调情，永远不动声色 / 73

第四章 先有高贵的品行，才有美丽的外表 / 77

有时候，你也会发现，美丽如此容易：一个并不完美的外表，因为美丽的灵魂，折射出的美感竟是这样动人心魄，令人匪夷所思。

1. 善良带来的美丽，持久高贵 / 78
2. 豁达从容，宁静淡泊 / 80
3. 不完美才是真的美 / 83
4. 真诚的女人是上帝最精美的艺术品 / 86
5. 不抱怨命运的不公 / 88
6. 对工作倾注极大的热情 / 92
7. 美丽来自欣赏，而毁灭来自妒忌 / 95

第五章 你会不会因为声音，爱上一个人 / 97

优雅的谈吐就像整洁的仪表，会使人觉得十分愉快。如果你能习惯运用文雅的辞令，即使偶尔开个玩笑，说些俏皮话，对方仍旧能够感受到你内在的涵养、气质，而乐于与你交谈。

1. 培养良好的说话风度 / 98
2. 见了什么都说“好”，不如不说 / 102
3. 羞答答的玫瑰要大胆地开 / 104
4. 男人需要的不是建议而是信任 / 108
5. 像训练形体一样去训练自己的声音 / 109
6. 倾听，最受欢迎的女性语言 / 112
7. 不卑不亢，冷静处理突发状况 / 116

第六章 我心温柔，自有力量 / 119

世事未必能尽如人意，有欣喜，当然也有黯然。它固然有成串的欢笑，当然也有令人沮丧而泣的时刻。但那都只是过眼云烟，终不能永远定格。

1. 浅笑安然，让一切伤害了无痕 / 120
2. 做朋友可以一生，做情人只得一时 / 123
3. 遥想当年，春衫薄 / 129
4. 风度和教养是你的第一张名片 / 134
5. 泪水太多，就会变得廉价 / 136

第七章 低质量的社交，不如高质量的独处 / 139

很多人都说女人是天生的社交家，所以，身为女人，就要把这种天赋挖掘出来。但，身为一个高贵的女人，在社交中，千万要注意交往的质量，与其交一堆低质量的朋友，倒不如静静地独处。

1. 打造自己的“权贵”圈子 / 140
2. 怎样才能嫁给一个总统 / 143
3. 助人为乐有底线，求人帮忙有上限 / 146
4. 挖掘社交天赋，让自己如鱼得水 / 148
5. 真正的自信是一种睿智 / 151
6. 把握机会，充分施展才华 / 153

第八章 高贵，是有底气拒绝你不喜欢的一切 / 157

莎士比亚曾经说过，一千个人心中会有一千个哈姆雷特，每个人对幸福也有着不同的理解。别人眼里好的，未必是适合你的，不要活在别人的意见里，勇敢拒绝你不喜欢的一切。

1. 用平静的心体会不平静的世界 / 158
2. 精彩一生，不做他的“附属品” / 162
3. 你最大的错误就是忘记了你是女人 / 164
4. 走自己的路，看自己的风景 / 169
5. 左手是寂寞，右手是幸福 / 171
6. 取得小小的成功时，送件礼物犒劳自己 / 175
7. 每天为自己留一点闲暇时间 / 178

第九章 理财就像基础保养，越早开始越好 / 181

你是一个美女、才女还不够，想做一个高贵的现代女性，你还得是一个“财女”——高财商的女性。你不仅要懂得赚钱，还要懂得理财，学会投资，才能为自己创造一个安全美好的未来。

1. 要当女王，就非得有钱不可 / 182
2. 识别和绕开商家设下的“陷阱” / 184
3. 女人理财七大致命伤 / 188
4. 一定要退出“月光俱乐部” / 191
5. 经济时代，女人不能放过机会 / 194
6. 投资、养老、育儿，一个都不能少 / 197
7. 不要太贫穷，否则会丢了女人的脸 / 203

第十章 遇一良人，终此一生 / 207

真正的幸福，不是寻找到最优秀的人相伴，而是找到最适合的人相随。真正的了解，不是看清他的人，而是懂得他的心。

1. 找到最合适的人相随 / 208
2. 不要拿他恋爱时的模样与现在相比 / 211
3. 爱情有时候也是一种义气 / 214
4. 成为对方事业的“亲善大使” / 218
5. 不断地换位思考 / 221
6. 爱与被爱都不如相爱 / 223
7. 永远信任你的伴侣 / 226

第一章

真正的大家风范， 就是先做好你自己

《女人的资本》一书中说：摩登女人过于肤浅，另类女人过于张扬，传统女人过于保守，普通女人过于小气，而有一种女人把“体面、适当”奉为一生的信仰，这就是“格调女人”。

1. 寻找独一无二的格调

南非前总统曼德拉曾说过：“生命中最伟大的光辉不在于永不坠落，而是坠落后总能再度升起。”那些站在高处“指点江山、激扬文字”的人应该是那种有着自己鲜明的格调的人。

在女人的世界里，容貌似乎总能在事业上或者生活上助我们一臂之力，让我们取得更好的成绩或者过得更好，但我们为自己贴上“美丽标签”的同时，格调也是必不可少的营养。因为容貌只会陪我们走过一段时光，它早晚都会走下行路线，而格调却是一股内在的力量。

“格调”是什么？当代法国思想界的先锋人物、著名文学理论家和评论家罗兰·巴特说：“有点钱，不要太多；有点权力，也不要太多；但要有大量的闲暇。读书，写作，和朋友们交往，喝酒（当然是葡萄酒），听音乐，旅行等等。”理想中的格调生活，可以一条条罗列出来，正走在“格调”的路上的人听了，怎能不亦步亦趋，跟着大师的脚印走呢？

