



做个 优雅 淡定 睿智 的女人

♥ 杨秋平 ◎ 编著

♥ 优雅为裳、人淡如菊、聪慧睿智，
是女人一生的三大必修课。



 中国纺织出版社

做个 优雅淡定睿智 的女人

♥ 杨秋平◎编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

每一个女人都想优雅、淡定、睿智。但在当今时代,有些女人往往易被表面的繁华所侵扰,让自己变得无所适从,随波逐流。本书分上、中、下三篇,分别从优雅、淡定、睿智三个方面,向女人们展示了一个全方位的图景,对于提高女人的气质修养、展示女人的人格魅力及促使女人以积极的心态去获取幸福的生活大有益处。

图书在版编目(CIP)数据

做个优雅 淡定 睿智的女人/杨秋平编著. —北京:中国纺织出版社,2011. 11(2012. 3 重印)

ISBN 978 - 7 - 5064 - 7826 - 7

I. ①做… II. ①杨… 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(2011)第 173270 号

策划编辑:曲小月 江 飞 责任编辑:张冬霞
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

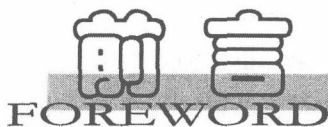
北京业和印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011 年 11 月第 1 版 2012 年 3 月第 2 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:17

字数:190 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



每一个女人都想优雅、淡定、睿智，对于许多女人来说，要真正做到这些，是极其不易的。那么怎样才能成为一个优雅、淡定、睿智的女人呢？

首先，要做一个优雅的女人。

如果说女人似水，那么优雅的女人就像一朵洁白的百合在水中静静地绽放。

优雅是很多女人的梦想，而女人们却又苦于找不到优雅的秘诀，或抱怨自己长相不好，或抱怨自己条件不够。其实，做优雅女人并不需要很高的条件，先要从身边的小事做起。倘若整日衣冠不整，不修边幅，出言不逊，不知礼仪，不懂社会公德，无论怎样也是同优雅联系不上的。优雅的女人，她的着装不张扬而富有格调，她的举止令人陶醉，她的内心真挚而又善良，那感觉就像静静地聆听苏格兰风笛，悠悠扬扬而又沁人心脾。

要做一个优雅的女人，首先必须强化自己的形象特征，并且无论在什么场合都得注意保持自己优雅的形象，从而让更多的人记起你的优雅。优雅是淡妆浓抹总相宜的从容，在不突兀、不夸张的韵味中，从骨子里透露出自然的风致。优雅的女人在举手投足间都散发着优雅的气质，是一种自然的不经意的流露。优雅的女人浑身上下都充满着女人味，它能使芳华已逝的女人将自己的美丽延续下去。

优雅的女人还要不断增长自己的知识，将优雅之树的根深扎在文化的沃土之中，这样才能使它枝繁叶茂；优雅的女人一定要有自己的事业，不做依附别人的小鸟，不是攀岩的凌霄花，而是一棵参天的大树。当优雅成为一种自然的气质时，这样的女人一定是温柔大方、成熟智慧的！

优雅绝非是表露于人前的肤浅美丽。一个真正懂得优雅的女人，即便是独自在家，也会涌现出暗香浮动的优雅气质。只有随意间表露出的优雅一面，才是将高贵浸透在骨子里的最迷人的优雅。优雅是一种可以让女人经历过岁月的洗礼以后仍然拥有的气质，伴随着年龄的增长，成为永恒的魅力。

