



精致

女人书

表面的精致很容易做到，难得的是由内而外的精致。

这不仅需要你用品位的眼光打理生活，

更需要深厚的文化积淀和高尚的人生价值观，唯有如此，

你的人生才更有内涵，生活才更有质量。

精致的女人拥有处乱不惊的宁静心态，笑对人生的淡泊情怀，

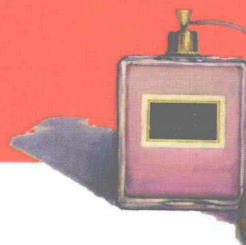
举手投足间溢出自然、从容、优雅的韵味。

文 静◎编著

Jingzhi Nvren

对于“精致”，不同的人有不同的理解。精致，是一种人生态度，也是一种生活追求，更是一种心灵修行的自然结果，绝对值得我们细细地体味。而精致的女人，则是时间永远都打不败的美丽精灵。

中国华侨出版社





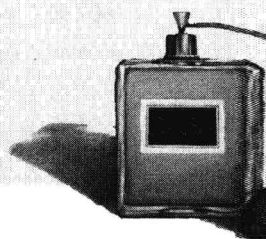
精致女人书

文静◎编著

表面的精致很容易做到，
难得是由内而外的精致。

Jingzhi Nvr

中國華僑出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

精致女人书 / 文静编著. —北京: 中国华侨出版社,
2012. 12
ISBN 978 - 7 - 5113 - 2951 - 6

I. ①精… II. ①文… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 256979 号

●精致女人书

编 著/文 静

责任编辑/宋 玉

封面设计/智杰轩图书

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 18 字数 220 千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2012 年 12 月第 1 版 2012 年 12 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 2951 - 6

定 价/32.00 元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里 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: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前言

Preface



对于“精致”，不同人有不同的理解。精致，是一种人生态度，也是一种生活追求，更是一种心灵修行的自然结果，绝对值得我们细细地体味。而精致的女人，则是时间永远都打不败的美丽精灵。

精致需要借助物质，但绝非是纯粹的物质产物。真正精致的女人，在旁人眼里是美丽可爱的，她们不一定天生丽质，却知道怎样打扮自己；她们的日常用品不一定很昂贵，但是却最适合自己的；她们的生活不一定很复杂，但一定会过得舒适；她们的容貌会变老，但心态永远年轻……

做女人，当然要做精致的女人。这里所说的精致，是指从外到内，从仪容、谈吐、风度到修养、气质、品格、才干、学识的提升。精致的女人，于工作上、人事关系处理上，都能表现出恰当的灵智，令身旁的人如沐春风。

既然上天赋予了女人独特的特质，就要将之发挥得淋漓尽致，做个精致的女人。抓住这个方向的核心，就不致在日常烦琐的工作、人事、生活问题下“迷失”自己，变得狰狞、泼辣、唠



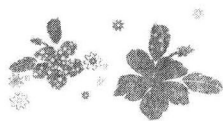
叨、忌妒或尖酸。大部分女人本质上都具备动人的元素，或聪颖，或灵巧，或细致，只要人生方向上定位准确，决意当个精致的女人，就能成功。

表面的精致很容易做到，难的是由内而外的精致。这不仅需要你用品位的眼光打理生活，更需要浑厚的文化积淀和高尚的人生价值观，唯有如此，你的人生才更有内涵，生活才更有质量。

这是一本专属精品女人的“层次”提升指南，教给女性朋友如何从细节着手把自己塑造成精致女人，相信每一位读者都能在字里行间找到适合自己的那把通往精致女人的钥匙，让你成为令人怦然心动的女人，从而成就自己的美丽人生。

目 录

Contents



第一章 精致女人能够快速准确地定位自己

走别人的路容易，走自己的路难；前者是随波逐流，后者是逆水行舟。只有把自己放在最合适的位置上，才能发挥出自己的价值。有品位的女人，要先读懂自己，定好位。

- 女人要构建自己的心灵框架 / 2
- 你的价值需要重新评估 / 7
- 不断提升自己的能力 / 9
- 永远做自己喜欢的事情 / 12
- 帆对正风向，船才能驶得更远 / 14
- 发挥优势才能走向成功 / 17
- 好高骛远会让自己活得很累 / 20
- 目标一定要正确可行 / 23
- 目标不能游移不定 / 27

