



女人最好的修行 是气质

郁 秋 ◎ 编著



气质是女人
最优雅的涵养

解开气质密码，掌握气质的精髓所在，
用气质绽放属于自己的魅力人生。

女人最期待的一本教科书，让女人提升自我！
男人最想要的一本剖析书，让男人懂得女人！

气质能为女人在职场和生活中处处加分♥让女人散发别样的光彩！



中国华侨出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

女人, 最好的修行是气质/郁秋编著. —北京: 中国华侨出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5113-3872-3

I. ①女… II. ①郁… III. ①女性—气质—通俗读物

IV. ①B848. 1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 188383 号

● 女人, 最好的修行是气质

编 著/郁 秋

出版人/刘凤珍

策划编辑/周耿茜

责任编辑/文 箴

责任校对/王京燕

装帧设计/玩瞳装帧

经 销/全国新华书店

开 本/710 毫米×1000 毫米 1/16 印张/15 字数/200 千字

印 刷/北京紫瑞利印刷有限公司

版 次/2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978-7-5113-3872-3

定 价/29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前 言

在男人的心里，他们会渴望身边有个惹眼火辣的女神，但是，这个女神却不见得会成为他们的终生伴侣。因为火辣的女神只可以远观，相比之下，他们更喜欢奥黛丽·赫本那样的淑女，举手投足间尽显高贵气质。

男人们希望自己拥有一个上得厅堂、下得厨房的伴侣，这和他们对于母系依赖有着直接的关系。在他们的理解中，高贵优雅才是真正的美。世间女人千千万万，靓丽无瑕的美女又不计其数，作为一个独立的个体，你该如何打败她们呢？

你也许不是天生丽质，也没有富家千金那样的出身，但你一样可以选择优雅地生活着，你可以用优雅去装饰自己，让自己高贵地展现在别人面前。

在我们的心里，似乎优雅和高贵总是有着千丝万缕的联系，优雅的人懂得展示自己的高贵，高贵的人又能舒展自己的优雅，那这样完美的气质，该怎样积累呢？

优雅的女人都是靓丽佳人，她们能展示自己高贵迷人的风采，也能让自己显得风华绝代。可以准确地告诉你，这样的能力绝对不是一天两天就能修来的。成为一个优雅的女人，要经历一个漫长的过程。在这个过程中，它会将你的锐气全部磨平，然后逐步提升你的修养，让你脱胎换骨，成为一个精致美人。

韶华易逝，娇美的容颜会随着时间的流淌而逐渐改变，唯一不会变的是你高贵的气质和优雅的身姿。女人想要永葆青春，就要经得住时间的沉淀。聪明的女人懂得用优雅去装扮自己，让自己充满文艺气息，哪怕随意动动手指，都会和高贵沾边。

优雅是女人用一生去学习的功课，它并非是与生俱来的天资，而是经过了岁月的精雕细琢、时间的慢慢沉淀，裹上了美丽的外衣和充盈的内涵，最终铸造而成的。

优雅是智慧的象征，只有聪明的女人，才可以堪称真正的优雅。

优雅是女人最珍贵的品质，它可以用来衡量身价，也能给女人外表镀金。在它的包装下，女人成了智慧与高贵的结晶，永不褪色。

为了完成这个所谓的课程，大家必须从多方面下手，让优雅悄悄潜入心灵，成为你内在的一部分。随着对优雅理念的领悟，逐步让优雅贯穿于心，感染于身。

从现在开始修炼你的优雅课程吧，让你装扮出一个优雅的自己。

目 录

Chapter 1

注重细节，把握优雅的初衷
用表情“勾勒”优雅风情
女人的脖子是魅力的起源
用你的软声细语打动别人
饰品渲染你的品位
手提包是随身携带的时尚精灵
举手投足间精致的绽放尺度
优雅的女人应该以慢为美
设计美人的八条诱人曲线
唯美系女子修炼心得
整理好指尖的那道风景

Chapter 2

找到适合自己独特气质的风格
每个气质美女都有属于自己的优雅风格
你了解自己的风格吗
发现自己的魅力点
时尚，可以由模仿缔造
面对流行要有良好的心态
不要最好的，只要最适合自己的
身体比例才是用来衡量好身材的
学会分析自己的形体
掌握好撞色的基本理念
发型搭配，教你驾驭每一件服饰
优雅女人的私家减龄装
女人可以很保守地展露性感

Chapter 3

学会用奢华的贵族品牌来为自己加分
手腕上的精彩——Cartier（卡地亚）
带着自己的风格去穿 Chanel 套装——Chanel（香奈儿）
给自己一次 Tiffany 盛宴——Tiffany（蒂芙尼）
令人着迷的性感帝国——Gianni Versace（范思哲）
精致、奢华和简约的碰撞搭配——Louis Vuitton（路易·威登） / 098
做一个穿 Prada 的优雅女王——Prada（普拉达）

潮流与传统的低调结合——Armani（阿玛尼）
贵族学院风，年轻跳动的优雅——Ralph Lauren（拉尔夫·劳伦）
上帝与金子的组合，华丽与高雅的释放——Dior（迪奥）
寻找鞋柜中的精灵——Christian Louboutin（克里斯提·鲁布托）

Chapter 4

优雅女人，仪态要打动别人
应对尴尬场合
在重要的人面前，可总是想打呵欠
宴席上很累该怎么办
肚子饿了该怎么优雅解决
目光，心灵的透视窗
危机来临怎么补妆最优雅
擦鼻涕也能优雅进行
牙齿不好怎么补救
唇，性感的源泉
想去洗手间，如何优雅
态度提升优雅格调
优雅女人懂得抓住机遇

Chapter 5

优雅女人也可以另类地生活
设计一个代表你自己的符号
优雅女人要学会认识自己
肢体语言，让动作雅致起来
提升高贵气质可以不用钱
装扮你的家，不做邋遢女人
会品酒的女人，更能赢得目光
女人可以优雅地变老
职业女性懂得独立
女性为什么不敢成功
优雅女人要学会给自己养老
职场女性应该有怎样的素养

