

挥动起高修养的魔法棒 平凡的你散发无穷魅力



女人

受用一生的

修养课



*Nü Ren Shou Yong Yi Sheng
De Xiu Yang Ke*

化妆，只为面容暂时；

修炼出由内而外的美丽，

唯一能与岁月抗衡的魔力——修养，如酒一般越陈越香，散发醇厚而醉人的气质……

李倩◎编著

 中国纺织出版社

挥动起高修养的魔法棒 平凡的你散发无穷魅力



*Nü Ren Shou Yong Yi Sheng
De Xiu Yang Ke*

李倩◎编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

女人的美丽的容颜会随着时间的流逝慢慢消失,而女人的修养却会随着时间的沉淀散发出一阵阵幽香。修养是女性人生的必修课,优雅的谈吐,大方的举止,在他人心中为自己埋下良好的印象。聪明的女人会凭借自己的修养赢得大家的尊重。

本书为女性读者量身打造,教会女人在生活中提升修养。温柔的笔触,翔实的案例,让女性读者感受到贴近内心的温暖。通过形象、心态、品位、语言、性情、礼仪、举止等多方面的剖析,展示给女性读者全面提升自己的方法,轻松易学,帮助女性读者自我提升,从而获得完美蜕变,拥有幸福人生。

图书在版编目(CIP)数据

女人受用一生的修养课/李倩编著. —北京:中国纺织出版社,2013.1

ISBN 978-7-5064-9234-8

I. ①女… II. ①李… 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(2012)第 235844 号

策划编辑:闫 星 责任编辑:曲小月 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16

字数:177 千字 定价:28.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

时间可以让女人的容颜老去,但它扫不去女人经过岁月沉淀焕发出的美丽,这份真正的美丽就是女人经过岁月的洗礼而成就的修养。女人的修养如同秋天里弥漫的果香一样,由内而外散发出来。女人的修养是一种对人生体验到极致的感悟,一种简单且纯净的心态。古人曰:“淡泊以明志,宁静以致远。”有修养的女人在淡泊世事后,会洞悉凡尘,在清心内敛之时,方可高瞻远瞩。有修养的女人静若幽兰,芳香四溢,她们不会随着岁月的流逝而失去光泽,而会越发显得光芒耀人。

作为女人,修养是人生必不可少的重要课程,在成就魅力女性的众多因素中,修养可以说是最重要的一项。修养赋予女人一种神韵,一种魅力,一种气质,一种品味。一个女人可以不漂亮,但不能没有修养。有修养的女人穿着时尚,妆容精致,风姿绰约;有修养的女人平和内敛,不矫揉造作,不张扬;有修养的女人神采飞扬,从容娴雅。当然,女人的修养并不是上天的恩赐,而是后天努力的结果。

那么,修养到底是什么呢?在中国古代,一个女人有修养表现为“知书达理,温柔贤惠”。换句话说,修养并不是随心所欲,不是唯我独尊,修养是善待他人,善待自己。做一个有修养的女人,就是用心关怀他人,真诚地倾听他人。所谓“修养”,简单地讲就是有能力克制自己不去做不该做的事情。古语说得好:“己所不欲,勿施于人。”或许,这就是对修养最好的诠释。

在生活中,有修养的女人是受人欢迎的,让人愉悦的,与之交往会使人

感到如沐春风。有修养的女人端庄大方,举止优雅,说话有分寸,不尖酸刻薄,有爱心,喜欢赞美他人。有她们在身边,就像潺潺溪水流过,温润而和煦。女人的修养包括很多方面:形象修养、性格修养、心态修养、品味修养、性情修养、语言修养、情绪修养、礼仪修养、职业修养、文化艺术修养和情商修养。要想成为一位有修养的女人,就要从这些方方面面来做起,从细节做起,如此,你才会成为有修养的魅力女人。

本书是一本女人的修养书,单单就女人的修养展开细谈,根据女人修养应包括的因素,将全书分为了11章,在每一章详细且生动地为你阐明女人必备的修养,以及如何提升女人在这些方面的修养。希望这本书能够帮助你成为一个有修养的女人。还在等什么呢,赶快将它带回家吧!

