



# 女人最好的修行 是气质

气质是女人  
最优雅的涵养

解开气质之谜，找到气质的根源所在，  
用气质绽放属于自己的魅力人生。

女人最期待的一本教科书，让女人提升自我！  
男人最想要的一本剖析书，让男人懂得女人！

气质能为女人在职场和生活中处处加分，让女人散发别样的光彩

中国华侨出版社



解开气质密码，掌握气质的精髓所在  
用气质绽放属于自己的魅力人生

# 女人最好的修行 是气质



郁 秋 © 编著

中国华侨出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

女人,最好的修行是气质 / 郁秋编著. —北京:中国华侨出版社,2013.8

ISBN 978-7-5113-3872-3

I. ①女… II. ①郁… III. ①女性—气质—通俗读物  
IV. ①B848.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 188383 号

## ●女人,最好的修行是气质

---

编 著 / 郁 秋

出 版 人 / 刘凤珍

策划编辑 / 周耿茜

责任编辑 / 文 箏

责任校对 / 王京燕

装帧设计 / 玩瞳装帧

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16 印张/15 字数/200 千字

印 刷 / 北京紫瑞利印刷有限公司

版 次 / 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3872-3

定 价 / 29.80 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网 址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

## 前 言

在男人的心里，他们会渴望身边有个惹眼火辣的女神，但是，这个女神却不见得会成为他们的终生伴侣。因为火辣的女神只可以远观，相比之下，他们更喜欢奥黛丽·赫本那样的淑女，举手投足间尽显高贵气质。

男人们希望自己拥有一个上得厅堂、下得厨房的伴侣，这和他们对母系依赖有着直接的关系。在他们的理解中，高贵优雅才是真正的美。世间女人千千万万，靓丽无瑕的美女又不计其数，作为一个独立的个体，你该如何打败她们呢？

你也许不是天生丽质，也没有富家千金那样的出身，但你一样可以选择优雅地生活着，你可以用优雅去装饰自己，让自己高贵地展现在别人面前。

在我们的心里，似乎优雅和高贵总是有着千丝万缕的联系，优雅的人懂得展示自己的高贵，高贵的人又能舒展自己的优雅，那样完美的气质，该怎样积累呢？

优雅的女人都是靓丽佳人，她们能展示自己高贵迷人的风采，也能让自己显得风华绝代。可以准确地告诉你，这样的能力绝对不是一天两天就能修来的。成为一个优雅的女人，要经历一个漫长的过程。在这个过程中，它会将你的锐气全部磨平，然后逐步提升你的修养，让你脱胎换骨，成为一个精致美人。

001



前  
言



韶华易逝，娇美的容颜会随着时间的流淌而逐渐改变，唯一不会变的是你高贵的气质和优雅的身姿。女人想要永葆青春，就要经得住时间的沉淀。聪明的女人懂得用优雅去装扮自己，让自己充满文艺气息，哪怕随意动动手指，都会和高贵沾边。

