

高丽红 著

你
是
淑
女
吗
？
2
小
时
教
会
你

做个淑女



中国经济出版社
www.economyph.com

做个淑女

高丽红 著



中国经济出版社

www.ceppublish.com

图书在版编目 (CIP) 数据

做个淑女/高丽红著.—北京: 中国经济出版社,
2005.1

ISBN 7-5017-6231-7

I. 做… II. 高… III. 女性—修养—通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 125195 号

出版发行: 中国经济出版社

(100037·北京市西城区百万庄北街 3 号)

网 址: www.economyph.com

策 划: 夏 鸿

责任编辑: 吴佩恒

(电话: 010-68308643 wph105@yahoo.com.cn)

责任印制: 石星岳

封面设计: 任燕飞工作室

经 销: 各地新华书店

承 印: 北京中科印刷有限公司

开 本: 880×1230 毫米 1/48

印 张: 9

字 数: 146 千字

版 次: 2005 年 1 月第 1 版

印 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5017-6231-7/F·5012

定 价: 18.80 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 68359418 68319282

服务热线: 68344225 68369586

68346406 68309176



序 言

“关关雎鸠，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。”古人就开始摇头晃脑地念叨这首“淑女颂”了。这说明在中国的传统文化中，淑女文化是很重要的内容。尤其是在“野蛮、性自由”被一些人拿来当作新女性标签的时下，淑女气质和风范，更显得弥足珍贵。

古汉语词典中“淑女”的解释为“幽闲贞专之善女”，其意大致为，有文化有知识，既温文尔雅，又极有气质的女子。而现代汉语词典中“淑女”的注解为“美好的女子”。其实，无论是古人解释还是现代人解释，“淑女”都是一个美好的词语。就“美好”二字细分析起来，是和“幽闲”相通的，没文化、没气质的女子是不可能“幽闲”的。

也许每个男人都曾经梦想过成为英雄，每个女人也都渴望过成为淑女。哪怕这个女人在现实生活中，怎么也没法让人把她跟“淑女”两个字联系在一起，但在她整个生命的某一个阶段、某一个刹那或者某个飘忽而逝的意念当中，也许就会莫名地想要好好地做个淑女。

可是，到底什么是淑女呢？是笑不露齿，裙必过膝，再加温文尔雅，谦恭有礼？

真正的淑女温柔贤慧，但又不唯命是从。淑女的平和内敛、从容娴雅、不矫揉造作、不





做个淑女 ZUO GE SHU NU

喜张扬，并不意味着丧失自我、平庸乏味、放弃自立，相反恰恰说明了她们内心的开阔和明亮。

真正的淑女，是一种遵从自我意愿的选择，是气质品位的自然流露。她们并不在意是不是被发现，被认可，她们隐没在茫茫人海中，像大海里的珍珠，沉静中透出典雅柔和的光芒。

真正淑女就像贵族一样，要经过好几代人的文化熏陶，而不是像现在有些女子：留着一头短发、染着五花八门的颜色，路过小摊时总是要买两串肠仔，笑起来就跟嚎叫差不多，说话的语气夸张无比，出口成“脏”还满不在乎……

当然，本书的目的不是将每个女子都打造成千篇一律的淑女形象，只是给那些希望成为淑女而又觅路无门的女性朋友以借鉴，并能最终达到这些朋友的目的。





目 录

第一章 淑女气质养成篇.....	1
第一节 淑女温婉若水.....	3
1.温柔的淑女静如处子.....	3
2.温柔是自信，也是从容.....	5
3.温柔的淑女有温柔的声音.....	8
第二节 淑女娇羞若画.....	9
1.羞涩让淑女更有魅力.....	10
2.羞涩的淑女最矜持.....	11
3.羞涩的淑女也独立.....	12
第三节 淑女优雅若兰.....	19
1.站得优雅.....	20
2.坐得端庄.....	22
3.吃得可爱.....	25
4.行得从容.....	37
第四节 淑女明理若诗.....	40
1.明理的淑女以书为伴.....	40
2.明理的淑女惹人爱怜.....	46
3.明理的淑女温婉有礼.....	50
4.明理的淑女善解人意.....	51
5.明理的淑女开朗自信.....	78
第二章 淑女之大众焦点篇.....	82
第一节 公共场合如何成为大家的焦点.....	84
1.形象源于自律.....	84





