

ELEGANCE
WOMEN

叶芷 编著

优雅女人

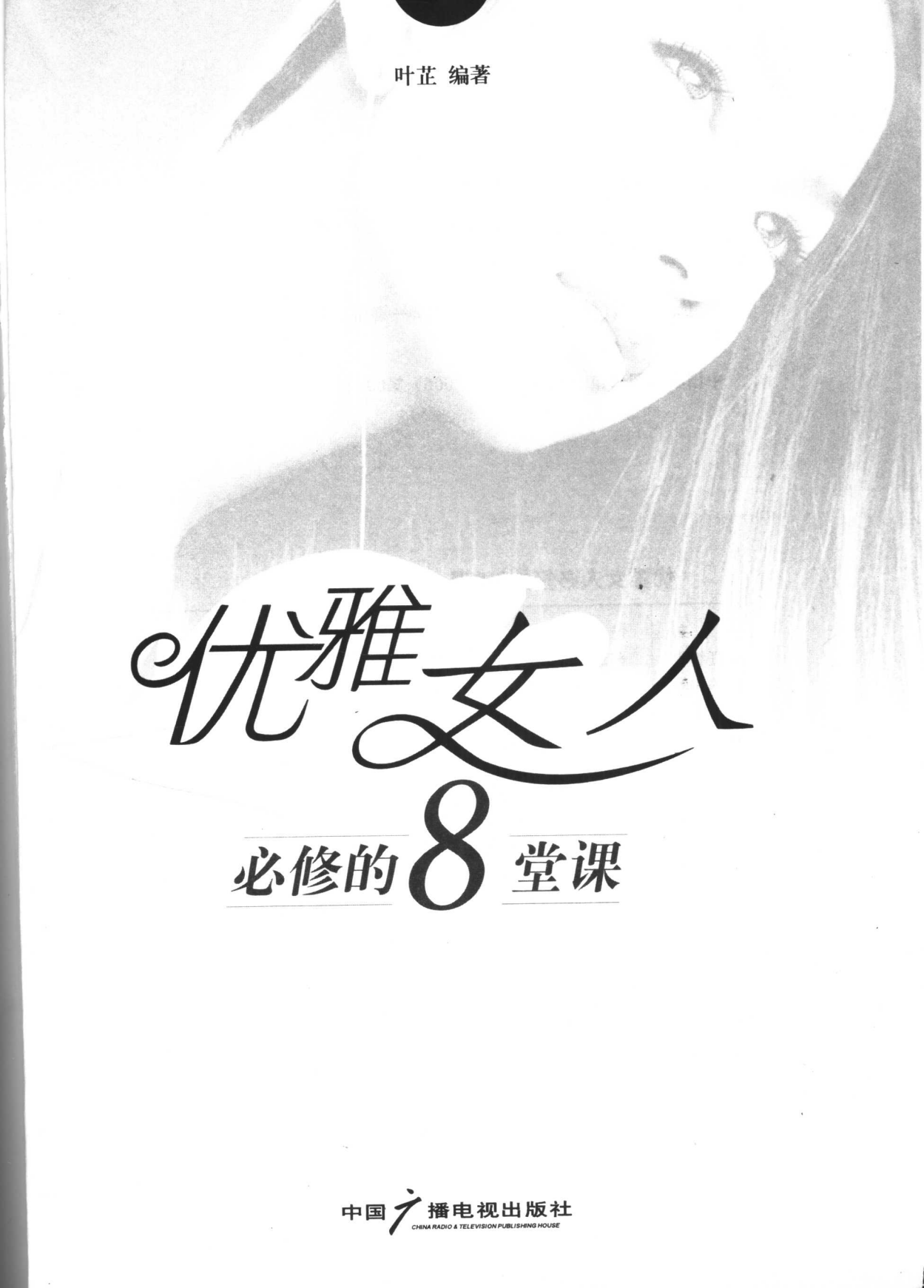
必修的8堂课

优雅的女人是同类中的尤物，是世上的珍宝。

但优雅不会与生俱来，需要在生活中培养和修炼。

精选八堂必修课，引领女人步入优雅的殿堂，绽放一生的美丽。

中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE



叶芷 编著

优雅女人

必修的8堂课

中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

优雅女人必修的8堂课/叶芷编著. —北京: 中国广播电视出版社, 2006. 9
ISBN 7-5043-5061-3

I. 优... II. 叶... III. 女性—修养—通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第092518号

优雅女人必修的8堂课

编 著:	叶芷
责任编辑:	任逸超
特约编辑:	杨立娟 杨柳
封面设计:	周文辉
策 划:	北京环球阳光投资顾问有限公司
监 印:	赵宁
出版发行:	中国广播电视出版社
电 话:	86093580 86093583
社 址:	北京市西城区真武庙二条9号 (邮政编码 100045)
经 销:	全国各地新华书店
印 刷:	北京市通州天宝印刷厂
开 本:	787毫米×1092毫米 1/16
字 数:	180千字
印 张:	16
版 次:	2006年9月第1版 2006年9月第1次印刷
印 数:	10 000册
书 号:	ISBN 7-5043-5061-3/B·111
定 价:	25.00元

(版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换)

ELEGANCE
WOMEN

优雅女人

必修的8堂课



ELEGANCE
WOMEN



环 球 阳 光

WWW. bjusi.com

责任编辑：任逸超

封面设计：周文辉



升值你的女人品质

生活中常见这样的女人，自然之貌无可挑剔，貌压群芳，醒人夺目；然而，举手投足，张口言语间却令人遗憾。她善于摇唇鼓舌、搬弄是非，在人群中说东道西，好像博学多才，实则冥顽不灵。有的女性，只见她嘴巴一张一翕，说孙某太胖，说赵某太瘦，说钱某太妖艳，她的声音在大街上如五雷轰顶，在房间里四处冲撞，这样的女人谈何优雅呢？

