

— 女人真正的资本在于优雅的气质 —

优雅气质

卓越
口才

李诗娴 ● 编著



成功 从留下你的印象开始
印象 从展现你优雅的气质开始

UYA
QIZHI

优雅气质

李诗娴 编著

内蒙古人民出版社

卓越口才 优雅气质

*

内蒙古人民出版社出版
(呼和浩特市新城西街20号)
北京普瑞德印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:11 字数:228千字

2003年9月第1版 2003年9月第1次印刷

印数:1—8000册

ISBN 7-204-04069-4/C·30

定价:19.80元

目 录

第一章 优雅气质从何而来 1

- 一、有内涵才有气质 / 1
- 二、从最简单的事做起 / 5
- 三、优雅气质也能打扮出来 / 10
- 四、人靠衣装马靠鞍 / 25

第二章 亮出你的优雅来 38

- 一、优雅无敌，魅力无限 / 38
- 二、云想衣裳花想容 / 44
- 三、优雅合度，自然有礼 / 49

第三章 我选择，我美丽 56

- 一、选择衣服，选择品位 / 56
- 二、细节体现优雅 / 72
- 三、梦幻香水带来梦幻气质 / 89

第四章 优雅气质的日常修炼 99

- 一、抛弃忧虑的恶习 / 99
- 二、积极进取 / 105
- 三、充满热情 / 110
- 四、克服自卑 / 114

五、沟通、微笑、赞美 / 119

第五章 优雅之道源于自然 126

一、超越皮毛的模仿 / 126

二、天地如屋，房间如家 / 130

三、优雅地迷住男子 / 136

四、宴请朋友时的优雅之道 / 140

第六章 优雅气质无所不在 146

一、优雅气质 ≠ 花容月貌 / 146

二、善用无声的语言 / 150

三、个性虽异，气质同一 / 154

四、风度翩翩，其来有自 / 157

五、用声音打动人心 / 160

第七章 白领女性的优雅课堂 164

一、优雅气质象征公司形象 / 164

二、小心呵护你的优雅气质 / 168

三、吃出来的优雅气质 / 174

四、做一个优雅的格调女人 / 177

第八章 品位——优雅女性的必修课目 188

一、品位的第一层次 / 188

二、品位的第二层次 / 192

三、品位的第三层次 / 199

四、小资女人的优雅之道 / 205

第九章 坐卧起居中的优雅气质 214

一、用餐时的优雅气质 / 214

二、如何制造居室内的优雅氛围 / 218

三、一点一滴总关情 / 222

四、内外有别、优雅有度 / 225

第十章 优雅气质的时尚美学 231

一、优雅时尚装扮 / 231

二、装点“背”后风景 / 236

三、优雅气质的另类风采 / 238

四、优雅气质的三大特质 / 243

第十一章 社交场合的优雅之道 250

二、讨人喜欢的诀窍 / 255

三、培养善于交际的手腕 / 261

四、交际场上的合纵连横 / 271

五、优雅——交际的最高境界 / 284

第十二章 优雅的形象设计 297

一、培养高贵的气质 / 297

二、塑造优雅的风度 / 299

三、无敌魅力来自优雅 / 304

五、知识——优雅的深度积累 / 322

第一章 优雅气质从何而来

一、有内涵才有气质

一位风采迷人的女性，给人的感觉是美的。而这种美就是由这位女性朋友内在的性格和外在的气质体现的。

如果我们要好的气质，当然先要有好的内在素质。一位女性如果没有丰富的内涵，是怎么也不可能表现人们喜欢的优雅气质的。因此，必须充实内心世界：①要接受良好的教育；②热爱大自然，走进大自然去接受熏陶，开扩胸襟；③读书，特别要阅读古今中外的文学名著，以陶冶心灵；④热爱音乐与美术，升华情感，愉悦心灵。也可以练习书法平静心灵，克服浮躁；⑤参加有益的公益活动，以助人为乐为本。

人总是千差万别的，受的教育不同，对待事物的认识不同，也就使不同的人在社交能力、情趣、习惯、方式等各方面的不尽相同。因此心理学家把人的气质划分为四种类型——多血质、胆汁质、粘液质和抑郁质，每一种质的人都有一定表现形式。当然这也不能一概而论，有些人就气质类型并不明显，往往有交叉的表现。

