

The
Capital of Women

女人的资本(四)

——要这样，吸引别人，愉快自己

The Capital of Women



九州出版社
JIUZHOU PRESS

The
Capital of V

李占士 / 主编



女人的资本 (四)

——要这样, 吸引别人, 愉快自己



九州出版社

2004/10/08

图书在版编目 (CIP) 数据

要这样, 吸引别人, 愉快自己/李占士主编. —北京:
九州出版社, 2004.2

(女人的资本; 4)

ISBN 7-80195-030-5

I. 要… II. 李… III. 女性-生活-通俗读物
IV. Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 007257 号

女人的资本(四)

——要这样, 吸引别人, 愉快自己

作 者 / 李占士 主编

出 版 / 九州出版社

出 版 人 / 徐尚定

地 址 / 北京市西城区阜外大街甲 35 号

邮政编码 / 100037

电 话 / (010) 68992192/3/5/6

电子信箱 / jiuzhoupress@vip.sina.com

总 经 销 / 九州出版社发行部

经 销 / 各地书店

法律顾问 / 北京法大律师事务所

印 刷 / 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

开 本 / 850 × 1168 毫米 1/32 开

印 张 / 13.5

字 数 / 288 千字

版 次 / 2004 年 3 月第 1 版

印 次 / 2004 年 3 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 7-80195-030-5/C·62

定 价 / 23.8 元

★ 版权所有 翻印必究 ★



引言

缘何说品位

自 2002 年 3 月份《女人的资本——幸福女人 11 种生存优势》问世以后，国内的图书市场上迅疾刮起了“女人的……旋风”！一时间，以女人为目标或者题材的图书大有独领图书市场风骚之态势。很多图书商跟风而上，都试图从“女人的……”这块图书蛋糕分得一块朵颐。然而事实上正如《女人的资本续篇》中引言所讲：模仿者可以抄得外表，却拿不走《女人的资本》中固有的东西，那就是真正为读者着想，发掘更能为女人服务和更值得女人研究的“人生运营资本”，这样的系统思路。回首过去的一年里，我们相继出版了以智慧、生存优势和心态为主要探讨内容的三本《女人的资本》，这三本书都是十分成功的，它们中的每一本书都排在了畅销书的前列。但是，得到读者的好评并不是我们出版者的终极目的，我们的最终目的是让读者能够最大限度地从我们的书中汲取到有益于她们生存的生活智慧。

所以，当有读者来信说，女人的资本很多，很庞杂，并且认为女人还应该有更多、更好、更有档次的资本时，我们觉得有必要重新审视女人的资本这个话题，并且向更深的层面进行挖掘。





女人的资本四篇——品位

——要这样，吸引别人，愉快自己

这是笔者编写此书的第一个目的。

其次，笔者认为，一个没有格调的女人，无论她生活多么富有，长得如何甜美漂亮，都只能是个“花瓶”，沦入华而不实。而且，关于格调这个话题，虽然早在1979年就有一个叫保罗·福塞尔的美国文学教授出版了一本同名著作，但那是一本主要写社会等级以及他们的生活习惯和生活作风的书。虽然书中对不同阶级的生活格调也有所介绍，但多为蜻蜓点水式的泛泛而论，并不能使人对格调有多少实质性的理解和认识。再者，由于历史、文化和地域等诸多差别，那本书并不是很适应中国的女同胞们，或者说不能够有的放矢地为中国的女同胞们服务。所以，我们要为中国的女人打造属于自己的人生格调。这是笔者编写此书的第二个原由。

再其次，随着社会经济的飞速发展和人们生活水平的极大提高。对于生活品位和生活质量的追求是现代人生中的一个必然趋向。正如法国后现代大师罗兰·巴特在接受记者采访时谈到的那样，理想的生活状态应该是“有点钱，不要太多；有点权力，也不要太大；但要有大量的闲暇。”这句话的意思再次明了，钱和权力对于一个生活在商业社会里的人来说不可全无，否则你会生活得没有尊严和安全感。但无止境地追逐金钱的生活也不值得，因为缺少品味。那么罗兰·巴特渴望得到大量闲暇用来做什么呢？他简单地回答道：“读书，写作，和朋友们交往，喝酒（当然是葡萄酒），听音乐，旅行等等。”简言之，过有品味的生活。所以，提高女人们的生命质量，倡导积极而有品位的生活便成了编写此书的第三个原因。

