

优雅的女人才能活出最好的自己
改变千万女性的气质修炼宝典



女人^的优雅 从何而来

对男人而言，美貌只是一时的诱惑，优雅才是恒久的吸引力
对女人而言，年轻只是一时的资本，优雅才是永远的傍身之技

如果你不是千年妖精，就别靠美貌取胜；故作姿态不是优雅
拿腔作调只招人厌烦，真正的魅力由内而外，浑然天成

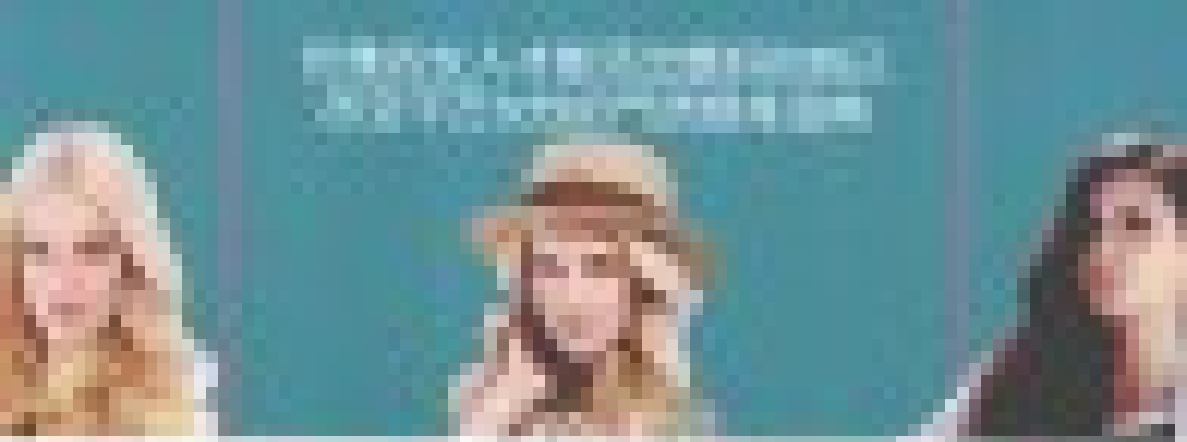
一本书让你拥有杨澜、董卿、张德芬
奥黛丽·赫本般的优雅人生

Nvrende Youya Congheerlai

贺建华◎编著



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司



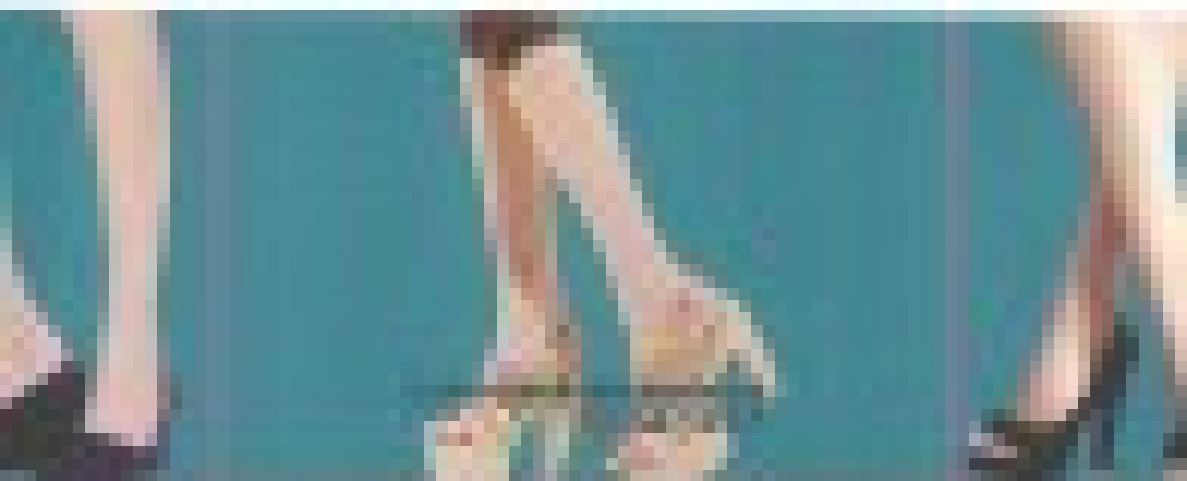
女人·优雅 从何而来

优雅是一种气质，一种修养，一种境界，一种智慧，一种力量，一种魅力，一种永恒。

——《女人·优雅》 2011 年 10 月 1 日
ISBN 978-7-309-07242-1

Norwalk Book Company

2011 年 10 月



优雅的女人才能活出最好的自己
改变千万女性的气质修炼宝典

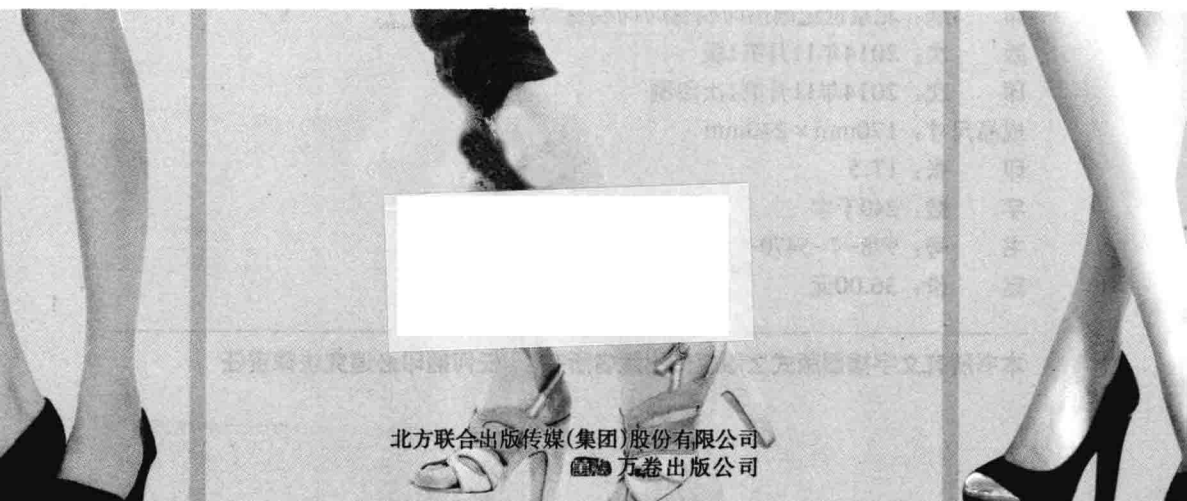


女人^的优雅 从何而来

一本书让你拥有杨澜、董卿、张德芬
奥黛丽·赫本般的优雅人生

Nvrende Youya Congheerlai

贺建华 编著



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司

© 贺建华 2014

图书在版编目 (CIP) 数据

女人的优雅从何而来 / 贺建华编著. -- 沈阳 : 万卷出版公司, 2014.11

ISBN 978-7-5470-2713-4

I. ①女… II. ①贺… 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 (2014) 第 108697 号

女人的优雅从何而来

责任编辑: 姜艳波

出版者: 北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司
万卷出版公司

地址: 沈阳市和平区十一纬路29号

邮编: 110003

联系电话: 024-23284090 010-57454988

经销: 各地新华书店发行

印刷: 北京世纪雨田印刷有限公司

版次: 2014年11月第1版

印次: 2014年11月第1次印刷

成品尺寸: 170mm × 240mm

印张: 17.5

字数: 240千字

书号: 978-7-5470-2713-4

定价: 36.00元

本书所有文字插图版式之版权归出版者所有 任何翻印必究法律责任

前言

作家孙犁的散文里说：“如果我老了……就让我优雅地老去。”相信每个女人都希望自己能优雅到老，做优雅的女人应该是女性修养的最高境界。那么什么是优雅呢？优雅其实是一种和谐，一种恒久的时尚。