编著者
2012年5月

目录

	第一章 形象修养:修炼美丽,塑造女人的迷人风姿	1
第一节	高质素的女性需要内外兼修	3
第二节	气质好才能衬托出你的美丽	5
第三节	完美妆容,动人又自然	7
第四节	不必奢华,巧搭服装提升形象	11
第五节	悉心保养,令肌肤光彩照人	14
第六节	锻炼塑形,保持性感身材	17
第七节	将微笑始终挂在脸上	19
第八节	健康生活带来靓丽形象	21
	第二章 品格修养:性格如金,个性好的女人更幸福	25
第一节	女人的自信是成功的仙丹	27
第二节	正直不阿的女人拥有绝对的风范	29
第三节	与人为善,闪动一颗金子般的心	32
第四节	自尊自爱,做受人尊敬的女性	34
第五节	独立自强,女人无须依赖谁	37
第六节	平和且温婉,尽显女人味	39





第七节 坚忍执著,耐心与耐力并行 42

第八节 有主见的女人更有味道 45



第三章 心态修养:明媚绽放,心态好的女人最好命 49

第一节 悲观败事,把你的悲伤抛向远处 51

第二节 乐观豁达的心态让女人更美丽 53

第三节 不比较,知足才是女人最大的快乐 56

第四节 不要自卑,大胆展现你的美丽 59

第五节 不计较得失,好修养的女人气度非凡 62

第六节 坦荡为人,别在乎他人的眼光 64

第七节 放宽胸怀,嫉妒是与自己过不去 67

第八节 懂得变通,聪明女人能屈能伸 69



第四章 品位修养:培养内涵,做令人回味无穷的女人 73

第一节 提升内涵,品位来自于涵养 75

第二节 用知识为自己化个知性美妆 77

第三节 感知艺术,让自己充满艺术气息 81

第四节 丰富人生,给生活一点精致 84

第五节 绽放的胸针,彰显你的精致品位 86

第六节 饰物令女人更夺目 88

第七节 闻香识女人,你散发的香水是何种芬芳 91

第八节 包包里面揣着女人的第二颗心 94



第五章 性情修养:温润如玉,恬淡的性情散发女人芬芳 99

第一节 谦和温润处事,做如水女人 101

第二节 不谈他人隐私是非 103



第三节	不刁蛮霸道,大气为人有风度	106
第四节	干练又不失温柔,平易近人惹人爱	109
第五节	返璞归真,真正地亲近自然	111
第六节	沉静从容	114
第七节	有情致,保持自己的兴趣爱好	116
第八节	不张扬,女人学会低调处事	118
第九节	别让清高拒人于千里之外	121
第十节	会撒娇,但不宜“腻人”	123



第六章 语言修养:悦耳动听,会说话的女人总能交好运

第一节	话语不多,但要说得漂亮	129
第二节	话说得真诚才动听	130
第三节	用心倾听是最好的语言修养	133
第四节	把握节奏与音色,话语更入人心	135
第五节	优雅从容地说话,不被情绪搅乱了话语	137
第六节	当直言时则直言,当婉转时则婉转	140
第七节	女人言语风趣更具吸引力	142
第八节	要将赞美的话说得恰到好处	144
第九节	常用敬语,别让“粗口”毁了形象	147



第七章 情绪修养:快乐随行,好心情滋润女人全身心

第一节	学会调节情绪	151
第二节	生气如毒瘤,女人切莫自毁美丽	153
第三节	克制愤怒,学会换一种方式释放	156
第四节	妒忌的情绪是对善妒者最可笑的惩罚	159
第五节	把悲伤丢掉,微笑面对下一刻	161



