

智 慧 女 人 的 第 一 项 修 炼

塑造

SUZAO
NUREN XIUYANGDE
115GE XIJIE
凹凸◎编著

女人修养的 115个细节



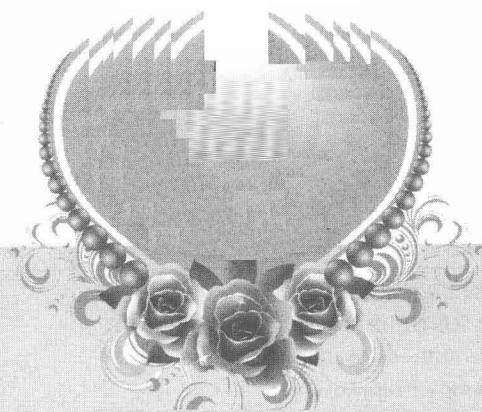
◇ 修养是女人美丽的核心，女人的修养会使自己不会随着岁月流逝而渐失光泽，反而会越发芬芳四溢、耀眼迷人。

◇ 女人的修养在细节中闪光，富有修养的女人，她们的美丽在不同的时刻呈现出不同的状态，一生散发着无穷的魅力。

Suzao nüren xiuyang de 115ge xijie

塑造女人修养的 115个细节

凹凸◎编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

女人的修养是一股无形的力量,推动自己走向优雅、精致、华丽的人生佳境。它使女人时刻传达出迷人的气息,更深吸引周围的人。女人对塑造修养和展现魅力的各个细节不应该是漠视和冷淡的,对修养的塑造是女人一生的工程。

本书是为现代女性量身定做的打造自身修养的细节读本,从性格修养、心态修养、品位修养、性情修养、语言修养、情绪修养、礼仪修养、职业修养等方面,教给女性朋友如何从细节着手、提升个人修养、打造完美的个人形象,从而成就自己的美丽人生。

图书在版编目(CIP)数据

塑造女人修养的115个细节 / 凹凸编著. —北京:中国纺织出版社,2010.10

ISBN 978-7-5064-6761-2

I. ①塑… II. ①凹… 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(2010)第162812号

策划编辑:闫 星 责任编辑:曲小月 责任印制:周 强

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

2010年10月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:17

字数:225千字 定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



“修养”指的是一个人通过自身的努力修炼而具备的一种接近完美的品质和生命状态。它和“教养”一起构成了完整的生命品质。

如果说“教养”来自于家庭的影响，是一个人对于父母、社会地位、民族文化等等的继承，那么“修养”这种东西，显然就是没有门庭之别、没有地域差别的。它来自于后天的修炼，所以门庭之分甚小；各个民族之间虽然文化千差万别，但是有修养的人，无论来自于哪个民族，肯定都受到大家的格外尊敬。可以说，“好的修养”就是一张国际通用的荣誉证书，会给女人带来无上的荣耀，是一个女人“优秀”“有魅力”的最好标识。因此，好的修养对于女人格外重要。

那么，怎样才算是拥有好的修养呢？

有着良好修养的女人像诗般灵秀、传神而又动人心弦。像闻歌弦而知其雅意一般，她们举手投足、言谈举止都透露出与众不同的气质。像一篇秀丽的散文，字里行间铺陈着醇厚的底蕴和胸怀，雅正而不失其灵秀之感。擦肩而过，透过其形貌而渗透出的内在丰韵像是一种有穿透力的、用处子的体香凝炼出的香水，包含了生命的风华与精魂。她们从整体上散发出属于女性的成熟、典雅的气质，高贵如女王而又亲切如姐妹，让人高山仰止，却又不由自主地亲近。

怎样才能拥有这种良好的修养，这种极致的美丽？本书从很多方面讲到了女人应该注意的种种细节，从这些细节慢慢做起，必能修炼出女人良好的修养，总结起来只有三点：外修品位，内修品格，涵养灵魂。

一个女人的内在涵养可以通过她的言谈举止、外在修饰、穿衣品位、社交礼仪等表现出来。但是，在还不具备丰富的内在时，我们也能够通过严格的“修炼”，使她的外表看起来无懈可击。记得《窈窕淑女》中的那个野丫头吗？当她只会说几句标准的英国淑女语言时，就能够参加上层聚会，虽然差

