

她品时尚课题组 ◆ 主编

优雅

迷恋细节



让女人受

从容颜到秀发 从姿态到服饰 从谈吐到社交 从质感到风韵 从气质到品味
让女人的每一寸肌肤都由内而外散发出迷人的优雅气息



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

她品时尚课题组 主编

优雅

迷恋细节

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

优雅：迷恋细节 / 她品时尚课题组主编. —北京：电子工业出版社，2012.5
ISBN 978-7-121-16162-9

I. ①优… II. ①她… 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037449号

责任编辑：于 兰
文字编辑：牛晓丽 于剑侠
印 刷：北京天宇星印刷厂
装 订：三河市鹏成印业有限公司
出版发行：电子工业出版社
北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036
开 本：880 × 1230 1/32 印张：6.625 字数：164千字
印 次：2012年5月第1次印刷
定 价：30.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。



优雅极品女子， 天生迷恋细节

- 让生活细节充满质感 · 008
- 让优雅成为不老的传说 · 010
- 优雅女人的七大必备硬件 · 012
- 修炼优雅女人的细节战略 · 016



容颜VS优雅， 擦身而过的瞬间 展露气质

- 020 · 优雅悟语：第一印象拉近与优雅的距离
- 021 · 细节一：美肤，优雅之本不能忽略
- 024 · 细节二：美白，女人永恒的追求
- 027 · 细节三：化妆，优雅装扮有诀窍
- 030 · 细节四：玉颈，别轻易失掉了优雅
- 034 · 细节五：纤纤玉手，善待你的第二张脸
- 036 · 细节六：美甲，绽放指尖的优雅风情
- 038 · 细节七：微笑，撩人心弦的美丽玄机



秀发VS优雅， 彰显女人生活品质的 动态美

- 优雅悟语：秀发，你的第一形象标志 · 042
- 细节一：发丝，体现女性热爱生活的态度 · 044
- 细节二：染发，阳光下的绚丽色彩 · 049
- 细节三：卷发，优雅女人都应该尝试 · 052
- 细节四：发型，与脸部完美配对 · 056
- 细节五：学会打理，“发”散优雅 · 059
- 细节六：轻松吹发，美丽如昔 · 061

优雅悟语：风姿绰约最动人 • 066

细节一：保持身材，修炼优雅的基本准则 • 068

细节二：肩部曲线，提升女人整体曲线美 • 072

细节三：绰约背影，优雅的背后风景 • 075

细节四：端庄坐姿，赏心悦目的优雅 • 079

细节五：优雅站姿，迷人曲线毕现 • 082

细节六：洒脱走姿，款款而行也优雅 • 085

细节七：享用西餐，展现优雅的绝好机会 • 089

姿态VS优雅， 惊鸿一瞥于 不经意转角

衣着VS优雅， 穿出品味不做 “风格白痴”