做个淑女

ZUO GE SHU NU

2. 细节见证修养.....	89
第二节 吸引眼球的淑女社交.....	99
1. 积极与人交往.....	99
2. 让身体会说话.....	101
3. 学会介绍自己和他人.....	107
4. 言谈的艺术.....	111
5. 淑女——老外也着迷.....	114
6. 不可不防的社交禁忌.....	123
第三章 淑女之白领社交篇.....	126
第一节 工作场合游刃有余.....	128
1. 轻松做个公关明星.....	128
2. 办公室内优雅进餐.....	129
3. 电话交流尽显魅力.....	130
4. 一举一动仪态万方.....	131
第二节 做个同事眼中的淑女.....	134
1. 不做同事不喜欢的人.....	135
2. 与同事相处的艺术.....	140
3. 尊重别人的隐私.....	144
4. 有距离才有美.....	150
5. 有人气才有业绩.....	156
6. 别被美丽冲昏头脑.....	159
第二节 与老板相处的技巧.....	161
1. 老板永远是对的.....	161
2. 了解上司的工作习惯.....	165
3. 适当地表现自己.....	168
4. 老板的心思你要猜.....	171





5.别爱上老板.....	176
第三节 淑女如何做上司.....	177
1.如何做好女主管.....	177
2.不同下属不同对待.....	185
第四节 越优雅，越从容 ——快乐工作的秘诀.....	193
1.工作小窍门.....	193
2.从“心”开始.....	196
3.在恰当的时候表现自己.....	201
第四章 淑女之情感自立篇.....	203
第一节 淑女怎样与恋人相处.....	205
1.待字闺中的淑女们.....	205
2.婚嫁系数测试.....	212
3.拒绝婚外恋.....	215
4.远离“一夜情”.....	219
5.保持情感独立.....	222
第二节 淑女怎样与爱人相处.....	226
1.做个爱家的女人.....	226
2.善用爱情催化剂.....	230
3.爱他，包容他.....	233
4.温柔体贴营造安适家庭.....	235
5.爱，要长期经营.....	237
第三节 淑女如何面对办公室恋情.....	242
1.家，女人的根.....	243
2.利弊取舍细斟酌.....	248





第五章 淑女之形象塑造篇.....	257
第一节 “妆”饰淑女.....	259
1. 浓妆淡抹总相宜.....	259
2. 不同脸型的上妆秘籍.....	260
3. 好妆需要好皮肤.....	263
4. 淑女发型.....	269
第二节 淑女也要魔鬼身材.....	271
1. 做个瘦身美女.....	271
2. 饮食瘦身.....	275
3. 运动瘦身.....	276
第三节 穿出气质.....	279
1. 华服莫若巧穿.....	280
2. 品味不在名牌.....	282
3. 职业淑女装的选配.....	287
第四节 凸显女性魅力的首饰.....	291
1. 看“首”戴“饰”.....	292
2. 人饰合一.....	295
3. 三种首饰最关键.....	297
4. 首饰佩带分场合.....	301
第五节 配饰：锦上添花.....	303
1. 胸针可吸引“眼球”.....	304
2. 用围巾或丝巾装点玉颈.....	305
3. 吊坠、服饰巧搭配.....	307
4. 活泼配饰现青春.....	308
5. 手机饰物添时尚.....	311
结语 淑女——男人梦中的百合.....	315





第 一 章

淑女气质养成篇

气质是女人征服男人、征服世界的独特武器和骄傲资本。女人再漂亮，如果没有气质，就如一朵枯萎的鲜花，只见色彩，却闻不见馨香。相反，相貌一般的女人，一旦有气质作为支撑，神采便立刻飞扬起来，乃至风韵动人。女性要想成功，要想成就非凡的事业，必须具有魅力和气质，只有气质高雅的女性才能在社会中独占鳌头，才能成就辉煌事业。可以毫不夸张地说，拥有气质，等于拥有了一切。

真正的淑女不是像上面说的那样“妆”一下就可以的，还需要有一种由内而外的淑女气质。这种气质不是一朝一夕就能培养出来的，要靠平时一点一滴的积累，一笑一颦、举手投足之间，都可以表现出淑女的气质。