点在行为教养上露馅。在她进行了一段时间的礼仪训练以后,她甚至被认为是一个天生的公主。可见,外在的礼仪品位是多么重要。

如果只有外在的彬彬有礼,就只能算是“初层次的修养”,在修养的三层次中落入下乘。女孩子要想更优秀,还要在自己的品格上下一番工夫。一个人的品格是与生俱来的,它包括一个人的性格、情趣、心态和情绪等等,它的改变和提升极其不易,但只要有足够的耐心和毅力,就能渐渐地控制住内心的野兽,使自己变得优雅从容。

古人对于修身养性之道,特别强调一个“静”字、一个“忍”字。如诸葛亮所推崇的“非宁静无以致远”,古人所谓修身养性实际上是通过自我修炼达到自我完善的一种途径。这也体现出了传统文化对于个人修身养性的完美境界的追寻和思索。有修养的女人要懂得淡泊处事,只有获得心灵的宁静和淡泊,才会处在一个明智、理性的层面,洞悉世事变化。只有清心内敛之时,才会看清属于每个人不同的人生坐标。

正如“最高层次的化妆是灵魂的化妆”,一个女人最高层次的修养也是灵魂的修养。莫泊桑说,“极富修养的女人思想犹如一座井然有序的法国花园,人们游曳其中绝不会见到什么意外,却又能感到某种魅力。”独特的思想是女人修养的最高境界,其中包括了对一切事物的看法,她的世界观、人生观、自然观。独特的思想是她对待生命和灵魂的独特无二的想法,也是一个人区别于别人的根本,能够做到直击灵魂深处,也就做到了修养的极致。

本书主要从性格修养、心态修养、品味修养、性情修养几大部分详细具体地介绍了女性如何塑造良好的素养。假以时日,认真研读的话,它会成为您贴心的伙伴,见证您的完美历程。加入我们修身养性的队伍吧,良好的素养、优雅的气质是我们即将到达的彼岸。

编著者

2010年6月

目 录

CONTENTS

第一章◆女人的修养价值百万:好修养带来好命运	1
修养是女人美丽的核心	3
女人的魅力来自于她的修养	4
气质是女人修养的华丽外衣	5
微笑是好修养的女人对生活的态度	7
有修养的女人拥有一颗宽容之心	8
有修养的女人在历练中学会淡泊	10
幸福的女人修养与智慧并存	11
 第二章◆性格修养:智慧女人展现天性中的华彩乐章	13
像武则天一样做自信女人	15
坚强的女人更令人钦佩	16
善良是女人生命的宝石	18
执著是生命之花的养料	20
女人要保持自己公正的品质	22
做自强不息的阳光女人	24
一点叛逆增加几分魅力	25
独立的女人更有魅力	27
像王小丫一样做坦率女人	29
女人的正直是宝贵的资本	30



温婉的女人最耐人品味	32
像宋庆龄一样诚实守信	35
第三章◆心态修养:美好心态蓄养女人脱俗的气韵	37
多付出一点,少要求一些	39
消极的女人只能装下痛苦	41
聪明女人要知足而非不满足	43
豁达女人把吃亏当做占便宜	46
幸福女人以平常心面对生活	48
赠人玫瑰,手有余香	51
学会接受无法改变的事	53
放弃攀比,享受现实的快乐	55
无须顾忌别人对你的看法	57
将内心角落的自卑感清除	60
用珍惜抹去人生中的遗憾	62
得失在你的心里有多重	65
用欣赏代替对他人的嫉妒	67
女人何必跟自己过不去	70
婚姻经营,女人要多点担待	72
第四章◆品位修养:做一个有品位的魅力女人	75
时装:女性高贵品位的代言	77
手表:“名副其实”的美丽生涯	79
香水:芳香四溢的精致人生	81
珠宝:光彩夺目的奢华人生	83
皮包:野性与唯美的品质传说	85