多血质——明显地将自己的心理状态表露于色，对各种场合的人和事都有很强的适应性。善于应酬。性格开朗，活泼大方、热情好客，不拘小节，容易成为社交场合的中心人物。但

也有其弱点，就是缺乏洞察别人心理活动的 ability，对他人或事物的认识缺乏深度。易伤害他人的自尊心，同时也轻信人，易被人暗中利用，往往好心做坏事。

胆汁质——性情专一、长久，性格活泼，思想外露，取胜心强，经常处在高度兴奋的状态，自我约束力差，缺乏应变能力，马虎大意，表现是头脑简单，对任何人都热情如一。人云亦云，缺乏主见，在社交中，对别人的友好表示反映得迟缓。

粘液质——性格内向，不爱表现自己，情绪不稳，对社交活动不感兴趣。善于察言观色，自我约束力强。喜好清静，沉默寡言。

抑郁质——善于观察他人思想，辨别力强，思想深刻，有主见，不善于交际活动，从不与人表露出内心的喜怒哀乐。性格内向，知心的朋友不多。谨小慎微，行动呆滞，待人冷漠，给人以孤傲的印象，难于接近。

上述四种气质的人，欲在社交中给人以好的印象就得充分施展自己的长处，注意克服性格中的弱点，就会自然而然地完善人生。只要遵循本书指导性的经验，您就会展出优雅的气质来。

优雅是最美的语言

一提到优雅二字，便在人们头脑中响起不绝于耳的余响：花边啦，绉绸啦，质地柔软的饰物啦，裙叶和绉边等等，充满了浪漫味儿，还会联想到典雅的衣服，叫人不知所措的那种衣服是怎样将身体钻进去的哟！其实这已是过去时代的优雅。至于现代的优雅，可换个说法叫简朴。

向大家提倡穿优雅的服装是有相应的理由的。第一，容易穿容易脱，活动性大。第二，有人品，能给对方以信任感。第三，能带来都市女人成熟洗练利索的气氛。第四，穿上上相，

有性感，俊俏，新颖，因而有演出效果。第五，流行，不拘年龄。……还可举出一些理由来。

牛仔裤，性能确实优越，但这不是穿起坐办公室的款式。民间式和农民装也是一样，不宜在办公室穿用，周末或回家后倒也别有韵味，令人高兴。

但是，简朴而优雅的服装最受人欢迎，因为它体现出穿用人的审美趣味。之所以这样说，是因为穿得巧，便能充分突出穿用人的个性。正因为如此，我才喜欢优雅的服装。

已经说了许多，优雅这概念究竟何指，大概明白了吧？不过，要一口气把优雅二字的内涵说出来，也真不容易。这是因为在优雅的条件中，还包含生活方式，生活态度等问题，服装只是最直观的一个条件而已。

仅就服装而论，在女性的场合，还包括以下诸类情形：①只穿与自己相适合的服装的女性。②只穿流行服装的女性。③只穿高级服装的女性。④不大关心样式的女性。⑤关心样式，但不知道自己适合穿什么样式的女性。大概可以分成这五种类型，当然，第①类人是优雅的行家里手。

并非对时髦服装不关心，而是只买使自己见美的流行服装。而且，即令买时也不是因为非常流行就穿，而是自己消化理解新服装款式之后才穿。第②和第③类人往往是橡皮模特儿似的人物，持“衣服是用来穿的”观点，见到时髦品高档物就买来穿。第①类人首先强调个性第一。服装和饰物都成了表现这类人的人格和生活方式的手段。因此，在穿衣人和服装之间就没有不和谐感。能够这样穿着，便可以说达到了最高境界。

优雅是永远的！

优雅没有国界。优雅是万国共通的语言。

优雅是对他人的温存

认为打扮是女性的特权，或者认为打扮只是为了自己更好

看的手段，甚至走到极端，把打扮当成捕获男性的技术，这些都是错误的。

之所以这样说，是因为具有这种想法的女性们一旦“捕捉”到了理想的丈夫，打扮的目的和兴趣都消失了，便毫不收拾，邋遢起来。她们的打扮，当然只是一时的了，当然也就不能持之以恒，永葆青春。

那么，所谓打扮，到底是什么呢？女性打扮美观体现了为他人着想的温存之心。这是近于义务的事情。为什么这样说呢？这是因为人们允许女性比男性远为复杂地优美地着装打扮的缘故。从这种意义上讲，打扮也确实可以说是女性的特权。权利伴随义务这可以说是当然的。