Chapter 6

优雅女人该怎样去展示
优雅与年龄无关
锻炼内在，优雅悄然绽放
有修养的女人最美丽

没有信念，别人会觉得你无知
温柔的女人最有女味
值得男人憧憬的女人温文尔雅
优雅女人的人际关系有压力

Chapter 1 注重细节，把握优雅的初衷

当你今天穿了一身优雅系列的裙子，却给自己配了一个极其夸张的现代派项链；当你今天打扮得当准备去参加聚会，却在刚刚出门前就刮破了丝袜；当你给自己染了一头漂亮的金发，却发现今天居然穿了一件完全不配发色的紫色上衣……这一切的一切，都能在瞬间将你苦心建立起的优雅形象毁于一旦。

用表情“勾勒”优雅风情

表情

在适当的时候，适当的地点，做出适当的表情。

大多数女人，总是在乎自己的外表，认为拥有一个美丽的容颜，或者一身高贵的行头，就算是古代的帝王，也会为之倾倒。

但聪明的女人却对此有着不同的看法，聪明的女人认为内外兼修才能释放最完整的美丽，比起徒有其表，来得更加稳固。

一个富有底蕴的女人，说话做事都让人觉得美。她们美的不是长相，而是内在。可以说，“美”这个字有很多不同的定义，其中一个就是优雅美，它在性质上与长相无关，但本质上，却是长相的烘托。没有它，长相再美丽的女人，也不过是万花丛中的一朵，没有实质的内涵。

在男人的心里，长相美的女人只是他们在某段路程中欣赏的一个风景。而他们真正赏识的，却是有上进心、谈吐高雅的优雅女人。

韩剧里的女主角说话时，面部表情丰富多变，却并不令人讨厌。但在现实中，如果在不恰当的场合、不恰当的时间里随意舞动肢体，做出各种表情，看起来恐怕就不那么优雅了。

名模 A 有一次在铜锣湾百德新街闲逛时，碰巧接了一个电话，结果，被路人批评是完全不注重形象的表现。因为 A 在接听电话时，表情非常丰富，有时大笑，有时皱眉，还不时做出异常惊讶的表情。

A 之所以会被大家批评，是因为作为一名形象优雅的模式来说，她的表情动作与当时的场合不符。

A 的朋友凯特在一家公司担任总经理秘书，凯特属于大大咧咧的性格，有事没事总会和别人开开玩笑，个人笑点比较低。

一天，总经理在开会的时候和客户开了个小玩笑，在一边的凯特听后捧腹大笑，一边笑一边还不忘用力捶桌子，这样的举动加上夸张的笑脸让总经理和客户都有些不知所措，甚至觉得，这女秘书一定是精神不好。

凯特发现总经理脸色不对后，连忙收起了笑容，然后退了出去。事后，凯特因为自己的不正常举动受到了领导的批评。

她表示，这种情况时有发生，只要一听到别人讲起某些好笑的事情，她的笑点总是提不上去。

在平时说话的时候，凯特总是做出过大的反应，让人觉得很优雅。朋友们也经常会委婉地向她指出来，可是，这种情况还是时有发生。

和人说话，是要分场合的，同时也要注意面部表情和肢体语言是否得当。在一些特殊的场合里，比如大街上，比如严肃的宴会上，嘻嘻哈哈，或是表情过于丰富都是十分不恰当的。这个时候，作为一名有着优雅气质的女人，你必须保持平和的心态，任何表情都不要表现得太过分，否则，会让人感觉你非常失礼，甚至会给人非常夸张和虚伪的不良印象。

大多数情况，微笑是一个淑女最好的表情和姿态。当你放松自己的表情，并微微露出笑容时，你内心的气质会通过你的眼睛与嘴角的弯曲度传递给人，这样会给他人非常舒服的表情。

不过，这并不表示你时时刻刻都需要微笑。是否需要微笑通常也要看对象，分场合。当你周围没有什么人的时候，或是在一个非常严肃的会议上，如果你一直保持微笑的表情，不但自己会觉得非常不自然，别人也会感到十分别扭。

优雅的女人知道，在不同场合对表情的管控非常重要，这甚至要比穿衣打扮更加能提升自身优雅度。如果你穿着华丽的外衣，却摆着一张臭脸，那别人一定也不会希望和你靠近。

女人的优雅，在不同场合，总是能给人带来不一样的感受。

在名流舞会上，女人的表情就是优雅店铺的招牌，没有价值百万的行头，但如果你能将自己的表情管控得当，你一样也能获得别人的赏识。

参加一个严肃的仪式时，你不要夸张地展露自己的表情。如果主角不是你，你也不要发挥你的表情展示欲望，尽可能让自己低调一些。

很多人说，优雅就是淡定，淡定的女人是最美的。当你能将自己的表情管控得当时，你便可以优雅地置身于名媛界。

所以，如果你不是生在一个因为语言关系而非要做出夸张表情的国家，保持平常、轻松的态度，放松你的面部表情，是你优雅气质的最好体现。

作为一个女人，你可以没有出众的外貌，或者资历平平，但这绝对不影响你将自己的魅力发挥到极致。

女人的光辉在于她能不能在回眸转身间吸引大家的目光，而不是靠着一张嘴吵遍天下无敌手。在外界看来，女人端庄有涵养，回眸一笑尽显媚气，这样的女人，我们称为美人。都说气质型的女子最美，作为一个淑女，肯定不会频繁笑场，就算想要开怀一笑，也一定是娇娘半掩唇，嘴角微上扬。这样的姿势，或许让自己觉得很不舒服，但至少“观众”们的视线里，这样的姿势显示出了一个女人与生俱来的优雅气质。