鞋子:女人脚上跳动的精灵	87
红酒:舌尖跳跃着暧昧诱惑	89
茶香:甘醇地滋润着女人心	91
咖啡:静夜中绽放寂寞的美丽	93
用艺术的情趣陶冶品位	95
 第五章◆性情修养:如水的性情成就女人最好的命运	97
如何恰当地体现淑女风范	99
从坐姿看女人的性情	101
从五官看女人的性情	103
酒桌上看透女人的性情	105
霸道女人,只会伤了自己	107
幽默是生活波涛中的救生圈	110
善解人意的女人永远不孤独	112
静坐常思己过,闲谈莫论人非	114
不要让生活赶走兴趣这个老师	116
做一朵矜持的百合花	119
平易近人的女人更惹人爱	120
女人要用激情驱动美好人生	123
女人笑看人生的各种风景	125
从容的女人最引人注目	127
 第六章◆语言修养:优雅的女人把话说得得体适宜	129
有修养的女人言语“美丽”	131
女人慎选办公室话题	133
对你的批评不等于否定	135

电话中体现你的修养	137
使用妙语改善人际关系	140
敬语体现女人的语言修养	143
女人如何得体地拒绝	145
女人如何大方地发言致辞	147
美妙的声音让你更有异性缘	148
说话方式展示女人风采	150
女人如何得体地介绍	152
用“谢谢”恰当表达真诚	154
优雅女人拒绝粗鲁言辞	155
投其所好的语言法则	157
女人的赞美不要吝啬	159
第七章◆情绪修养:好心情让女人尽情享受惬意人生	163
女人别让愤怒玷污了你的形象	165
女人要为自己的情绪把好关	166
不要沦为情绪的奴隶	169
指责别人的游戏不好玩	171
生气是拿别人的过错惩罚自己	174
给不良情绪找个出口	176
爱抱怨的女人没人爱	178
不要让男人牵引你的喜怒哀乐	181
自卑是女人快乐的隐形杀手	183
让负面情绪为你所用	186
泰然面对他人的咆哮	188
何种心情,换来何种生活	191

保持情绪健康,成就女人一生	193
女人做自己的情绪调节师	195
第八章◆礼仪修养:礼仪是女人超凡脱俗的金资本	197
礼仪是点缀女人的精灵	199
女性必须遵循的职场礼仪	201
女人不可轻视的握手礼	203
关系成败的商务礼仪	205
女性不可忽视的西餐礼仪	207
夫妻之间也要讲礼仪	209
女人恰当的着装礼仪	211
中餐宴会处处有礼仪	214
女人要注意的说话礼仪	216
面试时的礼仪禁忌	218
打电话时看不见的礼仪	220
礼貌用语注意事项	222
参加舞会,尽兴也须有礼	224
不要因为亲近就失去礼貌	225
第九章◆职业修养:引领女人一步步走向事业高峰	229
女人对工作不拖延	231
女人不要占他人的功劳	232
莫占公司的小便宜	235
男女同事间“距离产生美”	237
不卑不亢,为自己而工作	238
口才才是推销自己的必备武器	240

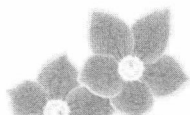
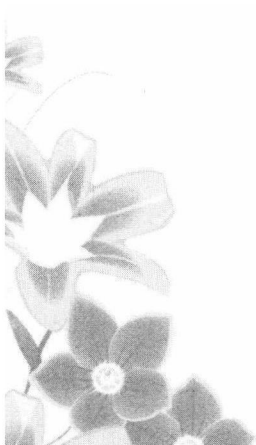


别只为金钱而工作	242
与人为善,构建和谐办公环境	244
女人勇于担当不逃避	246
多一点感激,少一些抱怨	248
加班的女人不吃亏	250
把握细节,杜绝工作偏差	253
身在职场,多一份谦虚和低调	254
女人千万别因薪水低而敷衍工作	256
参考文献	259



女人的修养价值百万： 好修养带来好命运

女人总会告别如花的季节，失去青春，那美丽的外表就像是昨日黄花轻易地被人抛之脑后，但此时那深厚的修养依然能散发出女人独有的迷人气息，孕育出女人的另一种美。修养能带给女人的财富不仅是物质上的，更是精神上的，一个精致而有修养的女人，她的灵魂是高雅的，她的修养不仅能体现出她过人的智慧和淡泊的心境，还能使她的人生变得多姿多彩。



