

优雅女人

主编 灿烂
编著 灵希



湖北长江出版集团
湖北人民出版社

主编 灿 烂

编著 灵 希

插图 王 鑫 王 欣 何广庆

完美女性丛书（第四辑）

优雅女人



湖北长江出版集团
湖北人民出版社

鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

优雅女人/灵希编著. - 武汉:湖北人民出版社,2008.4

(完美女性丛书·第四辑/灿烂主编)

ISBN 978 - 7 - 216 - 05535 - 2

I. 优…

II. 灵…

III. 女性—修养—通俗读物

IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 029888 号

完美女性丛书(第四辑)

优雅女人

灵 希 编著

出版发行: 湖北长江出版集团
湖北人民出版社

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:文字六 0 三厂印刷
开本:730 毫米×980 毫米 1/16
字数:264 千字
版次:2008 年 4 月第 1 版
印数:1 - 6 000
书号:ISBN 978 - 7 - 216 - 05535 - 2

经销:湖北省新华书店
印张:10.75
插页:1
印次:2008 年 4 月第 1 次印刷
定价:21.00 元

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

写在前面

没有哪个女人不想成为优雅的女人,而许多人又常常苦于找不到优雅的秘诀,或抱怨缺乏应有的条件而信心不足。优雅,真那么难吗?其实,做优雅女人并不难,不需要很高的条件,秘诀是从身边的小处做起。没有过度的装饰,也不流于简单随便,坚持独立与自信,热情与上进。由中国红变成亮眼蓝的羽西曾言:快乐就是成功。她说人在可以站着的时候,就一定要坚持站着,而且还要保持着漂亮的样子,这是对自己的尊重,也是对别人的尊重。女人要保持自己的优雅。

优雅是一种感觉,这感觉更多的来源于丰富的内心,智慧、博爱,还有理性与感性的完美结合。

一个容貌美丽的女人未必优雅,而优雅的女人一定“美丽”,因为她的知识和智慧让你信任,她的细腻与关爱让你依赖。而这智慧、细腻、关爱,你会从她充满迷人女人韵味的举手投足、一颦一笑间体味。

优雅还包括一个女性对美的独到的见解和追求。倘若整日衣冠不整,不修边幅,无论怎样也是同优雅联系不上的。所以优雅的女人,她的着装永远都是不张扬而富有格调,那感觉就像静静地聆听苏格兰风笛,清清远远而又沁人心脾。

优雅女人的气质像竹,亭亭玉立高贵脱俗,即使是身着一袭布衣,你也会从简单朴质的外表下捕捉到这种不凡的感觉。优雅的女人要有充实的内涵和丰富的文化底蕴,这是除了外表之外的境界。

优雅的女人又是懂得爱的女人,她爱自己、爱老人、爱孩子、爱朋友、爱同事、爱工作,更知道如何去爱生活。她明白男人需要爱,有时是理解,有时是关怀,有时是温柔,有时是刁蛮,有时是平淡,有时是火的热烈,有时是水的柔情。优雅的女人,情感是细腻丰富且理智的。当然,优雅的女人还应当有情趣,她会有偶尔的恶作剧;会采来山野的小花装饰生活;会在情人节的日子给爱她、她爱的人一份惊喜;会自己读书打发一个音乐与茶的下午。

如果说女人似水,那么优雅的女人就可以水滴石穿,用智慧获得爱与尊严。外在的美随风易逝,肤浅也耐不起寻味,而优雅的女人用丰富的内心世界和对生活的智慧,让自己永远是一棵有 101 种风景的花树。

总目

ZongMu

- 1 优雅生活 女人享不尽的荣华富贵 001
- 2 穿出优雅 打点你热闹的衣橱 031
- 3 苗条尺码 立竿见影的优雅行动 061
- 4 细心保养 让女人的优雅升级 083
- 5 健康广场 优雅女人的长寿之道 102
- 6 注重细节 开启你的优雅生活 122
- 7 非凡气质 职场上的优雅较量 143