第二章 精致女人能够学会不断完善自己的个性

女人要跟上时代的发展，就必须不断完善自己。要学时代的新东西、新理念，要学会跟上时代的步伐，新时代的女性是充满魅力的。要知道，没有人喜欢不求上进的女人！

淡定温婉是岁月积淀的精华 / 32

气质与风情，一定不可缺少的法宝 / 34

以知性来提升自己的品位 / 38

自信的女人最美 / 41

智慧让女人光芒四射 / 45

雅致的书香为你增添芬芳 / 47

拥有十足“女人味” / 52

幽默的女人更可爱 / 54

女人不可缺少灵气 / 57

做一个脱俗女人 / 59

第三章 精致女人要懂得保护自己的尊严

女人要想活得有尊严，就不要轻言放弃。要知道，社会不会同情眼泪。女人必须懂得保护自己。游走在社会中的女人，要懂得利用慧眼去识人，不要轻信花言巧语而迷失了自己的方向。

坚决不做沉默的羔羊 / 62

通达的女人不会刻意表现自己 / 65

把握好与朋友交往的尺度 / 67
清楚男女之间交往应有底线 / 70
女人，首先要学会爱自己 / 72
会思考的女人更有品位 / 75
任何场合，都应保持涵养 / 77
不要和别人动手，尤其是男人 / 80
对你不情愿做的事情大声说“不” / 81
会哭的女人更可爱 / 83
女人不应太“坚强” / 86
女人何必太多情 / 87
告别“假面女人” / 89
距离产生美 / 90

第四章 精致女人必须懂得知足与感恩

女人对于“品位”二字的理解往往随着年龄的增长而更加深刻。太多的欲望是种累赘，品位不是“秀”给别人看的展览品，它只是自己的一种感受，当你懂得知足和感恩时，你就是最有品位的女人。

知足的女人才幸福 / 96
女人要远离虚荣 / 101
助人就是助己 / 105
知足与感恩是女人应备的情感 / 109
快乐，不是拥有得多而是计较得少 / 113
女人要会感恩 / 118

宽容就是善待自己 / 121

别拿小事太当事 / 124

女人，你不是宇宙的中心 / 126

第五章 精致女人能够独立撑起一片天空

有时候阻碍成功的最大敌人就是自己。在人生的路上，没有人为你铺上红地毯。任何事都得自己去奋斗，任何人都帮不了你，只能自己帮自己！天下没有免费的午餐，要走向成功就必须付出心血和汗水。

做事业中独立的女人 / 130

不要把选择权都交给男人 / 131

女人放弃自我就会一无所有 / 133

财务自由才能独立自强 / 134

打造自己的“黄金存折” / 136

把生活纳入自己的轨道 / 140

第六章 精致女人能够解放自己的心灵并走出去

女人应懂得随时去解放自己的心灵，让工作和生活的状态更加饱满。抛开一切阻碍自己的不良因素，去回忆自己曾经历过的愉快情境，从而消除不良因素，走出自设的圈子。

开创一片自己的天地 / 146

认真对待你的工作 / 148

工作并快乐着 / 150

练就办公室成功女人的特质 / 153

别让性别阻碍了你的晋升 / 155

在不断地挑战中实现自我 / 158

最靠得住的资本是能力 / 162

愉快而简单地工作 / 164

第七章 精致女人需要练就一个好的心态

生活中总有困厄和竞争，它们就是烦恼、悲伤的根源，如果你不懂得自救，那么就很难生活得快乐幸福。调整好心态，努力削减生活中那些让人痛苦烦乱的因素，你就能够拯救自己，脱离“苦海”，在平凡简单的生活里捕捉到真正的快乐。

笑一笑，十年少 / 168

快乐是女人不能舍弃的追求 / 170

做一个可爱的“糊涂”女人 / 173

快乐与幸福同在 / 174

女人，别活得太累 / 177

女人，不与自卑同行 / 179

女人，不必苛求完美 / 182

凡事退一步想 / 187

不做坏脾气的女人 / 189

别让抑郁遮住快乐的阳光 / 192

简单生活就是快乐生活 / 196

第八章 精致女人要擅长保养自己的容颜

女人不能改变容貌，却可以重塑形象；不能天生美丽，却可以修炼魅力。女人天生爱美，要好好珍惜属于你的青春年华，要懂得保养自己。

没有丑女人，只有懒女人 / 200

女人要为自己的相貌负责 / 201

女人要穿出自己的风格 / 205

告别“黄脸婆”称号 / 209

别让颈部泄露了年龄的秘密 / 212

女人的美丽是吃出来的 / 215

第一印象很重要 / 218

第九章 精致女人上得厅堂下得厨房

男人要找个既能上得厅堂，又能下得厨房的老婆。虽然要求两者兼具，但按照语言的顺序可以看出，上得厅堂要远比下得厨房重要。要合乎这个标准，现代女性需要气质脱俗、爱好广泛、知书达理，在家里还要学会做个“小女人”。