第六节 抱怨的情绪会加速女人的衰老 164

第七节 拐个弯,让自己换个心情 166

第八节 不被他人带“坏”,好情绪要自给自足 169



第八章 礼仪修养:彬彬有礼,女人要懂得优雅处世 173

第一节 坐、立、行的姿态透露女人礼仪修养 175

第二节 一颦一笑展现女人的优雅 177

第三节 饮酒时也需保持淑女风范 179

第四节 出席各种活动宴会,要遵守适宜的礼数 181

第五节 女人与各种人交往的礼仪 184



第九章 职业修养:自我实现,女人要拥有更高的社会价值 189

第一节 工作投入,懂得体现自己的社会价值 191

第二节 办公室是公事空间,不是培养友情的场所 193

第三节 与上司和同事做好沟通 194

第四节 做好本职工作 197

第五节 学会合作,一切就会事半功倍 199

第六节 不断充电,为自己增强实力 201

第七节 对工作有激情,学会享受工作 204



第十章 艺术修养:沐浴心灵,散发艺术气息的女人最具魅力 207

第一节 艺术修养,女人一生的财富 209

第二节 红酒文化,妩媚女人的必修课 211

第三节 咖啡文化,知性女人的时尚气息 214

第四节 茶文化,品出女人的古典魅力 217

第五节 拥有知识,女人也能征服世界 219



第六节	才华横溢,成就女人一生的美丽	221
第七节	成功的女人,一生都在学习	223
 第十一章	情商修养:主宰命运,高情商的女人掌控自己的命运 ...	227
第一节	认知情商,为女人开辟一片天地	229
第二节	提高情商,有助于女人更快成功	231
第三节	改变命运,情商高的女人心态好	234
第四节	冷静理性,掌控自己的心绪	236
第五节	开阔眼界,不为小事而烦恼	239
第六节	驾驭人生,高情商女人闪耀魔力光辉	241
 参考文献		244

第一章

形象修养:修炼美丽, 塑造女人的迷人风姿

雅致美丽的女人拥有精致的妆容,适宜的发型,得体大方的服饰,婀娜多姿的身段。女性要想具有魅力,就应该学会塑造自己的完美形象,如此才能提升自己的形象修养,让人一眼就发现你的雅致与美丽。



※ 第一节 高质素的女性需要内外兼修

台湾“美丽教主”伊能静有一句名言：“一个女人只有内外兼修，才能天下无敌。”在这个世界上，女人本身就是一道美丽的风景，这道风景令男人沉醉且着迷。如果要问：怎样的女人才是美丽的女人？或许，女人应如茶，外表清新淡雅，内在香味隽永。只有内外兼修的女人才当得起“美丽”的盛名。有人说：“女人二十岁时美在青春，三十岁时美在韵味，四十岁时美在成熟，五十岁时美在内敛，六十岁时美在容平。”这一路上的风景，可谓各有千秋。高质素的女性既要注重内在的涵养，也要提升自己的外在形象美，如此才会成为内外兼修的美丽女子。

内外兼修的女性如同一棵枝叶繁茂的梧桐，“枝叶”性感且抢眼，将她优雅多姿的韵味展露无遗。一个女人若是没有内涵，那么她的“树叶”便无法繁茂。所以，女人在装扮外在的同时，千万不要忘记充实自己。生活中，你可以通过阅读来拓展自己的视野；可以学习插花或茶道来寻求内心的安详与宁静；可以利用旅行来释放心灵。

初见悦平，她拥有南方女孩温婉、娇小和可爱的特质，个性率直。她说：“让生活快乐的指数，我一直都很高。”因为个性乐观积极，她每天都过得很充实。悦平说：“做一个内外兼修的幸福小女人，是我对人生的期待。”仔细观察她，她双眸子闪亮，脸色红润，笑起来露出两个小酒窝；再化个淡妆，自然却动人。她并不是那种让人一见倾心的女孩，但却会给人一种很舒服的感觉。

悦平的性格很好，她善解人意，活泼开朗，喜欢笑。或许因为常年与文学做伴，偶尔会有点伤感，但是感伤过后，她又会安慰自己：“世间本无事，庸人自扰之。”



大学毕业后,悦平选择留在南方的那座小城市,吸引她的是湛蓝的天空,广阔而宁静的海湾,她渴望在这座美丽的城市中过自己想要的生活。忙碌的工作之余,悦平会邀请三五好友,爬爬山、泡泡茶、聊聊天或做做家务,将快乐融入每天的平凡与琐碎中。在悦平看来,这就是幸福。谈到她的兴趣爱好,悦平回答:“很多,只要能让生活变得快乐、有活力的事,我都愿意尝试。”DIY、瑜伽、健身、唱歌、读书和散步,组成了悦平最简单、悠闲的业余生活。

