

为女人量身打造的生活圣经

做一个 优雅智慧的 完美女人

一本写给女人的幸福魔法书

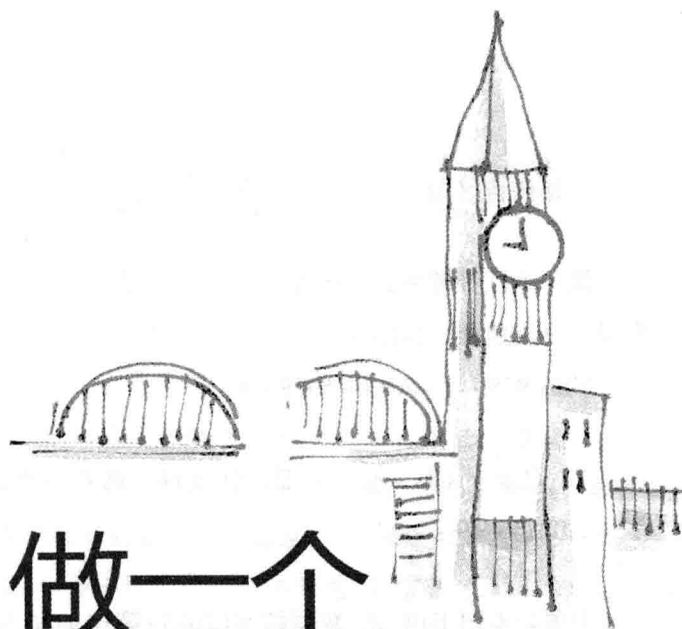
做女人，需要优雅与智慧。优雅智慧的女人总是能让人眼前一亮。
一个外表再怎么漂亮的女人也经不起时间的打磨，
她内在的光泽会日渐褪去，然而优雅智慧的女人则犹如钻石一样闪烁着光芒，
越久越能光彩。

王阔◎编著

女人可以不漂亮，但却不能缺少智慧。

智慧的女人是美丽动人的，是无价的珍宝，世界因为她们而更加美好！女人，
如果你能领悟书中的真谛，可以让渴望幸福的你少走很多弯路；你将活得更轻松，
更美丽，拥有更加完美的人生！

中国文联出版社



做一个 优雅智慧的 完美女人

一本写给女人的幸福魔法书

王阔◎编著

中国文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做一个优雅智慧的完美女人 / 王阔编著. -- 北京 :
中国文史出版社, 2015. 1
ISBN 978 - 7 - 5034 - 5978 - 8

I. ①做… II. ①王… 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(2015)第 019780 号

责任编辑: 戴小璇
封面设计: 孙希前

出版发行: 中国文史出版社

网 址: www.chinawenshi.net

社 址: 北京市西城区太平桥大街 23 号 邮编: 100811

电 话: 010 - 66173572 66168268 66192736 (发行部)

传 真: 010 - 66192703

印 装: 香河县宏润印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张: 17 字数: 280 千字

版 次: 2015 年 3 月北京第 1 版

印 次: 2015 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 32.80 元

文史版图书, 版权所有, 侵权必究。

《做一个优雅智慧的完美女人》

前 言

做女人,需要优雅与智慧。优雅智慧的女人总是能让人眼前一亮。一个外表再怎么漂亮的女人也经不起时间的打磨,她的外在光泽会日渐褪去,然而优雅智慧的女人则犹如钻石一样闪烁着光芒,越久越添光彩。

女人可以不漂亮,但却不能缺少优雅与智慧,惟有优雅智慧才能弥补任何不足之处。女人的智慧,可以使自己魅力四射,让自己成为这个世界最美丽的风景;女人的优雅,可以给自己一个快乐的心境,豁达的襟怀;女人的智慧,可以使刚强的男人为之折服,拜倒在她的石榴裙下;女人的优雅,可以给家庭带来温馨,让老公永远疼爱自己……所以,女人在身体上是弱者,在精神上却可能成为强者。优雅智慧的女人是美丽动人的,是无价的珍宝,世界因为她们而更加美好。

优雅智慧的女人之所以优雅智慧,表现在生活的方方面面。那么,女人应该怎么做才算是优雅智慧的女人呢?