对于“优雅”这个词，很多人会理解为，死板、自虐，认为死板和自虐的情况，就是所谓的优雅。但事实上，“优雅”的定义可不完全是这样。简单地说，优雅是表现在女人身上一种和谐的美，这种不能称之为“美丽”，而要称之为“魅力”。这种魅力不仅涵盖了女人容颜上的美，还囊括了女人内心品质的精华。

在艺术家的眼里，优雅女人的微笑最美。《蒙娜丽莎的微笑》让一代又一代人着迷不已，这个女子虽然没有天仙般的美貌，却用一个迷人的微笑征服了万千观众。

蒙娜丽莎的微笑被赞为最优雅的微笑，那种含齿不露、眉目淡然的样子，也被称为不食人间烟火。而越是不食人间烟火，那种“仙”感就越加强烈。优雅也随着这种独特的微笑绽放出来。女人的微笑如同初春的暖风，在不经意间，带给别人舒畅的感觉。

优雅的女人会将微笑绽放得很美丽，在任何时候，只要侧目一笑，就能引起别人的赞誉。

1. 如何利用表情来赢得优雅加分

首先，你要懂得管控自己的表情，不要让那些不符场合的表情轻易表现出来。这就要求女人兼具绝佳的管控能力，在任何场合，管控自己释放最佳表情魅力。

其次，表情加分，如果你的穿着很得体，在社交场合结识陌生人，只需要一个微笑就能搞定。

2. 什么样的表情最优雅

都说“表情自然”，如果一个女人笑起来几乎嘴巴里所有的牙齿都能被大家看清楚，那她绝对称不上优雅。

所以，优雅要从控制好自己的表情开始。在表情管控上，很多美人有着这样的烦恼，自己认为自己的表情很得当，可无意间照镜子，总会把自己吓一跳。很多女人有着这样的困扰，

其实，解决的办法很简单。

我们所知道的空姐在前期训练时，是对着镜子管理表情的，练习微笑，让自己的微笑打动自己，然后再去打动别人。

也就是说，能打动自己的表情才是优雅的表情、吸引人的表情。

女人的脖子是魅力的起源

脖子

女人最优雅的地方，就是脖子。

俄罗斯有幅著名的油画，叫《马车上的夫人》。画中年轻的贵妇人双手轻握，搁置于并拢的双腿之上。她端坐着上身，脖颈骄傲地伸展着，戴着华贵的貂皮帽子的头微微抬起。整个人物显得矜持又高贵。

身着华服的女人通常都会伸展着脖子，似乎不仅仅只是画中才有的景象。当你走在大街上，如果迎面走来一个女子，身上穿着价格不菲的名牌衣服，却一味地缩着脖子驼着背，你的第一印象会是什么？你也许会想那一定是个暴发户的妻子。

这绝不会只是你一个人的看法。在西方，上流社会的女人绝对不会缩着脖子走路，更不会在坐下时，将背与脖子弯下。向上伸展着脖颈，挺直背部走路，永远都是象征着“优雅”的固定姿势。

如果你在面对别人的时候能昂首挺胸，毫无怯意，那你一定是一个有气质的女子，别人会为你的气质所倾倒。如果你总是低头，含胸，和陌生人说话的时候不自然地使用保护动作，这样都会让人觉得没气质。

迷人的颈部是成为高贵优雅女人所必备资本，美丽的女人既要拥有完美的容颜，曼妙的身姿，又要拥有白皙细致的美颈——天鹅颈。而现实生活中，总会有各种各样的颈部问题，使我们的颈部无法吸引人。

凯莉是一个注重细节的女人，在任何场合中，她都能展示出自己独特的魅力。虽然凯莉的长相很精致，可她身上却有一个致命伤。

凯莉的颈部粗壮，并且皮肤黑黄，在别人看来，她的长相虽然满分，可脖子总会无形给她拉低魅力指数。

由于颈部粗壮，凯莉给人的印象总是笨拙不灵活，这种情况势必会影响凯莉的优雅形象。这种情况的产生是源于凯莉颈部血液循环不畅造成的浮肿，因而后颈部的线条变得不协调。当后颈部的脊椎负荷过重引起肌肉僵硬时，颈部就会出现不流畅的线条，让凯莉的颈部看起来没有优雅感。

由于凯莉不注重防晒，所以颈部皮肤总是又黑又黄，她总是对脸部皮肤照顾有加，却忽略了颈部的防晒，于是，面部与颈部肤色出现严重色差造成的突兀，这会让优雅大打折扣。

岁月的纹路也会对女人的颈部造成一定的伤害，由于凯莉不注重颈部保养，她的领口位置出现了一条条深纹，老态尽显。

由于对脖子的不自信，凯莉总是低着头走路，气质也随之消失。

像凯莉遇到的这种问题，很多女人都遇到过。脖子上的皮肤非常细致，一不留神就会被外界造成伤害。对于这样的问题，女人们都有自己的解决办法，但真正立竿见影的办法，确实很少见。

凯莉在得知自己的问题后，开始重点塑造颈部线条，她试过很多办法，也买过很多辅助治疗的仪器，但效果都不是很明显。她也想昂首挺胸地穿梭于各个场合。

颈部问题会让女人不再自信，所谓女人如花，美人如玉，“美”的定义容不得一点污点，女人必须是无瑕的、美好的。

我们虽然无法阻止岁月的摧残，但却能通过努力改变所谓的危机。延缓衰老，改变气质，

只要用心做，一定能挽留住美丽的容颜。

其实女人的颈部，不管是形态问题还是肤质问题，都会让我们精心打造的优雅形象逊色几分。因而，为了全面塑造优雅形象，“消灭”颈部问题刻不容缓。

我们常见的美颈方法有：

热敷伴冷敷，促进血液循环

当面部出现浮肿后，用冷热交替敷面的方法可以有效收紧肌肤，排出多余水分，这样，面部浮肿就会消失，面部肤质便会紧致。

而面对颈部问题时，我们可以“依葫芦画瓢”，此方法可照搬用来对付颈部浮肿，颈部的肌肤与面部相比更加娇嫩，颈部皮肤薄，受外界侵害的可能性大。让颈部不再粗壮所需要注意的是，热敷与冷敷各需进行五分钟左右，如有必要，可以多交替操作一两次。如果肤质问题比较严重，而且水肿反复发作，我们可以多加几次治疗。