第一节 淑女温婉若水

一提到淑女，人们脑海中浮现出的也许是一张眉弯目秀的脸，望着壁炉的文火，静静地想心事，也许是与友人闻着午茶的甜香娓娓细语；也许是在嫩绿的草地上，斜倚一把碎花布伞，痴痴地守望着一个渐行渐远的身影；也许是秋风长街、落叶满地的季节里，擦肩而过时令人留恋的眼神和背影……

1. 温柔的淑女静如处子

人们总是要求淑女举止上要端正、斯文、得体；态度上要真诚、温和、耐心、善良；作风上要正派、高雅、自重、自信；性格上要活泼、温情、乐观、大方；言谈上要直言，不饶舌，话语娓娓动听，嗓音甜美悦耳。就是古语所说的“静如处子”，之所以会给淑女如此定位，都是因为在社会发展的漫长历史中，性别角色定位的作用。

在原始社会，男性从事狩猎和战斗，女性进行采集和养育子女；在农业社会，则过着男耕女织的生活；在封建社会，妇女受到礼教的约束，活动大多限制在家庭内，男性则有更多的社会交往自由，人们广为称道的是“贤妻良





母”和“男儿志在四方”的行为模式；进入资本主义社会之后，妇女从封建家庭桎梏中解脱出来，参与较多的社会活动。但性别角色的传统观念仍然是男性应有事业心、进取心和独立性，行为粗犷豪爽、敢于竞争，即具有“男性气质”；女性则应富同情心和敏感性，善于理家和哺育子女、对人温柔体贴、举止文雅娴静，即具有“女性气质”。凡其行为模式与所期望的性别角色一致，便会受到社会的接纳和赞许；否则，会遭到周围人群的冷讽热嘲或排斥。

淑女内涵是令人向往和羡慕的，但这种内涵不是与生俱来的，而要靠后天的培养和训练。只有心灵高尚、行为美好的女子，内涵才能如影随形、翩翩而至。所以，要具有幽雅的内涵，重要的是内外双修，塑造完美的形象。

淑女温柔似水。《红楼梦》中的贾宝玉说过：“女儿是水做的骨肉。”所以人见了便觉得清爽。他把大观园里的姊妹丫环们，都看得像清澈的水一样照人心目，一个个都显得高洁纯真、温柔娇嫩。在他的面前，这些女儿展现了一个有如水晶一般明净的世界。女作家梅苑在《美人如水》一文中说，女人有点似水柔情，才有女人味道。用一“水”字来形容女性的柔美，真是一语道破了其中妙韵。

温柔，对于一个女性，特别是对一个女人来说，是一种诱人之美，是一种高尚的力量。

阴柔之美是女性美的最基本特征，其核心





是温柔，温柔像春风细雨，像娇莺啼柳，像舒卷的云，像皎洁的月，更像荡漾的水。造物主用了最和谐的美学原则来创造人类，它赋予了男性阳刚之美，又赋予女性阴柔之美，正因为两性之间各有其独特形态而形成鲜明对比，才使男女对立统一地组成了人类绝妙完美的世界。

淑女之美，美就美在“似水柔情”。淑女的诱人之处，正在于有水的柔情、正在于温柔。一位诗人说：“女性向男性进攻，‘温柔’常常是最有效的常规武器。”女人的温柔应表现在：善解人意，宽容忍让，谦和恭敬，温文尔雅。不仅有纤细、温顺、含蓄等方面的表现，也有缠绵、深沉、纯情、热烈等方面的流露。有的女人无限温存，像牝鹿一般温顺；有的女人像一道淙淙的流泉，通体内外都充满着柔情……总之，女人的柔情各式各样，都像绚烂的鲜花，沁人心脾、醉人心肺。

2. 温柔是自信，也是从容

温柔，来自女人性格的修养。女人要在自己的日常生活中，注意加强性格上的涵养，培养女性柔情。为此，女人特别要忌怒、忌狂，讲究语言美，把那些影响柔情发挥的不良性情彻底克服掉，让温柔的鲜花为女人的魅力而怒放。世上绝少会有哪个男人喜欢女人的蛮、野、