生活中还有另一类女人，只知衣食父母、丈夫孩子。然而，对外界的事物知之甚少；他们不闻知识、不问文化；不懂情调，终日为生计忙碌，虽不乏贤淑，甚至可以称作富有牺牲精神，但让人看着总觉得有几分欠缺。工作中时常听到一些妇女说：“我为他放弃自己正在进修的学业，一心理家，一心照顾孩子，早上能让他清爽出门，晚上能让他有可口的饭菜，孩子帮他养得白白胖胖，我哪点对不起他了？你看，我牺牲了我的娱乐时间、我的兴趣爱好，甚至舍弃了我的事业，这缺心少肺的居然还要跟我离婚？”当我们与男方协调时，听到男人的话则是：“我不想她一天‘三转’——围着我转、围着孩子转、围着锅台转，她应该舍弃‘保姆’的角色，回到从前善打扮、善交际、有自己个性的时代去，我不是嫌她老了，只是觉得彼此间已没什么可以沟通的了。”男人的一番话，不得不令我们女人深思。

做个什么样的女人？

从女性角度看，理想的女性是：有知识、有文化、有素养、有气质，生活在自己的信念中；美丽大方、善于处理内外事务、打扮得体，不时尚在前卫里，叛逆里，夸张里；她是本色的、内敛的、自然的，活得平淡从容；不张扬、不造作、朴素中透出华丽、聪明、敏锐，待人善良而又亲切。

从男人的眼光看理想的女性又是如何呢？男人要求女人最好是万能的，集母亲、女儿、妻子、情人于一身。既千娇百媚、风情万种，又温柔体贴、善解人意。他不高兴时是他的开心果，烦恼时是他的消气丸，饿了时是他的大肠煲，冷了时是他的小棉袄，倦了时是他柔绵的吊床。当然还要对他爱得死心踏地，又给他绝对的自由。有时她能倾听他的话语，对他百依百顺，并且能够抚慰他的心灵；有时则希望她能撒撒娇，让他扮演保护者的角色。

男性所追求的理想女性，没有一定的准则，有时安抚失意的他，会认为你是天下最好的女人，有时则会怒骂道：“真罗嗦，谁要你多管闲事。”所以，男性所追求的女性魅力，也在不断地改变。当然，女人不是为了讨好男人而修炼，女人是为了能折射自己的魅力而历练。作为一个现代女性应该活的更自我、更充实、更精彩、更有价值一些。因此，能够跟上时代脚步、与时俱进，在不断学习中丰富自己，在不断变化中来展现自己，这就是女性魅力所在。

那么，优雅女性的魅力与气质从何而来，从哪些方面着手去培养与修炼呢？

读书——读书是一种生活方式。被世界公认的最优雅、最有魅力的女人——前英国首相撒切尔夫人曾经说过：“智慧是优雅女性必备的素养。”读书是女性智慧的源泉，她的美丽精神伴随女性的成熟日渐丰厚。作为新时代的女性，拥有丰厚的内涵和扎实的“功底”，与外在的美丽同样重要，因而从阅读中汲取滋养心灵的营养和智慧就成为新时代知性女人的必修功课。