其次，要做一个淡定的女人。

对大多数女人而言，不是缺少幸福，而是缺少一颗能让自己幸福、从容、淡定的心。淡定是一种生活态度，是智慧的不争，是宠辱不惊，是对简单生活的一种追求。

一个淡定的女人可以略施粉黛，可以素面朝天，但是衣着一定很得体，当她翩翩而过的时候，路人偶尔的回眸便是对她的肯定；淡定的女人是自信的，有自己的工作，有独立的生活空间，不争强好胜，不争抢荣誉；淡定的女人不会受情绪的干扰，什么事情都能想得开，一切以平常心看待；淡定的女人不会追求浮华的世事、不切实际的欲望，能在自己独处的空间里，放飞自己的心灵，享受宁静和温馨；淡定的女人有成熟的心智，即便生活中有风有雨，也从容不迫，处世不惊；淡定的女人懂得爱，能找寻到属于自己的爱情生活；淡定的女人如一杯清茶，散发着淡淡的清香；淡定的女人如一缕清风，洋溢着花香的芬芳。淡定是一种成熟，更是一种升华；淡定需要时间和实践的积淀和净化，是一种拨云见日，是一种豁然开朗！

淡定的女人不苛求，也不盲从，她总是从容地享受着内心的宁静。她总是有条不紊，而且尽心尽力的做着自己喜欢做的事情。她既有母性的慈爱，又兼具宽容和几许天真，她不会忘乎所以，好高骛远。闲看天上云卷云舒，坐看庭前花开花落。放下一切烦恼和诱惑，你也能找到心灵的宁静港湾。

另外，要做一个智慧的女人。

女人，可以不美丽，但是不能没有智慧。

在漫长的人类社会文明发展史中，女性以其温柔、慈爱等特性，而常常被喻为大地母亲。母亲的伟大不仅在于用一个肩膀承担着孕育生命的重

担，还在于她们还要用另一个肩膀去承担社会的责任。

《圣经》里说，女人是因为受了蛇的引诱偷吃了智慧的果实，从此各种思想、各种情感、各种技能皆是从智慧果里孕育出来。可见智慧对于女人具有非同寻常的意义。她们充满自信却不自大，谦和却不自卑，性格独立却不霸道；她们一心追求自己的事业却没有忘记丈夫和孩子；她们总是精神焕发，满怀希望地生活着。

智慧的女人，是生活独立的女人，她们会用工作来充实自己，而不是只懂得一日三餐围着锅台转的女人；智慧的女人，是有生活热情的人，她们不相信宿命，把命运掌握在自己手里，不会用缥缈的虚荣来麻醉自己；智慧的女人，是自信坚定的女人，她们喜欢真诚，而且懂得宽容，所以她们能成就大事。

在智慧女人的自然生命里，处处都有自然的季节，百花争艳的季节，青春永驻的季节，慈母温馨的季节，天使关爱的季节，爱心无限的季节。

当你能够聆听到来自智慧女性心灵深处的声音，定会引起你的心灵共鸣，激起你对生命和生活的热爱。那些洋溢青春之美的年轻女大学生，那些散发慈母之爱的成熟女性，那些守护生命之重的白衣天使，那些能够自主创新和自主创业的职业女性，她们将智慧的心灵融汇在一起，用智慧心灵的旋律，传递着人类美好的追求、理想和希望。

智慧是女人幸福生活不可缺少的养分，随着时光的流逝，美丽不会常驻，但智慧却会常存，它能使女人容光焕发、芬芳四溢、耀眼迷人。

本书分上、中、下三篇，分别从优雅、淡定、睿智三个不同方面由外向内、由表及里向人们展示了女人从纯真走向成熟、睿智的过程，内容全面，语言优美，叙述清晰。相信读后，女性朋友定会有所收获。

编著者

2011.7

目 录

上篇 优雅的女人最美丽

第一章 优雅的女人会妆扮

1. 清水出芙蓉，自然去“雕饰” /4
2. 让你的秀发飘起来/6
3. 面若桃花的秘诀/8
4. 让你的眼睛会说话/10
5. 修出眉的神韵/12
6. 妆出挺拔的鼻子/14
7. “唇”情美女最动人/16
8. 女人的声音也优雅/19