修养是女人美丽的核心

美丽是无所不在的，并不仅仅体现于女人的容颜上，有修养的女人懂得用自己的优点来修饰自己普通的容貌，脱俗的气质会令她走上另一种美丽路线，这种美丽会伴随她每时每刻。

良好的修养是女人生命中一片绚丽的霞光，在女人漫长的人生之路上给她永远看不完的美景。女人的修养可能是她脸上一个淡淡的笑容，可能是她一句轻轻的话语，也可能是她举手投足间一个优雅的动作。

一个女人可以没有美丽的容貌，也可以没有渊博的知识，但是她依旧能在众人中一枝独秀，用她的气质使人折服。人们在赞美这种女人时，最常用的就是“美丽”这个词，而让她变得与众不同的秘密，就是她拥有一份能让她变美丽的修养。良好的修养给了女人纯洁的心灵，高尚的情操，超凡的智慧，她的美丽不会随着岁月流逝而渐失光泽，反而会越发耀眼迷人，让人沉醉其中。

有修养的女人是美丽的，她时刻焕发出无与伦比的神采，不为日常琐事而计较，不为生活的压力而烦恼，她总是如春风拂面，时时保持一种快乐的心境，让人感觉舒适、惬意。正因如此，她的美丽犹如空谷幽兰，虽不娇艳，却芬芳四溢；她像潺潺溪水，用平和的态度去面对每一个人，让每个人都感受到她的真诚。

有修养的女人经过岁月的洗礼，自身的修养与智慧就像空气中弥漫的清香一样，由内而外地散发出来。这种美丽来源于她一颗热爱自己，热爱他人的心灵，她不仅能够善待自己，同时也能把同样的爱奉献于他人，这份善良让她的美丽更添几分。

时代在发展，意识在更换，女人们一如既往地追求自己容貌的美丽，而这种美丽是片面的，无论何时，女人的美丽都需要她的智慧、温柔、成熟、自信等修养特质来衬托。再美丽的花也会凋谢，再美丽的容颜也会老去，然而真正有修养的女人是不会因年华老去而褪去美丽的。她身上的智慧、温



柔、成熟、自信让她的美丽在不同年龄都呈现出非凡的“奇迹”。

智慧的女人是美丽的，智慧赋予了她独特的思维，她能不断地完善自我，战胜自我，把命运牢牢地掌握在自己的手中，让自己的美丽通过智慧得到展现，这是一种独特的美。

温柔的女人是美丽的，她表露出来的亲切、包容像清茶一样令人回味无穷，人们喜欢温柔的女人，喜欢她淡如水的平和，这是一种平淡的美。

成熟的女人是美丽的，心智的成熟是她变得美丽的资本。成熟是一种境界，她让女人懂得感恩、懂得从容，她不会怨天尤人地发泄不满，反而会呈现出历尽沧桑却依然随遇而安的美丽，这是一种充实的美。

自信的女人是美丽的，自信让她时刻都表现出胸有成竹的镇静，她不会选择失落而悲戚的人生，她时刻相信自己能够在困境中得到成长，这是一种坦荡的美。

有人说，二十几岁的女人如果不美丽，只能怨上天；三十几岁的女人如果还不美丽，就只能怨自己。能够以平和、快乐的心去面对生活，去包容生命中的种种不幸，这样有修养的女人谁都会觉得她很美丽。

美丽是无所不在的，并不仅限于女人的容颜上，有修养的女人懂得用自己的优点来修饰自己普通的容貌，脱俗的气质会令她走上另一种美丽路线，这种美丽会伴随她每时每刻，让她美丽一生。

女人的魅力来自于她的修养

个人修养深厚的女人能够在不经意间把自己的魅力流露出来，让周围的人喜欢她，继而获得好的机会和影响，以此来帮助自己实现人生目标。

气质是女人的魅力体现，一个有气质的女人能够吸引众多人的视线，而这份让人无法抗拒的魅力就是来源于女人的内心，来源于她更深层次的修养。

修养是一个人综合能力与素质的体现，它反映着女人为人处世的态度以及在知识、人际等方面的水平，良好的修养像是丰富的营养展现出她与众

不同的格调。良好的修养能给予女人一种自信、大气以及抑制不住的魅力，甚至会使一个原本相貌平平的女人瞬间变得美丽，这就是修养的魔力。

在生活和工作中，一个有修养的女人能潇洒自如地展示她的个人魅力，这已成为她本身的一种资本。其实魅力并不仅仅是女人的外貌仪表、言行举止，还包括了女人的个性、品位、为人处世、生活态度等。每一个在社会生存的女人都在致力于提升自己的个人魅力，让万千目光集于自身，继而获得好的机会和影响，以此来帮助自己实现人生目标。如果你还不算一个魅力女人，那么你就要不断丰富自己的涵养，修炼自己的方方面面。

