

你的优雅 价值百万

Nide Youya Jiazhi Baiwan

超值
白金版

艳子◎著

优雅更多的不是形容外表，而是形容一种修养与内涵。

优雅不仅是一种生活态度，更是一种风度，一种与人沟通时的风度。

每个女人都应该做到两点：有品味并且光芒四射。

青春会逝去，但优雅的风骨会永存。

优雅是每个女人一生的功课：没有美貌，做到优雅，便能更加美丽；有了美貌，做到优雅，美丽才能历久弥坚。



中华工商联合出版社

优雅，是女人知性和蕙质兰心的体现，它有先天的因素，更在于后天的培养。优雅，与女人的修为、素养、能力成正比，是生活态度、生活情趣和生活品质的叠加，深度的优雅，投射的是一种从容、一种淡定和一种崇高的境界……

你的优雅

价值百万

Nide Youya Jiazhi Baiwan

艳 子◎著



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你的优雅价值百万 / 艳子编著. — 北京: 中华工商
联合出版社, 2013. 10
ISBN 978 - 7 - 5158 - 0722 - 5

I. ①你… II. ①艳… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ①B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 207586 号

你的优雅价值百万

作 者: 艳 子
责任编辑: 郑承运 郑 婷
装帧设计: 静雅书装
责任审读: 郭敬梅
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: 三河市华丰印刷厂
版 次: 2014 年 1 月第 1 版
印 次: 2014 年 1 月第 1 次印刷
开 本: 710 mm × 1000 mm 1/16
字 数: 220 千字
印 张: 15
书 号: ISBN 978 - 7 - 5158 - 0722 - 5
定 价: 32.00 元

服务热线: 010 - 58301130
销售热线: 010 - 58302813 010 - 82082775
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

前 言

优雅不仅是一种生活态度，更是一种风度，一种与人沟通时的风度。一位具备优雅风度的女人，必然拥有迷人的持久魅力，这种优雅的风度如纯净山风，悄悄潜入心灵，给人留下美好的印象。

优雅是每个女人一生的功课：没有美丽，做到优雅，便能超越美丽；有了美丽，做到优雅，美丽才能历久弥坚。如果你不够漂亮，一位彩妆师 10 分钟内就能让你从“丑小鸭”变“白天鹅”；如果你不够时尚，一位造型师 10 分钟内就能让你从“麻雀”变“凤凰”。但优雅绝对无法一蹴而就，优雅更多的不是形容外表，而是形容一种修养与内涵，它包括自信、乐观、知性与友善许多内容。

做人要有修养，做女人更要有修养，尤其是爱美的女人。有修养的女人衣着时尚，妆容精致，神采飞扬，风姿绰约；有修养的女人平和内敛，从容娴雅，不矫揉造作，不喜张扬；有修养的女人，大都遵从自我意愿的选择，将气质品味自然流露。但修养不是先天的恩赐，而是后天努力的结果。

有修养的女人最有魅力。她们明理、通达，又有品味；她们成熟、独立，又带点个性；她们智慧、敏感，又带点风情。她们

既内敛又妖娆，既含蓄又张扬。她们有着善良美好的心灵，她们善于平衡自己的心理，她们有一种处乱不惊、以不变应万变的心态，她们有较强的领悟力，大至人生命运、小至日常生活，她们懂得对大小问题如何把握分寸，能够作出明智的抉择。她们不是世界上最有钱的人，但她们是最富有的人。

本书旨在让女人培养无穷的魅力与智慧，修炼女人修养，打造女人气质，规范女人礼仪，提升女人内涵！为女人寻找成功处世的捷径提供简单易行的蓝本；为女人寻找一份事业成功的喜悦提供有价值的参考。

目 录

第一章 品质修养：让女人的魅力永远闪光

女人天生就具有水的特质，柔美、婉约，能够以柔克刚。与男人粗犷、豪迈、潇洒的特质完全不同。矜持、温婉、含蓄是做女人最起码的品质，是一种姿态、一种光彩、一种气度，它们是女人品质的精华所在。