为了交际的对方而优美地穿着，这样给人一种温柔感，常常能在人际关系中起着润滑油的作用，这样说并不过分。这里的“对方”是广义的对方，并不只指恋人和丈夫。

男子们似乎对气氛所造成的心绪漠不关心似的，可实际上呢，他们比女性更为敏感。

比起那些像扔掉的纸袋一样没精打采凹瘪瘪的，下班回家就显现出疲容倦相的女人来，任何男人都喜欢以戴着项链、香水沾身幽香四溢的姿态出现的女性，他们喜欢同这样的人相会。这样的相会之后必然是共同度过一段快乐的印象深刻的美好时光。只有当女人为了自身的价值而这样优美地穿戴时，男人才会怀抱着感激之情来对待女人的温存。

不仅在恋人，男朋友眼前，在丈夫跟前更不用说了，就是在父亲、机关里的上级、同事之前，请诸位优美地装扮自己，拿出温存的表现来。只以特定的人为目标才打扮，以打扮为实现欲望和目的的手段是可笑的。欲望和目的实现了，一切都完结了。这种人今后只会关心泡咸菜腌萝卜，整天忙于操心家务，琐琐碎碎。而那些不以特定的人为目标进行打扮的女性，

便会使工作单位的人际关系由于她美丽的装束而变得和气友好，这种效果之大恐怕超出她本人的想像哩。

“服装是对他人的温存”。忘记了这一点，决不会达到优美的境界，别忘了，无论您到了哪一把年纪，只要您是女性，就应优美地着装。

二、从最简单的事做起

整体美最重要

地道的巴黎人十分重视全身的平衡。从帽子到衣服，从杂佩小装饰品到手提包的大小，到鞋后跟的高矮，他们都分别给予严密的量感方面的审查。只要其中有一样破坏了平衡和整体美，产生了不和谐感，他们都要重新开始直到搭配妥帖为止。

众所周知，在服装整体中，只要帽子这一单项过于刺眼，则不论花费多少辛劳来搭配，效果都等于零，优雅或标致的目标是达不到的。

为了避免“帽子不协调”这一类毛病，有必要制备一副能映照全身的大穿衣镜。穿衣镜的作用就是检验全身的整体美。

“看看头发乱了没有，眼睛化妆巧不巧，衣服当了没有。”

小镜子只能映着一部分，这好比在大门口才穿鞋，虽说并无不可，到底有伤大雅。

当您走上街头，您的整体形象就映入众人眼帘之中，而决不仅仅是一个发型、化妆、西服或鞋子问题。人们看见的是您的全身。因此我们切不可忘了全身的整体匀称性。整体美是至关重要的，与之相比，穿着时髦与否则退居后位。

没有胜过镜子的优雅教师

“巴黎女人虽然朴素却富有女人味儿，她们的装束给人以

成熟美的气氛。遗憾的是我怎么赶也赶不上。”

如果说地道的巴黎女人会穿着打扮，给人以女性的成熟美而别国的女人确实赶不上，这倒也属实。其实诀窍没有别的。地道的巴黎女人与别国女人之差也是在于她们照镜子的次数多寡不同。希腊神话中有个美少年叫那喀索斯，他爱恋着自己水中的影子而憔悴不堪，最终投水淹死，变成了水仙花。水中的娇精就是水镜。由此我们看到自古以来人类生活就与镜子有密切的联系。由于有了镜子，人们才能看见自己的容颜和姿态。可惜，平面镜的成像原理告诉我们，镜中映像是左右相反上下倒置的，要看到真正的自我，当然是不可能的了。

在法国的民居中，每一个房间都挂有大大小小的镜子。举例说吧，旧式公寓里，暖炉的上方就置有一面大镜，一开门，马上就能看见自己的身姿。其他墙壁上也有许多小镜，四周镶有金色的花边……这些东西中包含了古董品的美，由于镜子有间接照明（反光作用）的功效，房间内部的美与宁静的和谐使人喜欢，这大概是有必要的吧。

总之，不管怎么说，对于风流场上的法国女人来说，镜子是她们研究着装的平衡和举止优雅的必不可少的工具，一举手一投足雅与不雅，她们都要在镜前反复操练。

法国人无意中推开窗户时，就想到了回头照照镜子。和朋友或男伴谈话时也悄悄瞥一下镜子。喝咖啡时，炒菜煮饭时……都偷偷窥视一下镜中的自己。这样搞的结果，法国人就准确地确定了自己所亮出的形象。

既成人形，则化妆以美之，着装以美之，也许正因为如此，人们才不断臻于十分优雅之境。虽然这是情理中事，然而人却在不停地运动。“啊，真是美人呀！”当旁边人发出这样的感叹时，能说话人在一刹那之间没有失望感吗？这样的经验人们是有的。说话不得体，举止不文雅，姿势粗鄙，缺乏稳