最后，笔者希望，凡是读过此书之后的人也都认真想想，你





真正想过的生活是什么样的？至少有一种算法是聪明的：有钱并不必然使你的社会地位提高（这里并非在说经济地位，而是社会地位），因为这世界上总是有人不在乎你的钱财。但有生活格调和品味却必然会受到别人的尊重和欣赏，因而提高了你的社会等级。在这一点上，编写此书与保罗·福塞尔写作《格调》的初衷才算达到了高度的一致。

编 者

2004 年 2 月





目 录

第一章 做个仪态万方的“万人迷”

诗人们说：“美的东西永远令人心旷神怡。”而女人应该是令人心旷神怡的，所以古今中外的艺术家都喜欢用女人身体，以各种不同艺术方式表现美感。同时，对于一个女人来讲，只有自身拥有了美丽的体态、丰富的色彩、高雅迷人的风姿等一系列的视觉美感，才能给人一种有品位的印象。

1. 魅力仪态塑造绝对气质 (3)

25岁的她，没有名校的高学历招牌，没有富可抵城的有钱老爸，没有倾国倾城的花容月貌，没有傲人的官职地位，却拥有5万元的高额月薪和众人一致的赞扬与欣赏。

她的秘诀何在呢？

2. “坐”个风姿绰约的女人 (6)

坐姿是一种艺术。坐姿不好，直接影响到一个人的形象。而对于女人来说，这一点尤为重要。





女人的资本四篇——品位

——要这样,吸引别人,愉快自己

因为它决定着你是一位高贵优雅地“女神”，还是一个缺乏教养的女人。

3. “四分之三”——打造标准站姿的秘密 (9)

也许，你认为弯腰驼背、左摇右晃的站姿会更令你舒适；也许，你觉得疲苦困倦、劳累烦乏的时候，就应该倚在柱子或者墙壁上。

但是，很抱歉。

作为一名有品位的女人，你必须对它们说不。

4. 走出风度，走出美 (11)

你是否看过《窈窕淑女》这部电影？你还记得奥黛丽·赫本演的那个角色，如何由一个出身贫贱、行为粗鲁的少女，经过学习脱胎换骨，变得气宇非凡的故事？

你可看过世界小姐选美大赛？可记得所有竞赛者都要走过长廊、走过阶梯，在评审人员面前静静地站立、转身，而后离去？

5. 举手投足尽露风雅 (16)

张爱玲说，生活的全部魅力都来自于它的细碎之处。

我们也可以说，女人最迷人的风雅就出自那些看似最不经意的细节姿态。

这是一些常常被女人忽略的环节，忽略到很少有女人知道它也有标准优雅的姿态。但正是在这种他人忽略





的地方，如果你注意为之，那才更能突出你独特的风采与美丽的品位。

6. 女人，轻解你的“裳” (19)

一位资深美仪专家说，“我第一次注意到别人脱外套是在服装表演节日里。模特儿动作迅速而优雅地将外套脱下，一个转身之间便已经放在了臂弯里或搭在肩上。后来正式上了美仪课，才了解原来在公共场合穿脱外套时，如果懂得一些姿态上的技巧，不但会使我们看起来动作优雅好看，而且也是一种生活的修养。”

7. “酷”女人的烟香风度..... (21)

烟，对于浪漫女人，是一种演绎风情和情感的道具。

烟，对于格调女人，是一种心灵与外物的完美结合。

烟，对于品位女人，是一种等级、层次以及生活质量的代表。

好女人吸烟，不是因为嗜好，仅仅因为风韵。

第二章 闪亮你自己：脱俗入流的交际风采

一个有名的女电影演员决不会和农村妇女谈论今年的生猪价格，林黛玉也不可能与焦大谈恋爱……所以，一个女人如果想要向别人证明她是上层社会中的一个分





女人的资本四篇——品位

——要这样，吸引别人，愉快自己

子，她不仅要学会上层社会的一些生活方式，还必须学会如何在遵守上层社会人士之间相互交流的一些“游戏规则”。

1. 介绍——彰显自我格调的镜子 (27)

如何自然愉快地介绍别人？如何典雅得当地介绍自己？如何于介绍中不露痕迹地彰显你的修养？

女人应当有自己的秘密和技巧。

2. 体验握手中的魅力 (32)

无论时代怎么改变，端庄诚恳都是礼节中不可少的要素。握手是现代女性在社交场合不可缺少的礼节，它将成为你与他人掌心相通的温暖，与他人心灵交流的桥梁，是你成功路上不可少的契机。

能够大方优雅地与人握手，也是一种魅力。

3. 如何做一个招人喜爱的女主人？ (34)

家中宴客需要提前多久通知你确定的客人？

宴会当中你该为了客人们的美食而操劳于厨房，还是尽可能地多陪他们聊聊天？

盛夏的家宴，你是应着美丽的蕾丝拽地裙，还是穿合适的家居宴客服？

.....

