

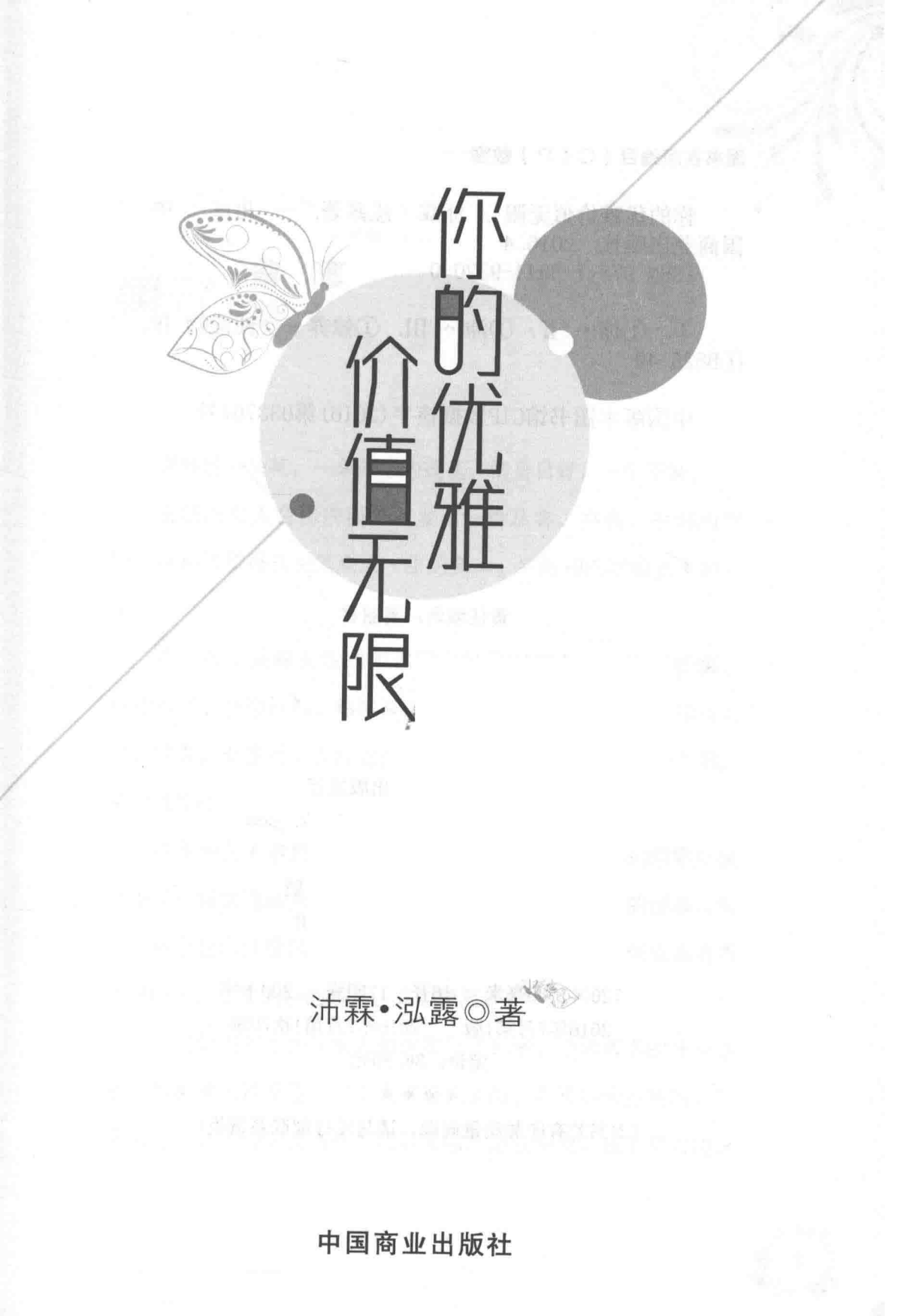
你的优雅 价值无限

沛霖·泓露◎著

每个女人的生命深处都
埋藏着优雅的种子
只要用心努力
优雅就会如花绽放

珍藏版

中国商业出版社



你的优雅 价值无限

沛霖·泓露◎著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

你的优雅价值无限 / 沛霖·泓露著. -- 北京 : 中国商业出版社, 2016. 4

ISBN 978-7-5044-9320-0

I. ①你… II. ①沛… III. ①修养—女性读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第033767号

责任编辑: 姜丽君

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www. c_cbook. com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

永清县晔盛亚胶印有限公司

*

720×1000毫米 16开 17印张 200千字

2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷

定价: 36.80元

(本书若有印装质量问题, 请与发行部联系调换)



前言

优雅是一朵花，一朵圣洁的莲花，洁身自好，一尘不染。

优雅的女人会由内而外散发出一种从容、高贵、圣洁的气质，这种气质可以说是女人一生的资本，它时刻影响着女人的一生。

今天对于美丽女性的形容词名目可谓繁多，如性感妩媚、清纯可爱、亲切自然、热情奔放、摩登时尚、潇洒飘逸、帅气大方，等等，但是对于女性之美最高境界的形容常常只有一个词，那就是优雅。

优雅的女人，是我们认为的最有气质的女人，她们像繁红盛绿中那一枝清逸独秀的阆苑仙葩，吸引的不仅是异性的倾慕与爱恋，也会让同性投以羡慕和欣赏的目光。她们是天地间充满灵秀之气的人，是女人中的佳人，人中极品。

岁月的流逝不会让女人的优雅与日俱增，法国著名的社会学家、作家波伏娃说过：“女人不是天生的，而是后天造就的。”事实上，女人的优雅同样可以后天滋养造就而成。雅不是月边之

云、水中之花般可望而不可即，雅并不需要实践者学富五车、才高八斗，更无需静等三代人的努力，雅就体现在我们每天生活的点滴小事中。

当然了，在今天这样急功近利的社会里，大家都误以为，等有钱了就自动优雅了。事实上，雅和俗一样都是一种积累！重复了一千遍的行为举止，就很难再改变。正如这样一句话：人的高贵不会随着银行存款数额的增加而提升，皮草不能令一个毫无气质修养的女人摇身变得雍容华贵。开卷有益，阅读过本书之后，你将会发现优雅离你如此之近，只在于你是否向着优雅而靠近，你也会明白，优雅不是哪个女人的专利，不管你长得怎么样，漂亮还是普通，年轻也好年老也罢，只要你悉心修炼都可以变得优雅，成为名副其实的气质美女，并使自己的价值因优雅而无限。



目 录

第一章 优雅资本

因为优雅而美丽	3
书香味女人	7
优雅是女人最美的外衣	11
智慧装点你的优雅	14
穿着衬托女人的优雅	17
温柔而优雅	22



第二章 优雅的气质

打扮赢得欣赏	27
高雅举止为你加分	29
迷人的个性为你加分	33
培养独特的个性	35
微笑的力量	39
尊重他人，善意称呼	43
为自己代言	45
抓住机会表现自己	52
秀出自己的优势	55

第三章 优雅的谈吐

善于赞美	63
拒绝有技巧	68
谈吐要幽默	71
安慰话应贴心	74
批评要有分寸	78
忠言不逆耳	80
学会应付尴尬	82
谎言的技巧	85

第四章 优雅间的智慧

善于读懂他人的眼神	91
善于察言观色	96
知晓肢体语言	99
从穿着看人的性格	105
从坐姿知心理	109
慧眼识人	113

第五章 优雅高贵的心

宽容让你更加美丽	119
宽恕别人等于解脱自己	122
处世要留有余地	126
得理需饶人	130
心态要豁达	133
坦然面对别人的嫉妒	135
不要为小事生气	138
不要自我炫耀	142



第六章 魅力人脉

善用女人优势	147
泪水也是一种武器	151
借用他人的智慧	154
善于用钱，善于借钱	157
善用亲情资源	161
善用同学关系	164
善用老乡资源	166
善于结交益友	169
善于为自己造势	173
找人办事要找好目标	177

第七章 香萦职场

与上司处好关系	185
做好女上司	190
选择比努力重要	194
初涉职场行动指南	197
自信热情地工作	201
努力表现自己	205
维护职场关系网	208



随时给自己“充电” 213

做烈火中重生的金凤凰 216

第八章 优雅的礼仪

手势的礼仪 221

握手的礼仪 225

打电话的礼仪 230

吃西餐的礼仪 234

喝咖啡的礼仪 242

跳舞的礼仪 246

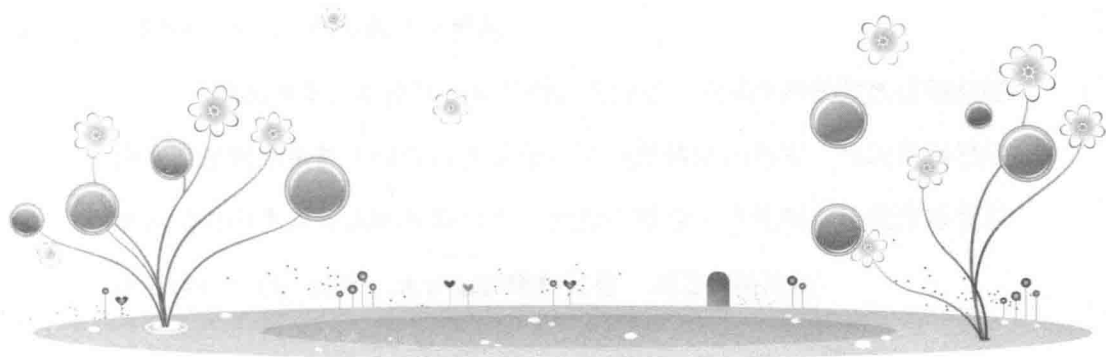
接待来客的礼仪 251

拜访客户的礼节 255

给人送礼的学问 259



优雅的成本





因为优雅而美丽

优雅是一朵花。一朵圣洁的莲花，洁身自好、一尘不染。拥有优雅的女人则会由内而外散发出一种从容、高贵、圣洁的气质。随着岁月无情的流逝，老了容颜，却没有让那颗激情澎湃、涌动如潮的心变老，她依然年轻。也许拥有优雅的女人并没有美丽的外表，可她拥有纯洁的心灵。她追求真理，渴求知识。也许拥有优雅的女人没有过上富足的生活，但她们却从不慨叹命运。从不乞求别人给予自己爱，而是将满腔的爱奉献给那些需要抚慰的忧伤的心灵，并且不求任何的回报，她们的内心满怀着爱，像温暖的火，烘干别人潮湿的心。

一个女人可以有华服装扮的魅力，可以有姿容美丽的魅力，也可以有仪态万方的魅力，却不一定优雅。但是，一个优雅的女人，必然富有迷人的持久的魅力，就像拥有磁石的吸力，能将别人的目光不离须臾间地“套牢”。这样的女人即使鬓发苍苍，也会有种不能言说、令人心动的韵味。那么，如何做到优雅呢？

1. 飘逸秀发。麻花辫、小吊辫、大波浪、光洁低挽的发髻或随意把长发挽起的小髻都可以体现出优雅。即使是慵懒的卷发，也能在略显随意的动感中表露女人的优雅外在。内敛中释放一点张扬，让优雅散发丝丝浪漫的气息。此外，无论选择哪种发型，都要保持清洁。



2. 清淡妆容。整体妆容要力求薄、透，以营造细腻的肌肤质感。眉毛可以修饰成长拱型，给人优雅的印象。用亮色系在颧骨周围打出长而宽的形状可以让人彰显优雅气质。自然雅致、丰润的自然唇色和淡淡的玫瑰红均可妆出优雅的高贵感觉。

3. 得体着装。无论是职业装、休闲装抑或礼服，都要注重款式、色彩的选择，如悦目的粉红、白色，可以营造出女性的柔和气质。从款式上说，修长简洁的线条比“短小打扮”更能体现出卓越动人的典雅之美。

4. 精细配饰。少了一个包，优雅美就有了看不出的缺口。一般来说，拎包比挎包优雅，大包比小袋更具雍容风度。太过夸张的首饰是优雅的大敌。钻链、金项圈、大颗粒的钻石，自有其展示风采的场合，但与优雅无从亲近。

5. 优美站姿。平肩，直颈，下颌微向后收，两眼平视；双手自然下垂，手臂自然弯曲，双腿要直，膝盖放松，大腿稍收紧；双脚并齐，两脚跟、脚尖并拢，身体重心落于前脚掌；伸直背肌，双肩尽量展开微微后扩，挺胸；重心从身体的中心稍向前方，并尽量提高。

6. 迷人坐姿。从45度的位置，斜斜地向椅子走去，同时用余光确定椅子的位置。坐下时，不要往后看，更不可倾斜上身，而应使上身保持直挺，从容不迫地坐下，先坐1/3，再慢慢调整，坐在椅子的1/2或3/4处。坐好后，膝盖以下的腿部是直立的，正确的坐法会使双腿看起来好像相叠在一起。