096 • 优雅悟语：服饰，满载社会符号

098 • 细节一：你真的会穿衣服吗

102 • 细节二：善用色彩演绎无限优雅

105 • 细节三：TPO，职业女性着装原则

110 • 细节四：晚礼服，裙裾间优雅流淌

114 • 细节五：风衣，衣橱里必备的时尚单品

116 • 细节六：高跟鞋，天生为女人而设

120 • 细节七：丝袜，女人装扮美腿的最佳武器

优雅悟语：点点缀缀耀女人无限风情 • 126

细节一：丝巾，最是那百摇曳生姿 • 127

细节二：手袋，安放女人贵气和隐私的地方 • 133

细节三：戒指，穿过女人指尖的无穷韵味 • 137

细节四：腕表，兼具时间和时尚的双重魔力 • 141

细节五：项链，让颈部的高贵线条一览无余 • 143

细节六：耳饰，影影绰绰中流泻优雅品位 • 147

配饰VS优雅， 点睛处透露 优雅至高境界

细节七：帽子，戴出无限优雅和风情 · 151

细节八：胸针，心动处表达优雅 · 154

七

优雅悟语：声音，优雅女人的感性“电磁波” · 158

细节一：“体检”，修炼优雅谈吐的第一步 · 159

细节二：好语气，让人无法抗拒的柔情蜜意 · 163

细节三：口吐莲花，用词恰到好处的秘诀 · 166

细节四：好声音，优美时尚养出来 · 170

细节五：身体语言，好谈吐的另一张名片 · 173

细节六：闲聊，也是一门艺术 · 178

**谈吐vs优雅，
好声音是女人
裸露的感性灵魂**

八

**社交vs优雅，
气质不凡
自然好人缘**

184 · 优雅悟语：社交优雅来自心灵深处

186 · 细节一：气质，修炼优雅的必经之路

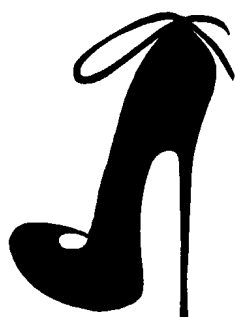
190 · 细节二：经济独立，让女人更有魅力

193 · 细节三：好气色，让你光彩夺目

197 · 细节四：豁达，化解危机的秘密武器

201 · 细节五：幽默，绽放女人的优雅光芒

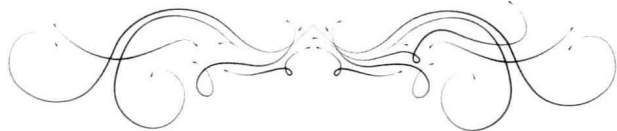
205 · 细节六：香水，挥洒女人的灵性与雅致



优雅

极 品 女 子，

天生迷恋细节





让生活细节 充满质感

如今，优雅已成为女性时尚界的高频词，成为评价一个女人是否具有魅力的重要标准。那么，究竟何谓优雅呢？简单点说，优雅是表现在女性身上的一种和谐美，既涵盖外在容颜上的美丽，更囊括女性内心品质的精华。

优雅是一种内外兼修的独特魅力。若是仅拥有漂亮的外在容颜，言行举止却庸俗不得体，难免会让人心生惋惜；而如果独有厚重的内在品质，却忽视了外表的修饰，也够不上优雅那条“及格线”。所以，优雅的女人一定会将外在容颜和内在品质完美结合。

优雅是一种质量上乘的女人味。蜂蜜的甜味通过舌尖品尝，花朵的香味通过鼻尖轻嗅，而充满女人味的优雅则只能通过心灵来感受。如果说女人是一朵花，那么少了优雅就如同花儿失去了香味，七分美感顿失三分。正因为如此，做有韵味的优雅女人，也成了凡世间每个女人殊途同归的梦想。

优雅的女人拥有丰富的内心世界以及对生活的智慧与博爱，她们的一颦一笑、一言一行，都能达到理性与感性的平衡。容貌美丽的女人未必优雅，但优雅的女人一定是美丽的，因为她的包容和智慧让人感觉如沐春风。



优雅是表现在女性身上的一种和谐美，
既涵盖外在容颜上的美丽，更囊括女性内心
品质的精华。

优雅包括许多方面，如举止的优雅、谈吐的优雅、着装的优雅、品味的优雅等。一个真正优雅的女人，在生活的各个方面都能表现出独具魅力的一面。

优雅的女人在着装上不刻意注重品牌，但要保证衣着整洁、舒适，格调不张扬但却别有韵味，即便她身着一袭布衣，也能让人从她质朴的外表下捕捉到不平凡的女人风情。

优雅的女人说话不一定要妙语连珠，但要有充实的内涵和丰富的文化底蕴，即便遇到再烦恼的事情也能用幽默的方式化解，给人坚强却不失温柔的美好印象。

优雅的女人在生活中懂得“己所不欲、勿施于人”的道理，她们清楚地知道自己想要什么样的生活，所以表达自己的情感时细腻、丰富且理智。

很多女性想要成为优雅女人，却没有找到优雅的秘诀，暗自哀叹自身条件不足，拒绝向优雅靠近。但事实上，修炼优雅并非一件难事。从身边的小事做起，重视每一个细节，拥有了这种信念，一定会成为内外兼修的优雅女性。



让优雅 成为 不老的传说

优雅所散发出的魅力是女人独有的力量。然而，很多女人一到中年，就任由皮肤粗糙变黄，身材变得臃肿无度，穿衣服也邋遢随意，行为举止粗俗无礼……她们往往觉得青春逝去，魅力不再，如何努力打扮都是枉然。殊不知，这是对优雅一词的绝对误解。