还有多少问题阻碍你成为一名成功的女主人？





4. 宴会中的瞩目焦点——上流女人的做客五部曲 (41)

你希望自己在正式宴会上不致失态？保持水准？还是引人注目？那你必须清楚，一个女人该如何在正式宴会上保持风度以及散发魅力？

5. 酒会上的闪亮之星——女人的酒会哲学 (43)

入流的女人，不会一个人在人群中慌乱地不知所措，不会把空杯子放到送酒生的托盘上，不会弯腰驼背狼吞虎咽地大声吃饭，当然也不会在众目睽睽的饭桌前补画她的粉底和唇膏。

6. 吃出高雅丽人——女人的餐桌礼仪 (47)

一次公开演说中，美仪专家戴思娜女士曾被问及一个问题：“你认为餐桌礼节中最重要的一个项目是什么？”她回答：“如果我只能选择一项，我会选姿态。”

很多时候，通过餐桌上的细枝末节完全可以看出一个女人的文化与修养。那么，如何在餐桌上展示你的风姿魅力呢？

7. 完全接待手册——接待贵宾的女人礼仪 (49)

杨阳，售楼小姐，年轻漂亮，工作认真，业绩突出，外语尤其出众，是老总心中接替公关部经理位子的不二人选。

然而这一切，随着一次接待外宾的“考验”任务的结束，随着她把客人送入接机专车的一刹那，改变了……





8. “送”出你的品位..... (56)

送礼的形式和内容可以反映出女人的个性。你所送出去的礼物就像一面镜子，那里映着你的智慧或愚昧、真诚或虚荣、乏味或幽默、大方或吝啬、稳重或轻佻、呆板或浪漫、机灵或俗气，而这所有的一切都体现着你是否是一个有着高雅品位的女人。

女人送礼的艺术之一：礼轻情意重

女人送礼的艺术之二：略表寸心

女人送礼的艺术之三：什么场合送什么礼

第三章 唇齿留香：优雅女人的饮品风格

如果你看到一个坐在吧台前的高脚椅子上的女人在要威士忌的时候，对待应说：“加两块冰，哦，最好再兑一点干姜水。”或者在咖啡馆要咖啡的时候，轻声轻气地对待应说：“请给我来杯黑咖啡，不加糖。”你会怎么看眼前的这个女人？据说，“不加糖”是现今最酷的一种喝咖啡方法，因为只有不加糖不加奶精的黑咖啡，才能彻底保持咖啡的灵魂——那种纯粹的、浓郁的、醇厚的苦，充分享受到咖啡因的苦、丹宁酸的涩以及咖啡豆糖分所溶解的甜的自然均衡味道。对于一个有格调的雅致女人，必须懂得自己所在阶层的人的一些饮品知识和流行趋势。





1. 葡萄酒夜光杯 (65)

葡萄酒之于女人，如同雪茄之于男人，是一种文化与气韵，品位与格调的完美结合。

- 葡萄酒文化概要
- 葡萄酒简介
- 葡萄酒的分类
- 美酒与夜光杯

2. 魅力独到的鸡尾酒 (73)

传说年轻的船员阿金鲁思爱上了酒店老板美丽的女儿艾思米莉。为了完成老板的要求，他努力地学习工作，终于成为一名船长，也终于娶到他心爱的女子。而酒店老板，以绝代美酒“鸡尾酒”，作为对已成为船长的阿金鲁思的最高奖赏。

于是，“鸡尾酒”因为他们的爱情而诞生，并流传至今。

- 有关鸡尾酒的传说
- 鸡尾酒的调制
- 鸡尾酒的特点

3. 优雅女人的咖啡世界 (79)

为什么轻舞飞扬在一套令人惊叹的咖啡哲学之后，找寻到自己甜蜜的爱情？为什么《爱尔兰咖啡》里的男主人公独独眷恋女孩亲手煮制的加了威士忌的咖啡？陈丹燕为什么一定要以游走咖啡馆的形式品味欧洲浓郁的





