

魅力从此开始

真正优雅的女人不一定是漂亮的女人，
但一定是一个有韵味的女人。
她衣着精致，时尚而不时髦；
内涵丰富，内敛而不内向；优雅成熟，
古典而不古板，随和而不随便，
能将微不足道的事做到完美无缺。
优雅的种类太多了——比如举止的优雅，
谈吐的优雅，装饰的优雅，
还包括生活艺术的所有其他方面……
一个真正优雅的女人必须在各个方面都是优雅的。

Mei Li Cong Ci Kai Shi

Su Lao You Ya Nu Ren

塑造优雅女人

缪淑华◎著

中原出版传媒集团
中原农民出版社

魅力从此开始

Su Lao You Ya Nu Ren

江苏工业学院图书馆
藏书章

缪淑华◎著

中原出版传媒集团
中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

塑造优雅女人/缪淑华著. —郑州:中原农民出版社,
2008.4

(魅力从此开始)

ISBN 978-7-80739-224-8

I. 塑… II. 缪… 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 026042 号

出版:中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371—65751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:北京市北中印刷厂

开本:710mm × 1010mm 1/16

印张:18.5 **字数:**228 千字

版次:2008 年 4 月第 1 版 **印次:**2008 年 4 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-80739-224-8

定价:28.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换



前言

在生活中，做一个优雅的女人应该是女人一生中的崇高境界。

什么是优雅呢？优雅是一种和谐，非常类似于美丽，只不过美丽是上天的恩赐，而优雅是艺术的产物。

优雅的种类很多，比如举止的优雅，谈吐的优雅，装饰的优雅，等等。一个真正优雅的女人必须在各个方面都是优雅的。而真正优雅的女人不一定是漂亮的女人，但一定是一个有韵味的女人。她衣着精致，时尚而不时髦；内涵丰富，内敛而不内向；优雅成熟，古典而不古板，随和而不随便……

优雅是女人一生的事业，它不是与生俱来的，只有经过岁月的历练、思想的积淀、艺术的熏陶，才能在一个成熟女性的身上慢慢散发出来。“优雅”其实不单单是女性的“专利”，男性同样也有优雅与否的问题，只是相比之下女性更爱优雅罢了。

不管女人嘴上怎么说不在乎别人的赞美，但如果有人赞扬女人：你真是个优雅的女人！即便是年轻女子也会很高兴。

优雅是可以学来的，尽管这并非一日之功。虽然这种学习不像在学校学习一样可以速成，速成的优雅只是表面，真正的优雅是自身的感悟、内在的修炼。优雅的举止可以模仿，但更需要由内而外修炼自己，培养自己的宽容心和善良的品质。当然，这种善良并不是软弱可欺，更不是懦弱，如果连尊严都不敢捍卫，也不可能优雅



从此开始——塑造优雅女人

MEI LI CONG CI KAI SHI—SU ZAO YOU YA NU REN

起来。

让自己的内涵丰富起来，让自己的学识充实起来，让自己的底蕴深厚起来，让自己的举止高雅起来，让自己的品格高尚起来，让自己的情趣超凡起来，那么，优雅就会自然而然地找到你。

女人怎样才能达到如此境界？《魅力从此开始——塑造优雅女人》一书，从细处着手，从容颜气质到着装魅力，从仪态举止到品位格调，从学识内涵到平和心态，从培养性情到平凡生活……为你提供让女人内外兼修的魅力秘笈，让每个女性在日常生活中悄悄地修炼成优雅的女人。



目 录

第一辑 容颜气质养出女人的优雅魅力

优雅魅力人物:秋瑾	3
优雅魅力人物:宋美龄	3
女人永远都不要放弃对美的追求	4
女人,关照你的容颜	5
保养从头做起	7
女人美脸是大事	9
经营你的脖子	11
女人要“胸”一点儿	13
轻摆纤瘦玉臂“臂”定美	14
做个优雅的“纤”手观音	16
性感迷人的小蛮腰	17
垂涎欲滴美翘臀	19
修长美腿扮靓你	20
要“足”够美丽	22