热敷改善血液循环

用毛巾包裹小热水袋，或直接将用热水浸湿的干净毛巾置于颈前，让热水袋包裹颈部的动脉两侧，注意按压热水袋两侧，使热量均匀散发，在脸部感觉发热后再将包裹了毛巾的热水袋放在颈后，头部微微后仰，在头顶感到发热时停止。

冷敷收缩肌肤

拿出一瓶 300 毫升的瓶装水，将水放入冰箱冷藏，具体的水温以个人承受能力为准，可根据季节决定。冰冻后，取出瓶装水，先放在颈部前方上下滚动，手部稍微用力，起到挤压的作用；再将水瓶放于颈部两侧，同样上下滚动，通过挤压达到排水紧致的效果。注意，冷敷时不用敷颈部后面。

颈部肌肤是面部肌肤的延伸线，只有面部和颈部肌肤同样完美无瑕，才算得上是真正优雅完美的女人。但现实生活中，很多女性非常注重面部肌肤的保养，却忽视了对颈部的保养，其实颈部也是非常容易衰老的部分之一。颈部比面部更容易受紫外线影响而产生干燥现象，加之转动、弯曲的活动较多，很容易出现皱纹。因而，像对待面部一样，每天坚持做颈部护理是十分有必要的。

颈部问题多半是由干燥引起的，这种缺水的现象造成肤质粗糙。缺水是导致一切颈部问题的根源，因而补水是防止皱纹滋生的关键。不妨为自己选购一瓶易吸收、保湿效果出色的颈霜，颈霜比普通面霜对颈部的滋润更持久。此外，在办公室里，还可以备一瓶补水喷雾，时常喷一喷，对滋润颈部及面部肌肤都有好处。

而平时，如果经常面对电脑，也可以定期做一些颈部护理，去角质，消除颈纹。定期用颈部磨砂去角质，不仅能代谢新生成的细纹，还能改善颈部肌肤暗沉状况。

如果在防晒时未做足功课，只顾着为面部“遮阳蔽日”却忽略了颈部，时间稍长，颈部肌肤就会变得黯淡无光，与面部肌肤出现明显分界，没有打粉底也好似戴了面具一般，显然会影响形象。

迷人的颈部是让你成为高贵女人的必备资本，美丽的女人既要拥有完美的容颜，还要拥有白皙细致的美颈。

“亭亭玉立”永远都是一个最为优雅的形容词。所以，无论你是驻足于路边，还是行走在街上，脖子前倾，后仰，或是架着肩膀，都是极为不雅的姿态。此时，就算你再如何用服装和配饰来装扮自己，优雅的气质也会消失不见。

现在，你需要做的事情，就是调整你脖颈的姿态，让它达到一个最优雅的姿势。

首先，将你的肩膀自然放松，背部自然挺直，胸部挺起。然后，将你的脖子尽力向上伸展，下巴微微向内收。你可以闭上眼睛，努力想象自己是一只正待起飞的白天鹅，眼望平静的湖水，骄傲地向上伸展着脖颈和身躯，正待优雅地飞翔。

MZ(1) 用你的轻声细语打动别人

语调

女人的优雅是靠语调来传递的。

声音被称为人的第二张名片，它能反映出人自身的很多状况，如情趣、情感、年龄、身体健康状况、个人喜好等。拥有一个动人的声音是女人的又一独门秘籍。

拥有好声音的女人，往往一开口说话就能给人“如沐春风”的感觉，让人乐于倾听并获得好人缘。

声音是人们最好的第一印象，通常我们遇到一个陌生人，最先判断他的性格是通过长相，但长相不能完全表达出一个人，而我们对一个人性格的判断，38%都是通过声音形成自己的判断和理解。

如果一位相貌并不出众的女人，声音柔弱动人，这样能大大拉近她与美丽优雅之间的距离。反之，如果一位穿着华丽的贵妇，外表看起来很梦幻，但一开口全是梦话，那么，是无论如何也不会让人觉得她有多么优雅的。

声音犹如女人浑然天成的一种乐器，乐器弹奏的动听还是难听就要看自己如何把握和驾驭。其实好声音和好身材一样，都是可以修炼成的。

好声音沉淀下来，可以成为女人温柔、优雅的筹码。

女人之所以要优雅，其实根本上来说，就是为了吸引别人的目光，并且获得别人的肯定。一个优雅的女人，她可以自信地出入各种场合，并且在人群中脱颖而出。

在社交场合中，优雅的举止能增添女性的魅力值，但只有你开口说话的时候，别人才会确定你真实的形象。动听的声音配上舒缓的语气，会让人听起来觉得很舒服。

谈吐对于女人来说，不仅是表达、把信息传给他人这么简单。谈吐得当，会让女人在任何场合游刃有余地与人交往，并且因此获得别人的赞赏。谈吐不凡的女人，是优雅的、聪慧的。

所谓的谈吐不凡，到底是怎么回事呢？

但凡说话，就一定离不开语气，语气有很多种，高兴、愤怒、赞赏、鼓励、沮丧、尊重、轻蔑等，这些语气通常会被我们运用在不同的场合和不同的情景。在听到一个令人兴奋的消息时，我们通常会表现出自己的喜悦，说起话来，语气也会随之改变。当我们刚刚遭遇到打击时，我们的语气也会随之变得沮丧。

生活中，女人扮演着不一样的社会角色，要应对形形色色的人和事物，即便不善言辞，但只要用温顺的语气开口，不温不火地将自己想说的内容表达出来，就能让别人觉得你是一个优雅淡定的女人，你的好人缘自然会随之而来。语气轻柔，能让别人感觉到所谓的舒服。