1

优雅生活 女人享不尽的荣华富贵

让优雅无处不在 /2
 心灵美丽是女人真正的魅力与优雅 /3
 结婚后为他修炼优雅女人味 /4
 男人眼中的你够优雅吗 /7
 优雅女人平凡的生活状态 /9
 家事也是优雅的一部分 /11
 令男人着迷的妩媚 /13
 享受优雅生活的馈赠 /14
 “性感”风格不是真正的优雅 /16
 优雅女人的另类小秘密 /18
 女人优雅会让男人钟爱一生 /19
 优雅的品茗女人 /21
 优雅女人如何对待负心男人 /22
 柔情似水的情调女人 /24
 优雅女人味 正面 PK 反面 /25
 优雅“T”型台：
 徐俐：只希望优雅地老去 /28

2

穿出优雅 打点你热闹的衣服

优雅女人的服饰预算 /32
 服饰：写满了你的社会符号 /36
 手袋品质造就优雅女人 /37
 贴在身上的一层优雅与美丽 /39
 谁左右了你的穿着 /41
 简约女人的优雅自信 /42
 逛出来的漂亮女人 /43
 你的衣橱属于谁 /45
 点点缀缀的服饰优雅 /47

3

苗条尺码 立竿见影的优雅行动

素食 优雅的瘦身“食”尚 /62
 体态折射内在的优雅品质 /64
 控制体重是一种人生态度 /65
 坐班一族如何控制体重 /67
 “少吃不瘦”的十大根源 /69
 腹部减少多余的年龄 /71
 没有魔鬼身材怎么办 /74
 优雅女人的完美体型标准 /75
 打探明星的减肥绝招 /76
 英女王永保优雅体形的秘诀 /79
 不可思议的 7 秒钟减肥法 /80
 优雅“T”型台：