善做贤妻与良母 / 222

要想留住男人心，首先抓住男人胃 / 224

外面做“大女人”，回家做“小女人” / 226

工作是赢家，生活也是赢家 / 229

事业和家庭，你可以同时拥有 / 232

女人要学会把握爱 / 236

不要成为爱唠叨的女人 / 238

做丈夫忠诚的支持者 / 240

做一个优雅的女人 / 242

别做社交中的“霉女” / 245

第十章 精致女人要能够留住自己的健康

一个女人最应该珍惜的是健康。没有健康你就没有了一切！身体是生活的本钱，健康是品位的基础。一个女人要想拥有品位，先要留住健康。

品位女人的健康生活 / 250

向“味道女人”说不 / 253

于细节处保养关爱自己的健康 / 255

别让小病变成了大病 / 258

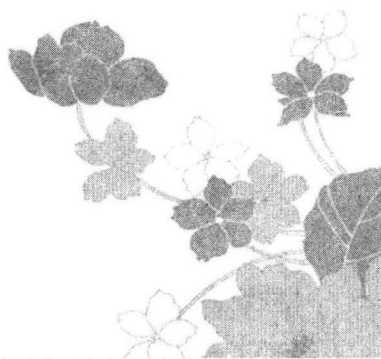
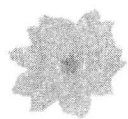
在运动中守护健康 / 261

学会制订“合身”的运动计划 / 264

健康饮食更美丽 / 268

让衰老迟到 10 年 / 270

女人，别让家务谋杀了你的健康 / 272



第一章

精致女人能够快速准确地定位自己

走别人的路容易,走自己的路难;前者是随波逐流,后者是逆流而上。只有把自己放在最合适的位置上,才能发挥出自己的价值。有品位的女人,要先读懂自己,定好位。



女人要构建自己的心灵框架



构建自己的心灵框架，就是要善于对待生活，对待人生。女人经过了一定岁月的历练之后，像是攀登到了又一座高峰。回首昨日，走过来的路或许有坎坷不平，或许有鼻青脸肿的磕碰，或许有很多的失望。回顾这些经历，只有站在高峰上才能看得到、想得透。一般来说，女人大多在懂得感慨的同时更懂得理智，她们在成熟中，能散发出独特的芬芳，闪耀着独有的光芒，并且在芬芳和光芒的背后，蕴涵着瑰丽的思想。

但在生活中，并不是所有的女人都如此。也有不少女人，她们没有自己的目标，没有自己的方向，不懂得构建自己的心灵框架，这是必须改变的。只有明确知道自己曾去过何处，今后又要去往何方，生命才有意义。

有这样一种说法，生活质量和品质的提升前提是知道自己想要什么。初听上去，这似乎是很世故的套话，没有表达什么实质性的内涵。事实上，在人的内心深处，的确需要一些目标和框架。

对于女人来说，这一点很重要。不管是已婚女人还是未婚美女，都应该知道自己要的是什么，只有这样，她们的人生才能得到想要的收获，人生才更幸福，活得更自我。



作为一个女人，你能清楚地知道自己现在想要的是什么吗？如果清楚，那么恭喜你，你最终会得到你想要的收获；如果你还在浑浑噩噩地混日子，那么你将只能得到岁月流逝的痕迹。

说到这里，忽然想起了这样一段文字：“守一颗心，别像守一只猫。它冷了，来依偎你；它饿了，来叫你；它痒了，来摩你；它厌了，便偷偷地走掉。守着一颗心，多希望它像只狗。不是你守着它，而是它守着你。”原文说的是爱情，但是我觉得它可以扩展到所有的事情上。