第二章 优雅的女人会穿着

1. 着装展示女人个性/22
2. 女性选择着装技巧/23
3. 找对自己的颜色/26
4. 着装的色彩与季节搭配/28
5. 让着装弥补你身体的缺陷/30
6. 美丽女性足下生辉/33

第三章 优雅的女人婀娜多姿

1. 塑造优美的身材/36
2. 呵护你的纤纤玉手/37
3. 做女人“挺”好/40
4. 美女的理想小腹/43
5. 让你“背”受关注/45
6. 浑圆的臀部让人着迷/48
7. 让你的美腿亭亭玉立/50
8. 丰富多彩的肢体语言/53

第四章 优雅是一种内外兼修的美丽

1. 爱美首先爱自己/58
2. 教养如水发于心/59
3. 做一个优雅的气质美女/61

4. 善良是美丽女人的光环/63
5. 温柔的女人惹人爱/65
6. 快乐女人更美丽/66
7. 腹有诗书气自华/69
8. 独立的女人超凡脱俗/71

第五章 妩媚与大方并存

1. 自然大方，富有热情/74
2. 充满活力，富有情趣/75
3. 让你瘦身的心灵瑜伽/77
4. 让音乐为你添情调/79
5. 尽情展示你的舞姿/81
6. 爱上吃西餐的感觉/83
7. 沐浴爱河的女人最美丽/85

中篇 淡定的女人最从容

第一章 态度决定生活高度

1. 我简单，所以我快乐/90
2. 舍得之间，从容面对/92
3. 敢于向性骚扰说“不”/95

4. 不必追求完美/97
5. 不做生活中的“怨妇”/100
6. 处事不惊，笑对人生/102
7. 做风雨中的铿锵玫瑰/105

第二章 心态决定生活品质

1. 不做情绪的奴隶/108
2. 别让嫉妒毁了你/110
3. 平和从容才是真/113
4. 远离浮躁，快乐每一天/115
5. 放飞心灵，亲近自然/117
6. 善待自己，也善待他人/120
7. 保持快乐的心态/122
8. 学会释压，微笑面对生活/124
9. 金钱不是万能的/127

第三章 淡定的女人最懂爱

1. 爱是两情相悦，志同道合/132
2. 浪漫与现实的爱情/134
3. 爱需要用心经营/136
4. 别因为寂寞爱错人/139
5. 撒娇也是一种爱/141
6. 别把暧昧当爱情/143
7. 得到的就要好好珍惜/146

第四章 寻找心灵的宁静港湾

1. 淡泊明志，宁静致远/152
2. 以平常心看待一切/154
3. 甘做沙漠中的花朵/156
4. 把烦恼写在沙滩上/159
5. 减少欲望，远离诱惑/161
6. 该糊涂时不妨装糊涂/163
7. 妥协是一种生活的艺术/165
8. 面向大海，春暖花开/168

下篇 睿智的女人有力量

第一章 做个睿智女人

1. 女人的别样智慧/174
2. 智慧的女人是一座宝藏/175
3. 做个聪明内敛的智慧女人/177
4. 智慧让女人如此美丽/179
5. 智慧女人的力量/181
6. 智慧女人有内涵/183
7. 成熟女人的美/184
8. 你也可以做个智慧女人/186

第二章 睿智女人的生存观

1. 温柔是女人的独特武器/190
2. 不做男人的肋骨/192
3. 女人不是弱者/193
4. 摆脱依赖型性格/195
5. 面对谣言巧应对/196
6. 尽展女性社交礼仪/197
7. 自信的女人芳香四溢/199

第三章 睿智女人的职业观

1. 设定你的人生目标/204
2. 做你想做的事情/206
3. 把专注变成习惯/208
4. 善用女人的优势/210
5. 充满激情地工作/214
6. 合理利用时间/217
7. 睿智女人成就事业/219