绘画——中国绘画艺术在历史的长河中，成为华夏艺苑中的瑰宝，也是世界美术花园中一朵光彩夺目的奇葩。女人在其中感受到的是中国绘画艺术不断地沿传相续，嬗变演进，逐渐形成了它特有的传统。这种传统在时代的前进中不断地得到充实、突破和创新，并孕育和造就着新的风格的出现，女人的品味由此得以提升。

插花——享用花草的生活，不仅可以自己种植，也可以用现成的材料组合成一道美丽的风景。有着生活情趣和品位的女人，通常会将视觉感官与心态联系起来，试图营造一种赏心悦目的氛围。插花作为造型艺术，也恰当不过地体现了这样一种格调。学会插花未必要追求大师级的不同凡响，只求让女性更有女人味，更具情调美，更会享受生活。

舞蹈——舞蹈是一种肢体语言，用千姿百态的舞蹈动作来代替语言表达艺术形象，并借以抒发情感，因而被称为人体动作的艺术。它的独特之处就在于它是通过肢体语言最大限度地表达出藏在最深处的情感，展现其艺术的魅力，使女人在欣赏之中受到感染和启迪，并享受舞蹈之美。

音乐——音乐是女人心灵的伴侣，是女人心事最时尚最浪漫的表达，也是抚慰女人心灵的和煦之风。音乐能刺激你的感官，激发联想，还能使心灵得到满足，身体得到放松，并且可以抚慰生活压力下积累起来的紧张情绪，让女人精神振奋、欢欣、轻松自如。

调酒——调酒已成为现代生活中品位格调的象征，也是女性享受生活情趣的一种方式。优雅的女人与甘醇的美酒一样容易令人陶醉，女人如酒，闻酒香识女人，正因如此，女人调酒是风景。

茶艺——对于生活在喧嚣大都市的丽人们来说，茶艺是个能让你心灵得到放松的技艺。困乏的时候，喝一杯浓茶，可以使你重新精神百倍地投入工作，因为茶有提神、醒脑的功效；懂一些茶艺，可以在你品茶的时候提升品味。

厨艺——厨房本身是一种品味，透着饮食文化的优雅。现在的职业女性，大部分时间在外独当一面，没有时间自己下厨，然而自己做的菜可以滋养身体，补充体力，可以让你暂时抛弃工作的压力，所以职业女性们最好留出一点时间给你的家人和自己，为自己的家多增添点温馨和浪漫。

懂得读书、绘画、插花、舞蹈、音乐、调酒、茶艺、厨艺的基本技艺，那么也就升值了你作为女人的品质，因为这是一种涵养、一种学识、一种魅力的象征，它是由内而外地挥发出来的，不容岁月的刻画，其魅力永恒而久远。时间在女人身上只是一个渺小但妙不可言的陪衬，使女人出落得更优雅和清新。

在这个世界上，美丽而有内涵的女人是一道靓丽的风景：如婉约淡雅的茉莉，沁人心脾；如浪漫奔放的玫瑰，风情万种；如圣洁素净的月季，清爽朴素；如美艳如霞的枫叶，激情热烈……她们以不同的姿态、不同的容光、不同的神韵、不同的故事，展现千般风情、百种芳华，点缀着一片灿烂的天空。

身为新时代的女性，独立、自信、优雅的同时而又适度地张扬个性，成为我们的特质。我们的价值是自己的，展现在众人面前，骄傲的还是我们自己。但是，我们不能保证自己的品质永不落伍、永不贬值。紧跟时尚的脚步，与时俱进，让自己的品质不断升值，成为新女性最具魅力的字眼和追求。