良好修养是女人最动人的魅力	3
透出淡雅的女人味	5
心地善良是女人最高尚的修养	8
恢弘的气度是女人必备的素质	10
温柔和矜持是女人的知性修养	13
从容淡然是女人的大智慧	15
女人要远离嫉妒的泥潭	18
虚荣就像是一场绮丽的梦	23
聪明的女人懂得感恩	26

第二章 心态修养：幸福其实就是一种心态

幸福是一种心态，幸福的女人，始终以积极的方式回应生活中的酸甜苦辣和旦夕祸福。女人的心态，犹如一条线，而她身上的优点，就像一颗颗珍珠。好的心态会将珍珠穿成一串美



丽的项链，让女人闪闪发光，绚丽幸福；而一条脆弱的线，会使珍珠散落在地，沾满尘埃，失去本身蕴含的价值。幸福的女人说，如果我能够看到我的背影，我想它一定很忧伤，因为我把快乐都留在了前面！女人活的就是心态，如果你能驾驭自己的心态，其实就开始了你的精彩人生。

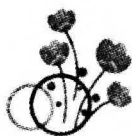
幸福其实就是一种心态	31
放飞心情，去感受世间的美好	35
积极心态是一种主动的生活态度	37
乐观生活，快乐每一天	39
学会放下，才会活得更轻松	42
爱一个不完美的自己	44
珍惜自己所拥有的	47

第三章 形象修养：外在形象是女人的第一张名片

天生拥有良好的外形当然是非常幸运的，然而，这却不能代表你的全部形象，良好的成功形象来自于你自己的努力发掘，来自于你理智的分析，来自于聪明的装扮和举止。只要你重视了这一点，用不了多久，你就会成为一个备受人们青睐的人，一个同事喜欢、领导重视的人，一个拥有成功的完美形象的人，一个距离成功又近了一步的人。

外在形象决定第一印象	53
衣着选择体现审美水准	56
穿着搭配彰显品位	60
良好的姿态为女人倍增风采	64
做个“香水女人”	67
女性化妆的四个原则	71





包装自己，让气质脱颖而出	74
女人的美丽源于自我修养	79

第四章 礼仪修养：礼仪是女人优雅一生的必修课

“懂礼仪，知礼节”不仅是女性朋友的基本素质，更是工作和生活的必需品。讲究仪表的女性往往具有高贵的气质，温柔妩媚的女性往往散发一种迷人的气息，彬彬有礼的女性能使其自身的美焕发出一种特殊的力量，而这一切是雅致、和谐和仁爱的总汇。良好的礼仪能给我们带来从容、自信、快乐与和谐，提升我们的涵养，增进彼此的了解与沟通，成就一生的幸福。

注重礼节，使你收获好人缘	85
礼貌待人，更受人尊敬	87
仪态美才是真的美	89
优雅的礼仪是开启社交之门的钥匙	94
高雅的谈吐更能为形象加分	100
谦虚礼让，不傲才以骄人	102
尊重他人，是一种高尚品质	104
餐桌上必须遵循的礼仪	107
做一个知性的女人	111

第五章 语言修养：语言充满着迷人的艺术魅力

语言是连接人与人之间的纽带，纽带质量的好坏，直接决定了人际关系的和谐与否，进而会影响到事业的发展以及人生的幸福。尤其对于女人，卓越的口才、有技巧的说话方式，不仅是家庭幸福的法宝，更是事业披荆斩棘的利剑，增加自身个





性魅力的砝码。毫无疑问，女人的形象固然重要，但同样不可忽视的是女人的口才，会说话的女人才是最出色的！那么，作为女人，如果你没有骄人的外貌，也不要为此耿耿于怀，你完全可以通过不断修炼、完善自己的口才，来为你的美丽加分，为你的魅力加分！