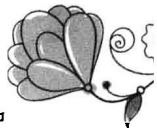
✦ 优雅让女人变年轻

想要变得优雅，首先要懂得优雅的意义。女人拥有美丽的躯壳固然重要，但如果为了外在美投入太多精力，而忽视了内在品质的建设，不得不说，这是一种极不明智的选择。

因为时尚属于瞬间，而优雅属于永远。追求时尚的女人，或许能在一瞬间赢得他人的惊叹，但如果没有积累那些鲜活的情感，锻炼自己久经风霜不凋零的大气品质，片刻的时尚只会是昙花一现，最终很有可能沦为“花瓶”级的美女，而不是“美玉”般的韵女。



其实，生活可以简陋，但不能粗糙，那种任由年龄肆意挥霍品质的想法，往往比脸上的皱纹更让人觉得可怕。因为在崇尚美丽的今天，女人缺少优雅的美丽是一种罪过，那会让女人的精神世界一片荒芜。所以，女人应该“优雅地变老”，而不是颓然坐等容颜和心灵老去。



生活可以简陋，但不能粗糙，那种任由年龄肆意挥霍品质的想法，往往比脸上的皱纹更让人觉得可怕。

✦ 优雅让女人变轻盈

人有两种年龄，一种是岁月年龄，一种是情感年龄。一个优雅的女人，可能无法与岁月年龄抗衡，但可以和情感年龄相争，情感年龄通常能维持在30岁左右。因为30岁左右的女性自立自足，有自己的想法，懂得爱，也充满爱。

情感年龄在30岁左右的优雅女人，无论是对待生活还是身材，必定都会有着良好的自我控制能力。这种女人知道自己想要让生活变成何种模样，那是一种睿智的成熟感，不卑不亢，对事物有很强的分辨力和把握力，让人们感觉亲切温柔、如沐春风。

所以，优雅的女人不必执著于逆转容颜上的年龄，而更应思考如何让自己的情感年龄保值。当繁华褪去，优雅的女人不会让情感年龄逐渐走向衰老，反而变得更加雍容和淡定，这会让女人从身体到心灵都变得轻盈。



优雅女人的 七大必备硬件



对女人来说，优雅比美丽更重要。花朵都有凋谢的一天，优雅却如同美酒越陈越香。优雅女人懂得打造自我，得体的妆容、幽默的语言、发自内心的笑容、恰到好处的行为等，都能成为优雅气质的重要来源。仪容、仪表、仪态、谈吐、品味、知识、性情，就是女人走向优雅的七大必备硬件。

✦ 优雅必备硬件之一——得体的仪容

所谓仪容，是指一个人包括五官及发型在内的容颜。就个人的整体形象而言，仪容是至关重要的环节，它给人的印象最为直接，通常能反映一个人的精神面貌、朝气和活力。所以，仪容修饰是优雅女人的必修课。

优雅的女人大多很注重仪容表现。即使不能天生丽质，也要进行自我修饰，收到令人赏心悦目的效果；即使不去紧跟时尚潮流，也要有独具匠心的审美能力，扮出自己的风格特色。因此，女人只要从平时的点滴做起，注重自己的仪容美，增加自己的交际美，自然能给对方传达感官上最美好的信息，从而留下良好的印象。



✦ 优雅必备硬件之二——美丽的仪表

所谓仪表，是指除容貌以外的外表部分。尤其是着装，是每个女人的基本素养之一。着装不能简单地规划为穿衣，它不仅仅是为了保暖和遮羞，更是一种艺术，而这种艺术的目的是提升人的外在美感。

与人交往时建立的第一印象往往在前七秒，在这前七秒中，有三秒是在打量对方的容颜，剩余四秒用来留意对方的着装。因为着装不仅可以体现一个人的身材特点，还能反映一个人的阅历修养、审美情趣及生活态度。所以，优雅的女人应时刻注意根据不同时间、场合、目的，在力所能及的范围内注意自己的穿衣搭配，尽情体现自己的仪表美。