优雅的种类很多，比如举止的优雅，谈吐的优雅，装饰的优雅等等。一个真正优雅的女人必须在各个方面都是优雅的，而这又更多的来源于她充实的内心和丰富的文化底蕴。她衣着精致，时尚而不时髦；内涵丰富，内敛而不内向；优雅成熟，古典而不古板，随和而不随便……真正优雅的女人不一定是漂亮的女人，但一定是一个有韵味的女人。

优雅不是与生俱来的，她可以说是女人一生的事业。你不能投机取巧地移植复制，也不能一蹴而就，速成的优雅只是表面，只有经过岁月的磨洗、思想的积淀、艺术的熏陶，才会逐渐在举手投足间流露出优雅的气息……

优雅须得读书。书本使人智慧、使人大气，书本使人知道生存的有限和生命的无限，于是认清生之来路与去路。不再锱铢必较，不会烦躁不安，心安情怡自然气质如百合花开。

优雅必得阅世。凡事有得有失，得之怡然失之泰然才能更显优雅气韵。

优雅还得修心。看得见自己的不足和缺陷，用微笑欣赏别人的优点与长处。

优雅也得装扮。倘若整日衣冠不整，不修边幅，无论怎样也是同优雅不沾边的。随意而富有格调的打扮，让人感觉就像在静静地注视一株百合，清清远远而又沁人心脾。

让自己的内涵丰富起来，让自己的学识充实起来，让自己的底蕴深厚起来，让自己的举止高雅起来，让自己的品格高尚起来，让自己的情趣超凡起来，那么，优雅就会自然而然地找到你。

女人怎样才能达到如此境界？本书从细处着手，从容颜气质到着装魅力，从仪态举止到品位格调，从学识内涵到平和心态，从培养性情到平凡生活……为你提供让女人内外兼修的魅力秘籍，开启魅力女人的人生之旅。

目录

第一章

靠脸只能美一时，智慧才能美一世



- 美女也会变老，优雅才是恒久 / 2
- 沾上“书”字的女人，雅致飘逸 / 5
- 聪明智慧的女人，才会让人百看不厌 / 8
- 胸大不能无脑，女人要学会思考 / 11
- 女人可以没有美好的生活，但不能没有美好的梦想 / 13
- 学点才艺，不要变成黄脸婆 / 15
- 上得了厅堂，也要下得了厨房 / 19
- 别被烦恼羁绊，活得洒脱一点 / 22

第二章

女人不拘小节，只会让优雅尽失



- 别忽视外表，内外皆秀的女人才有魅力 / 26
- 健康秀发，尽显优雅 / 31
- 没有丑女人，只有懒女人 / 36
- 弯腰驼背不好看，站得像个模特 / 39
- 优雅女人，走出一路摇曳多姿 / 43
- 坐姿别太爷们，要显得端庄 / 46