第二辑 着装魅力点燃女人的优雅

优雅魅力人物:郑明明	27
优雅魅力人物:于西蔓	27
着装“装”出优雅女人	28
穿出你的韵味	30



从此开始——塑造优雅女人

MEI LI CONG CI KAI SHI—SU ZAO YOU YA NU REN

点点缀缀都是歌	32
女人颈部的表达	33
丝巾魔力摇曳生姿	35
内衣的别样风情	37
内衣与外装的搭配有讲究	39
腰带展现女人的腰间风景	40
精品手袋贴近女人心	42
丝袜——让人销魂的饰品	45
女人的贵气从鞋开始	47
靴子彰显足下的魅力	49
女人演绎香水	50
闻香识女人	52

第三辑 优美得体的仪态举止让优雅女人更脱俗

优雅魅力人物:宋庆龄	57
优雅魅力人物:章含之	57
做个仪态美人	58
时尚女人也优雅	59
举止优雅大方	61
言谈文雅动人	62
软声细语的说话艺术	63
依靠衬托女性美	64
取物姿态美煞人	65
携物美姿显优雅	66
站成一树梨花	67
温文尔雅的坐姿	70
走如风行水上	71
动作仪态传情达意	74





丰富的表情为你添魅力	76
------------------	----

第四辑 品位格调展现优雅女人风范

优雅魅力人物:林徽因	81
优雅魅力人物:杨洁	81
品位定位“上流”阶层	82
破译品位真谛	83
升华你的高贵	85
做个格调女人	86
做个有品位的女人	87
做个有韵味的女人	89
做人要讲点儿档次	92
寻找你的艺术	93
欣赏幽雅的音乐	95
插花为你增添生活情趣	96
熟悉茶道与茶艺	99
展示你的闪光点	101
做一些积极的事情	103
穿戴简约培养高洁的志趣	105

第五辑 成熟有内涵——优雅女人掩饰不住的魅力

优雅魅力人物:王安忆	109
优雅魅力人物:杨澜	109
腹有诗书气自华	110
气质女人如书	111
女人的气质之韵	113
留住你的智慧	114
做个有思想的女人	116
智慧的女人方显成熟美	117



从此开始——塑造优雅女人

MEI LI CONG CI KAI SHI—SU ZAO YOU YA NU REN

过去的事不要全让人知道	120
做一个内敛的女人	122
心事不可随便说	123
学会与距离地与人交谈	125
每天智慧一点点	126

第六辑 令人迷醉的微笑——优雅女人最动人的表情

优雅魅力人物:蒙娜丽莎	131
优雅魅力人物:桑兰	131
幽默的女人讨人喜欢	132
女人的微笑是天下最美的表情	134
学会微笑面对别人	135
微笑的力量	136
让微笑成为一种习惯	138
做一个令人愉悦的女人	139
女人的微笑是男人的面子	140
愉快地工作	141

第七辑 坚强乐观的态度扬起优雅女人的魅力风帆

优雅魅力人物:吴仪	147
优雅魅力人物:陈香梅	147
坚强的女人被人欣赏	148
女人智慧的资本	150
掌握独立的生存能力	151
坚强的女人才有“女人味”	154
点燃激情,挑战自己的能力	156
逆境练就女人完美人生	158



负责任的女人有魅力	160
千万别迷失了自我	161
逆境与困难不等于不幸	164
坚守自己的原则	166

第八辑 坦然从容彰显女人的优雅

优雅魅力人物:何香凝	173
优雅魅力人物:蔡琴	173
保持平和的心态,做个坦然的女人	174
从容自信的女人最美丽	175
做一个有风度的女人	176
学会祝福自己	178
聆听自然之声	180
女人不要去攀比	182
坦然接受	183
学会宽容	185

第九辑 自信快乐为优雅女人锦上添花

优雅魅力人物:章启月	191
优雅魅力人物:郑小瑛	191
自信的女人最美丽	192
做自信的女人	194
发现自我,保持本色	197
让自己快乐起来	199
要魅力,更要有能力	201
喜欢、欣赏你自己	202
掌握快乐的秘诀	204
你是自己心灵的主人	206
在平淡中寻找幸福和快乐	208