当今社会人才辈出、竞争日趋激烈，一个女人只有勇敢地表达自己，让更多的人认识到自己的魅力，才能获得最后成功的机会。机会对每个人都是平等的，但如果你只知道含蓄沉默，那么即使你看到了机会，你也不会抓住它。有修养的女人总是在做事时充满一股自信的魅力，她自信自己有能力抓住机会，她渴望成功，在需要的时候能利用自己的良好修养来展示自己，最终把机会紧紧握在手中。

成功的人生是需要女人用心去经营的，这种经营可不只是拥有美丽的妆容，穿件得体的衣服那么简单。如果你能在初次见面时给对方留下深刻的印象，那么你的魅力才有影响力，你在不知不觉中展现给别人的形象才是充满吸引力的。拥有魅力的女人往往会更能赢得他人的青睐。事实上，我们每个人都逃不过生活的考验。如果别人都在不断地升华自己，努力地向着目标前进，那么你很有可能被别人甩在身后。这时，我们只有加倍提升自己的修养，增强自己的自信心、影响力，将它们转化成自己个人魅力的源泉，才能在这场生活的考验中拔得头筹。

气质是女人修养的华丽外衣

化妆虽然能修饰女人的容貌，但却不能改变女人的修养，良好修养女人的魅力是通过气质来体现的。

一个人的容貌是天生的，而气质却是后天培养的，现如今，很多人欣赏

一个女人,并不只是欣赏她的外表,而是欣赏她迷人的气质。浑然天生的气质是有修养的女人能在初次与人见面时给对方留下深刻印象的小秘密。气质虽然看不见摸不着,但它却是真实存在的,如果一个有修养的女人能具有丰富的知识、宽广的人脉、独立的见识,那么这些就像一个个小磁场,能够源源不断地吸引别人的注意,让他们注意到这个女人的魅力。其实,每个人都喜欢与有深度、有思想又不做作的人交往,而一个有修养的女人恰恰具备这些气质,她能够在与人沟通中展现出自己的魅力,从而打动别人,与人顺利沟通。

有气质的女人拥有绝对的自信,她的自信使她充满活力,甚至在日常的交往中都充满一种感染力。因为自信,女人的朋友、家人、同事都愿意和她靠近,有什么困境也愿意向她倾诉。当然,自信不是来自偶然,而是来自必然,良好修养的女人拥有丰富的内在资本,这些资本能帮助她解决生活中的难题,当她有把握解决困难时,她就会在不知不觉中流露出自信的气质,这也是一种成功的气质。

有修养的女人很少把大量时间、精力投入美容、购物上,她们对时尚、流行的态度总是若即若离,但你不要以为她对美丽没有热情。她们总是能够冷静的在时尚潮流中发掘出适合自己的因素,然后结合自己的气质来选择最好的包装,可能你第一眼看上去觉得她可能很平常,但她身上总有些看似不经意的小细节值得让你细细品味,最后你会发觉,给她加分的恰恰是她身上浑然天生的气质,这一点睛之笔是谁都无法轻易效仿的。

良好修养的女人从不会为了别人的喜好而选择自己的兴趣,她们不会盲目跟风,也不热衷附庸风雅。她的言谈举止间往往自然而然地透露出自己对生活的理解,与这种女人相处,你会发现她身上有股儿虽不沁人心扉,但却余香暗存的气息,令人久而不闻其香,只觉心脾清凉。她的气质就像一本读不完的书,每个人都想读,但却不是每个人都能读懂。

有修养的女人懂得生活,她会在日常生活中展现她怡然自得的优雅气质,把生活中的烦恼、焦虑、失望抛之脑后,即使是工作繁忙,她也能忙里偷闲地放松下心情,看看窗外冒出的青草,闻闻街道上弥漫的蛋糕的香气。对她来说,生活不是十全十美,那就为自己的生活多添些色彩吧!

在某个午夜,有气质的女人可能会在书房中静静地看一本书,随时让自