优雅是女人用一生去学习的功课，它并非是与生俱来的天资，而是经过了岁月的精雕细琢、时间的慢慢沉淀，裹上了美丽的外衣和充盈的内涵，最终铸造而成的。

优雅是智慧的象征，只有聪明的女人，才可以堪称真正的优雅。

优雅是女人最珍贵的品质，它可以用来衡量身价，也能给女人外表镀金。在它的包装下，女人成了智慧与高贵的结晶，永不褪色。

为了完成这个所谓的课程，大家必须从多方面下手，让优雅悄悄潜入心灵，成为你内在的一部分。随着对优雅理念的领悟，逐步让优雅贯穿于心，感染于身。

从现在开始修炼你的优雅课程吧，让你装扮出一个优雅的自己。

# 目 录

## Chapter 1

### 注重细节，把握优雅的初衷 / 001

用表情“勾勒”优雅风情 / 001

女人的脖子是魅力的起源 / 006

用你的软声细语打动别人 / 010

饰品渲染你的品位 / 015

手提包是随身携带的时尚精灵 / 019

举手投足间精致的绽放尺度 / 023

优雅的女人应该以慢为美 / 027

设计美人的八条诱人曲线 / 030

唯美系女子修炼心得 / 034

整理好指尖的那道风景 / 038

001



目

录

## Chapter 2

### 找到适合自己独特气质的风格 / 042

每个气质美女都有属于自己的优雅风格 / 042

你了解自己的风格吗 / 045



发现自己的魅力点 / 049

时尚，可以由模仿缔造 / 052

面对流行要有良好的心态 / 055

不要最好的，只要最适合自己的 / 059

身体比例才是用来衡量好身材的 / 061

学会分析自己的形体 / 065

掌握好撞色的基本理念 / 069

发型搭配，教你驾驭每一件服饰 / 072

优雅女人的私家减龄装 / 077

女人可以很保守地展露性感 / 081

## Chapter 3

学会用奢华的贵族品牌来为自己加分 / 085

手腕上的精彩——Cartier（卡地亚）/ 085

带着自己的风格去穿 Chanel 套装——Chanel（香奈儿）/ 088

给自己一次 Tiffany 盛宴——Tiffany（蒂芙尼）/ 092

令人着迷的性感帝国——Gianni Versace（范思哲）/ 095



- 精致、奢华和简约的碰撞搭配——Louis Vuitton (路易·威登) / 098
- 做一个穿 Prada 的优雅女王——Prada (普拉达) / 103
- 潮流与传统的低调结合——Armani (阿玛尼) / 106
- 贵族学院风，年轻跳动的优雅——Ralph Lauren (拉尔夫·劳伦) / 110
- 上帝与金子的组合，华丽与高雅的释放——Dior (迪奥) / 113
- 寻找鞋柜中的精灵——Christian Louboutin (克里斯提·鲁布托) / 116

## Chapter 4

### 优雅女人，仪态要打动别人 / 120

- 应对尴尬场合 / 120
- 在重要的人面前，可总是想打呵欠 / 124
- 宴席上很累该怎么办 / 128
- 肚子饿了该怎么优雅解决 / 132
- 目光，心灵的透视窗 / 136
- 危机来临怎么补妆最优雅 / 140



擦鼻涕也能优雅进行 / 146

牙齿不好怎么补救 / 150

唇，性感的源泉 / 153

想去洗手间，如何优雅 / 155

态度提升优雅格调 / 159

优雅女人懂得抓住机遇 / 161

## Chapter 5

### 优雅女人也可以另类地生活 / 164

设计一个代表你自己的符号 / 164

优雅女人要学会认识自己 / 166

肢体语言，让动作雅致起来 / 170

提升高贵气质可以不用钱 / 175

装扮你的家，不做邋遢女人 / 177

会品酒的女人，更能赢得目光 / 180

女人可以优雅地变老 / 183

职业女性懂得独立 / 190

女性为什么不敢成功 / 194

优雅女人要学会给自己养老 / 197

职场女性应该有怎样的素养 / 201

## Chapter 6

优雅女人该怎样去展示 / 205

优雅与年龄无关 / 205

锻炼内在，优雅悄然绽放 / 210

有修养的女人最美丽 / 211

没有信念，别人会觉得你无知 / 213

温柔的女人最有女味 / 218

值得男人憧憬的女人温文尔雅 / 221

优雅女人的人际关系有压力 / 225

005



目

录



## Chapter 1 注重细节，把握优雅的初衷

当你今天穿了一身优雅系列的裙子，却给自己配了一个极其夸张的现代派项链；当你今天打扮得当准备去参加聚会，却在刚刚出门前就刮破了丝袜；当你给自己染了一头漂亮的金发，却发现今天居然穿了一件完全不配发色的紫色上衣……这一切的一切，都能在瞬间将你苦心建立起的优雅形象毁于一旦。

### 用表情“勾勒”优雅风情

#### 表情

在适当的时候，适当的地点，做出适当的表情。

大多数女人，总是在乎自己的外表，认为拥有一个美丽的容颜，或者一身高贵的行头，就算是古代的帝王，也会为之倾倒。

但聪明的女人却对此有着不同的看法，聪明的女人认为内外兼修才能释放最完整的美丽，比起徒有其表，来得更加稳固。

一个富有底蕴的女人，说话做事都让人觉得美。她们美的不是长相，而是内在。可以说，“美”这个字有很多不同的定义，其中一个就是优雅美，它在性质上与长相无关，但本质上，却是长相的



烘托。没有它，长相再美丽的女人，也不过是万花丛中的一朵，没有实质的内涵。

在男人的心里，长相美的女人只是他们在某段路程中欣赏的一个风景。而他们真正赏识的，却是有上进心、谈吐高雅的优雅女人。

韩剧里的女主角说话时，面部表情丰富多变，却并不令人讨厌。但在现实中，如果在不恰当的场合、不恰当的时间里随意舞动肢体，做出各种表情，看起来恐怕就不那么优雅了。

名模A有一次在铜锣湾百德新街闲逛时，碰巧接了一个电话，结果，被路人批评是完全不注重形象的表现。因为A在接听电话时，表情非常丰富，有时大笑，有时皱眉，还不时做出异常惊讶的表情。

