



*Women's Self-cultivation
And Charm*

女人贵在有“态”
做一个人见人爱的美女

女人的修养与魅力

美丽与优雅的密码

肖悦◎编著

每个女人都要从小处做起，培养自己优雅和美丽的习惯，
待人接物如春风拂面，内心笃定如秋水凌波。
爱生活，爱自己，最后生活也会爱你。

WOMEN'S
SELF-CULTIVATION AND CHARM

中国妇女出版社



Women's Self-cultivation
And Charm
WOMEN'S
SELF-CULTIVATION AND CHARM

女人的修养与魅力

美丽与优雅的密码

肖悦◎编著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人的修养与魅力：美丽与优雅的秘密 / 肖悦 编著.

—北京：中国妇女出版社，2010.3

ISBN 978 - 7 - 80203 - 973 - 5

I. ①女… II. ①肖… 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(2010)第 027915 号

女人的修养与魅力：美丽与优雅的秘密

作 者：肖 悦 编著

责任编辑：朱 婷

责任印制：王卫东

出 版：中国妇女出版社出版发行

地 址：北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码：100010

电 话：(010)65133160(发行部) (010)65133161(邮购)

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京市通州富达印刷厂

开 本：170×240 1/16

印 张：17.5

字 数：230 千字

版 次：2010 年 3 月第 1 版

印 次：2010 年 3 月第 1 次

书 号：ISBN 978 - 7 - 80203 - 973 - 5

定 价：29.80 元

版权所有 侵权必究(如有印装错误,请与发行部联系)

女人贵在有“态”
做一个人见人爱的美女



每个女人都要从小处做起，培养自己优雅和美丽的习惯，
待人接物如春风拂面，内心笃定如秋水凌波。
爱生活，爱自己，最后生活也会爱你。





前言

曹植的名篇《洛神赋》中描写了一个名叫宓妃的女神，形容她的形态和长相时，曹植用了十分华丽的辞藻：“翩若惊鸿，婉若游龙，荣曜秋菊，华茂春松。仿佛兮若轻云之蔽月，飘飘兮若流风之回雪。远而望之，皎若太阳升朝霞。迫而察之，灼若芙蓉出渌波。秾纤得衷，修短合度。肩若削成，腰如约素。延颈秀项，皓质呈露，芳泽无加，铅华弗御。云髻峨峨，修眉联娟，丹唇外朗，皓齿内鲜。明眸善睐，靥辅承权，瑰姿艳逸，仪静体闲。”

曹植笔下的宓妃，体态轻盈柔美，就像是受惊后翩翩飞起的鸿雁，又像是腾空嬉戏的游龙；容颜光彩明艳，就像是秋天盛开的菊花，也让人想起春天茂密的青松；身材恰到好处，高矮胖瘦符合美感，眼睛清澈，顾盼生姿。

曹植用尽了最华丽的词语来形容宓妃，让她成为完美女人的象征。天下没有几个女人不希望自己像宓妃一样，既拥有美丽的外貌，又拥有羽化登仙般的风骨。

对于仙子来说，自然不用为衰老而愁苦，而对于普通平凡的寻常女子来说，衰老是一件让人沮丧的事情。

岁月增加的不仅仅是脸上的皱纹，还会让心灵蒙上尘埃。即使再美丽的女人，也抵不过岁月的侵蚀。渐渐地，她们眼神不再清澈，她们的灵

魂也失去夺目的光环。

岁月给予女人的除了衰老以外，还剩下什么呢？女人除了看着岁月一点一滴地蚕食自己的青春外，还能做些什么？

青春是挽留不住的，就像诗歌中写道的那样：“百金买骏马，千金买美人，万金买高爵，何处买青春？”

留不住的东西，自然不必苦苦挽留，那只能换来徒劳的痛苦。

青春逝去的女人就不再美丽了吗？青春逝去以后，女人就不能够以另一种姿态来面对这个世界吗？

李渔在《闲情偶记》记载过这样一个故事：主人公行至郊外，忽然遇到大雨，很多人聚集到一间小亭子里避雨。这时，一个三十几岁的妇人也赶来避雨，看到亭中人满，并不强挤进来，而是在亭檐下站定。她衣衫已湿，却不当众擦拭，落落大方地站在雨中。雨停后，众人皆散去，唯有她看一看天气，并不离开。少顷骤雨又下，众人急返而回，她自动退让于亭子一角，并帮助别人整理被雨打湿的衣衫。

李渔感慨道：“亭子里多有衣着光鲜的贵妇和美丽动人的少女，但是她们与那位衣着寒伧且已不年轻的女人比起来，皆失了颜色。”

李渔称赞的不是少妇的衣着，不是少妇的容貌，而是她身上超然的一种姿态。落落大方是女人身上可贵的气质，谦让和退避是女人身上可贵的品质，因为它能让那些貌美和衣着光鲜的女子都失去光彩。岁月会在女人的脸上刻下一道道难以磨灭的印记，但是也会让女人沉淀出特有的味道。就像金三顺说的那样：“这就是岁月赐给的礼物。”

女人可以在岁月中修炼出属于自己的独特气质，只要用心，追寻属于自己的风骨，自然就可以找寻到属于自己灵魂的归属。

无论是什么样的姿态，符合自己气质的就是最好的。不要因为羡慕别人的姿态而去东施效颦，那样不但不美，反而会让人觉得十分别扭。

女人要懂得，虽然岁月带走了你的青春和其他美好的东西，但总是会给你留下一些值得珍藏的礼物，只要你努力寻找，自然可以获得最宝贵的馈赠。

第1章

提升内在的魅力指数 >> 1

真正懂得美丽的女人，绝不会只在意外表，因为表面的美丽太过于肤浅，不能成为永恒的魅力。真正的美丽应该像钻石一样，由内而外都闪烁着夺目的光彩。而要做到这点，就要求女人懂得提升内在的魅力指数。

自爱的女人最可爱 >> 2

修炼气质，建造属于自己的幸福 >> 5

追求自然之美，彰显你的内涵 >> 8

婚姻不应是美丽的终点 >> 12

豁达、大度让你拥有成功 >> 16

真诚和别人交往 >> 20

让他人感受到你的温暖 >> 23

大智若愚是一种修养 >> 26

女人灵魂的一抹亮色：善解人意 >> 30

第2章

努力做个优雅从容的美人 >> 35

现实生活中，没有几个女人会拥有沉鱼落雁、闭月羞花的美貌，即使拥有那样的容貌，也不能抵挡住岁月的侵蚀。“如花美眷，也敌不过似水流年。”女人可以在年轻的时候拥

有美丽，在年老的时候拥有优雅。优雅是一种可以让女人经历过岁月的洗礼以后仍然拥有的气质，伴随着女性变老的过程，成就永恒的魅力。

一个好姿态往往胜过好妆容 >> 36

成为一朵优雅的百合 >> 39

待人如春风，笃定如秋水 >> 42

声音提升你的魅力指数 >> 47

让自己美丽、优雅地变老 >> 51

优雅的女人注重细节和品位 >> 55

优雅的独立，不委屈的依附 >> 59

找对自己的颜色 >> 63

第3章

女人贵在有态 >> 67

有魅力的女人并不一定要有美丽的外表，而是要有自己独特的味道。女人的姿态是很重要的，这种美不随时间的流逝而减少，而是在岁月的流淌中沉淀出自己的一分光华。优雅，自然，成熟，从容，这些都是魅力女人的姿态。有了这样的姿态，女人便可以保持一生美丽。

女人就要有“味道” >> 68

绽放五彩纷呈的魅力 >> 71

做自己，千万别东施效颦 >> 74

骄傲才是平常心 >> 77

细微之处展示大家风范 >> 81

脱俗的女人最有光彩 >> 84

做个独立自由的真性情女人 >> 88

第4章

不要在抱怨中变丑 >> 93

女人的生活中常有不如意的事，因此免不了要抱怨，但是抱怨容易使心灵变得阴暗，也会让人变得没有魅力。三毛曾说过：“偶尔的抱怨可能是感情的一种宣泄，但是习惯性地去抱怨而不是去改变，便不是聪明人了。”是的，女人要学会用愉悦明快的情绪去生活，这样才能使生活的视野变得更开阔。

女人话越少，吸引力越足 >> 94

生命因挫折而精彩 >> 97

快乐是女人的本事 >> 101

做风雨中的铿锵玫瑰 >> 104

忘记那些失意的过往 >> 108

直来直去不是魅力 >> 111

爱一个人，不是为了回报 >> 115

让心灵长出宽容的花朵 >> 118

女人，别让嫉妒毁了生活 >> 121

第5章

注意自己的外在美 >> 127

一个女人可以没有沉鱼落雁、闭月羞花般的绝美样貌，但她一定要精心装扮自己的容颜；一个女人可以没有魔鬼般的身材，但一定要懂得健康修身，因为最完美最经典的外在美不是上天赐予的，而是一个女人用手用心修剪出来的。

- 女人要为悦己而容 >> 128
- 包装自己，让气质脱颖而出 >> 131
- 打扮出自信女人 >> 134
- 打扮出女人的阳光心情 >> 138
- 个性女人“妆”出来 >> 141
- 美丽女人更易叩响机遇之门 >> 144
- 真正的性感让女人更可爱 >> 148
- 美丽女人为幸福加分 >> 151
- 与其留住青春，不如装扮容颜 >> 154
- 内在也需要外貌做代言 >> 157

第6章

做个有品位的女人 >> 161

有品位的女人，她的生活一定是优雅、精致、有格调、有情趣的，她们在每件事情中寻找着美的意义，喜爱读书，喜爱徜徉在高雅音乐里，淡然如天上的云朵，娴静如湖中的绿叶。女人需要环境来培养自己的品位，拥有独特品位的女人才是精致女人。

- 好女人要有一颗爱人的心 >> 162
- 女人就要常伴书香 >> 165
- 感性和理性，女人的智与力 >> 168
- 智慧女人爱上家庭和事业 >> 172
- 如水女人，要不断澄清自我 >> 175
- 找一个能提升你的男人 >> 178
- 做品位女人要学会宽容 >> 181
- 女人要常保一个好心态 >> 186
- 女人要交有思想的朋友 >> 191

第7章

有梦想的女人不会老 >> 195

梦想是一匹疾驰的骏马，载着我们奔赴远方；梦想是一只永不停歇的鸟，任由我们在思想的天空翱翔；梦想是飘扬在生命线上的一道彩带，指引我们前进的方向；梦想是黑夜里的一盏明灯，于黑暗之中给我们光芒。女人要有梦想，更要坚持梦想，有梦想的女人才更美丽，有梦想的女人永远都是年轻的。

给梦想一件金衣 >> 196

不做一颗平凡的尘土 >> 200

不让妥协侵蚀梦想 >> 203

不做家庭的鸵鸟 >> 207

“败犬女人”也值得学习 >> 211

用智慧给自己“充电” >> 214

适当给心情放个假 >> 218

年轻是一种心态 >> 221

独立的女人才可爱 >> 224

安排时间，做感兴趣的事 >> 228

第8章

活在当下，快乐度一生 >> 233

生命如歌，把握好每一个音符，才能奏出美妙的乐章；生命如酒，在岁月的长河中，时间越久越能体会到其中的芬芳；生命如茶，虽有苦涩，但苦涩过后，则是沁人肺腑的芳香；生命如火，带来温暖，燃烧了我们的希望。想要活得自由、活得精彩，就要活在当下，体会生命的淳美，快乐幸福地度过一生。

活在当下，不让心灵脱轨 >> 234

把酸柠檬变成柠檬汁 >> 237

能把握的只有此刻 >>	240
储蓄能量，为了美好的未来 >>	244
接受生活，才能被生活接受 >>	248
做个健康的“乐活女人” >>	251
善待自己，不为生活所累 >>	255
怀着一颗平常心 >>	258
微笑是世界上最强大的符号 >>	261
拒绝压力，轻松生活 >>	265

第1章

提升内在的魅力指数



真正懂得美丽的女人，绝不会只在意外表，因为表面的美丽太过于肤浅，不能成为永恒的魅力。真正的美丽应该像钻石一样，由内而外都闪烁着夺目的光彩。而要做到这点，就要求女人懂得提升内在的魅力指数。



自爱的女人最可爱

每个女人来到这个世界上，最初是父母的女儿，后来就会成为别人的朋友，丈夫的妻子，孩子的母亲。社会赋予女性很多角色，其实也给了女性很多责任。在这么多责任面前，女人如果不能好好地为自己定位、爱自己，又怎么能让别人来爱你呢？

女性在扮演父母的女儿这个角色时，无疑是最自在的。这个时候，女孩常常会拥有很多爱。异性因为她们的可爱或者美丽而爱上她们，父母自然也会给她们最多的保护。

当一个女孩变成了女人，成为丈夫的妻子，做了孩子的母亲以后，就会无意识地放弃美丽这个词。

“哪里有时间打扮？工作、家务、孩子、丈夫，哪一个不要我操心？再说，已经这个岁数了，如果每天再去花心思化妆、穿衣服，别人会笑话的，丈夫和孩子也会觉得我不正经。”42岁的白女士这样说。

其实，时间当然是有的，只是需要花心思去计划而已。一个人把自己全部的心思都集中在丈夫、孩子身上，当然就会忽略自己，也会忽略空闲下来的时间，久而久之，就会常常蓬头垢面地送孩子上学，帮丈夫递牛奶杯子，粗声大气地呵斥孩子，和朋友在一起聊天的时候，笑起来肆无忌惮。

很多女人在回忆起自己的少女时代时，往往会觉得伤感，因为想起了那个时候的自己明艳动人，笑起来像春天最明媚的阳光。再看看这个时候的自己——“老了！”很多女性会这样感慨。为什么老了就不能美丽了？不能可爱了？其实，这时候的女人并不是不能美丽，而是不花心



思在自己身上了。

没有人可以剥夺一个女人追求美丽的权利，只要这个女人愿意让自己美丽。

喜欢把自己打扮得美丽一些的女性无疑都是自爱的。女人爱自己的家庭，爱自己的孩子，爱自己的朋友，爱自己的工作，这些都是无可非议的。但是，也不要忘了怎样去爱自己。

美国一位著名的女权运动者贝蒂·福里丹强调说：“没有自爱的女人，永远得不到真正的爱。”

自爱之于女人，就像是宝石之于皇后的王冠一样。一个不能佩戴宝石王冠的皇后，总是让人觉得有缺憾。每个女人都应该懂得爱自己。想想那个少女时代的你，虽然现在已经不再年轻，但并不说明你不可以拥有美丽。美丽是女人永远的话题，自爱是美丽的根基，是美丽最重要的来源之一。

伟大的作家雨果曾经说过：“女人并不是因为美丽才可爱，而是因为可爱才美丽。”一个不懂得自爱的女人是无法让人觉得可爱的，而一个不可爱的女人，自然也不会有人爱。

女人的不卑不亢，女人的风姿绰约，有很大一部分都来源于自爱。自爱给女人带来的不仅仅是被人爱着的幸福，而且也会给女人带来自信和被尊重的权利。是的，女人要获得别人的尊重，自爱是必不可少的基石。

巍澜的朋友姗姗总是不停地对她抱怨说：“为什么那些男同事就不能尊重我呢？我怎么才能像你一样变得端庄大方？”

姗姗事实上是一个美丽的女孩，这一点巍澜远远不及。然而就是因为太美丽，她变得有些轻浮。不自爱，是姗姗身上致命的缺陷。

而姗姗口中端庄大方的巍澜就职于一家国际医药公司，在那里做销售代表。她在工作中会接触到各种各样的人，常常在一些灯红酒绿的场

合里打转。但是，无论环境怎样复杂，人情怎样难应付，巍澜都会洁身自好，自尊自爱。

巍澜的销售业绩并没有因她的矜持而滑落，相反有很多长期合作的客户，他们都知道巍澜的脾气和为人，对她非常尊重。

因为业绩良好，工作能力突出，巍澜还曾经受到新任上司的青睐。上司经常会约巍澜吃饭、打网球、喝咖啡，聪明的巍澜自然也知道上司的意思。但是，她很聪明地保持着与上司的距离。工作是工作，生活是生活，巍澜没有因为情感而让工作和生活都变得尴尬。虽然没有和上司表明自己的立场，但是巍澜已经用自己的态度向上司表明了决心。

从本质上说，每一位男士都尊重洁身自好的女性，所以巍澜的上司在了解她的性格以后，也尊重她的想法和做法。自爱的巍澜因为懂得怎样爱自己，因而获得了尊重和体谅。

社会的发展开始不断地赋予女人更多的角色，做好女儿、好妈妈和好妻子是女人终身的职责，但是除此之外，女人还可以拥有好工作，拥有好人缘。权利越多，责任越大，平衡起来自然不是一件容易的事情。而要做好这些事情，承担起这些责任，归根结底，就要求女人懂得自爱。

其实自爱有很多层意思，有时候它代表自尊，有时候它代表关心自己、爱护自己，有时候它代表一种自我，还有时候它代表着追求美丽的心情。每一种含义都顺着女性的角色而不断地转化。懂得自爱的女性，懂得在不断转化角色中自爱的女性自然是可爱的。不要坐在那里叹息，说自己是一个没人喜爱的人，从今天起，做一个懂得自爱的女人，幸福是自己创造的。