首先,女人要让自己变成美丽的白天鹅,从骨子里让自己美丽起来。一个女人可以不够漂亮,但她的气质、教养、品味却可以为她赢得很多魅力!女人特有的气质在很大程度上决定了女人一生的幸福。优雅智慧女人是最有魅力的女人,她们优雅而不矫揉造作,独立而不孤立,自信却不孤芳自赏,气质渗透整个身心,永驻于他人心中!

其次,女人要关心自己的健康,善待自己,爱惜自己。健康是女人最大的财富,也是女人获得成功的资本。每一个女人都应该学会爱自己,精心经营自己的美丽,关爱自己的健康。试想,如果自己都不爱惜自己,你还能指望谁来疼爱你呢?

然后,女人要懂得修炼自己的人际关系,拥有良好人际关系的女人总会

拥抱成功。优雅智慧女人在为人处世中，她们的一个重要特点就是善于打造自己的交际圈，并且周旋自如，这不但是女人的自信，也是女人魅力的表现。融洽的人际关系不仅能在关键时刻助她们一臂之力，而且还能给她们带来心理的满足感和幸福感！

再次，女人要拥有自己的事业，让自己变得有钱，获得人格上的独立。自古以来女人都非常注重感情生活，她们总是以为事业只是男人的事，这其实是女人的最大弱点。女人不应该毫无价值地活着，也不应该陷入茫然无措的生活状态中，更不应该成为男人身上的藤蔓。现代女性最珍贵之处就是能够拥有自己独立的事业，它能给我们以精神的寄托，同时又使我们经济独立、人格独立！

最后，女人要有一个属于自己的幸福的家，将爱情和婚姻进行到底。每个女人都向往甜美幸福的爱情生活，都渴望着浪漫，但事情往往并不随人所愿，也许很多女人要经历爱情的磨难。所以，女人在婚前一定要练就一副“火眼金睛”，看清婚前的一些问题和误区。其实，只要你用心，幸福就会降临到你的头上！婚姻中，夫妻相处一定要让彼此有一个自由的空间，那会使你的两性生活更加完美。其实，婚姻和谐的秘密并不深奥，只要你有一颗真心、爱心和谦逊的心就可以做到。

总之，女人的优雅智慧是幸福生活不可缺少的养分，女人的优雅智慧会使自己不会随着岁月流逝而渐失光泽，反而会越发芬芳四溢、耀眼迷人。优雅智慧女人清楚地知道自己需要什么和不需要什么；她们充满自信却不自大，谦和却不自卑，性格独立却不霸道；她们一心追求美丽前程却没有忘记丈夫和家庭；她们总是精神焕发，昂首挺胸，神采奕奕，满怀希望地活着。

《做一个优雅智慧的完美女人》这本书详细解析优雅智慧女人一生应该明白的事，从魅力、处世、心态、事业、爱情、家庭等方面，教会女人如何运用女性特有的优雅智慧恰当地处理好生活中的点滴，营造和谐幸福的生活！真正成为一名完美的女人。

目 录

第一章 丑小鸭是怎样变成白天鹅的

——把美丽修炼到骨子里	1
从骨子里做一个气质美女	1
积淀内涵,让你的言行尽显修养	4
提高品味,做一个高贵的女人	6
打造时尚,让女人永远成为焦点	8
培养风度,优雅的女人永远怡人	9
塑造仪态,尽显你的端庄气质	12
打造个性,做一个别样的女人	16