张天爱：最耀眼的优雅精灵 /81

4

细心保养 让女人的优雅升级

优雅，让健康焕然一新 /84
 颈部保鲜令女人更优雅迷人 /85
 优雅嗓音的保护 /87
 问题肌肤如何优雅变身 /88





褪去你的最后野蛮 /90

十个细节重塑女人的优雅 /91

养出诱人优雅好体味 /92

女人隐形的优雅品位 /94

李英爱去鱼尾纹私房秘诀 /98

十个美容小秘方 /99

优雅“T”型台：

赵雅芝：永不凋谢的优雅玫瑰 /100

5 健康广场 优雅女人的 长寿之道

健康绝招打造优雅女人 /103

翘腿，不失优雅有失健康 /105

优雅女人的七大营养 /107

测测你的健康余额 /108

健康熟女十大魔法优雅变身 /109

美体塑身进入瑜伽的优雅境地 /111

运动的女人青春常驻 /112

优雅白领必补的八大营养 /114

优雅的女人会喝水 /115

花开不败的优雅女人 /116

吃出女人的美丽与优雅 /118

优雅“T”型台：

索菲亚·罗兰：年愈古稀仍优雅丰韵 /120

6 注重细节 开启你的 优雅生活

做一个优雅的咖啡女人 /123

塑造优雅女人难不难 /124

中国女人的优雅在哪里 /125

优雅的二十个标志性细节 /129

优雅女人必修课 /130

如何将优雅进行到底 /131

看那种与众不同的优雅 /133

泡吧 优雅和时尚相遇 /136

四大秘方提升你的优雅女人味 /139

优雅“T”型台：

羽西：发火也优雅 /141

7 非凡气质 职场上的 优雅较量

塑造女性优雅的风度美 /144

优雅美女的魅力修炼 /145

职业女人，优雅魅力资本大排行 /146

白领丽人优雅前卫的时尚生活 /148

随意的优雅是最高境界 /149

办公室优雅女性必备小道具 /150

从减压看都市白领优雅背后的灰色地带 /151

优雅形象让你多收入 14% /152

西餐厅优雅美人的十四种礼仪 /154

塑造办公室优雅身影 /155

如何做一个气质优雅的女人 /156

嫁了有钱人优雅女性怎样面对职场迷茫 /158

五部电影教优雅白领与男上司打交道 /160

白领丽人职场的优雅提醒 /162

优雅“T”型台：

张欣：好奇心令她优雅与睿智 /164

第一篇

优雅生活

女人享不尽的荣华富贵





让优雅无处不在

优雅的风度像有形而又无形的精灵，紧紧攫住人们的感官，悄悄潜入人们的心灵，从而使人留下难以磨灭的印象。

具有某种魅力的女性不一定具有风度的魅力，风度是一个人的文化教养、审美观念和精神世界凝成的晶体，所以它折射的光辉也最富于理性，最富于感染性。一个女人可以有华服装扮的感力，可以有姿容秀美的魅力，也可以有仪态万方的魅力，但却不一定有优雅的风度；但是，具有优雅风度的女人，必然富于迷人的持久的魅力。

聪明的女性不是不要镜子，而是能够从镜子里面走出来，不东施效颦，不为世俗偏见所束缚，具有自己独特的风度之美。

风度神韵之美靠的是“充内”——朴质的心灵，“形外”——真挚的表现。前者形诸于风度之美，使人举止大方，后者形诸于风度之美，使人坦诚率直，不事造作。“朴质”是一种自我认识，自我评价的客观太多。朴质的女性，总是善于恰如其分地选择表达自身风情韵致的外化形态，使人产生可信的感受：她们就是她们自己，她们从不试图借助他人的影子来炫耀自己，美化自己。所以，她们的风度之美，往往具有一种朴质之美。

“真挚”是一种诚实。真实，踏实的生活太多，她们对人对事不虚伪，不狡诈，有肯于给人之诚信。真挚的女性，对自己的风度之美既不掩饰也不虚饰，对他人美的风度既不嫉妒也不贬斥。而是泰然处之，使人感受到一种真正的潇洒之美。

女人的风度之美，正是借助这种媒介，生发了感染他人、美化环境的神力。

因此，你要保持和发展自己的风度之美，就得纯化你的语言和洁化你的举止，否则，优雅之美就会从你的身边悄悄溜走。

优雅感悟：

一个具有优雅风度的女人，必然富于迷人的持久的魅力，而这种魅力体现在女人的言谈举止和一切生活细节中。女士们，请时刻注意自己的行为，时时提炼自己，那么你的优雅就会无处不在。

心灵美丽

是女人真正的魅力与优雅

只有心灵美丽的女人，才是真正美丽的女人。

对一个女人来说，真正的美丽是从心开始的，如果一个人只有外表美，而没有心灵美，在我看来就好比是正数乘以负数，结果还是丑的。如果一个女人只懂得追求外表的美丽而不懂得追求心灵的美丽是非常可悲的。

我常常和我身边的朋友讲这样一个小故事：

一个男孩问他的妈妈：“你为什么要哭呢？”妈妈说：“因为我是女人啊。”男孩说：“我不懂。”妈妈抱起他说：“你永远不会懂。”

后来小男孩就问他爸爸：“妈妈为什么毫无理由地哭呢？”“所有女人都这样。”他爸爸回答。小男孩长成了一个男人，但仍旧不懂女人为何哭泣。

最后，他打电话给上帝。当上帝拿起电话时，他问道：“上帝，女人为什么那么容易哭泣呢？”

上帝回答说：“当我创造女人时，让她很特别。我使她的肩膀能挑起整个世界的重担，同时又柔情似水。我让她的内心很坚强，能够承受分娩的痛苦和忍受自己孩子多次的拒绝。我赋予她耐心，使她在别人放弃的时候继续坚持，并且无怨无悔地照顾自己的家人度过疾病和疲劳。我赋予她在任何情况下都会爱孩子的感情，即使她的孩子伤害了她。我赋予她包容她丈夫过错的坚强和用他的肋骨塑成她来保护他的心。我赋予她智慧，让她知道一个好丈夫是绝不会伤害他的妻子的，但有时我也会考验她支持自己丈夫的决心和坚强。最后，我让她可以流泪，只要她愿意。这是她所独有的。你看，女人的漂亮不是因为她穿的衣服，她保持的体型或者她梳头的方式。女人的漂亮必须从她的眼睛中去看，因为那是她心灵的窗户和爱居住的地方。”