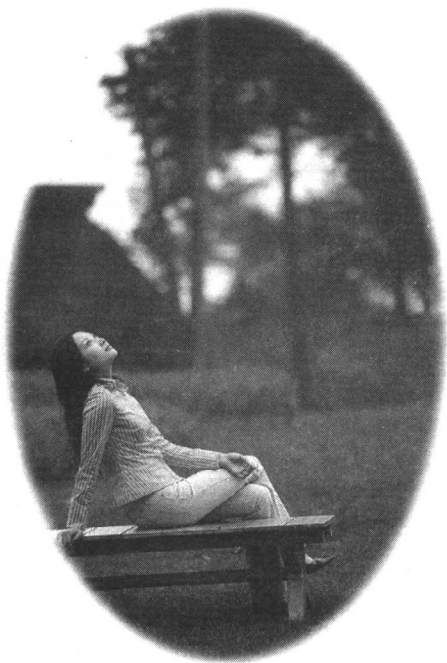
相比之下，容貌上的美丽、青春都太过单薄，人们每每看到这些的时候，也难免会出现忧虑，设想着它能保持多久。而出于内在的光华，却不容他人忽视，让自己身处茫茫人海间仍能抓住众人艳羡的目光。

于是，如何从表面的漂亮过渡到深厚的内在美丽，便是一个女人怎样升值的问题。

因为我们必须这样来看，身为女人，她总是可以得到上天更多的眷宠，她可以拥有和男人同样的智慧、坚强、信念、尊严等等，并且她还有更多男人所没有的妩媚、温柔、娇艳，倾城的回眸或顾盼生波，那都是女人的特质，是上天额外的礼物。

一种先天的优厚，加上后天的发挥，便是女人升值的潜在内容。它并非每个人都可以发现，可一旦被挖掘，就将出现无穷的潜力并且是源源不断的。一个升值状态的女人，总是具有无比的诱惑力，因为她变化无穷，并且完全由她自身来掌控发挥，随心所欲，不由别人来为她量定价值，自己便到达了极致。

生活的情调和品味是女人对生活品质的追求。培根说：“美，不在颜色艳丽而在面目端正，又不尽在面目端正，而又在举止文雅合度。”那种摄人心魄的气质无须任何刻意的修饰，是一切“做作”所做不来的。它是天然灵气赋予的，是清新脱俗，落落大方，温柔善良，是智慧彰显的内在品质；是一种人格，一种文化，一种修养，一种品位，一种美好情趣的外在表现，是一切自然的合成。