夏米大学毕业后，去了一家公司面试，想不到这却成了她最大的阴影。

都说面试看人的第一印象，当夏米坐在椅子上的时候，考官的脸上都是带着笑容的。可是，当夏米开口后，考官的脸色却迅速变了。

夏米想应聘的职位是业务经理，主要是与客户洽谈生意，这是个对专业有着超高要求的行业，考察的是专业素养。

当然，这个所谓的专业考察，夏米并不害怕，因为毕业的时候，她可是专业第一。没想到，她这个系里的风云人物，却在第一次面试的时候，栽了个大跟头。

主考官问：“如果现在客户起身要离开，你该怎么做？”说完，考官起身演示，于是从夏米身边经过。

也许是因为第一次面试比较紧张，夏米竟然一把抓住了主考官的胳膊，然后结结巴巴地说：“是……这样的……你……不是……您能先等一下吗？”

主考官微微一愣，然后站定，等着夏米的后半段话。

“您对我有什么不满意吗？你说出来我尽量解决。”夏米的语速很快，甚至连她自己都没

听懂自己说了什么。

“没什么不满意，麻烦您用专业态度对待工作。”主考官试图提示夏米。

“我这很专业啊！”夏米忍不住辩解了一下。

作为一个经理的身份，夏米首先应该具备遇事不乱的心理素质，说话的语气也应该波澜不惊，这个职业是以德服人。如果夏米能平静地应对考官提出的问题，优雅地解答，效果也就不一样了。

语气在人与人交往时，起到了非常重要的作用。同样的一句话，用两种不同的语气说出来，所反馈给对方的效果也是截然不同的。如果能掌握好语气的分寸，并且学会驾驭自己的语气，就必须从三个方面着手学习。

①女人优雅，说话需要因人而异

语气能够影响收听方的情绪和精神状态，在语气的把控上，我们应该因人而异。如果对方正在气头上，你要用平和的语气与对方说话，而不是顺着对方的怒气用愤怒的语气回敬，那就是好语气。一旦你用同等语气回敬对方，很明显，对方的怒气就会增加。如果对方是快乐的，你用兴奋的语气回应，也是好语气。无论用什么样的语气回应，最终的结果就是让双方开心，达成基本的共识。

②地点决定语气方式

我们所说的“地点”指的是说话的场合。场合不同，要用到的语气自然也不同。如果你在社交场合经常出言不逊，说话的语气冷漠，那自然好人缘也会随之而去。在职场，不是语速快、说话多就能给人留下好印象。优雅的女人，在职场要会说，说得精，也就是说，说话有重点，语气要平和。就算陈述一件非常让人难以接受的事，也要用平和的语气，委婉地说。

③看时机说话

语气的种类很多，但是，我们有的时候却只能选择一种语气来表达自己的话。当自己因为某件事遭遇到了别人不善意的言语攻击，而你知道这其中一定有着什么样的误会。这个时候，你就不必再再不卑不亢用柔弱的语气去讲事实。生活中很多时刻和场景转瞬即逝，只有把握好时机，再加上恰当的语气，才能为自己赢得更多的主动权和魅力。

每位女性都希望自己的声音富有吸引力，使听者感觉是一种享受。那么，我们如何能让自己的声音悦耳动听、沁人心脾呢？如果先天声音不够动人，就来靠后天的培养吧。

我们都知道，节目主持人的声音具有拨动听众每一根兴奋神经的魔力。他们是天生拥有一副好嗓音吗？其实不然。这些主持人并不一定天生就有一副好嗓子，而是经过了长时间、有目的地训练后，逐步提高了自己的音质和音色，最终让我们听到如此悦耳的声音。

训练自己在适合的时候用适合语气，有很多办法。

开口说话前三思而后行，所谓话到舌尖留半句，紧睁眼慢开口，说之前花一点时间稍微去思量一下，然后找到合适的语气，去与人说话。

换位思考，然后全面思考，知道别人喜欢你用什么样的语气说话，才能把话说进别人的心里。

多多积累经验，说错话不要紧，只要能找到合适的语气，就肯定能成为一个优雅之人。

饰品渲染你的品位

饰品

一件美丽的饰品，能给你的装扮加分。

每一个女人的世界里，都会有一件适合自己的饰品，这件饰品能让女人变得惊艳动人、独具魅力。一件适合自己的饰品，会让人觉得赏心悦目，会让人觉得无限美好。

优雅的女人懂得细节的重要性，所以，一件精挑细选的饰品就是女人品位的证明。对于女人来说，重要的并不是服饰有多么华丽、多么价值不菲，而是服饰中有没有那么一件东西

值得别人为之侧目。一个会用饰品搭配服饰的女人，能立刻让饰品起到画龙点睛的作用，把女人身上潜藏的优雅尽可能地释放出来。

说起饰品，多数人会想到戒指、手链，殊不知还有很多东西可以起到点亮全身的作用。

奥黛丽·赫本被誉为这世界上最优雅的女人之一，她的品位无可挑剔，是人们敬仰的“人间天使”。这个女人曾说过：“当我戴上丝巾的时候，我从没有那样明确地感受到我是一个女人——一个美丽的女人。”

的确，优雅的女人可以没有昂贵的钻石或时装，但是，她们一定要拥有一两条符合自己气质的丝巾。丝巾犹如万花筒，点缀着女人每一寸肌肤。丝巾的柔滑质感，加上缤纷的色彩，从根本上提升了女人的优雅指数，无不显露女人的百变风情。