在我们周围，太多太多的人是生活的被动者，每天疲于奔命，像一只无头苍蝇跌跌撞撞，或者把自己扮演成了一个消防队员，急忙去扑救生活的火灾。每一天都在毫无目的的庸庸碌碌中度过，然后，百般懊恼，埋怨命运不公。就像印度诗人泰戈尔所说的，“当你为错过太阳而流泪的时候，你已经错过群星了。”要知道，生活就是一面镜子，你如何对待生活，生活也如何对待你。

要知道，没有明确的目标，你就永远无法到达终点。无论何时何地，都要明确自己的目标。多少人每天忙忙碌碌埋头苦干，被工作和生活压力所迫，渐渐地淡忘了梦想，目标开始变得模糊，人生定位不清，不知该往何处去。

每一天，我们都遇到对自己的人生和周围的世界不满意的人。你可知道，在这些对自己处境不满意的人中，有 98% 的人对心目中喜欢的世界没有一幅清晰的图画，他们没有改善生活的目标，甚至没有一个人生目标来鞭策自己。结果是，他们继续生活在一个他们无意改变的世界里。

每年年底的时候，公司总是会要求员工对一年的工作做出总结，对新一年的工作做出规划。尽管这像是例行公事，但事实上，回顾自己这一年来的工作，为新一年的工作做个计划是很有必要的。当你为去年一年的收获而欣喜时，你必须问自己：新的一年我准备做什么？有什么新的计划？这一年里我要完成什么样的目标？有了新的目标，你就像在茫茫大海中航行的飞船在前方看到了照明的灯塔，始终能够瞄准目标，加快速度，全力前行。

如果有机会的话，找一个安静的、不被打扰的空间，与自己的心灵对话，列一个清单，把那些你真正的想法具体表述出来，越详细越好。或许你会惊讶，原来，那些名牌的时装并不是你真正想要的东西，放下所有的包袱去旅行才是你的短期目标。

有品位的女人给自己定下目标之后，目标就在两个方面起作用：它是努力的依据，也是对自己的鞭策。目标给了你一个看得着的射击靶。随着你努力实现这些目标，你就会有成就感。对许多人来说制定和实现目标就像一场比赛，随着时间推移，你实现一个又一个目标，这时你的思维方式和工作方法又会渐渐改变。

你的目标必须是具体的，可以实现的。这点很重要。如果计划不具体，会降低你的积极性。为什么？因为向目标迈进是动力的源泉，如果你不知道自己向目标前进了多少，你就会泄气，甩手不干了。

让我们看一个真实的例子，一个人若看不到自己的目标会有怎样的结果。

1952年7月4日清晨，加利福尼亚海岸笼罩在浓雾中。在海



岸以西 21 英里的卡塔林纳岛上，一个 34 岁的女人涉水下到太平洋中，开始向加州海岸游过去。要是成功了，她就是第一个游过这个海峡的妇女，这名妇女叫费罗伦丝·查德威克。在此之前她是从英法两边海岸游过英吉利海峡的第一个妇女。

那天早晨，海水冻得她身体发麻，雾大得连护送她的船都几乎看不到。时间一个钟头一个钟头地过去，千千万万的人在电视上看着。有几次，鲨鱼靠近了她，被人开枪吓跑。她仍然在游。她的最大问题不是疲劳，而是刺骨的水温。

15 个小时之后她又累又冻浑身发麻。她知道自己不能再游了，就叫人拉她上船。她的母亲和教练在另一条船上，他们都告诉她海岸很近了，叫她不要放弃。但她朝加州海岸望去，除了浓雾什么也看不到。几十分钟之后——从她出发算起的第 15 个小时 55 分钟之后，人们把她拉上船。又过了几个小时，她渐渐觉得暖和多了，这时却开始感到失败的打击，她不假思索地对记者说：“说实在的，我不是为自己找借口，如果当时我看见陆地也许我能坚持下来。”人们拉她上船的地点，离加州海岸只有半英里！后来她说，令她半途而废的不是疲劳，也不是寒冷，而是因为她在浓雾中看不到目标。查德威克小姐一生中就只有这一次没有坚持到底。两个月之后她成功地游过了同一个海峡。她不但是第一位游过卡塔林纳海峡的女性，而且比男子的纪录还快了大约两个小时。

查德威克虽然是个游泳好手，但也需要看见目标，才能鼓足干劲完成她有能力完成的任务。当你规划自己的人生时千万别低