第四章 睿智的女人会变通

1. 借助贵人力量往前走/224
2. 放弃是为了自我超越/226
3. 会变通的女人有智慧/229

4. 给男人留点面子/231
5. 女人要适时示弱/232
6. 做个刚柔相济的智慧女人/235
7. 要适时把握时机/238

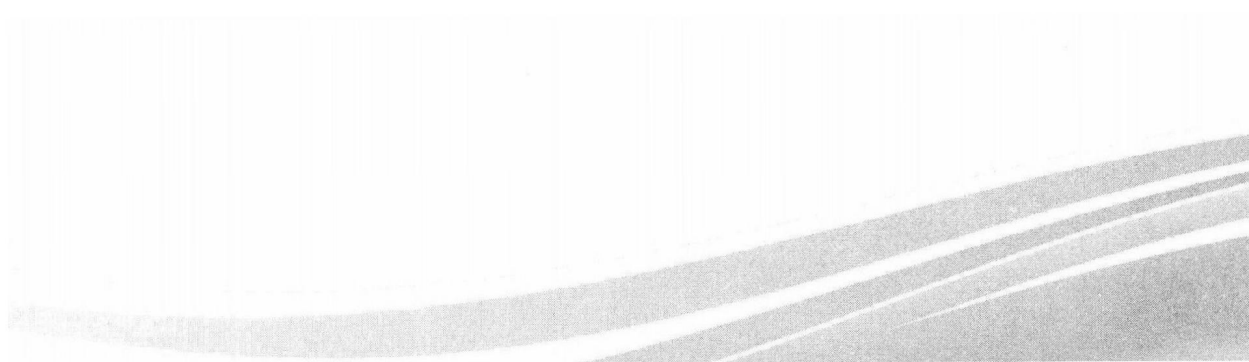
第五章 家庭与事业可兼得

1. 家不能缺少爱/242
2. 爱情照进现实/244
3. 家需要用心经营/247
4. 做对方坚强的依靠/249
5. 爱事业，也爱孩子/252
6. 让家庭和事业并行/254

参考文献/257



优雅的女人最美丽



第一章

优雅的女人会妆扮



漂亮的容颜是每个女人都想拥有的。容貌是人与人之间交往时最引人注目的地方，认识一个人，往往先从容貌开始。容貌给人留下的第一印象最深刻，眼睛、眉毛、鼻子、脸庞、红唇、牙齿、皮肤、表情等每一部分都可为你的容貌加分。

1. 清水出芙蓉，自然去“雕饰”

我们在强调女人内在美的同时，也不能忽略了外在美。因为女人的外表形象，就像书的封面一样，决定了给别人的第一印象。为了给别人留下好的第一印象，女人的衣着服饰一定要有品位。一个不修边幅的女人是很难赢得别人尊重的。要想得到周围人的尊重，首先要学会自己尊重自己。

第一次交往是否成功，在一定程度上取决于人的容貌。对一张精致而富有表情的脸说话要比对一张粗糙而呆板的脸说话有趣得多。因此，聪明的女人要懂得如何打扮自己。从发型的样式、护肤品的选用、服饰的搭配，无一不需要你细心面对。

当然，自然美是最好的。可是生活中天生自然美的人毕竟不是很多，大部分人都是普通人。不过，通过修饰，做到恰到好处，也会为你增添许多色彩。

在化妆时，女人们大多注重的是眼睛、眉毛、嘴唇、鼻子等部位，而往往忽视了粉底和腮红。其实这是不正确的，粉底和腮红的衬托作用相当大，千万不可小看。

粉底和腮红不仅能修饰脸形，还具有改变面容气色的作用。

粉底犹如第二层肌肤，可以有效修饰脸部轮廓，令肌肤更加平滑，肤色更均匀。掌握粉底的使用要诀可以让容颜更加完美。粉底有膏状、液体状以及粉饼状，现在还有专门的调理粉底。不同颜色的粉底液有不同的调理效果：粉红色的粉底可以改善苍白的面色，使之变得红润健康；紫色的