女人购物，应该懂得“只买对的，不买贵的”的原则进行。你穿着价值百万的衣服，可是体现不出你的气质，那这么昂贵的衣服对你来说就是一文不值。

如果你穿着几十块钱的衣服，这件衣服恰恰将你的柔情体现得淋漓尽致，那这件衣服对你的价值就可以用百万来衡量。

当然，选丝巾也是这个道理，往往越简单的东西越难挑选，因为简单的东西，我们需要考虑它的实用性，找到一个自己喜欢的，更要找到一个别人喜欢的。

我们在选择任何一件物品的时候，都要从两个角度去审视，要主观，也要站在客观的角度去看。因为毕竟我们穿衣服也好，佩戴饰品也好，都是去给别人看的，即便是你自己对自己有多么的自信，在别人眼里有气质，那才是对你的肯定。女人的优雅美有很多种，可以是大气优雅，也可以是温婉的优雅，所以挑选丝巾也要先了解自己的风格。

大气的优雅，丝巾一定要有质感，这样搭配在身上才能让别人感觉到你的大气。另外在颜色的选择上，最好是选择一些沉稳的深色系，如果太过于花哨，会破坏整体的感觉。

温婉的优雅自然要搭配一些轻盈飘逸的丝巾，这样可以减少自身的视觉负担，在搭配上，也尽可能选择浅色系。

在一个秋意盎然的午后，敏儿独自在海边散步，宣泄城市的繁杂。这时，在她对面走来一位男士，他身材匀称，长得很英俊。

敏儿立刻对这个初次见面的男人产生了好感，这时，由于海风很大，敏儿的丝巾被风吹开，然后恰巧落在了男士的脚边。

敏儿有些激动，觉得这是上天在给自己机会。

男子微微俯下身子，然后捡起了地上的丝巾，递给敏儿。这样近距离的接触，不禁让敏儿觉得心跳加速，走近了看男子的脸，更加吸引人。

敏儿接过丝巾，由于紧张，她迅速将丝巾系在了脖子上，然后随意打了个很凌乱的结。这个举动让男子双眉微微一蹙。敏儿觉得有什么不对的地方，但还没来得及做出补救的措施，男子就已经微微点头，然后头也不回地离开了。

敏儿觉得备受打击，自己的一个小举动，难道真的会造成这么大的影响吗？另外，一条丝巾而已，会影响别人对自己的看法吗？

答案是会的！两个人的第一印象很重要，这个第一印象也会被很多问题所影响。就好像一个极其优雅的女人和一个邋遢的女人一起去见一位绅士，受欢迎的当然是那个优雅的女士。

而一个会照顾自己的女人就更加吸引人了。男人们想找的并不是一个拖油瓶，如果连自己的事情都无法自理，那男人们一定会很失望。

敏儿的举动恰恰让男人觉得她是一个不会照顾人的女人，哪怕是一个饰品，都能完整体现出一个人的性格。

美丽的饰品加上女人精心的修饰，自然能吸引大家的眼球。如果敏儿将丝巾仔细系在自己的脖子上，然后还不忘整理边角，那对方一定会觉得她很优雅。

优雅的饰品不只有丝巾一种，很多女人还喜欢戴戒指，都说戒指象征了一个女人的身价，

但如果你没有鸽子蛋，你也不要气馁，如果你能找到一个做工精致、适合你手型的戒指，那你的魅力加分，绝对不会输于鸽子蛋。

当然，戒指无疑是女人手上最优雅的风景区，从古至今，戒指都是“圈定幸福”的见证物，既可以象征美好的爱情，又能精确提升女人的魅力指数。戒指能提升女人的品位，也是品位的象征。它显示出一个女人优雅的本质，即便是没有昂贵的标价，只要它适合你，都是无价之宝。

对于饰品来说，它就是来映衬女人真实品位的，饰品佩戴的至高境界，是与周围的环境、个人的气质、脸型、发型、着装等融为一体，让优雅尽可能地展现。

选择饰品的时候，要切记和自身条件搭配好。

①脸型决定饰品形状

如果在选择饰品的时候，不知道什么形状最适合自己，其实这不要紧，饰品和脸型有着千丝万缕的联系，如果女人是方脸，那千万不要选择形状怪异的大型饰品。如果是圆脸，不要选择太小的圆形饰品。

②肤色匹配饰品色彩

对于肤色与饰品来说，较深的肤色自然不能用太浅或者太花哨的饰品。因为这会让整体的色调显得不搭，会衬托得肤色更加深，而饰品也会显得土气。

③衣着就是饰品的底色

饰品的色彩和饰品的形状确定好后，最终就是与衣服进行搭配。服装如果是蓝色，那饰品也可也选择蓝色，这样搭配起来比较协调，也比较省力气。

如果衣着朴素，可也选择深色系的饰品，这能利用衣着来将饰品凸显出来，反之，如果穿得很花哨，那饰品也应该花哨一些，或者选择浅色单一的饰品来修饰服装。

手提包是随身携带的时尚精灵

手提包

手提包是挽在手边的精灵。

手袋的时尚贵气直接折射出手袋主人的高贵品位和优雅气质，不仅如此，它还是服装搭配的最佳拍档。

在所有女人的世界中，手提包是最有实用价值的饰品，它可以被誉为“内外兼修”，一个适合自己的手提包，不但要满足自己的需求，还要将自己的魅力释放到最大。手提包的外表是时尚贵气的直接体现，而内在则是便利的最佳展示。

一个适合你的手提包，应该具备很多个要素，第一个是它一定要能与你相配，第二个是，它能在很大程度上满足你的需求。

首先，适合你的手提包，应该与你身材比例完美契合。一般而言，手提包的尺寸应和你的身体成比例，当你看见一个身材瘦小的女人，提着一只超大的手提包，你一定会觉得这很滑稽、很突兀。因为她的手提包与身材相比，太重了。整体的美感就体现不出来了，造成视觉的压迫。