从此开始——塑造优雅女人

MEI LI CONG CI KAI SHI—SU ZAO YOU YA NU REN

摒除沮丧的情绪	209
乐观的女人拥有多彩的生活	211

第十辑 善良宽容提升优雅女人的人格魅力

优雅魅力人物:王瑛	217
优雅魅力人物:赵丽蓉	217
女人会因宽容而更美丽	217
教养——女人可贵的品质	219
第一个爱的是自己	220
仔细谛听他人的心声	221
与人方便给自己方便	222
怀有一颗爱心	224
享受独处空间	225
不为小事生气	227
你并不比谁娇贵	228
心存感激	229
为别人着想	230

第十一辑 热爱生活为优雅魅力加分

优雅魅力人物:冰心	235
优雅魅力人物:张欣	235
劳逸结合地轻松生活	236
让男人从心底欣赏你	238
让生活多些艺术气息	240
女人,做你情绪的主人	243
放松心情,远离疲劳	244
明确自己想要的生活	246
别忘了奖赏自己	247
为心灵找一个港湾	249



铭记生命中的每一次感悟	250
学会和自己的心对话	252
将生活过得简单些	254
一定要活得优雅	256

第十二辑 富有情趣尽显女人优雅风情

优雅魅力人物:李静	261
优雅魅力人物:三毛	261
情调女人与优雅起舞	262
别忘了打理自己	264
赢得别人的赞美	266
让人喜欢你	267
女人要善解人意	269
学会听他诉说	270
理解爱的内涵	271
维护自己的幸福	272
为你的家营造一个温馨的氛围	274
读懂男人助你赢得幸福	276
经营你温馨的家	278
做个懂爱的女人	279
做个情调女人	280
修炼优雅魅力天天在路上	282

第一辑

容颜气质养出女人的优雅魅力

自古以来，女人为了美丽与优雅的信念而努力着。通常意义上讲，美丽可分为内在美和外在美，体现内在美的良好气质和外在美的漂亮容颜都很重要。没有完美的女人，只有完美的追求。追求内外兼达的过程，就是尽情绽放个人魅力的过程，在这个过程中，每一寸光阴都能唤醒你内心的春天。



优雅魅力人物： 秋瑾

服部夫人曾在《回忆秋瑾女士》中写道：“事情很出于意外，出现在我面前的这位朋友，到底是男是女：苗条的身子稍向前弯，浓黑的头发散乱地披着；一身洋式的男装。蓝色的鸭舌帽歪戴着，盖住了半只耳朵；身上穿着很不合身的半新半旧的普通男式西服，袖子过长……肥大的裤管下面露出茶色的皮鞋，胸前系着一条绿色的领带，脸色白得发青，大眼睛、高鼻梁、薄嘴唇，身材苗条，好一个潇洒的美男子。”巾帼英雄的风采跃然纸上。鉴湖女侠秋瑾，她曾在一首《满江红》中这样写道：“小住京华，早又是，中秋佳节。为篱下，黄花开遍，秋容如拭。四面歌残终破楚，八年风味徒思浙。苦将侬，强派作蛾眉，殊未屑！身不得，男儿列，心却比，男儿烈！算平生肝胆，因人常热，俗夫胸襟谁识我？英雄末路当磨折。莽红尘，何处觅知音，青衫湿！”这首词表现出作者的才气与豪气，为其形成一种无法阻挡的魅力。我们乘着时间的列车，返回到那个年代，这位女中豪杰，就像一坛陈年老酒，尽散着历史的醇香，带给我们无尽的回味。

优雅魅力人物： 宋美龄

宋美龄，历经了三个世纪的风雨，从而形成了她那独具品位的美丽方式。这个在争取美援，建立国际抗日统一战线中光彩夺目、魅力四射、无与伦比、战绩辉煌的风云人物，兼具中国古典气质和西方优雅风度，让爱她的人们如痴如醉。值得一提的是，有着漂亮外表的宋美龄一生都在追求美丽。直到老年，她依然将身材保持得很好，肌肤