学识为女人的语言添风采	117
用眼睛说话，显出女性智慧	119
真诚的语言让人更动情	121
掌握时机话好说	123
说话有分寸，办事也顺利	126

第六章 财富修养：会理财的女人未来更有保障

今天的女性，要生存的质量，要甜蜜的爱情，更要精神上的自由。自由和独立是分不开的——物质上的独立、行动上的独立、精神上的独立、人格上的独立……女性要真正的独立，就一定不能缺少经济实力，没有理财智慧的女人，永远都无法成为真正的幸福女人。不懂理财的女人，也许会赚钱，却守不住钱；也许会守钱，却不知道该如何让钱升值；也许懂得如何让钱升值，却不懂得如何给自己完整的保障；也许懂得给自己一份保障，却不懂得如何通过钱财让自己持久美丽……我们不要做这样的女人。我们要做理性的、会理财的女人！理财是一生的功课，永远都不迟。

独立的女人更美丽	131
聪明女人一定要理财	135
懂得理财与懂得保养同样重要	137
理性消费，做个精明女人	139





第七章 气质动人：修炼女人的处世气质

气质是魅力女人最经典的品牌。气质是一种灵性，女性如果只靠化妆品来维持美丽，生命必定是苍白的。气质是一种智慧，一点点地雕琢着一个人、塑造着一个人，一个不经意的动作，就能吸引所有人的目光。它也是一种个性，蕴藏在差异之中，只有不断创新，才能拥有与众不同的韵味，成为一个让人一见难忘的人。气质更是一种修养，在城市流动的喧嚣中，洗练出一种超凡脱俗的“宁”与“静”，面对人间沧桑，才会嫣然一笑。对女人而言，气质是一门永恒的功课，因为气质不仅仅靠外貌就能获得，而且还要拥有丰富的智慧与常识，拥有傲人的气度与素质。

气质培养是女人毕生的功课	145
气质是“完美女人”的本质	148
自信，让女人神采飞扬	151
恰如其分地表现自己	154
气质是美丽，更是魅力	156
做新时代的知识女性	159

第八章 职场博弈：工作是女人展现自我的舞台

职场是竞技场，从工作起步到优秀，再到卓越，是女人成长的一个过程。在这个过程中，女人在不断地自我发展、自我超越、自我成长、自我修炼。对于每一个女人来说，成长的过程都充满了挑战与机遇，每天上演着看不见的厮杀，充满了各种各样的明争暗斗。面对越来越激烈的竞争，怎样更好地在职场中生存？如何提升自己的职业含金量？怎样拓展职业发展的





空间？这些问题无时无刻不在困扰着职场中的每一位现代女性。

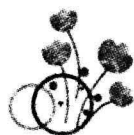
把工作当成展示自己的舞台	165
充分发挥自己在职场上的个人魅力	168
正确掌握与上司相处的原则	171
不卑不亢，从容自若	173
荣耀，与同事一起分享	176
严于律己，宽以待人	179
帮助他人就是帮助自己	183
平等地对待每一个同事	186
宽严并施，让下属忠心拥戴	189
靠自己的能力取得成功	192

第九章 成就幸福：做情感世界中的幸福女人

幸福女人不但拥有自由自主的生活方式，而且拥有甜蜜幸福的爱情剧目！幸福女人不但拥有美满和谐的婚姻家庭，而且拥有甜美平和的内心世界！在这个世界上，甜美的爱情可以让女人倾其一生来追求。婚姻中的男女，恩爱夫妻占少数，生活伴侣是多数，水火不相容者亦是少数。这世上没有不吵不闹不发生意外的婚姻。爱情是一首浪漫的诗歌，而婚姻则是一种琐碎的生活。如何在琐碎里找到恋爱的感觉，这需要很多的智慧。