“女人的漂亮必须从她的眼睛中去看，因为那是她心灵的窗户和爱居住的地方。”这句话一直深深地刻在我的脑海中。我常常讲，只有心灵美丽的女人，才是真正美丽的女人。因为，一个人仅有外表的漂亮只是暂时的美丽，随着岁月的流逝，这种美丽迟早会凋谢，



而只有心灵的美丽才是永恒的。也许,这样的女人并没有漂亮的外表,但是,这丝毫不影响她作为女人的魅力,因为心灵的美丽足够征服一切。

其实对于男人和女人来说,最重要的是心灵美。虽然这句话有点老生常谈,可这就是肺腑之言。外表只是一个锦上添花或者雪中送炭的东西,关键在于你是否有锦或者究竟有没有给你送炭的必要。有媒体曾经做过一份关于男人看重女人什么的调查,在这份调查中,1004位年龄在30岁到60岁之间的男士接受了访问,在问及女伴是否要有美丽的心灵或是美丽的外表时,约71%的男士更在乎前者。不仅仅男人喜欢心灵美丽的女人,女人也一样喜欢心灵美丽的女人。

优雅感悟:

要做到心灵美丽,却不是和化一份妆那样简单,而是一个人要努力一辈子的事情。她是一个女人热爱生活的体现,是一个女人对自己充满自信的体现。

结婚后为他 修炼优雅女人味

拥有女人味并非易事,没有一定文化底蕴,修养层次,以及人生阅历的女人,无法烹调出醉人的味道。结婚后,你是否忘记了自我的提升和创造,只顾得一天蓬头垢面地为丈夫为家庭为小孩,却独独忘了为自己?

不得不提女人味

世间的女子,极致不过是游荡在淑女与泼妇之间。泼妇自然无人想做,而做一个优雅女人,有味道的女人,则是每个女子殊途同归的美丽梦想。

有两件事情让我开始思考女人味的问题。

一是前些时乱调电视,看到朱军做《艺术人生》,便停下了骚动的手指。

不是朱军做得好,我一向视他为透明,而是因为那个嘉宾,一个中年女人,她很吸引我。为什么?因为她眼神的清澈,因为她气质的优雅。

再看下去,知道了她是日本演员荒木由美子,也就是20年前《排球女将》中的小鹿纯子。她真的很老了,可是她的气质无法不叫人叹服。那种优雅的女人味,很让人神往,并被她吸引。

二是《厦门日报》上有条消息说,中国台湾女人口红用得太多,爱美爱到出现一个惊人的数字:如果将台湾女性一年之内买的口红全都一支支叠起来,可以排出5500多栋台北101大楼,或可排出708座玉山。因为台湾超过一半的女性,一周至少使用4到5次口红,平均每个女人同时拥有3支口红,口红占彩妆总销售量的40%以上,年消费新台币130亿元左右。

漂亮=女人味吗?当然不!就像花朵的长相与香味的关系一样:一朵花可能花瓣妖娆,姹紫嫣红,却不一定暗香浮动,疏影横斜。物质堆砌不出来女人味,chanal、lancome、Dior、LV,永远只是女人的皮肤,而女人味,是由内散发出的

迷人气息,是月光下的湖水,是静静绽放的百合。失去了女人味的
女人就像鲜花失去了香味,明月失去了清辉。

女人应该什么味

站高点说,女人味是女人的根本属性,是一种内涵,是女人的
“自然性”。男人眼中的女人味多是性感,风骚,妩媚,风情万种的,
但一直循着这样一条思路来定义女人味是否太陈旧了一些呢?今
天的女人味,早已生出了一些新的内涵和外延。

女人第一味:品位

这是拥有女人味的根本,没有品位的女人,任你如何修炼都只
能是浅显的苍白。要乐于学习,经常充电;看报纸,看时事新闻,不
要整天只看时尚杂志和八卦新闻;要经常上网,浏览新闻时事;每
天至少看一份报纸,每月至少读两份以上的新闻类杂志。此外,文
学、历史以及新兴的时尚书籍都应广泛涉猎。不是为了增加与朋
友聊天时的谈资,而是为了多给自己一些心灵的积淀。