目录



不注意细节，美丽就会功亏一篑 / 49

别板着一张脸，像蒙娜丽莎一样微笑 / 53

做个餐桌上的优雅女人 / 56

第三章

会搭配的女人，地摊货也能穿成奢侈品



最贵的衣服未必最适合你 / 60

提高审美能力，别把混搭变搭混 / 64

什么场合穿什么衣服，乱穿衣会遭侧目 / 68

别受潮流的摆布，要高居流行之上 / 73

平跟鞋走不出风姿，女人要有高跟鞋 / 77

学会用香水，全身散发沐浴液味道的女人没有未来 / 80

没有配饰，再美的衣服也单调 / 85

第四章

性格好的女人，更容易抓住男人的心



挺胸抬头，自信的女人招人爱 / 94

乐观的心态，让女人永远 18 岁 / 99

装模作样早晚会暴露，真性情才动人 / 102

目录

哭哭啼啼太矫情，要有强大的内心 / 106

优雅女人要做热情的沙漠，拒绝冷漠 / 109

最是那一低头的温柔 / 115

第五章

高端张扬未必优雅，简约低调更有味道



优雅不是装腔作势，是从骨子里透出来的气质 / 120

别打扮得像圣诞树，简约的穿着更有优雅魅力 / 123

从容淡定一点，活得简单而有味道 / 126

寂寞也是一种享受 / 129

太聪明的女人让男人害怕，偶尔也要装装傻 / 133

平淡的才是长久的，优雅地享受平凡生活 / 136

第六章

优雅地说，也要优雅地听



好声音让你的磁场更强大 / 140

优雅女人靠容貌是不够的，必须学会“说话”的艺术 / 143

学会倾听，多嘴的女人惹人厌 / 147

制造幽默氛围，让人如沐春风 / 150

目录



事事都点头太累人，要会说“NO” / 154

喋喋不休地抱怨会让优雅尽失 / 158

第七章

优雅不仅是气质，也是一种生活态度



善于发现平淡中的快乐因子 / 162

相信就能看得见，坚信优雅 / 166

嫉妒是把刀，伤人伤己 / 169

优雅女人要“多情” / 172

过好精致的小日子，简约不简单 / 179

带上围裙进厨房，做个优雅厨娘 / 183

当爱已成往事，请优雅转身 / 186

第八章

优雅需要内外兼修，心灵美要和外表美同步



充实内心，心灵美才是长久的美 / 190

高傲的女人不招待见，谦逊让女人更迷人 / 193

花无百日红，但善良会让女人永存魅力 / 196

要秀外也要慧中，修养决定优雅 / 198

目录

“谢谢”是最温暖的词汇，要常怀感恩心 / 202

小心眼容纳不了幸福，宽容才会活得自在 / 206

第九章

有一种魅力叫女人味，迷倒众生



优雅女人贵在先做女人 / 210

豪放的女汉子会让男人闪躲，女人要懂得矜持 / 214

柴米油盐的生活不能缺少浪漫 / 218

再勇敢的男人也敌不过女人的娇声嗲气 / 222

不要对男人暴露无遗，保留一点神秘感 / 225

第十章

可以小鸟依人，但不要依赖任何人



要优雅也要独立，两手抓两手都要硬 / 230

女人要有自己的事业，在经济上独立 / 232

独立不等于强势，在家不要当女王 / 235

弱者，不应该是女人的名字 / 238

男人可以依靠，但不能依赖 / 241

你是独立的个体，不要为别人而活 / 245

目录



第十一章

身体是革命本钱，要优雅更要健康



- 体重要控制，保持优雅体形 / 250
- 别做懒女人，运动起来 / 253
- 瑜伽，帮助女人修炼身心 / 257
- 舒展腰肢，芬芳起舞的女人尽显迷人优雅 / 260
- 跳到水中，优雅也可以“游”出来 / 263
- 吸烟，不失优雅有失健康 / 265

第一章

靠脸只能美一时，智慧才能美一世





美女也会变老，优雅才是恒久

优雅是女人一生的事业，它不是与生俱来的，只有经过岁月的雕琢、艺术的熏陶、思想的沉淀，才能在一位女性的身上绽放，宛若开采自深山的美玉，永不变色、永远温润。

有一种女人，她年轻时光彩照人，但随着岁月的流逝，美丽便渐行渐远，时光夺走了柔嫩的肌肤和美丽的容颜，各种各样的养颜术回天乏力。还有一种女人，年轻时说不上多么的俏丽，但时间久了，却越发耐看起来，甚至还凸显出一种持久的魅力。西谚有云：“所谓美女，是时光雕刻成的。”正是这种人生的佐证。

优雅与年龄有关，青春期的少女，是张扬的、是单薄的；成熟的女人，是内敛的、饱满的、丰富的。优雅又与年龄无关，即使面容留下岁月的痕迹，优雅的女人依然能从容地面对岁月的流逝、生活的沧桑。知识女性杨绛，就是这样一个优雅的女人。

杨绛学贯中西，和钱钟书一样视金钱如粪土，她与钱钟书一起，



辉映着 20 世纪的知识界与文坛。在丈夫钱钟书与女儿钱瑗相继故去后，百岁老人仍能心境平和地著书立说，写下感人的《我们仨》。由此可见，支撑她的是怎样的精神血脉，这样的优雅，让人感到自己的渺小。