A之所以会被大家批评，是因为作为一名形象优雅的模特来说，她的表情动作与当时的场合不符。

A的朋友凯特在一家公司担任总经理秘书，凯特属于大大咧咧的性格，有事没事总会和别人开开玩笑，个人笑点比较低。

一天，总经理在开会的时候和客户开了个小玩笑，在一边的凯特听后捧腹大笑，一边笑一边还不忘用力捶桌子，这样的举动加上夸张的笑脸让总经理和客户都有些不知所措，甚至觉得，这女秘书一定是精神不好。

凯特发现总经理脸色不对后，连忙收起了笑容，然后退了出去。事后，凯特因为自己的不正常举动受到了领导的批评。

她表示，这种情况时有发生，只要一听到别人讲起某些好笑的事情，她的笑点总是提不上去。



在平时说话的时候，凯特总是做出过大的反应，让人觉得很优雅。朋友们也经常委婉地向她指出来，可是，这种情况还是有发生。

和人说话，是要分场合的，同时也要注意面部表情和肢体语言是否得当。在一些特殊的场合里，比如大街上，比如严肃的宴会上，嘻嘻哈哈，或是表情过于丰富都是十分不恰当的。这个时候，作为一名有着优雅气质的女人，你必须保持平和的心态，任何表情都不要表现得太过分，否则，会让人感觉你非常失礼，甚至会给人非常夸张和虚伪的不良印象。

大多数情况，微笑是一个淑女最好的表情和姿态。当你放松自己的表情，并微微露出笑容时，你内心的气质会通过你的眼睛与嘴角的弯曲度传递给人，这样会给他人非常舒服的表情。

不过，这并不表示你时时刻刻都需要微笑。是否需要微笑通常也要看对象，分场合。当你周围没有什么人的时候，或是在一个非常严肃的会议上，如果你一直保持微笑的表情，不但自己会觉得非常不自然，别人也会感到十分别扭。

优雅的女人知道，在不同场合对表情的管控非常重要，这甚至比穿衣打扮更加能提升自身优雅度。如果你穿着华丽的外衣，却摆着一张臭脸，那别人一定也不会希望和你靠近。

女人的优雅，在不同场合，总是能给人带来不一样的感受。

在名流舞会上，女人的表情就是优雅店铺的招牌，没有价值百万的行头，但如果你能将自己的表情管控得当，你一样也能获得别人的赏识。

参加一个严肃的仪式时，你不要夸张地展露自己的表情。如果



主角不是你，你也不要发挥你的表情展示欲望，尽可能让自己低调一些。

很多人说，优雅就是淡定，淡定的女人是最美的。当你能将自己的表情管控得当时，你便可以优雅地置身于名媛界。

所以，如果你不是生在一个因为语言关系而非要做出夸张表情的国家，保持平常、轻松的姿态，放松你的面部表情，是你优雅气质的最好体现。

作为一个女人，你可以没有出众的外貌，或者资历平平，但这绝对不影响你将自己的魅力发挥到极致。

女人的光辉在于她能不能在回眸转身间吸引大家的目光，而不是靠着一张嘴吵遍天下无敌手。在外界看来，女人端庄有涵养，回眸一笑尽显媚气，这样的女人，我们称为美人。都说气质型的女子最美，作为一个淑女，肯定不会频繁笑场，就算想要开怀一笑，也一定是娇娘半掩唇，嘴角微上扬。这样的姿势，或许让自己觉得很不舒服，但至少在“观众”们的视线里，这样的姿势显示出了一个女人与生俱来的优雅气质。

对于“优雅”这个词，很多人会理解为，死板、自虐，认为死板和自虐的情况，就是所谓的优雅。但事实上，“优雅”的定义可不完全是这样。简单地说，优雅是表现在女人身上一种和谐的美，这种不能称之为“美丽”，而要称之为“魅力”。这种魅力不仅涵盖了女人容颜上的美，还囊括了女人内心品质的精华。

在艺术家的眼里，优雅女人的微笑最美。《蒙娜丽莎的微笑》让一代又一代人着迷不已，这个女子虽然没有天仙般的美貌，却用一个迷人的微笑征服了万千观众。



蒙娜丽莎的微笑被赞为最优雅的微笑，那种含齿不露、眉目淡然的样子，也被称为不食人间烟火。而越是不食人间烟火，那种“仙”感就越加强烈。优雅也随着这种独特的微笑绽放出来。女人的微笑如同初春的暖风，在不经意间，带给别人舒畅的感觉。