如果实在沉闷,也不妨看看流行的电影。但眼球不要仅限于
情节,而要从中看到不一样的东西。只记得《花样年华》里的张曼
玉的精致旗袍和《罗马假日》里赫本的发型,都是流于表面的肤浅。
要参透她们骨子里的柔媚,懂得她们灵魂的流水,看到一个时代下
光怪陆离的社会本质。另外,学学法语、练练书法,学习茶道和插
花,练练瑜伽,都是培养品位的不错选择。

女人第二味:香味

这里的香味并非仅指身体散发出的香,否则,一瓶香水就能解
决女人味的问题。有一种女人,让人看到就觉得她是香的,而愿意
跟她亲近。为什么?因为她拥有自内而外散发出的迷人气息,让
这个灰色的城市变成灵性十足。

认识一家杂志社的老总好几年了,从没见过她穿过长裤,每天一
袭裙装,看似大方随意,却显然经过精细搭配,胸针、手镯、丝巾,无
一不是精致至极。她工作繁忙,却从无愁苦面容,再紧张,也是微
笑熙然,于不经意间散发出细腻沉郁的香味。她亲切随和,每个
人都愿和她亲近,哪怕是最隐秘的情感问题,也会说给她听。开选
题会,她常带头跑题,从选题跑到某个商场在打折,某个品牌又有了
新款,带动一众采编人员思维活跃,常有灵感迸发。与她谈工作,



她却常在解决工作问题之外给你人生的启迪,让你沉静,教你努力,感受到生活的美好与希望。这样的老总,让杂志社的大小女人们钦佩不已。

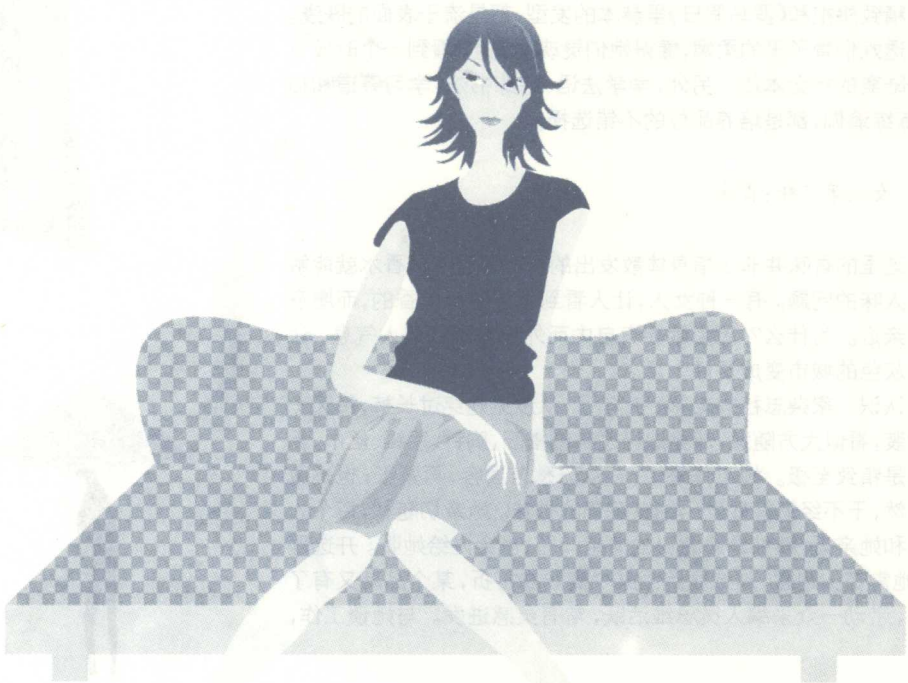
女人第三味:淡味

这是一种淡雅,一种淡定,一种对生活对人生的目标静静追寻的从容。有独立的人格,独立的经济支撑,独立的思想境界。爱钱,却无铜臭,别人看她挣钱的过程都是一种愉悦,她连爱钱都爱得优雅,自己赚钱买花戴。很多女人一旦与钱沾边便失去了优雅,为什么?因为对钱的态度不对,赚钱的仪态和姿势也不对,难免惹得一身铜臭,还被男人愤愤然地批。