✦ 优雅必备硬件之三——恰当的仪态

女人的仪态是决定女性是否优雅的重头戏。而在众多仪态中，发自内心的微笑是一处可移动的风景，它是女人奉献给他人的真诚与善意，是展现自己优雅的绝佳机会。

微笑是人类表情达意最基本的方式，一个容貌普通但笑容和蔼的人可以称为优雅，但一个有着精致容颜、笑容却不得体的女人无疑和优雅无缘。优雅的女人爱笑、会笑、享受笑，笑对女人来说有着特殊的意义。



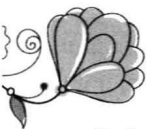
✦ 优雅必备硬件之四——得体的语言

会说话的女人最出色。女人可以没有令人骄傲的外貌，但只要努力修炼、完善自己的语言功夫，同样能为优雅加分。优雅的女人很少唇枪舌剑、咄咄逼人，却懂得用柔和的软语，在不经意间传递温暖；优雅的女人不一定开口闭口引经据典，却总能妙语连珠，感染人心；优雅的女人不一定要时刻口吐莲花，却总能用幽默的方式化解无聊的气氛。

✦ 优雅必备硬件之五——别致的品味



女人的品味是一抹调色剂，让女人更显优雅多姿。它是女人自我风格的展示，具有独特的人格魅力，而不是纯粹金钱的堆砌。优雅的女人即使衣着朴素，也能在得体之中显露独具一格的风情，只要整体协调，就能展现出高贵与美好；然而，俗气的女人如果像小品中“白云大妈”那样，虽然穿着昂贵的衣服，提着动辄上万元的名牌手包，却只能给人不伦不类的感觉，即便是将全身上下的衣服和饰品都贴上价格标签，旁人也不会觉得那是魅力。



优雅的女人很少唇枪舌剑、咄咄逼人，却懂得用柔和的软语，在不经意间传递温暖。



✦ 优雅必备硬件之六——满怀的书香

在这个物欲横流的时代，能静下心来去读书的女性不多。许多人拥有了闲暇时间，却更愿意将其交给电视、电脑或商场去打发，甚至将时光浪费在家长里短的流言蜚语之中。实际上，一个女人真正的优雅是从书卷气开始的。

书籍就像一缕阳光照进女人的生活，它能对女人进行深度美容。读书的女人会变得更加自信、自强、温和、善良、通达、宽容、博学且睿智。女人读书是在过滤生活中的不快，那种从容和淡然是优雅女人的品质升华。所以，要成为优雅女人，请从为自己列一个完整的读书计划开始吧。

✦ 优雅必备硬件之七——自然的性情

如果说漂亮外貌是女人的躯壳，那情趣、韵味就是女人的灵魂。做个有情趣的性情女人，在努力尊重他人的同时，也尊重自己的内心。偶尔任性或发点小脾气，只要不伤及生活的筋骨，在偶尔放纵后很快将事情忘记，不计较发生在过去的事情，这种豁达不仅能为生活增加调色剂，更能让自己的优雅变得活色生香。做个性情中的优雅女人，生活会变得更加快乐、充实和美好！

修炼优雅女人的 细节战略

拥有优雅的女人味是很多女性的梦想和追求，但拥有女人味首先得有一定的文化底蕴、修养层次以及丰富的人生阅历。这些表面上看起来非常不容易做到，其实都表现在日常细节的方方面面。想成为一个别人眼中及自己心中的优雅女人，除了要提升自身整体素质外，还应将优雅贯穿到生活的细节当中。



✦ 优雅的女人要学会踩高跟鞋

随着年龄和环境的生长，很多女人都开始“自我否定”，觉得已经结婚生子，生活就尘埃落定，不需要再像从前一样将自己打扮得花枝招展的。于是，很多女人渐渐不愿再穿高跟鞋。

然而在竞争激烈的社会，原地踏步就等于“自寻死路”：工作中原地踏步，有可能被淘汰；婚姻中原地踏步，有可能围墙失守。优雅的女人往往不会原地打转，即便已经结婚生子也要不停地实现自我增值。有人说：“一双优质的鞋子，是时髦装扮的基础。”一双合适的高跟鞋，能让女人看起来更修长、更迷人。



优雅的女人往往不会原地打转，即便已经结婚生子也要不停地实现自我增值。