当你看见一个身材高大的女人，提着一只小得不行的手提包，你也一定会觉得这是对“协调”二字的极大冲击。

如果要出席一个时尚的晚宴，你肯定不能提着一个超级大的旅行包，但是，你还要将自己的随身用品全部收进去，这的确很困难。

辛尼出席一次晚宴的时候，用一个黑色超大帆布包搭配了一条晚礼服裙子，这让在场的所有宾客无不质疑她的审美。

晚宴开始后，由于气氛很热烈，很多美女妆容都花掉了，这期间，最淡定的应该就是辛尼了，只见她从容地从包里拿出一盒粉饼，然后微微一笑与同伴示意失陪一下，然后一个人

走进了洗手间。

同伴们无不佩服，打量她这个包里还有什么“法宝”。打开辛尼的包后，大家无不震惊，辛尼这姑娘的准备非常充分，小到别针，大到毛球修剪器，她竟然全都带在身边。

“辛尼，你这是来参加晚宴啊，还是来过日子？”同伴敏敏忍不住嘟囔。

“当然是来参加晚宴了！不过这些东西都能用得上嘛！”辛尼自我辩解道。

“别开玩笑了好吗？像别针这样的东西，带在身边还情有可原，可是，这毛球修剪器……”敏敏看着辛尼包里的东西，忍不住摇头。怪不得她会带着这么不协调的一个包。

“你看，像你穿的这个礼服，它就很容易起球，这样的话，你难道不需要这个东西吗？”辛尼指着敏敏礼服上的一团毛球说。

“晚宴才有多长时间呀！如果我想打理毛球，在出门前就应该整理妥当，然后回家后再整理一次啊！”敏敏继续说。

“也对哦！”敏敏的话让辛尼有些词穷，她不由得闭上了嘴巴。

“晚宴的包包呢，应该在美观的同时帮你提供方便。你看，你穿着这么轻盈的丝质礼服，却配了这样一个沉重的包包，整体看来不协调不说，你的整个行动都被它牵绊住了。”敏敏拿过辛尼的包包，然后随手放在一边，指着辛尼的衣服说道。

“可是，这些东西对于我来说都很有用啊！”辛尼摆了摆手，然后将包拿回手上。

敏敏摇摇头，一脸无奈地说：“是啊！但是，就像这个毛球修剪器一样，很多东西你今天晚上根本就用不上，那你带着它，会起到什么作用呢？”

辛尼不再说话，因为她觉得敏敏说得很有道理，自己的包包里面，很多东西都是用不上的，所以，这些东西如果对自己来说没有用，平白占着包里仅有的空间，那对于自己来说，就是一个负担。

我们不妨来看看每个女人的包包里面都会放些什么东西吧？

很多女人认为，自己的包里必须放防晒霜、遮阳伞，这些是对自己皮肤负责的表现，但是，这些东西有时候根本用不上，它们占着位置，却发挥不了作用。

香水、粉饼、太阳镜，这些东西可以被称为易碎品，女人们的包里装了它们，肯定会小心翼翼，而不是胡乱扔在包包的角落里。

手机、饰品，为防止不时之需，一定要随身携带。当然，还有很多女人喜欢随身带一些零食、饮料等，想把这些东西都妥帖地装进包包里面，那绝对不是一件容易的事。

现在，女人想要把自己的随身物品全部塞进包包里面，除非她有一个足够大的包包，当然，你也可以选择将包包里面的东西分类，去掉一些用不上的东西，然后减轻包包的负担。

但是，很多女人会为自己辩解，认为手提包的作用是给女人带来方便，不然，自己的手机、化妆包、笔记本、钥匙，要放在哪里呢？

出席晚宴，你仅需要拿上一个手拿包，这里面可以装上一把钥匙、一些钞票，然后再给补妆用品留出一个小的空间。至于其他你需要带的东西，像手机发卡等，你只需将它们拿在手上，或者别在衣服上的一个隐蔽位置。

其实这样做的好处是，你不仅减轻了手提包的负担，你还能减轻手上的负担。

有些女人，手提包里面装了很多东西，然后整个包都被里面的物品撑得变了形，这样的女人给人整体感觉就是很邋遢，而且，包的美感就失去了。

如果说，想用包来陪衬一个女人，那包体现出的就绝对不是能装得下多少东西那么简单。女人的包是一个充满神秘感的物品，它的存在不仅给女人带去了方便，也衬托出了女人的优雅之态。

想要把所有的物品都妥帖地放进手提包中，你需要这样做。

1. 分门别类，找出你必须带上的东西

如果你是要去海滩，那你就需要一个大包，这个包里面要装着你的泳衣、防晒霜、遮阳

伞、太阳镜。去海滩，你自然不用像去上班一样穿得妥妥帖帖，所以，与你搭配的包包也应该是休闲款式，这样，你不会因为搭配不好而显得整体不伦不类。

如果你想去晚宴派对，你自然不用随身带着什么太阳镜之类的物品，你需要的仅仅是一支口红，这样，将它放进一个小的手拿包里面，你的优雅韵味就会被包包衬托出来。

2. 给包包减轻负担，将不必要的东西放在一边

有些女人觉得，自己出门就应该让自己的包包充实起来，可是，带了好多东西，又觉得都用不上，平白浪费了包里的空间。

说起来，这几乎是所有女人都会遇到的问题。不过，这种问题的出现，就好比是女人买衣服，不知道选哪件好，只有把两件衣服全买来，然后才安心。

其实，女人要学会取舍，那些你不需要的东西，本来就不是适合你的，所以，不妨你给你的心灵留出一个空位来，这样，才能维持住你更多的安全感。

举手投足间精致的绽放尺度

举手投足

精致的女人，举手投足都能吸引目光。

手势从古至今都是一种重要的肢体语言，它可以帮助我们更好地表达讲话的含义，向听者传达思想，恰当的手势还可以提升个人形象、增添个性魅力。这里介绍几种常用的文明手势语。

“气质”这个词汇，就是女人对女人行为动作的一个表述。很多女人会觉得，只要自己的行为无伤大雅，那就是“气质”的表现。但事实上，在她们放松自己的时候，很多无意识的动作就悄然而至。