苏格拉底因他的哲学思想和泼妇老婆闻名于世,因此有“娶到一名好妻子,你可以得到幸福;娶到一个坏妻子,你会成为哲学家”的名言。看来,有时没有女人味也是一件好事,因为至少可以成就一个哲学家。但现实生活中能成为哲学家的男人毕竟太少,所以,女人们不妨尽情展现自己的女人味,芳香四溢,以便成就世上的好男人。

优雅感悟:

看来女人要有味道,首先还在于自己修炼。重视自我价值的培养和肯定,女人的前程定当不可限量!



男人眼中的你够优雅吗

不知女人知不知道,对于男人来说,令他神魂颠倒的并非是女人的外表,而是一个女人身上所散发的优雅女人味。没有女人味的女人不是真正的女人,有女人味的女人被男人们欣赏留恋。那么,你不妨做一回“盘中餐”,看看自己的食物属性,是不是男人心中有优雅女人味的女人?

1.忙了一天的你饥肠辘辘,为了缓解你的饥饿,你的进餐状态是怎样的呢?

a.慢慢吃,并且一边吃一边歇息。

b.频率比较高,但是始终是小口小口地细嚼慢咽。

c.狼吞虎咽,风卷残云。

2.现在是你的午休时间,你用餐的餐厅正在奏背景音乐,那么,你更愿意音乐的内容是?

a.缠绵的情歌。

b.舒缓的欧美轻音乐。

c.亢奋的摇滚。

3.比萨是广大白领女性都很喜欢的西式食品,而你更愿意和习惯的一种食用方式是?

a.先将这一披萨都切成可以入口的大小,再慢慢享用。

b.一边吃一边切。

c.直接用叉子叉起送到嘴中。

4.你的另一半结束了一天的劳累,这令善解人意的你很心疼。而你觉得最能够使男人的胃和身心都得到满足的理想食物是?

a.人参鸡汤煲。

b.牛排 & 红酒。

c.烧烤类肉食 & 烈性酒。

5.他今天发了薪水,兴致勃勃地要请你吃

饭,而你的选择是?

a.几样喜欢的家常菜。

b.去虽然喜欢,但因为价格贵一直没舍得去的一间餐馆。

c.新开业的,从未尝过的一款料理。

6.这家伙心血来潮,下厨给你露了一手,味道还可以,却不小心做多了,对于多余的饭菜,你?

a.他下厨就是爱的表现,就算是多余的,我也要把他的爱一口一口的吃下去。

b.两人分摊。

c.本小姐从没有吃剩饭的习惯,谁造成的谁解决。

7.如果你决定从此开始只选择素食,你的出发点是什么?

a.觉得宰杀动物很残酷。

b.素食更有利于健康。

c.肉不好吃。

8.你现在是一只椰子,即将被人品尝,你希望食客的方式是?

a.在你身上凿个小洞,用吸管饮用。

b.一剖两半后饮用。

c.将表皮撕开一部分,吮之。

9.在一次烧烤会上,你品尝到了一种奇特的肉类,你希望是哪种动物的肉?

a.鸵鸟肉。

b.企鹅肉。

c.老鹰肉。

10.如果某一天,人类的味蕾只能品尝出一种味道,你愿意保留对哪种味道的知觉?

a.甜味。

b.咸味。

c.辣味。

每选 a = 0 分, b = 5 分, c = 10 分

答案:

0 ~ 20 分: 马铃薯

当人饥饿时,你是一种最解饿的食物,迅速缓解其饥饿感。你的普适性使你既可以被做成炸薯条,也可以做成烤薯片,还可以炒菜、炖肉,从而充分满足许多人的食用需求。但是正因为你的个性就如你本身的味道一样寡淡,模样也不出众,往往是别人眼里的廉价品,得不到足够的重视。没办法,谁叫你太少女人味呢!