于是，许多女性为了使自己保持“上流淑女”的风范，穿自己不喜欢的衣裳，吃自己不喜欢的大菜，看自己不喜欢的书，听自己不喜欢的音乐，去自己不喜欢去的地方。文学、音乐、品位、礼仪等，固然可以帮助我们提升生活的品质，可如果沉溺其中，反而会成为一种负累，使我们享受不到原汁原味的生活。女人最不可原谅的缺点就是枯燥乏味。从未接受过文明滋养的女人固然缺乏光彩，而按统一的模式培养出来的淑女，同样让人提不起精神。

比如说，很多人都说没有音乐的生活是难以想象的，有格调的女

人应该爱交响乐，还应该喜欢一些浪漫的小夜曲和一些轻松的协奏曲。

其实，如果你真心爱音乐，那么你是幸福的，尽管享受属于你的感动与喜悦。如果你实在受不了音乐会的拘谨也无妨。

一代才女张爱玲有一篇文章叫《谈音乐》，可以帮助正追求“格调”的女人们开开窍。她说：

然而交响乐，因为编起来太复杂，作曲者必须经过艰苦的训练，以后往往就沉溺于训练之中，不能自拔。所以交响乐常有这个毛病：格律的成分过多。为什么隔一阵子就要来这么一套？乐队突然紧张起来，埋头咬牙，进入决战阶段，一鼓作气，再鼓三鼓，立志要把全场听众肃清铲除消灭。而观众只是顽强抵抗着，都是上等人，有高级的音乐修养，在无数的音乐会里坐过的。根据以往的经验，他们知道这音乐会是会完的。

我是中国人，喜欢喧哗吵闹，中国的锣鼓是不问情由，劈头劈脑打了下来的，再吵些我也能够忍受，但是交响乐的攻势是慢慢来的，需要不少的时间把大喇叭小喇叭钢琴凡哑林一一安排布置，四下里埋伏起来，此起彼应，这样有计划的阴谋我害怕。

张爱玲是出身名门望族，又曾在外国留学的才女，如此的身世学识却没有八股气，她只喜欢人间的、世俗的美，深知平凡生命的乐趣。所以“高雅的女人爱音乐”的大帽子压不倒谁，你喜欢什么，不喜欢什么，尽可以按自己的兴趣去选择。

事实上，越是那些对生活的本质和自己的位置还没有一种清晰的认识的小女子，越容易被“格调”所误，为了某一种“讲究”而劳心费力。真正的大家风范，其实就是先做好你自己。

俄罗斯前第一夫人柳德米拉一直保持着低调生活。她没有自己的形象设计师，这在其他国家是不可想象的。哪个国家的第一夫人没有自己的一个班子作为形象顾问？但柳德米拉就没有。她总是凭直觉来选择服饰，而不是通过咨询时装顾问来捕捉时尚。她几乎所有的衣服都是订制的，虽然有时她也购买成衣。

柳德米拉偏爱颜色亮丽、风格鲜明的服装。她说：“每当触摸到一段衣料，我脑海中就会思考这样的问题——用它做什么式样的衣服比较适合？从领口到腰身，一切构思都在瞬间成熟。至于它是否与当下的流行相抵触，我一般不大理会。”

柳德米拉获取外界信息的主要途径是上网和看电视。她喜欢戏剧，但很少去剧院。她认为，现实生活同样充满戏剧性，蓄积着多种情感。

和丈夫普京一样，柳德米拉也喜欢音乐。她认为，音乐是生活的重要点缀。和总统不一样的是，她更喜欢俄罗斯流行音乐。老友聚会时，情之所至，她偶尔也会高歌一曲。她对音乐的喜好无章可循，只要旋律动听，就会饶有兴致地听下去，尤其是对一些经典的浪漫曲百听不厌。

高雅和低俗，主要在于一个人的心胸品格，而不在于任何一种姿态或者形式。

格调是一种智慧，我们要做发挥本色的格调女人，从容自信地处世。格调也是一种个性，是一种自我坚持，不去盲目克隆别人的美，因为格调是独一无二的。格调只能蕴藏在个体的差异之中，只有打造出一个全新的自我，才能拥有不同于一般女人的韵味，成为一个让人一见难忘的人。

2. 不为迎合他人而温柔，不为保持尊贵而矫情

每个女人都有自己的个性，正是因为这种个性而让女人在茫茫人海中脱颖而出。但是，面对社会的很多因素，一些女人放弃了自己的个性，而去追逐别人的特色，往往得不偿失。所以，女人要想在众人中成为焦点，就要保持本色，因为，这样起码你是和别人不一样的。

也许，是这个世界上有太多相同的东西，比如，同一款式的衣服，同一风格的珠宝，同一口味的奶酪等，以至于女人在生活中迷失了自己。失去了个性，气质也变得大同小异。或者是面对太多的选择，女人也会失去自己的主见。女人不管在什么时候，都要保持本色，坚持个性。

女人要活出真实的自己真的很重要，有时能赢得更多、更真实的爱。

谷雪是个很漂亮的女人，但是她不会打扮自己，经常从杂志上学一些很表面化的东西，很多时候穿在她身上并不是那么的好看。

不知从什么时候开始，大街上开始很流行混搭，于是谷雪也学着别人的样子，努力地做出混搭的范儿来。可是怎么也穿不出混搭的味道，让别人感觉不伦不类的。一次，她的一个卖服装的朋友告诉她，可以穿一些适合自己风格的衣服，有一点自己的意见。

谷雪经过几次的尝试之后，终于发现了适合自己的风格。之后，她再也没有学过别人，一直坚持自己的特色，她也变得越来越美丽了。

生活中，不管是美丽的还是平凡的，是内向的还是外向的，女人