第二章 做一个内外兼修的知女

——智慧女人善用知识来武装自己	19
腹有诗书气自华	19
阅读可以让你保持永恒的魅力	21
把书籍当做你的情人	25
读书有助于女人成功	27
女人的睿智来自不断地学习	29
美丽源于你的底蕴	32
知识需要不断地积累	34



第三章 关爱自己的健康

——智慧女人永远都会疼爱自己	36
健康让女人更美丽	36
让你身体健康的几个小秘诀	38
怎样保持你的身材	41
让你的肌肤水嫩起来	45
女性眼部皮肤的护理	51
几种常见妇科疾病的自诊自疗	53
全面呵护你的乳房	57

第四章 与人相处的秘密“武器”

——修炼好人缘是女人成功的保证	62
女人要想成功,不能没有好人缘	62
社交中做个聪明的“傻”女人	64
与人交往,吃点小亏又何妨	67
像蒙娜丽莎一样微笑,会让你很亲近	69
女人因为善良而美丽	71
男女交往中应该注意什么	72
与人交往第一印象很重要	74
用豁达的心赢得他人之心	77
原谅别人,你也才能活得更轻松	79
懂得感恩,生活才会更美好	81

第五章 巧妙说话,圆满办事

——智慧女人说话办事有策略	84
智慧女人谈吐的技巧	84
并非人人都能说会道	86
杜绝不好的讲话习惯	88
文雅的谈吐让你更有魅力	89
做一个受欢迎的倾听者	91
说出的话要能够打动人心	93
多说几句好听的话能让你更深得人心	95
学会沟通,可以让你左右逢源	97
微笑真诚好办事	98
与人商量好办事	100
委婉地寻求帮助	101
投其所好见奇效	103
利用他人虚荣心巧办事	105

第六章 好心态的女人好运一辈子

——驾驭心情,做一个快乐的女人	107
好心态让你有好命运	107
不做情绪的奴隶	109
让乐观主宰你的人生	111
很多烦恼都是我们自找的	113
心态好,才能创造美好人生	115
凡事多往好处想	117
永远不要失去生活的热情	119
每天都在微笑的人最快乐	120



第七章 珍惜独一无二的你

——智慧女人总会为自己喝彩	123
肯定自己才会成功	123
千万不要贬低自己	125
不要太在意别人对你的看法	127
不要拿别人做自己的镜子	129
信心能够帮你重获新生	132
跨越自卑,就能主宰命运	134
充满自信,做最好的你自己	138

第八章 做一朵铿锵玫瑰

——智慧女人不会把自己当成弱者	141
坚强的女人永远美丽	141
生活的困境并不可怕,笑着去面对它吧	144
失败了也要昂首挺胸	146
苦难是人生最好的老师	148
踏平坎坷是坦途	149
努力拼搏,成功才会属于你	151
即使一无所有,也要勇往直前	154
坚持下来,才会有美好的结局	156
永不言败,就可迎来光明	158
永怀希望,让你的人生之路充满阳光	160

第九章 敢于做职场“女超人”

——智慧女人都会设计好自己的宏伟蓝图	163
事业能够带给女人成就感	163
事业成功,爱情婚姻才会更美满	168
真正热爱你的工作	170
女人要有事业,但不要做一个工作狂	173
薪水并不是最重要的	175
智慧女人如何在职场中获得升迁	177
女人一定要知道的几个职场成功定律	179

第十章 让你的钱包鼓起来

——女人有财,才能活出自己的美丽	182
女人有了钱才能有面子	182
女人要改变自己的金钱观念	184
女人赚钱一定要取之有道	186
心有多大,财富就有多少	188
努力培养自己对金钱的敏锐嗅觉	191
女人有独特的经商优势	195
女人怎样成功创业	196
财富是靠积累起来的	199
独辟蹊径,创新是女人的聚宝盆	201
女人不仅要会赚钱,也要会理财	204

第十一章 练就一副“火眼金睛”

——智慧女人婚前一定要认清的事	209
选择什么样的男人,就选择了什么样的人生	209



选择单身,是无奈还是潇洒	211
男人眼中什么样的女人最有魅力	214
有些女人为什么嫁不出去	216
恋爱中的女人一定要知道的恋爱大戒	219
若即若离,让男人永远对你感兴趣	220
巧妙拒绝你不爱的男人	224
聪明的女人如何把自己成功嫁出去	225
如果对方没有房子,你还愿意结婚吗?	228
智慧女人不会选择做情人	230

第十二章 将婚姻进行到底

——好女人应该有一个幸福的家	234
做一个会爱的女人	234
谁都有自己的空间,对男人不要管得太紧	237
伤男人的面子就等于要男人的命	239
唠叨的女人只会让婚姻疲惫不堪	241
女人一定要知道的幸福婚姻的秘诀	244
智慧女人如何面对丈夫的外遇	247
作为女人,你应该懂得一些调情的艺术	250
做一个妩媚的性感女人	252
女人如何握牢你的“性福”	257

第一章 丑小鸭是怎样变成白天鹅的

——把美丽修炼到骨子里

一个女人可以不够漂亮，但她的气质、教养、品味却可以为她赢得很多魅力！女人特有的气质在很大程度上决定了女人一生的幸福。智慧女人是最有魅力的女人，她们优雅而不矫揉造作，独立而不孤立，自信却不孤芳自赏，气质渗透整个身心，永驻于他人心中！

从骨子里做一个气质美女

在现实生活中，许多女性只注意化妆及穿着打扮，并不怎么注意自己的气质是否合乎美的标准。诚然，俊美的面貌、入时的服装、精心的打扮，确实能给人以美的享受，使人精神愉快，给人留下美感。但这种外表的美总是最初的、静态的、肤浅的，似天空中的流星，倏忽即逝，没有生命力。

一个女人的容貌形体，外部装饰所表现出的美在整个人体美中只能占一部分，甚至是一小部分，而气质给人的美感不受年龄、服饰和打扮的制约，有许多女性并不是大美人，但在她们身上却洋溢着令人瞩目的气质美，科学工作者的认真、执著；教师的博学、聪慧、安详；作家、诗人的

洒脱、敏锐企业家的精明、于练；个体劳动者的顽强、自信；大学生的好学上进、朝气蓬勃……这才是真正的美，和谐统一的美。

所以，漂亮女人只会让人爱一时，气质女人却会让人爱一世。女人特有的气质在很大程度上决定了女人一生的幸福。从这一意义上说，气质就是女人获得幸福的一大资本。

气质是厚重的、内在的；气质是文化底蕴、素质修养的升华。我们知道，造物主并不公平，在容貌上有人俊美，有人丑陋。但是，世上只有懒女人，没有丑女人。每个人都有潜在的“美”。作为女人，不仅要有发现这种美的能力，还要使自己的“美”发扬光大，成为气质的起点。

入时的发式、俊美的容貌、适中的身材、端正的步态、优雅的姿势、宜人的举止、悦耳的声音、动听的语言、得体的服饰如此种种，令人刮目相看；而优良的品质、渊博的学识、宽阔的心胸、坚强的意志、豁达的性情、远大的理想、真诚的关心，又颇有感染力，备受人们的欢迎。

气质美看似无形，实则有形。它是通过一个女人对待生活的态度、个性特征、言语行为等表现出来的。气质美还表现在举止上，一举手，一投足，待人接物的风度，皆属此列。朋友初交，互相打量，立刻产生了好的印象，这个好感除了言谈之外，就是举止的作用了。举止要热情而不轻浮，大方而不造作。

女性的气质美还表现在温柔的性格上。这就要求女性注意自己的涵养，要忌怒、忌狂，能忍让、体贴人。那些盛气凌人、傲气十足的“铁娘子”，会使大多数人敬而远之。温柔并非沉默，更不是逆来顺受、毫无主见。相反，开朗的性格往往透露出天真烂漫的气息，更易表达内心感情，而富有感情的人则更能引起别人的共鸣。