女人味指数: **

25 ~ 40 分: 小蛋糕

你的样子乖巧,漂亮,味道也甜美,这就构成了你诱人的亲和力。你的精致使你不大可能会因为食客吃不了而遭到抛弃。所以在你的圈子里,几乎没有谁会不喜欢你。但是作为小蛋糕你却往往摆脱不了这样的命运——大家对你的喜爱总是表现在茶前饭后,你的角色永远是点心,扮演不了主食。这只能怪你自己的“小”喽!

女人味指数: ****

45 ~ 60 分: 冰淇淋

又冷又甜是你的双重性格。你的冰冷决定了你不是谁都能吃的,好的冰淇淋诸如哈根达斯之类亦身份不菲。而你的清爽甘甜使得嗜吃之人有的吃起来可以不要命。你虽然味道佳,能量大的优点,但是缺点同样明显,那就是受环境影响太大。炎炎烈日下,你很容易就化掉了。而三九严寒,很少有人有雅兴,冒着凛冽寒风,品尝你的“美丽冻人”。

女人味指数: ***

65 ~ 80 分: 酒

性情泼辣却又不仅仅止于泼辣,是你最重要的品质。所以不愠不火之人往往对你敬而远之,因为他们受不了你的刺激,更谈不上品味你的内涵。但是凡是接触你的人皆会因你的品格而大有畅快淋漓之感。所以不管是人生得意须尽欢之人,还是欲举杯浇愁愁更愁之辈,都愿意从你那里得到释放的快感。但是有时会因为其不胜你的酒力而苦恼——还没来得及品出滋味呢,怎么就醉倒了?

女人味指数: ****

85 ~ 100 分: 生鱼片

你的身份天然就决定了你的受众的层次。曲高和寡,食物也是如此。大多数人吃不起,也是吃不惯——来许多人更习惯熟食,二则想要品尝你的美味,还要忍受芥末的辛辣,这是很多人所无法接受的。而即使是喜欢你这一口的,也不敢也不能多吃,否则的话,五脏都会被闹个天翻地覆了。

女人味指数: **

优雅女人 平凡的生活状态



一个女人，一个优雅的女人，要学着爱自己，生活不会给你额外的照顾，你要品出 **coffee** 的香醇而不是它的苦涩；你要尝出葡萄的甘甜而不是它的酸涩；你要闻出玫瑰醉人的芳香而不是看到它全身的尖刺；享受生活给你的快乐而不是它送给你的坎坷。

生活的压力也许很大，让你放不下，让你愁云满面，让你落泪哭泣，让你失去了自我。生活其实是美好的，所有的压力、痛苦都是你给自己上的枷锁，烦恼并不能解决问题，你依然要面对，那为什么不学着把痛苦抛掉，学会享受呢？大声地笑，大口地吃，不要因为害怕毁掉优雅的姿态而让自己失去享受的机会。平凡是优雅，享受是优雅，随意也是优雅……

其实享受生活不需要万贯家产，不需要高等学历，更不需要寻找特殊的日子，即使你并不富裕，也可以安然地享受生活；即使你没有动人的容貌，也可以快乐地享受生活，因为你是女人，所以每一天都是特殊的，每一天都是最快乐的！

家是你的庇护所，给你温暖，当你掏出钥匙的时候，你会听见你的灵魂在欢跃。也许你的家很小，也许过大，或者很豪华，又或者住了很久，可无论怎样，它都会给你带来温馨和快乐。

每次进门的时候你首先会做什么？是看一眼厨房，还是打开卫生间的灯？又或者是走进自己的卧室看一眼早上临走时的状态？在迈进门前，你会不会先看一下信箱有没有远方的来信呢？还是打开电视，看一看今天世界的新闻？

让家变成你魂牵梦萦的地方，秘密就是“舒适”。当你一回到家的时候是这种感受吗？

空闲的时候，回到家里享受这个属于自己空间。光着脚慢悠悠地走在地板上，走向你的衣橱，换上你舒适的家居服，然后为自己烧一壶咖啡；在等待的那刻，你的宠物也许会跑过来在你的脚边摩蹭，或亲吻你的脚趾；端上你的咖啡，等待它凉一些，你可以拿起你的喷壶为你的花洒水；把你的音响打开，放你喜欢的音乐，

把已经凉一些的咖啡拿起来轻抿,去电脑前找一些你喜欢的内容;或者你记得回家前在花市买束鲜花回来,学着电视的插花技术把你的花精心插好;听着电子钟滴答的响声,你会不会觉得自己是在天堂里漫步呢?