7. 优雅走姿。要想走得优雅，应使重心始终放于两腿之间，脚跟先



着地，保持两腿直立，并且要把体重有意识地放在大腿上。走路时，还要保持上身挺直，重心随脚尖逐渐向前移动。这种走姿如风行水上般轻盈、优雅，长期坚持下去，可使双腿变得更苗条。

8. 谈吐不俗。拥有一口标准的普通话，这是优雅的最外在体现。然后用语要谦逊、文雅。如用“贵姓”代替“你姓什么”，礼貌谦逊的用语不仅展现了你优雅的魅力，还能体现出文化素养以及尊重他人的良好品德。此外，不妨让声音柔和一些，使用低缓、柔软的声音，会让人觉得你是优雅、温柔、细心的女人。

拥有优雅的女人也抗拒不了岁月在脸上添加的那一道道皱纹，也许她们已不再年轻，但是她们对生活有着无穷的乐趣及永不枯竭的热爱之情。她们眼中所及，无不充满了好奇，她们的字典里从来没有郁闷与烦躁。她们喜欢像小鱼一样，自由自在地在这广阔的人生海洋里遨游，用独特的视角，记录下每天的感动。当她们静静地观看窗外风景时，心也随着大自然的美好景观而飞向远方，展开希望的翅膀飞向那湛蓝壮阔的天空。

也许拥有优雅的女人并不精明，在名利与智慧面前，她会选择拥抱智慧。

拥有智慧的女人是从容的，更是大度的。她会远离嘈杂，并在远处审视它。当她置身事外时，她对于名与利为何受欢迎而感到疑惑不解。那些人疯狂地为它争来争去，打破了头，流了血，受了伤，没了命，衣衫不整、蓬头垢面，还要视死如归、前仆后继。她们不理解为什么这浅短的利益就能迷住人的眼，只能无奈地甩一甩头，甩掉这世俗无聊的一



切，尽管这繁华三千她依然执著如初。

也许拥有优雅的女人随着峥嵘的岁月在成长，眼睛却依旧是清澈透明，没有任何杂质，她们抱着本真前行，从未丢弃过那美好的纯真。她们有着水晶般晶莹剔透的心灵，很单纯也很轻盈。

在这个世界里，她们总能够轻灵地纷飞。她们看待世界的眼光，是儿童般的率真，充满了真诚，这种眼神能够让冰雪消融，能够让冷风驻足。

也许拥有优雅的女人永远都学不会自私，可正是因为如此，她们才更加美丽动人。这份无私让人相信温暖，仅仅是在举手投足之间，也会散发出迷人的魅力。她们给人以温暖、慰藉与信任，同时还严格要求自己，她们自尊、自爱、自信、自强。颓废、空虚、迷茫无法接近她们。无论时间怎样流逝，都不会让毅力被磨损，更不会使内心屈服，缺失了信念。



书香味女人

罗曼·罗兰说：“和书籍生活在一起，永远不会叹息。”要想做一个有主见、有内涵、充满浓郁女人味的新时代女性，读书是必由之路。书犹如一把钥匙，可以开阔女人的眼界，净化心灵，充实头脑。它让女人变得聪慧、坚忍、成熟，让女人明白包装外表固然重要，但更重要的是滋润心灵。读些好书，会让女人保持永恒的美丽。

女人为什么要读书？坦言说，女人的智慧，一半是从生活中揣摩出来，另一半则是来自书本。一个爱读书的女人，一定会浸染上那种淡淡的持久的书香，富有女人味。书本所赋予她的，是丰厚的文化底蕴，不但陶冶了情操，而且使她优雅、大方。拥有的知识越多，智慧就越丰厚，也就越美丽脱俗。书香所熏染出的女人不但弥漫着清新淡雅的气息，而且滋润着她的心灵。

1. 女人读书，可以为她注入新鲜的“血液”。不读书的女人，很容易被生活中的灰尘夺去往日的光彩，使头脑里荒草丛生，缺乏新的思想。可以说，“女子无才便是德”的时代已一去不复返，如果不想让时代淘汰，不想让别人产生审美疲劳，请走进书的世界。

2. 女人读书，可以使她变得有主见。把读书当做业余爱好的女性，会从中找到思想的共鸣，变得有主见，不随波逐流，即使遇到困难也有