完美成熟的气质会一世相随，随着岁月的流逝，持久地散发出迷人的女人香，不但能补救容貌上的缺点，同时能够给他人一种不易磨灭的印象。因而，修养你的气质，是你心灵的至宝，亦是你的财富。

气质女人蕴涵着深度的内涵，向外透闪出迷人的精神、至上的力量和高贵的心智。她们对世俗的喧嚣与琐碎始终保持着警觉和距离，永远葆有

一分柔情、二分优雅、三分浪漫、四分智慧。在城市流动的嘈杂中，气质女人总能在人群中脱颖而出。她们思路清晰、步态悠闲，流淌着晴空之气，飘荡着万种风情，洗练出一种超凡脱俗的宁与静。最世俗的男人在她们面前，也会变得温文尔雅起来。

气质不是一朝一夕养成的，它是一种精神的素质。它不是时髦、不是漂亮，也不是金钱所能代表的生活方式，它常常是一种纯粹的细节所衬托出来的点点滴滴。有些女人，容貌与打扮都不俗，但总无法够得上有气质。气质是能力、知识、情感、生活的一种综合外在表现，来自丰富的深厚的信仰与底蕴，是着急不得、模仿不来的。

气质的培养需要一种环境，更需要磨练，如果一个女人一天到晚除了装扮外表，就是做家务或打牌搓麻将、闲聊逛荡，她是永远不可能获得气质的。气质之树只有扎根在文化、人格的沃土中才可以枝繁叶茂。

追求美而不亵渎美，这就要求每一个热爱美、追求美的女人都要从生活中悟出美的真谛，把美的形貌与美的气质、美的德行结合起来。只有这样，才能获得真正的美。

气质之美让女性突显人格魅力。即使不是天生丽质，做个迷人的女人也不难，那就是让女人身上具有独特的气质之美。

智慧箴言

一个女人，再美的容貌也会如流星划过天空，绚烂却不能留下永久。只有丰富的文化内涵和阅历所赋予女人的气质，才会使一个女人在不同年龄段都具有女性的魅力，而且会使这种魅力随年龄的增长而更加厚实！



积淀内涵，让你的言行尽显修养

许多女人看上去十分美丽，但她们行为粗鲁，往往使他人望而却步，或者心生厌恶；相反，那些相貌平常，但言谈和举止上富有修养的女人常常能赢得人们的喜爱。

古时候，希腊人认为美貌是上帝的特殊恩宠，不过，如果一个美貌的女人表现出某种不好的内在品质，就不再值得他们膜拜。在古希腊人的认识中，外在的美貌其实是某种内在的美好气质的反映，这些气质包括快乐、和善、知足、宽厚和友爱等等。

良好的修养是女人终生的财富。一个言行得体、谦和友善、助人为乐的人，在人际交往的道路上将会畅通无阻。因为她的修养使她魅力四射，光彩照人。养成文明的举止习惯，等于为我们打开了通往成功的道路。当女人拥有了良好的修养，她就可以打开更多的机遇之门，同时，也能赢得他人的喜爱。

有很多女人之所以不能更上一层楼，正是由于欠缺修养。一个没有修养的女人，无法得到他人的肯定，即便她在其他方面表现得很出色，但一旦表现出粗暴、唐突以及不合时宜，就难以得到他人的认可，其价值自然而然就会受损。

修养是一种朴素的教养和宽容，一种恬淡的心境与状态；它是自心灵深处发出来的光辉，透过女人的表象，不仅映照着自己身上的每一个细节，还照耀着外面的世界。这种光辉不必精彩四射，它只是那么柔和，柔和得让人感觉不出有任何力量，却被其深深地吸引。