睡觉的时候,要选择束缚的睡衣,甚至你可以裸睡?这是最时尚最舒适的睡眠状态,但睡觉前不要忘记梳洗一番,然后披上你的睡衣或直接钻到被窝里舒服地睡一觉,一觉醒来的时候你会看见早晨明朗的阳光射进你的窗户,洒在你的床上,起来伸一个懒腰,深深地呼吸一下阳光的沐浴,梳洗打扮,为自己上班做准备。这就是家的感觉。

布置舒适的家

我们已经知道家的“舒适”是创造好感觉的秘密。可是怎样布置才会让你的家舒适呢?也许你把你的家打扫得很整洁,很干净,在亲戚朋友到来前,你会把没有叠的被子叠得整整齐齐,把弄皱的床单压平,把散乱的沙发收拾得井井有条,把镜子、窗户擦得晶亮……而这些隐蔽了你真实的生活。朋友看见了这些也许会夸赞,但也许会觉得局促,因为太干净了,让他们无从下脚。

优雅的生活是不需要掩饰和伪装的,轻松一些,自在一些,给自己充分的空间,布置舒适的家。不要在意别人的看法,按照你自己的品位去布置,不要在意合适不合适,不要因为家里缺少了华丽的物品而感到失去了时尚,要记住优雅和华丽是没有联系的。

屋角的一把十几年的躺椅你如果觉得很舒适,可以把它拿到你的房间供你享受;如果你屋里的那些装饰物让你很别扭,那你就把它们收拾起来放进储藏室里。

如果你觉得你的床上少了温馨,少了儿时的回忆,那就把你喜欢的洋娃娃大胆地摆上去。把你喜爱的东西都围绕在你的视线里,但不要

堆积它们。

你是不是觉得你的家该装修了,又没有太多的钱去挥霍,那也没关系,你可以提着油漆桶,戴着报纸帽粉刷自己喜欢的墙色,那动作是优雅迷人的,把你的枕头、被子也换上你最爱的颜色。

把你的丝带、织品放在可以装饰的地方,可以把你的水晶灯换成柔和的壁灯,把你收藏的瓷器、玻璃制品都点缀好,把你的化妆品分割开,让你的生活璀璨起来。

如果你觉得这些太复杂,任务太繁重,那你可以就地取材,把家重新安排,换一种环境,换一种心情。把你不喜欢的都丢掉,不要让它们影响你的心情。试着和它们交谈,释放你的心情,把家作为你最好的朋友。

布置方案:在装修房子时,只需要一种方案即简单、大方且高贵典雅。

大厅:大厅的设计以白色为主,窗帘布也采用白色,配上乳白色的大理石地板,自然流露典雅的情调。

客厅:客厅摆设的橱柜,以黑白色搭配,玻璃橱的内部采用深色,配上灯光,让摆在架子上的水晶装饰更显得晶莹剔透。

卧室:暖色调的寝饰,加上柔和的灯光,一些温暖的摆设,可以让你有种陶醉的亲切感。

饭厅:设计比客厅高出一级台阶,在与台阶平行的天花板上造一个横梁,让客厅和饭厅的格局分明。你可以在饭厅的天花板加上立体的石膏线,视觉上颇有层次感。由于黑、白属于对比颜色,所以你可以穿插采用“中间色”——银色,来进行调和。

装饰原则

一定要记得优雅的摆放原则——家里的东西不要太多,只摆符合品位的東西。你可以为自己定一些基本的标准: