



优雅女人的11堂 自修课

燕小雨◎编著

不做优雅女人补考生

作者贴心私房书。用女性的视角诠释优雅。
用男人的理性冷静地解读修炼优雅的绝妙技巧。
优雅是一种永恒的美丽，女人追求优雅，男人追求优雅的女人。



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS





优雅女人的11堂自修课

燕小雨◎编著



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

图书在版编目(CIP)数据

优雅女人的11堂自修课 / 燕小雨编著. —北京:

外文出版社, 2011

ISBN 978-7-119-06983-8

I. ①优… II. ①燕… III. ①修养—女性读物

IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 077510 号

出版策划:  金略达文化

责任编辑: 杨春燕 代 涓

装帧设计: 刘敬伟

印刷监制: 冯 浩

优雅女人的11堂自修课

燕小雨/编著

© 2011 外文出版社有限责任公司

出版发行: 外文出版社有限责任公司

地 址: 中国北京西城区百万庄大街24号 邮政编码 100037

网 址: <http://www.flp.com.cn>

电 话: (010) 68320579/68996067 (总编室)

(010) 68995112/52881098 (发行部)

(010) 68327750/68996138 (版权部)

制 版: 刘同彩

印 制: 三河市航远印刷有限公司

经 销: 新华书店/外文书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 19

字 数: 220千字

装 别: 平

版 次: 2011年6月第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-119-06983-8

定 价: 36.00元

版权所有 侵权必究 如有印装问题本社负责调换 (电话: 52881098)

前言

作家孙犁的散文里说：“如果我老了……就让我优雅地老去。”相信每个女人都希望自己能优雅到老，做优雅的女人应该是女性修养的最高境界。那么什么是优雅呢？优雅其实是一种和谐，一种恒久的时尚。

优雅的种类很多，比如举止的优雅，谈吐的优雅，装饰的优雅，等等。一个真正优雅的女人必须在各个方面都是优雅的，而这又更多的来源于她充实的内心和丰富的文化底蕴。她衣着精致，时尚而不时髦；内涵丰富，内敛而不内向；优雅成熟，古典而不古板，随和而不随便……真正优雅的女人不一定是漂亮的女人，但一定是一个有韵味的女人。

优雅不是与生俱来的，她可以说是女人一生的事业。你不能投机取巧地移植复制，也不能一蹴而就，速成的优雅只是表面，只有经过岁月的磨洗、思想的积淀、艺术的熏陶，才会逐渐在举手投足间流露出优雅的气息……

优雅须得读书。书本使人智慧、使人大气，书本使人知道生存的有限和生命的无限，于是认清生之来路与去路。不再锱铢必较，不会烦躁不安，心安情怡自然气质如百合花开。

优雅必得阅世。凡事有得有失，得之怡然失之泰然才能更显优雅气韵。

优雅还得修心。看得见自己的不足和缺陷，用微笑欣赏别人的优点与长处。

优雅也得装扮，倘若整日衣冠不整，不修边幅，无论怎样也是同优雅不沾

边的。随意而富有格调的打扮，让人感觉就像在静静地注视一株百合，清清远远而又沁人心脾。

让自己的内涵丰富起来，让自己的学识充实起来，让自己的底蕴深厚起来，让自己的举止高雅起来，让自己的品格高尚起来，让自己的情趣超凡起来，那么，优雅就会自然而然地找到你。

女人怎样才能达到如此境界？本书从细处着手，从容颜气质到着装魅力，从仪态举止到品位格调，从学识内涵到平和心态，从培养性情到平凡生活……为你提供让女人内外兼修的魅力秘笈，开启魅力女人的人生。

目录

第1章：美丽源于你的智慧沉积

优雅来自时光的雕琢/3

读书，让女人静静绽放/6

聪明智慧，不做“第一眼美女”/9

思考，让女人从繁琐中优雅地走出来/12

梦想，女人优雅高飞的灵魂/14

才艺，让女人魅力四射/16

平衡的智慧，让女人悠然家庭事业间/20

优雅的女人智慧地处理烦恼/23

第2章：优雅体现于简单的行为和常见的习惯

优雅女人的身体密码/29

健康秀发，尽显优雅/34

化妆，优雅女人的必修课/39

优雅女人从站姿开始/42

优雅女人，走出一路摇曳多姿/45

目录

优雅的坐姿，尽显端庄/48
别让细节毁了你的优雅/51
像蒙娜丽莎一样微笑/55
做个餐桌上的优雅女人/58

第3章：优雅搭配，美丽秘密

衣服是女人的名片/63
美学素养 提升品位/67
穿出优雅女人味/71
优雅是恒久的时尚/76
高跟鞋，演绎极致优雅/80
闻香识女人/83
佩饰，点缀的优雅/88

第4章：性格是优雅女人的魅力之源

优雅源于自信/97

目录

乐观，让女人做优雅天使/102
释放真我个性最动人/105
优雅源于内心的坚强/108
热情如火，优雅女人拒绝冷漠/111
最是那一低头的温柔/117

第5章：优雅是一种低调的华丽

优雅女人，自然清新/123
简约女人的优雅魅力/126
淡定是一种优雅/129
优雅女人，寂寞也是一种享受/132
大智若愚也优雅/136
优雅地享受平凡生活/139

第6章：优雅地说，也要优雅地听

优雅女人的声音之美/145

目录

- 文雅是女人魅力的源泉/148
- 莫忘做一朵“解语花”/152
- 制造幽默氛围，让人如沐春风/155
- 优雅女人怎样说“NO”/159
- 抱怨，是优雅的杀手/163

第7章：优雅是一种生活态度

- 善于发现平淡中的快乐因子/169
- 坚信优雅，就会优雅/173
- 跨越嫉妒的沼泽地/176
- 优雅女人要“多情”/179
- 优雅女人品味精致生活/185
- 让优雅从厨房开始/189
- 当爱成往事，优雅转身/192

目录

第8章：心灵美是优雅的动力

心灵的美丽是最长久的美丽/197

谦逊若水，静如处子/200

优雅女人，善良为本/203

有修养的女人最优雅/206

葆有一颗感恩的心/210

宽容是一份博大的优雅/215

第9章：有一种魅力叫女人味

优雅女人贵在先做女人/221

矜持，女人的最高品味/225

浪漫女人，制造优雅风情/229

女人，一定要学会撒娇/233

优雅女人性感的秘密/236

永远保留一点神秘感/240

目录

第10章：独立，男人眼中最优雅

- 独立，优雅女人的座右铭/247
- 成功事业，成就女人的优雅/249
- 要独立，也要温柔/252
- 脆弱，不应该是女人的名字/255
- 摆脱依赖心理/258
- 优雅女人，为自己而活/262

第11章：健康，让优雅成为一朵永不凋谢的花

- 控制体重，拥有优雅体型/269
- 运动，让美丽常驻/272
- 进入瑜伽的优雅境地/276
- 芬芳起舞，展现迷人优雅/283
- “游”出来的优雅女人/286
- 吸烟，不失优雅有失健康/289

第一章

美丽源于你的智慧沉积



优雅来自时光的雕琢

优雅是女人一生的事业，它不是与生俱来的，只有经过岁月的雕琢、艺术的熏陶、思想的沉淀，才能在一位女性的身上绽放，宛若开采自深山的美玉，永不变色、永远温润。

有一种女人，她年轻时光彩照人，但随着岁月的流逝，美丽便渐行渐远，时光夺走了柔嫩的肌肤和美丽的容颜，各种各样的养颜术回天乏力。还有一种女人，年轻时说不上多么的俏丽，但时间久了，却越发耐看起来，甚至还凸显出一种持久的魅力。西谚有云：“所谓美女，是时光雕刻成的。”正是这种人生的佐证。

优雅与年龄有关，青春期的少女，是张扬的、是单薄的；成熟的女人，是内敛的、饱满的、丰富的。优雅又与年龄无关，即使面容留下岁月的痕迹，优雅的女人依然能从容地面对岁月的流逝、生活的沧桑。

现年90多岁高龄的知识女性杨绛，就是这样一个优雅的女人。

杨绛学贯中西，和钱钟书一样视金钱如粪土，她与钱钟书一起，辉映着20世纪的知识界与文坛。在丈夫钟书与女儿钱瑗相继故去后，90多岁的老人仍能心境平和地著书立说，写下感人的《我们仨》。由此可见支撑她的是怎样的精神血脉，这样的优雅，让人感到自己的渺小。