女人的资本四篇——品位

——要这样，吸引别人，愉快自己

文化氛围呢？

其实，真正的咖啡，本身就是一种心情，一种品位。

4. 优雅女人的香槟情怀 (85)

“香槟是让女人喝下去变得漂亮的惟一一种酒。”——庞巴杜夫人

- 香槟酒的分类
- 一杯风情知多少？
- 香槟的三种葡萄品种
- 如何开香槟
- 香槟的时尚喝法
- 香槟与中国菜
- 香槟与鱼子酱

5. 优雅女人的茶艺茶情 (96)

你不知道如何冲泡出一杯集天地之灵气于一体的幽幽香茗？你不知道日本茶道里需要几只什么样大小的茶杯？你不知道怎样用恋人送来的玫瑰烘制花茶来封存自己的美丽与甜蜜？

但是，优雅女人是真的无法离开茶情的。

- 尽显女人格调的茶道精华
- 美丽女人的花茶情节





6. 优雅女人的其他几种饮品 (110)

除了上面所提的几种优雅女人必备的饮品知识以外，如果你想真正的提升自己的格调，还必须懂得一些具有现代感的饮料。

- 克留霜
- 五种无酒精饮料

第四章 我为悦己者容：风情女人的装扮资本

要全面评价一个人的品味与涵养，外表虽然只是一个很小的方面，但却往往是最直接也最关键的。你的妆容、发型、服装乃至一只手表、一对耳环都直接折射出你对生活的要求和时尚的品味。它们就像一面忠实的镜子，将你的情趣、修养以及格调清清楚楚地映照出来。

1. 装扮，女人的必修课程 (117)

女人如何将自己打扮得典雅而不俗气，漂亮而不妖冶？

女人如何调度衣着的各个要素，突显自己的优点，遮掩自己的缺点？

女人如何在变化莫测的潮流中把寻自己的时尚方向？

2. 唯美女人的着衣原则 (122)

“我们生活不是为了穿戴，我们穿戴是为了生活。”

这是所有唯美女人对时装所采取的原则。一套整





女人的资本四篇——品位

——要这样，吸引别人，愉快自己

洁得体的服装能表明它的主人具有较高的审美能力。打扮得独具韵味而又不藏衣满柜盲求时髦，才是女人格调的真正体现。

3. 转动自己的调色盘 (128)

每一种颜色都是有其自身的内涵的，每一组色系都是有其巧妙的组合的，每一个女人都是有属于其自身格调的独特色彩的。

• 也许色彩并不独属于女人，但女人却绝对是属于色彩的。

- 9种基本色彩的色系学问
- 补色的技巧
- 配色的技巧
- 理想的色系组合
- 给格调女人的服装色彩搭配建议
- 服装的色彩与肤色完美搭配的几点小建议
- 色彩搭配的注意事项
- 巧用视觉错位配色

4. 唯美女人装扮的 27 禁忌 (144)

“唯美女人”嫌摩登女人过于时髦，另类女人过于另类，传统女人过于保守，小女人又太过小器。她不媚俗，不媚雅，只求孤芳自赏的格调。

她们执迷于英文中的一个词：decency（“体面”、“适当”的意思），decency是她们的哲学信条。与这哲学





信条相抵触的，就是品位女人装扮的 27 个禁忌。

5. 用美容展现你的个性 (149)

“看她多么漂亮！”在大街上或者饭店酒吧看见一个风仪秀丽令人赏心悦目的女人时，我们所指的往往不仅仅是她穿了什么高贵典雅的衣服，佩带了怎样琳琅鲜亮的首饰，更是她本身所具有的富于个性的仪表美。

- 化妆艺术的起源
- 独一无二的女人香
- 女人的皮肤呵护
- 女人的口红与眉笔
- 从修指到美甲

6. 温情女人的特殊任务——装扮自己的男人 (158)

有人说，身边有一个年轻漂亮气质高雅的女人陪伴，是一个男人最值得骄傲的事情，因为你身边的女人才是你的品位的最终体现。

其实，反过来说也一样。

一个连自己的男人都装扮不好的女人，很难让人相信她的品位有多高。

7. 做个“善变”的女人 (166)

一个懂得着装艺术的女人，一定要根据不同的场合，换上适合自己身份的不同的衣服，使之与整个环境气氛协调一致，并通过如此装扮表现出自己的格调和独