这样看来,悦平算是一个懂得内外兼修的幸福小女人。

美丽,可能是每个女人一生追求的目标。当然,美包含外在与内在两方面。从古至今,女性追求的美丽不外乎外在的丽质与内在的高雅气质。为了这种内外兼修的美丽,女人乐此不疲地装扮自己,不断提升内涵,从而成为一个内外兼修的女人,即高素质的女性。

如果我们的心灵已然美丽,那么对于外在的美丽是不是也需要付出些努力呢?如果我们能做到内在丰盈,外在靓丽,人生一定会更有意义!古人曰:“腹有诗书气自华。”女人的气质与优雅是由内而外散发出来的,女人对于自己外表的装扮,多源于内心的修养,如此内外兼修,才会成为高素质的女性。

刘琳认为:“对女人而言,“面子”的问题只是冰山一角,相由心生,容颜下的根源,是心。心舒展了,面容才会舒展;情绪舒缓了,容颜才能美丽。女人要做三养,即养颜、养身与养心。”在朋友的眼中,刘琳就是位内外兼修的女人。每次出现在人前时,她都妆容精致、衣着淡雅且谈吐自信,让人无法忽略她的雅致与美丽。

闺蜜们对她每天出门时都能从容又高效地搭配好服饰感到非常惊奇,而她对于日常穿着打扮,自有一套办法。“我在闲暇时,会用相机拍下自己的每双鞋,然后贴在鞋盒的显眼处。每周末,我会安排好下周的服饰搭配。这样,我就无须每天早上起床时为当天要穿哪件衣服而伤脑筋了。”



对于充实自己的内涵，她也很有经验。“每天睡觉前，我都有阅读的习惯，有时是名著，有时是小说，睡前读上十几页，陶冶情操。而且，我还有每天写日记的习惯，记下每天让我快乐的人和事，在难过的时候拿出来重温快乐时光，留住生活中美好的片断，我不希望把不愉快的情绪留到明天。”

内外兼修的女人仿佛是淡雅幽远的香茗，或许并不绚丽，但一定优雅健康；或许并不耀眼夺目，但一定自信从容。她们拥有清新的容颜，温婉的回眸，淡定的举手投足，浑身上下散发着独特而持久的魅力。花是用来欣赏的，而内外兼修的女人是用来读的。

❀ 第二节 气质好才能衬托出你的美丽

气质对于女人，是一种永恒的诱惑。什么是气质？它是一种无法确切定义，但却能让人真切感受到的美。女人的气质是女性美的展现。与女人轻盈的体态相比，气质是厚重且有内涵的。换句话说，气质是女性文化底蕴与素质修养的升华。我们都知道，容貌会随着时间的逝去而衰老，但是气质却是永恒的，它刻在骨子里，如同一块璞玉，经得起时光的打磨。女性的美是如何散发出来的？当然是通过气质。天生丽质的女人若是缺少了气质，就如同没有鲜花的花瓶；相反，若是气质优雅，那么即使五官并不完美，也会给人留下深刻的印象。气质可以更好地衬托女性的美，美丽之中如果缺少气质元素，就仿佛失去灵魂一般。

词人张潮在评价美人时，曾这样说：“所谓美人者，以花为貌，以鸟为声，以月为神，以柳为态，以玉为骨，以冰雪为肤，以秋水为姿，以诗词为心，吾无间然矣。”当然，在现实生活中，能有几人达到这种标准的美丽？当美丽被标准限制时，或许，它本身就已经丧失了耀人的光彩。不过，还有那样一种女人，她们并不是天生丽质，却具有无限的吸引力，那就是气质优雅的女人。



淡定从容,衬托出一份脱俗的美丽。

张曼玉,她在银幕上有着千种面貌与万种风情,从花瓶到影后,她是用时光精雕细琢的女人。如果你静静地观察她,会发现在她身上有一种难以抗拒的魅力,不是漂亮,不是妩媚,而是一种从生命深处散发出来的光芒,那是气质沉淀出来的美丽。

20 几岁时,她像个漂亮的洋娃娃,那时她被人们称为“花瓶”。刚进入娱乐圈时,初出茅庐的她并没有什么惊人的表现。在这之前,她没接受过正规的表演训练,演技也没深度。在她身上,能让人们认同的是一副姣好的面容与妩媚的笑容。对于饰演那些发自内心的情感戏,对她来说是困难的。在早年那些打打杀杀的江湖片或喜剧片中,她仅仅是个漂亮的符号。

对于那段日子,她记忆犹新。“拍电影时,当我无意中流露出要好好努力,争当影后的想法,别人笑得几乎趴在了地上。当我想饰演多种类型的角色时,导演们都说‘你很红,可你只是漂亮。’”那时,漂亮的张曼玉缺乏某种吸引人的气质,所以人们只说她漂亮,而不会形容她美丽。

随着时间的沉淀,张曼玉开始变得美丽起来,在她身上,逐渐散发出一种迷人的气质。在电影《旺角卡门》里,张曼玉首次以写实的方式诠释出一个女孩的恋爱心境,在这一次,她表现出以往角色所没有的质朴美感。从此,她彻底地摆脱了“花瓶”的阴影,她的美丽呈现出一种不同以往的纯净。也就是从这时开始,“张曼玉”这个名字开始与美丽相伴。

张曼玉的蜕变,源于内心的修炼。充实的心涵沉淀出迷人的气质,迷人的气质又衬托出芳华绝代的美丽。苏菲·玛索曾这样评价张曼玉:“她是至今为止在演艺界拥有最高成就的电影演员,不仅仅因为她获得的奖项和参演经典的电影,她已经成为了一种文化,她的生命充满了使命感与责任感。”其实,张曼玉不仅仅是一种文化,更是一种美丽。

在小学同学聚会上,大家都围着阿群赞叹不已。在所有女同学中,她打扮最简约,但给人的感觉却异常美丽。大家都还记得十几年之前的阿群:小



眼睛，塌鼻子，个子小小的，穿着不合体的衣服。这样一个小女孩，自然算不上漂亮。

十几年过去了，她除了不再个子小小之外，什么都没有改变。但是，却有不少同学称赞她：“你真美！”甚至，有的同学一看见她那清新的眼眸，居然破天荒地觉得小眼睛其实也很好看。其实，在这十几年中，阿群并不是什么都没变，她现在是同学中唯一的女博士。在她身上自然而然地散发出知性的气质美，而这种气质恰恰衬托出她的美丽。

女人的气质，已被无数文人墨客赞美过，诸如“蕙心兰质”或“零落成泥碾作尘，只有香如故”……有气质的女性，即使外貌并不出众，但也会因成熟、沉稳与自信，洋溢出一种自然优雅的美。在与人相处的过程中，人们会惊叹她得体的装扮、优雅的举止、丰富的学识及从容的处事方式，在举手投足之间，气质会不经意地流露。

女人的气质是多种多样的，有人洒脱大方，有人妩媚动人，有人温柔贤惠。女人征服一切的魅力，就在于气质。生活中，漂亮的女孩并不少，但称得上美丽的女孩却不多，因为美丽需要气质的烘托。一个有气质的女人，如同源源不断的泉水，颇具灵气。气质好，才能更好地衬托出女性的美丽。所以，我们应该不断地提升自己，沉淀出一份迷人的气质，使自己焕发出与众不同的美丽。

※ 第三节 完美妆容，动人又自然

有人说：“女人的美丽是‘妆’出来的”。并非所有女人都天生丽质，大多数人的五官或多或少都会有点瑕疵，或肤色暗黄，或眼睛不够大，或眉毛太淡……似乎，天下所有的女人都在为自己不够完美的容颜而懊恼。其实，要想保持美丽的容颜，需要借助一种“魔法”，那就是“化妆”。化妆是一门美的