还有一位影视界的绝代佳人，她的美不是仅一副漂亮的面孔而已，她有一种由内而外散发的美，一种来自灵魂的深入骨髓的迷人，她是时光也带不走的优雅女人，她就是赵雅芝。

赵雅芝的美丽优雅已像她的某一种标志，那是人们想起她，说到她，都要首先提及的。人们不仅爱她青春的自然美态，也爱她成熟的雍容华贵，她的美是艳丽不失脱俗，精致不失飘逸，妩媚不失端庄，温柔不失刚强，细腻不失大气的。



一位国际知名的导演曾说过：“赵雅芝是永不凋谢的玫瑰”。对于她的美，在无线知名女星的评选中，名列首席。人们在论及无线四大开山花旦的历史地位时，赋予她“绝色花旦”的美誉，在无线评选的“二十世纪无线最令人难忘的五大女主角”中她也名列其中。她的美是空谷幽兰般的优雅和花中之魁般的雍容相结合的美，她充满了无穷的魅力而又极具亲和力。她的美丽来自女性的优雅。

其实，每个女人都害怕时光流逝、红颜殆尽，但时光也会让女人韵味十足、优雅从容。每个年龄段的女人都有自己独特的美：20岁的女人像非洲，一半是纯真一半仍然是粗砺；20~30岁的女人像美国，一半是成熟一半是风韵；35岁的女人像欧洲，一半是成熟博学一半是迷人性感……

衰老并不像我们想象得那么可怕，反而是一种人生的财富。经历多了，智慧也就多了，这便是财富。有了财富，女人的心便少了许多茫然和焦躁，不经意间流露出一种岁月雕琢后的优雅。

20岁固然是个好年华，但人不可能永远停留在这样的年纪，也不是所有人在此时修炼的美丽都能永远持久。优雅是千折百回中锻造出的品质，那是品过人生百味后的豁然开朗，是风霜雪雨洗净铅华后的磊落与从容，是沉浮起落后

的自信，那是年龄无法取代的一种内在品质。

当然，历经岁月磨洗的女人未必一定优雅，优雅的女人来自自信、自爱、大度、睿智。能看开世俗的勾心斗角，不留一丝沧桑的痕迹，仍然如孩童一般相信美好光灿的东西。比别人少了几分矫情，多了些许从容，少了几分狂妄，多了些许默想，少了几分争执，多了些许陶冶。优雅的女人对自己创造的生活有足够的自信，看着远远近近的风景，独享生命的饱满。

人总会变老，没有谁能阻止得了，只是，别忘记让自己在年老体衰时享受另一种恒久的时尚与美丽——这就是优雅。

读书，让女人静静绽放

在斑驳和浮躁的环境中，依然坚持读书的女人就像一朵静静绽放的花朵，她们因为知识而变得优雅，变得美丽。

每个女人都渴望美貌，但纵使美若天仙，也经不起岁月的磨砺，而优雅的女人，纵然鬓发如雪，依然散发着十足魅力。想要这种魅力，读书是一种无可替代的方式。

读书，是件既惬意又有意义的事。不管是持卷吟诵还是信手漫翻，是端坐于书房废寝忘食还是浮生偷闲见缝插针，沾上“书”字的女人，多了一份淡定少了一份急躁。沾上“书”字的女人，多了一份清新少了一份俗气。沾上“书”字的女人多了一份从容，少了一份窘迫。读书让女人更加脱落尘俗，雅致飘逸。

下面这个真实的故事，或许会给你一些启迪。

小美与小静是一对孪生姐妹，家境贫困，姐妹俩高中没有毕业，就同时前往广州打工。姐姐小美有了钱，大部分用于买时装和化妆品了，她说，青春不美，到老后悔。而妹妹小静每月一发工资，首先去的场所却是书店。

两年后，小静自学考上了大学，毕业后，成为一家报社的记者。后来，她与一个工程师结婚了，过着优雅而恬静的生活，读书依然是她生活的重要内容。而她的姐姐，仍然过着有钱就买化妆品的生活，但在市场卖菜的她，再多的化妆品也遮不住时光留下的残酷痕迹。

苏轼有诗云：“腹有诗书气自华”。莎士比亚也曾说：“生活里没有书