重，都有伤优雅。这说明形象美了，服饰美了，还需要其他方面的相配合才行。相反，也有这样的情形，有些人初看并不那么美，但当她一开始说话，一动起来，则令人们发出由衷的感叹“多么有魅力呀！”因此，法国人不仅只讲服饰美，还十分严格地讲究举止美。女儿向母亲学习，母亲向母亲的母亲学习，从小时候起就受到不厌其烦的指点，在无形的动作中孕育优雅。

寻找自己的客观形象

只要是女性，就的确有一日数次照镜的必要。没有哪个女人是一天连一回镜子也不照的。对谁来说都一样，宝贵的镜子她必须买一面，照照镜子与镜中之像的自己相会不亦乐乎？至少，袖珍小圆镜或三面镜总该买一个吧。

精细地描画眼睛和把发型整美也是很重要的。不过，如果忽略了全身的平衡，破坏了整体美，则怎么描眉画眼整理发型也没用。头大身子小，破坏了头长和身长的应有比例的人似乎相当不少。究其原因，发现这些人头发的量感过重，她们在头发上下的功夫太多了，以致于头部显得特别突出。

外出之前，务必到镜子跟前映照全身……。忘记了这一点，就到不了通向优雅王国之路的终点，请各位把这条原则铭记在心里。

早晚对着镜子边看边练习，不断反复，穿戴法和气氛烘托的要求是能够学到家的。心理暗示也是种很有效的方法。逐渐地暗示自己，“那种风度我也学得会”，一边想，一边试。即使不能这样坚信，你一定能学会。深信不疑产生的效果是出乎意料地大的。

再有，没有必要发这样的牢骚：“忙得照镜子的余暇都没有，研究优雅之道哪里谈得上哟！”为什么呢？请上街走一遭

吧！君不见，镜子的代用品到处都有，比比皆是吗？商店的橱窗、银行出入口的玻璃自动门，地铁电车上的窗玻璃，现代化大厦的全玻璃墙面……不是镜子的镜子，该是很多吧！

利用这些东西，女人可以检查一下：自己的服装是否平衡协调，表情是否自然，以什么步态在走路，姿势是否符合礼仪。能利用的东西尽量充分利用，不也是一种合理的精神吗？在街上走路时，自己的影子也可以告诉你，要振振有神。

如果买了等身大的镜子，首先要实行的事是制定一张体型检查表。如果自己站立时看不出自己身体各部分的比例是否得当，则应以以下各节的具体指导去做，直到习惯为止。

“我原来以为自己腿太粗，对照全身比例一看，并非如此。”

“我觉得自己脸盘子太大了，发型也不行。”

“以为流行长裤，自己就买了一条来穿，这才知道我穿上长裤腿显得短。”

在这样的情况下，您会发现别人早就发现而自己还不知道的一些失败之处，通过照镜子，你终于会觉醒，发现自己的客观形象。

正确评价自己的身材

不管具有多么优秀的身材，如果发挥不出韵味，那副好身材就白长了，效果等于零。不论是多么矮小的女性，只要她能将自己的独特韵味发挥出来，那她就好比那些身材完美无瑕的女性更胜一筹，远远地有个性得多。这样看来，个子小并不可悲。典型的东方女人体型是非常富有女人气质的，这是一大有利条件。应充分应用这一优点，向对方传达女人感。

把缺陷转化为个性

在宴会等场合，常常可以看到很美的女性。不过，真正美

得连缺陷都难以搜寻出来的女性，倒不怎么值得羡慕她们。

这是因为，这样的印象只能肤浅地残留于印象之中，几天一过，就连那人脸貌也回忆不起来了。这样一来，那美人简直就像时装杂志上的模特儿中的某一个似的平淡。

那么，那些铭刻人心的女性又是何等样的人呢？她们是使人产生吃醋感似的羡慕的人。她们是有缺陷的女性，但能以缺陷为个性，特意穿上“强调”其缺陷的服装，使你乐意与之交谈或作为舞伴的人。

实际上，不打算隐藏缺陷，把缺陷转化为个性，正是许多明星成功的诀窍。

自卑感就是这样的东西。“我的胸围大小”，“我是眯眯眼”，烦恼透，伤心够……其实大可不必。“魅力就在那点儿，”说这样的话而爱您的如意郎君一出现，他才不介意哩，他才不计较哩……。正因为有缺陷，我才勇敢，勇敢的性格一旦形成，“男性，你往哪里逃？”