悍、泼、粗、俗。女性的似水柔情，对男性来说，是一种迷人的美，也是一种可以被其征服的力量。但，女人的温柔，不是柔弱、柔软、柔顺，丧失了自己独立的人格和独立的个性，这绝非女人之美德，而是一种耻辱。女人之温柔，是柔中有刚、柔韧有度，所以才柔媚可人。柔情似水，是女性的魅力，是一种征服他人的巨大力量。

小洁相貌平平，也没有傲人的身材，而且初中没毕业就辍学了。几番周折在一家公司当清洁工兼收投员。

公司安排她和秘书芳同住一个宿舍。虽然工种不是很理想，但小洁以自己朴实、勤快、踏实的工作作风赢得了大家的好感。工余，小洁总是把宿舍打扫得干干净净，做好饭菜与芳共享，就连浸在桶里的衣服也帮芳洗了。芳也经常拎回大包小袋零食酬劳小洁。与小洁相反，芳身材高挑，皮肤白皙，有一张公认的漂亮脸蛋。芳还有一位男友华，华因常来宿舍找芳，自然也就尝到了小洁做的可口饭菜。

有一段日子，芳回宿舍时总是怒气冲冲向小洁诉说华不肯迁就她的种种“任性”的行径，文静善良的小洁听了，总是好言相劝。有一次，芳和华在一个下雨的夜晚在宿舍里吵得很凶。华离开时，望着一旁的小洁喃喃地说：“为什么她没有你的懂事、勤劳和质朴，为什么她总是那般娇气与蛮横？她以为她是公主啊？！”





芳与华分手后，不久又交了新的男友，却也因新的男友不能时时处处迁就她而要脾气，又哭又闹。

而通过芳认识了小洁的华，却渐渐被小洁的内秀所吸引，不知不觉征服了华。小洁也在与华接触和交往中，感到了华的真诚和踏实。于是，两颗相知相爱的心终于撞出了火花。

爱情的滋润使小洁更加积极上进。为了避免与芳在一起的尴尬，小洁换了工作，并上夜校学电脑、学英语。周末，她仍下厨做许多好吃的菜与华一起分享……

其实在这个现代社会里，只要努力，池塘边的丑小鸭也一样会变成洁白高雅的美天鹅，一样可以拥有美丽的事业和爱情。

一个淑女可以没有美丽的容貌，但一定要拥有淑女的内涵。外表不美丽的女性要放弃自卑，正视自己的外在，潇洒地生活、工作，用才华、真诚和执著去创造自己独特的淑女气质，真正的淑女形象就是小洁这样的女性：她们文静、娴淑、懂事、勤快、上进而不矫情。

淑女的内涵也来自优秀的品格，有了优秀的品格，才有超凡的风度。优秀的品格，人人钦佩。以淑女为例，诚恳、心地善良、表里一致、恪守信用、待人宽厚的女性，总是令人喜爱的。反之，小器、嫉恨、卑鄙、贪婪的女子，总是令人厌恶的，又怎能有“温柔”可言？善良之美、温柔之心，是创造淑女内涵的前提。





3. 温柔的淑女有温柔的声音

在与人交往时，给人的第一印象除了外貌之外，便是声音了。声音温柔与否，是判断是否淑女的一个重要标准。

因此，有人认为，在决定第一的要素中，外貌与声音可以各占一半。因为只有开口说话，才能决定在他人心目中的真正形象。如果一个女子的外貌举止很美，说话的声音也很温柔，那就等于给自己的淑女形象又加了一个重要的砝码，会更充满感染力。

要使自己的声音有吸引力，就要注意“包装”，这样才能塑造出声音的美。除了讲究抑扬顿挫之外，还要求速度适中、强弱得当、高低谐和等。

在音调上要注意表达语调整高低的变化。有的人习惯于保持同一个语调讲话，时间长了，就会使听的人昏昏欲睡，精神不振，那么再精彩的内容也不会引人注意，这给人的印象就比较枯燥无味。这样的女子只能算是“呆女”。

在日常的对话中，要学会控制自己的音量。声音太大容易让人反感，容易给人一种粗鲁的感觉，那就不是淑女而是“猛女”了；声音太小又会使人听不清楚，容易给人做作的感觉，这样又“淑”过头了。一般说来，要根据听者的远近，适当控制自己的音量，最好控制在对