优雅的女人会将微笑绽放得很美丽，在任何时候，只要侧目一笑，就能引起别人的赞誉。

### 1. 如何利用表情来赢得优雅加分

首先，你要懂得管控自己的表情，不要让那些不符场合的表情轻易表现出来。这就要求女人兼具绝佳的管控能力，在任何场合，管控自己释放最佳表情魅力。

其次，表情加分，如果你的穿着很得体，在社交场合结识陌生人，只需要一个微笑就能搞定。

### 2. 什么样的表情最优雅

都说“表情自然”，如果一个女人笑起来几乎嘴巴里所有的牙齿都能被大家看清楚，那她绝对称不上优雅。

所以，优雅要从控制好自己的表情开始。在表情管控上，很多美人有着这样的烦恼，自己认为自己的表情很得当，可无意间照镜子，总会把自己吓一跳。很多女人有着这样的困扰，其实，解决的办法很简单。

我们所知道的空姐在前期训练时，是对着镜子管理表情的，练习微笑，让自己的微笑打动自己，然后再去打动别人。

也就是说，能打动自己的表情才是优雅的表情、吸引人的表情。

## 女人的脖子是魅力的起源

### 脖子

女人最优雅的地方，就是脖子。

俄罗斯有幅著名的油画，叫《马车上的夫人》。画中年轻的贵妇人双手轻握，搁置于并拢的双腿之上。她端坐着上身，脖颈骄傲地伸展着，戴着华贵的貂皮帽子的头微微抬起。整个人物显得矜持又高贵。

身着华服的女人通常都会伸展着脖子，似乎不仅仅只是画中才有的景象。当你走在大街上，如果迎面走来一个女子，身上穿着价格不菲的名牌衣服，却一味地缩着脖子驼着背，你的第一印象会是什么？你也许会想那一定是个暴发户的妻子。

这绝不会只是你一个人的看法。在西方，上流社会的女人绝对不会缩着脖子走路，更不会在坐下的时候，将背与脖子弯下。向上伸展着脖颈，挺直背部走路，永远都是象征着“优雅”的固定姿势。

如果你在面对别人的时候能昂首挺胸，毫无怯意，那你一定是一个有气质的女子，别人会为你的气质所倾倒。如果你总是低头，含胸，和陌生人说话的时候不自然地使用保护动作，这样都会让人觉得没气质。

迷人的颈部是成为高贵优雅女人所必备的资本，美丽的女人既要拥有完美的容颜，曼妙的身姿，又要拥有白皙细致的美颈——天





鹅颈。而现实生活中，总会有各种各样的颈部问题，使我们的颈部无法吸引人。

凯莉是一个注重细节的女人，在任何场合中，她都能展示出自己独特的魅力。虽然凯莉的长相很精致，可她身上却有一个致命伤。

凯莉的颈部粗壮，并且皮肤黑黄，在别人看来，她的长相虽然满分，可脖子总会无形给她拉低魅力指数。

由于颈部粗壮，凯莉给人的印象总是笨拙不灵活，这种情况势必会影响凯莉的优雅形象。这种情况的产生是源于凯莉颈部血液循环不畅造成的浮肿，因而后颈部的线条变得不协调。当后颈部的脊椎负荷过重引起肌肉僵硬时，颈部就会出现不流畅的线条，让凯莉的颈部看起来没有优雅感。

由于凯莉不注重防晒，所以颈部皮肤总是又黑又黄，她总是对脸部皮肤照顾有佳，却忽略了颈部的防晒，于是，面部与颈部肤色出现严重色差造成的突兀，这会让优雅大打折扣。

岁月的纹路也会对女人的颈部造成一定的伤害，由于凯莉不注重颈部保养，她的领口位置出现了一条条深纹，老态尽显。

由于对脖子的不自信，凯莉总是低着头走路，气质也随之消失。

像凯莉遇到的这种问题，很多女人都遇到过。脖子上的皮肤非常细致，一不留神就会被外界造成伤害。对于这样的问题，女人们都有自己的解决办法，但真正立竿见影的办法，确实很少见。

凯莉在得知自己的问题后，开始重点塑造颈部线条，她试过很多办法，也买过很多辅助治疗的仪器，但效果都不是很明显。她也