如实地堂堂正正地将自我和盘托出，才是现代女性的行动方略。有雀斑就厚敷粉底霜，胸围小就塞垫胸，可以说是虚饰。既有喜欢雀斑的男子在，也喜爱小胸围的男子在。女子就是这样，一旦塑造起了与外表不相同的自我，总会觉得心虚和有些内疚。男方也不可能一辈子没有看见真正的女方面目的机会。那时，他会说：“看到她的真实脸面才苦恼，”“要是穿上游泳衣怎么办？”

编制这份体型检查表目的不在于找您的缺陷和不足之处，而是为了让您彻底地了解自己。以便您合理利用缺欠，发挥自己的个性，塑造自己的风格。

有生机才有气质

和自卑心理一样，骄傲自满和极度的神经质也是有碍于优

雅的修炼的。

在欧洲人们常常这样说：20岁的脸是父母给的，40岁的脸是自己造的。每日生活的感情，都在脸上留下轨迹，这正如树木随着年龄的增长逐渐增加年轮一样。

由于这样的证据，观相家和心理学家往往能够从脸型及脸上的皱纹读出素不相识的人的人生经历来。比如说，由于悲哀，两个嘴角就往下掉，形成悲苦相。由于喜悦，两个嘴角就往上翘，形成笑靥。情绪悲观的人，从鼻到口，再到下颌的皱纹是十分明显的。这种皱纹，法国人称为“不幸纹”。

再有，要是心里充满着光辉，眸子就会闪闪发光，面颊也会像蔷薇那样发红。忘记了生活的意义，只像布娃娃那样生活的人，其肌肉就不会富于表现力，因为悲喜时血管中血液流量不同。缺少生活就必然缺少生机，缺少生机势必影响生机。

三、优雅气质也能打扮出来

身材优劣比较容易区分。面部就不好说了，我们很难说哪种容貌好，那种不好。

根据腿的长度来选择裙子，这很快就办得到。可是，眼睛细属于一种个性特征，不能与腿的长短在同一层次上进行讨论，这是显而易见的。的确，全世界第一号美人要么是金发要么是褐发，要么眼睛细长，要么眼睛大开，她决不可能二者兼具。与生俱来的脸，就那样与眼睛鼻子形成平衡，改变其中的某一部分则必然伤害整体的平衡协调。靠整形术或整容术来获取人体美，其本身就已经远离了优雅的本质，是一种病态的行为。

眼睛大，鼻梁高，嘴巴小，通过化妆来显出这三个特征，使女性全体都呈同一脸谱，千人一面。没有个性是最糟糕的。

与其冒这样的危险，还不如重视自己的魅力，发挥天生就的自然性，这样做更得策一些。可以说这是化妆时应当考虑的原则。

正如服装朝多样化的方向发展一样，化妆法也摆脱了过去的观念，并日益朝多元化方向发展。回顾一下这些旧观念吧：“对于眼睛，应当明晰地勾划大眼眶”；“嘴唇应当涂红”。

目前最现代化的化妆法是把整个脸用“烟熏渲染法”弄模糊，说得通俗一些，就是让人看起来显得像是被烟熏过的一样。绝对禁止轮廓分明，用红条勾画。再有，有些厂商已经推出但还不曾大量使用的“化妆颜料”，已使得化妆与全身的服饰有机地结合起来，形成全新的“整体化妆法”。这些化妆颜料有茶色、橄榄色、波尔多葡萄红。

优雅 = 成熟

对娃娃脸型的人来说，可爱稚气的形象既好又不好。好在方面在于：能发挥出童颜效果，当她愿意看起来比实际年龄小时或当她想丈夫面前撒娇时，都是很合适的。

可是事情还有另一面，即不好的方面。当她想穿戴出线条美时，当她想艳丽着装以显示成熟美时，麻烦就来了。如果圆脸人想发挥出特性，让人感到成人气氛，可以大胆使用自己的发型来帮忙。

第一种方法，能产生自然的温柔感。方法是：把头发从正中或按七与三之比向两边分开、并让头发自然下垂，垂下来的头发遮住两边眉毛梢。这样，既保持了可爱，又显得端庄。如果发梢略微向内卷曲一点，就能突出优雅和柔软感。

第二种方法与芭蕾舞女演员的发型类似，把头发拢到后边挽成球形。这种发型能够使任何人带上线条美。

对圆脸大眼睛的人尤其相称。可惜的是，眼睛小的人不宜