从此开始——塑造优雅女人

MEI LI CONG CI KAI SHI—SU ZAO YOU YA NU REN

白净柔软润泽，容颜光彩照人。她饮食有节，注重皮肤的保养，直至去世那一刻，依旧是装容得体。她留给人们的是美丽的回忆。

女人永远都不要放弃对美的追求

虽然说漂亮不是女人最大的资本，但是你还是要尽可能地美丽。“爱美之心，人皆有之。”对于女人来说，美同她们的生命一样重要。所以，作为一个女人，永远都不要放弃对美的追求。

林肯说过：一个人到了四十岁，必须为自己的相貌负责。对男人而言四十岁关注相貌绝对不晚，但对于女人来说，恐怕从二十岁就应该对自己的相貌负责了。简单地解释就是：男人到四十岁正是一朵花，而女人不到四十岁就成豆腐渣了。

虽然美丽的女人常被称为“花瓶”，但是，美丽绝对不是可耻的。在某种程度上，漂亮是女人的通行证，别人看着你长得清爽宜人，也就乐意行个方便；相反的，那些缺乏视觉吸引力的女子，就像“良药”一般，虽然有“利”，但是总让男人觉得“苦口”，下不了决心去追去娶。通常，他们把这种不漂亮的女性当作哥们儿一样对待，其实说回来，哪个女孩子没有渴望被怜香惜玉的情结呢？

你不用担心你所不满的部分会让你成为婚恋中的困难户。你应该知道那些得到异性青睐的女子未必是因其长得花容月貌，她们个人的个性与内在的魅力才是令男人倾心的关键。所以不用担心自己不够漂亮，至少你有很多可以弥补的方式和机会。

不管怎么说，天生丽质的女人不多，你也许就不是其中之一。但是，你可以通过内在气质的培养和外在容颜的养护让自己更加美丽一些，这是不难做到的。女人爱美是热爱生活和维护自尊的表达。因此，你要学会扮靓自己，不要拿朴素来做遮羞布，不要拿家务做借口，不懂得装扮自己，你就不是一个完整的女人。世界上没有不爱漂亮的女



人，只有懒惰的女人。你可以翻翻时尚杂志，学点儿实用的皮肤护理技巧、穿衣指南、化妆小贴士。多学点儿衣服搭配、颜色搭配和化妆技巧，把自己装扮得整洁、可爱而优雅。如果在20~40岁这段时间你都不能让自己尽可能漂亮，那么，以后恐怕就没有多少机会了。

美好的心灵、内在的修养都可以为你增添外在的魅力。你几时见过优雅而富有情调的女人闪着一双猥琐卑俗的眼睛？你几时见过坚强沉着的女人因为害怕而将脸扭曲得变形？你几时又见过文静内秀的少女涂着俗艳的浓妆在街上招摇？细心观察一下你周围那些被公认为端庄而充满魅力的女人，她们的五官并不一定多么惊艳，但是她们能让内在的魅力与外貌的美丽浑然一体地表现出来，从而给人以舒服的感觉。

从现在开始你就应该在外在美与内在美上狠下工夫了。如果你的形象猥琐，请装扮自己；如果你的仪态举止不够得体，请练习；如果你慵懒肥胖，请减肥；如果开始长色斑就要注意饮食保养；如果有眼袋就要注意休息睡眠；如果面带俗气就要关注心灵，多接触艺术，多读书，陶冶情操……到了最后，若你实在无法抗拒无情的岁月对容貌的鞭挞，那就让皱纹成为你优雅的标志和符号吧！安心地享受它吧，那也是岁月赐给你的动人的乐章。

要美丽，而不要庸俗！要尽量做到有品位和优雅，不要做对什么都不在意的慵懒女人。如果这样时间长了，你的心就会被麻痹，或许到时候你会成为趿拉着拖鞋，披散着头发，穿着睡衣，在街边买甘蔗，并边走边吃，边吐甘蔗渣的女人。那样，你就丧失了“女人”这个名词所特有的魅力了。

女人，关照你的容颜

找点儿空闲，抽点儿时间，对着镜子看看自己，你会很惊奇地发