目 录

CONTENTS



第 1 堂课

读书——腹有诗书气自华

读书女人 \ 3

读书女人五型 \ 3

读书女人的力量 \ 4

读书女人真情秀 \ 6

女人，我们读书吧 \ 7

红袖读书三百年 \ 10

读书女人心有明灯 \ 10

读书女人最美丽 \ 11

读书是一种乐趣 \ 13

读书女人幸福心 \ 14

书香人生 \ 16

书品与人品 \ 16

读书悟语 \ 17

淑女的书声 \ 18

真正爱书的女人 \ 19

读书，在人生的路上 \ 21

职业女性如何读书 \ 21

网络时代，女人如何读书 \ 24

读书的“善入”与“善出” \ 25

读书女人，如何做读书笔记 \ 26

女人应该读的书 \ 28



目 录

CONTENTS

第 2 堂课

绘画——咫尺千里之情趣

绘画人生 \ 35

女人如画：画如人生 \ 35

学绘画：营造女人的淡然与从容 \ 36

品绘画：提升女人的修养与气质 \ 37

女人，学会欣赏中国绘画 \ 39

绘画技法 \ 41

中西绘画技法的特点 \ 42

中国山水画绘画技法 \ 44

现代彩墨画绘画技法 \ 47

中国人物画基本技法 \ 50

中国近现代名师名画与派别 \ 52

中国绘画名师名画 \ 52

中国绘画的画派 \ 53

引领一代中国的绘画大师 \ 58

西方近现代名师名画与流派 \ 62

后印象主义绘画 \ 62

立体主义绘画 \ 64

野兽主义绘画 \ 66

表现主义绘画 \ 67

未来主义绘画 \ 70

目 录

CONTENTS



第 3 堂课

插花——春城无处不飞花

幸福像花儿一样 \ 75

雅俗共赏的插花艺术 \ 75

插花艺术陶冶女人情操 \ 75

插花艺术是凝固的音乐 \ 76

插花文化中的精髓——花韵 \ 77

插花艺术 \ 77

东方式插花艺术 \ 77

充满情趣的商业花艺 \ 80

广告花艺与装饰花艺 \ 81

礼仪插花与艺术插花 \ 82

生活中的插花艺术 \ 82

插花知识 \ 84

插花的特点 \ 84

插花的构图 \ 85

插花的类型 \ 86

插花的种类 \ 86

插花的形式 \ 87

插花技法 \ 88

插花基础 \ 88

插花材料选择 \ 91

插花器皿 \ 95

插花基本道具 \ 96



目 录

CONTENTS

第 4 堂课

舞蹈——舞出女性美的韵律

舞艺人生 \ 99

舞蹈之美 \ 99

跳舞的女人漫妙多姿 \ 101

跳舞的女人气度非凡 \ 101

女人如何跳出优美的舞姿 \ 102

舞蹈文化 \ 104

广义舞蹈的概念 \ 104

国标舞文化 \ 104

芭蕾舞文化 \ 110

现代舞文化 \ 112

舞蹈艺术 \ 115

舞蹈的特质 \ 116

舞蹈之思 \ 116

舞蹈是人体动作的艺术 \ 117

舞蹈的表现样式 \ 118

时尚舞蹈跳跳跳 \ 119

优雅的华尔兹 \ 119

“舞中之王”探戈 \ 121

欢快的恰恰恰 \ 122

热情的斗牛舞 \ 122

激情跌荡的拉丁舞 \ 123

不拘一格的街舞 \ 125

目 录

CONTENTS

第 5 堂课

音乐——繁音忽已阕，雅韵拙然清

音乐人生 \ 129

听音乐使女人意境深远 \ 129

听音乐让女人情感丰富 \ 130

女人如何欣赏音乐 \ 130

音乐知识 \ 131

乐音体系 \ 131

五线谱 \ 133

节奏与节拍 \ 135

音程 \ 136

和弦 \ 137

调与调式 \ 138

聆听乐曲 \ 139

序曲 \ 139

谐谑曲 \ 139

交响曲 \ 140

小夜曲 \ 141

变奏曲 \ 141

随想曲和狂想曲 \ 142

女人应该了解的中国乐器 \ 143

弦乐器 \ 143

木管乐器 \ 144

铜管乐器 \ 145

打击乐器 \ 145



目 录

CONTENTS

第 6 堂课

调酒——泊舟浔阳郭，始见香炉峰

酒醉女人情 \ 149

懂调酒的女人会享受生活 \ 149

会调酒的女人立地轻盈 \ 150

调酒调出女人美妙心情 \ 150

调酒知识 \ 152

六大基酒 \ 152

认识香甜酒 \ 153

法国香槟酒 \ 153

鸡尾酒 \ 155

红酒 \ 158

调酒技艺 \ 160

花式调酒 \ 160

配酒 \ 161

鸡尾酒调制 \ 163

雪糖杯的制作 \ 163

如何使用调酒壶 \ 164

开葡萄酒的步骤 \ 164

酒艺人生 \ 164

恋物：像调情一样调酒 \ 164

女人最时尚的八种喝酒方法 \ 165

潮流所在，女人钟情预调酒 \ 166

目 录

CONTENTS



第 7 堂课

茶艺——茶烟香晕满袈裟

茶艺人生 \ 169

女人与茶艺 \ 169

女人, 品茗静思 \ 170

品茶, 品尽人生沉浮 \ 171

累了, 就请喝杯茶 \ 172

茶艺文化 \ 173

茶艺的概念及分类 \ 173

茶艺、茶道、茶文化 \ 174

茶境、茶韵、茶之趣 \ 179

茶艺“四要” \ 181

茶艺“四要”之一——茶 \ 183

茶艺“四要”之二——水 \ 185

茶艺“四要”之三——火 \ 186

茶艺“四要”之四——器 \ 188

中国名茶茶艺鉴赏 \ 190

铁观音茶艺 \ 190

碧螺春茶艺 \ 193

黄山毛峰茶艺 \ 194

西湖龙井茶艺 \ 195

绿茶茶艺 \ 197

花茶茶艺 \ 198



目 录

CONTENTS

第 8 堂课

厨艺——此中有真意，欲辨已忘言

厨艺人生 \ 203

女人与厨房 \ 203

厨艺让女人更有女人味 \ 204

懂厨艺的女人会保养 \ 205

爱厨艺的女人更爱家 \ 205

厨艺文化 \ 207

八大菜系 \ 207

配菜的技巧 \ 209

酥煎技法 \ 211

女人如何按菜谱做菜 \ 213

厨艺让厨房快乐起来 \ 214

买菜的艺术 \ 214

洗菜的艺术 \ 218

烧菜的艺术 \ 219

厨艺小贴士 \ 233

72招做饭技巧帮女人玩转厨房 \ 233

31种冷菜调味汁的配制方法 \ 237

5种方法巧除蔬菜污染 \ 239