还有一位影视界的绝代佳人，她的美不仅是一副漂亮的面孔而已，她有一种由内而外散发的美，一种来自灵魂的深入骨髓的迷人，她是时光也带不走的优雅女人，她就是赵雅芝。

赵雅芝的美丽优雅已经成为她的一种标志，人们想起她，说到她，都要首先提及优雅。人们不仅爱她青春的自然美态，也爱她成熟的雍容华贵，她的美是艳丽不失脱俗，精致不失飘逸，妩媚不失端庄，温柔不失刚强，细腻不失大气的。

一位国际知名的导演曾说过：“赵雅芝是永不凋谢的玫瑰。”对于她的美，在无线知名女星的评选中，名列首席。人们在论及无线四大开山花旦的历史地位时，赋予她“绝色花旦”的美誉，在无线评选的“二十世纪无线最令人难忘的五大女主角”中，她也名列其中。她的美是空谷幽兰般的优雅和花中之魁般的雍容相结合的美，她充满了无穷的魅力而又极具亲和力。她的美丽来自女性的优雅。

其实，每个女人都害怕时光流逝、红颜殆尽，但时光也会让女人韵味十足、优雅从容。每个年龄段的女人都有自己独特的美：“20 岁的女人像非洲，一半是纯真一半仍然是粗粝；20～30 岁的女人像美国，一半是成熟一半是风韵；35 岁的女人像欧洲，一半是成熟博学一半是迷人性感……”

衰老并不像我们想象得那么可怕，反而是一种人生的财富。经历多了，智慧也就多了，这便是财富。有了财富，女人的心便少了许多茫然和焦躁，不经意间流露出一种岁月雕琢后的优雅。



20岁固然是个好年华，但人不可能永远停留在这样的年纪，也不是所有人在此时修炼的美丽都能永远持久。优雅是千折百回中锻造出的品质，是品过人生百味后的豁然开朗，是风霜雪雨洗尽铅华后的磊落与从容，是沉浮起落后的自信，那是年龄无法取代的一种内在品质。

当然，历经岁月磨洗的女人未必一定优雅，优雅的女人来自自信、自爱、大度、睿智，能看开世俗的钩心斗角，不留一丝沧桑的痕迹，仍然如孩童一般相信美好光灿的东西，比别人少了几分矫情，多了些许从容，少了几分狂妄，多了些许默想，少了几分争执，多了些许陶冶。优雅的女人对自己创造的生活有足够的自信，看着远远近近的风景，独享生命的饱满。

人总会变老，没有谁能阻止得了，只是，别忘记让自己在年老体衰时享受另一种恒久的时尚与美丽——这就是优雅。

沾上“书”字的女人，雅致飘逸

在斑驳和浮躁的环境中，依然坚持读书的女人就像一朵静静绽放的花朵，她们因为知识而变得优雅，变得美丽。

每个女人都渴望美貌，但纵使美若天仙，也经不起岁月的磨砺，而优雅的女人纵然鬓发如雪，依然散发着十足魅力。想要这种魅力，读书是一种无可替代的方式。

读书，是件既惬意又有意义的事。不管是持卷吟诵还是信手漫翻，是端坐于书房废寝忘食还是浮生偷闲见缝插针，沾上“书”字的女人，多了一份淡定，少了一份急躁；多了一份清新，少了一份俗气；多了一份从容，少了一份窘迫。读书让女人更加脱落尘俗，雅致飘逸。



小美与小静是一对孪生姐妹，家境贫困，姐妹俩高中没有毕业，就同时前往广州打工。姐姐小美有了钱，大部分用于买时装和化妆品了，她说，青春不美，到老后悔。而妹妹小静每月一发工资，首先去的场所却是书店。

两年后，小静自学考上了大学，毕业后，成为一家报社的记者。后来，她与一个工程师结婚了，过着优雅而