学会珍惜眼前的幸福	197
爱情不能跟着感觉走	201
真正的爱情要从平凡走向伟大	204
婚姻是女人一生最重要的课题	208





幸福的婚姻是需要经营的	212
婚姻不是简单的“1 + 1”	214
在家庭与事业中寻找平衡	217
学会享受生活	220
女人，把命运掌握在自己手里	223



第一章 品质修养

让女人的魅力永远闪光

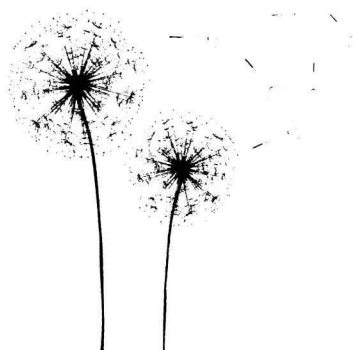
人们常把女人说成是水做的，以此来形容女人温柔似水，纯净似水，矜持似水。与男人的粗犷、豪迈、潇洒相比，女人天生就具有水的特质，那就是柔美、婉约、矜持、含蓄。可并非每个女人都具有这些特性。一些女人身上缺少了做女人最起码的品质，因而缺少了一种姿态、一种光彩、一种气度，而这种姿态、光彩和气度，却正是女人品质的精华所在。

一个有品质的女人应该像一本书，也许她没有赚取眼球的精致封面，更没有用来制造卖点的扉页和序言，但读后可以令人有所收获，即使没有收获也会有所感悟，没有感悟也会有所快乐，没有快乐也会让人心情放松。

一个有品质的女人，应该是唯美的、浪漫的、理想的、认真的。她的品位可以使古典音乐与流行音乐合理存在，她的素质可以让文学名著与畅销小说融会贯通，她的性格可以使开朗与忧郁、奔放与稳重和谐

相处。

一个有品质的女人，应该是善良、低调、聪明、有内涵的。她用简单对待复杂；她不饶舌，不轻易评价是非；她与人为善，学不会刁难对人，总是温润而泽；她懂得感恩，心中永远有爱，美丽和动人的事物常常会让她感动不已……





良好修养是女人最动人的魅力

女性的个人魅力不是刻意的与众不同，而是不经意的流露。个人修养深厚的女人总能适时地把自己的魅力流露出来。

女人的魅力体现在女人的个人气质上，一个有气质的女人能够吸引众多人的眼球，而这份让人无法抗拒的魅力就是来源于女人的内心，来源于她更深层次的修养。

女人的修养是女人个人综合能力与素质的体现，它反映着女人为人处世的态度，以及在知识、人际交往等层面的水平。良好的修养能给予女人一种自信、大气以及抑制不住的魅力，甚至会使一个原本相貌平平的女人瞬间变得美丽，这就是修养的魔力。

一个有修养的女人在生活和工作中能潇洒自如地展示她的个人魅力，从而成为女人本身独具的资本。其实魅力并不仅仅是女人的外貌仪表、言行举止，还包括了女人的个性、品味、为人处世、生活态度等。每一个在社会中生存的女人都在致力于提升自己的个人魅力，让万千目光集于自身。





你的优雅价值百万

NIDE YOUYA JIAZHI BAIWAN

在人才辈出、竞争日趋激烈的当今社会，一个女人只有勇敢地表达自己，让更多的人认识到自己的魅力，才能获得最后成功的机会。虽然机会对每个人都是平等的，但如果你只知道含蓄沉默，即使你看到了机会，你也不可能抓住它。有修养的女人总是在做事时充满一股自信的魅力，她自信自己有能力抓住机会，她渴望成功，在需要的时候能用自己的良好修养来展示自己，最终把机会紧紧握在手中。

良好的修养能让女人在与别人初次见面时给对方留下难以磨灭的深刻印象，魅力只有在不知不觉中展现给别人才能转化为真正的影响力，进而成为一种吸引力，具有修养魅力的女人往往更能赢得他人的垂青。

每个女人都逃不过人生的检验，别人都在不断地升华自己，努力地向着目标前进，如果你有一刻的懈怠，你就很有可能被别人甩在身后。唯有时刻提升自己的修养，增强自己的自信心、影响力，将它们转化成自己个人魅力的源泉，才能在这场人生的考验中脱颖而出。