在一个名媛聚会中，温妮因为太懒散而被批评没气质，这让她有苦难言。

温妮的父亲做跨国生意，从小她便娇生惯养，吃不得一点苦，做事也很随性。像这样的聚会，温妮经常参加，由于必须端着酒杯穿梭在人群，温妮显得有些疲惫。

恰巧这个时候，周围没什么人，温妮便慵懒地俯下了腰，时不时还用手揉揉脖子，然后靠在一边闭目养神。

温妮的举动，恰恰被八卦杂志的镜头捕捉到了。几天后，她慵懒的身姿，加上一副囧到不行的表情，成为了八卦杂志的头条。

大家纷纷对她品头论足，很多人都觉得，在这样一个聚会中，她的表现实在是很没有“气质”。

温妮看到评价觉得很无辜，自己这种无伤大雅的动作、表情，竟然成了大家的笑柄。

此后，温妮有很长一段时间不敢出门，害怕再次被八卦杂志钻空子。这件事，让温妮觉得是对自己的极大侮辱，于是，她只好请了一个私人训练导师，重新教自己社交礼节。

温妮觉得，因为这么一个小动作，被大家批评，简直有些不可理喻。不过，说起来，这都是“气质”二字惹的祸。

女人就好比一个精美的艺术品，她们不仅在外貌上耀眼出众，更重要的是，她们要拥有精致的曲线。而举手投足间，那个微妙的尺度，就更容易让女人散发出阵阵韵味。

女人的姿态很重要，一颦一笑，举手投足，都是女人必备的一种修养。女人会热衷于瘦身，可是，即便她有着水蛇般的身材，没有气质，她一样也是一个平凡的女人，她称不上美丽，也并不算动人。

一个有修养的女人，在任何情况下，都能将自己的尺度绽放得当，如果你举办了一个舞会，在宾客入门时，有修养的女主人都会微微俯身，用手势引导宾客走到适合的位置。当然，这个引导动作对于我们来说是很简单的，一般我们通常会采用直臂式。

这样的动作更能体现出一个女人的优雅，你可以手指自然并拢，手掌缓缓伸直，屈肘从

身前向宾客要去的方向抬起，当摆到肩的高度时停止。这样不仅不会让宾客因不知向哪里走而感到尴尬，也体现出女主人的待客之道。值得注意的是，在引导宾客时，勿用一根手指作为指向标，这是很不礼貌的动作。反之，如果你用了上面的动作，那给人的印象是非常优雅的。

对待所有来访的人员，我们在表示“请”、“请进”意思的时候，通常来说，要采用横摆式。这样的动作也很简单，以你的手肘部为轴，微微弯曲，尽量让手腕低于手肘，手心向上，或者向侧边并拢，然后从腹部同时向前、向上轻缓地抬起并往一旁摆出。与此同时，头部和上身略微向伸出手的一侧倾斜，另一只手可以自然下垂。当然，这个时候你一定要保持微笑，让来访者感受到自己得到了尊重和欢迎。如果来访的客人很多，那这样烦琐的程序你就可以省略掉了，这个时候最好的方法就是动作稍大些，采用双臂横摆式。顾名思义，双臂横摆式就是可用两臂同时进行，较横摆式来说，双臂横摆式的动作可以粗化，只要两肘微屈，上抬，向两侧摆出即可。值得注意的是，引导方向的一侧手臂应高于另一侧手臂，同时要保持自然伸直，而另一侧手臂则可弯曲一些。

如果你的手里经常会拿着一些物品，在迎接宾客时，就可用单手做简单的前摆式。动作为以肩关节为轴，手指并拢，手掌伸直，从体侧抬起，手臂微屈，摆到与腰的高度平行时，向右方摆出，动作轻微即可。在做这一系列动作的时候，你要记得面带笑容目视对方。

引导对方入座时，细节动作同样不可忽视。动作为手从一侧抬起，当与腰部平行时，向下摆去，使大小臂成一斜线。

如果你能将这一系列动作做得优雅，你的气质就会被大大提升。反之，如果你做了一个显得自己非常没修养的动作，那你的气质就会被大打折扣。

透过手势看修养

女人优雅与否，从动作上就能直接体现，很多女人喜欢用手势来表达自己的态度。当对方向你伸出手时，如果你给予回应，与之相握，就表示你向对方表示友好；反之，如果你熟视无睹或者漫不经心，这则是说明你 unwilling 与对方交往或合作。

如果你与别人交往，顺理成章地伸出手，手心向上，这就能表现出你对他人的尊重以及诚恳谦卑的态度；反之，则表示你只是草率应付，缺乏真诚。紧握拳头则表示你在隐忍、愤怒或是有进攻与自卫的意向。

另外，我们都知道鼓掌表示欣赏与赞扬。当别人对你讲了一个能打动你的故事，你自然地伸出双手，向对方致以掌声，那样就将你的优雅显示出来。与他人相处时，如果你向对方伸出拇指，是表示夸奖；倘若伸出小指，则是一种贬低；更甚者伸出中指，则有侮辱的意思。值得注意的是，优雅的女人切莫伸中指，否则会让你的魅力大打折扣。

对于女人的本性来说，修长的手指就是她们炫耀的资本，可是，你必须记住，用手指指点是最降低自身魅力的动作，它含有教训人的意思。如果你想给别人指路，或者和别人说另一个人的故事，你绝对不能伸出手指随意指点。优雅的女人就算在给别人指路时，也要注意这一点。正确的姿势是：以肘关节为点，手指自然并拢，掌心向上，指向目标。同样，不要去指着别人说话，要用手托起一个人的自尊。

优雅的女人应该以慢为美

慢

慢并不是坏事，不慌乱，才是优雅的姿态。

女人优雅的体态通常可以分为静态和动态两种，优雅的女人懂得以静制动，就算动起来，也要将自己的魅力展示得一览无余。

静态魅力指的是女人拥有完美的身材曲线、美丽的外貌、形体上的优势，顾名思义，就是身为雕像，也要有让人各种着迷的静态魅力。