女人打扮得漂亮确实是值得自豪的事情，因为它会吸引众人的目光。但这种美是低层次的美，它不应该妨碍我们去追求高层次的修养。

然而，生活中有些女人却把全部的注意力、全部的时间都放在衣着上，忽视了个人的修养，忽视了他人对我们的要求和希望。这种人关心衣着胜于关心自己的素质，这种只重外表不重内在、只重外在不重心灵，永远无法取得他人的欣赏。真正有修养的女人应当表里如一。只有注重内在的修养，才真正能让自己自豪，能让他人愉悦。

早在2000年前。亚里士多德就曾描述过一个有修养的女人的样子：“无论身处顺境、逆境，一个有修养的女人都会追求行事适度。她不期望人们的欢呼喝彩，也不让别人对她嘲弄贬低；成功的时候不会得意忘形，遭受了失败也不愁唇苦脸；她不会去做无谓的冒险，不会随随便便谈论自己或者别人；她不在意别人的诽谤，也不会对人求全责备。”

宝石抛光之后虽然更亮，但首先它必须是宝石。所以，一个女人要想被人欣赏，首先就要是个有修养的女人。一个真正有修养的女人必然举止温文尔雅，谦逊知礼，不会轻易动怒，更不会主动挑衅。她从不恶意猜度别人，也不会去做一些有违他人意愿的事情。她努力克制自己的欲望，提高自己的素质，出言谨慎，尊重他人。

女人的修养还在于恬静，她能守住自己的操守，不为外界的诱惑所动，任风生水起，依然和煦淡远；有修养的女人美丽在于淳朴，清水出芙蓉，天然去雕饰，一篱野花要远远胜过花篮里的很快就会失去生命的花朵。

真正有修养的女人应该像瓷器一样，上釉之前就把图案画好，再经过煅烧也不会有任何改变！

智慧箴言

女人的修养是一种美丽，她盛开不是为了赞美，不是为了炫耀，而是为了平平静静地萌芽、生长和绽放。这种美丽是内心的需要，也是被人欣赏的亮点。所以，女人要努力提高自己的修养，让自己散发迷人的光彩！



提高品味，做一个高贵的女人

品位和格调是女人精美的包装，缺少其一便是一种枯萎。有些女人天生就是一个优势条件突出的人，稍加修饰就显得完美。这里所说的修饰不光是指外表，一个人的内心也需要经过修饰才能使人格方面完美。一个没有知识的人，一个没有修养的人，无论怎么样都与品位和格调沾不上边。

有的女人往往只重视穿衣打扮，她们不知道，外在的形象可能会产生一种美丽，却不一定能产生一种内在的修养和素质。很多女人因为各方面条件的限制，最主要是受自己生活习惯的控制，不大注意自己的衣着、言行和所释放出来的个人魅力。浑身上下有五六种颜色，连基本的美丽都不具备，更缺乏整憾的协调和美感；讲话做事粗声大噪，只自己喜欢的语言而不管别人是否可以接受……这样的女人怎么会有品味呢？

品位女人自己可以不讲话，但一定有很多追随者，足以引领潮流。有这样一种女人，她总是一副得体的打扮，娴静的性格，谈吐的细微处仿佛有一种磁性，高贵而矜持，给人的感觉舒畅得很，这就是一个典型的有品位的女人。

品位和格调来自于不断地学习和不断地进步，只有这样才能恰如其分地体现出时代感和美感。有些女人为生活已经牺牲了太多，如果再不善于学习和求进步的话，会老得更快。这里所说的求进步包括方方面面，厨艺不进步，难以拢住丈夫和孩子的胃口；欣赏眼光不进步，买回来的衣服没档次，没人穿，室里装饰物缺少协调美感；社会知识不进步，在别人谈话聊天时没有机会插言，偶尔说一句话可能和别人要表达的意思毫不沾边，会引得哄堂大笑；对电脑一无所知，就无法体会电子速度、网上冲浪的乐趣；如果不学习打扮，就不懂得色彩对于人的作用；如果不学习心理学，