



李娟 编著

香奈儿

告诉女人的

优雅与智慧

风靡全球的女性成功修炼手册

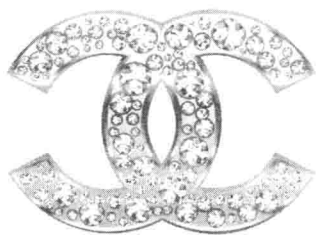
改变全球3200万女人命运的强大蝴蝶效应
随书赠送提升女人优雅的100个细节

优雅与智慧是一个女人的吸引力之所在，是她身上无与伦比的光环！

——李娟

优雅改变命运 智慧决定人生

吉林文史出版社



香奈儿 告诉女人的 优雅与智慧

风靡全球的女性成功修炼手册

李娟 编著

吉林文史出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

香奈儿告诉女人的优雅与智慧 / 李娟编著. -- 长春: 吉林文史出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5472-2079-5

I. ①香… II. ①李… 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 088375 号

香奈儿告诉女人的优雅与智慧

李娟 编著

出 版 人	孙建军
责任编辑	于 涉
封面设计	尚世视觉
出版发行	吉林文史出版社
社 址	长春市人民大街 4646 号
邮 编	130021
经 销	全国新华书店
印 刷	北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
开 本	880mm×1230mm 1/32
印 张	7
版 次	2014 年 7 月第 1 版第 1 次印刷
字 数	150 千字
书 号	ISBN 978-7-5472-2079-5
定 价	28.00 元

版权所有，侵权必究

图书若有印张错误，影响阅读，可向承印厂联系调换。

前言

她是香奈儿，她为自己代言

当今社会，竞争激烈、节奏飞快。作为女人，扮演着各种社会角色，需要处理的社会关系也远比男人复杂。工作上要独当一面，生活上要做贤妻良母，社会上要保持一个良好的形象。这其中任何一个环节处理不好，都会带来烦恼。个人、家庭、事业之间如何达到一个和谐的平衡，对很多女人来说都是一道解不开的谜。

有的女人依仗自己年轻美丽，将容颜作为自己的资本，然而，一个只有漂亮脸蛋而没有内涵的花瓶女人是很难得到别人真正的尊重的。而有的女人整日为了事业而忙碌奔波，逐渐失去了生活中的优雅和智慧。

虽然，青春易逝，容颜易老。但是优雅可以长存，智慧也可以沉淀。只有真正的优雅和智慧，才能成就幸福的人生。相信每个女人都希望自己能够优雅到老，做一名优雅和智慧的女人应该

是女人修养的最高境界。

那么什么是优雅？优雅是一种和谐，一种恒久的时尚，一种历久弥新的智慧。一个真正优雅的女人要有充实的内心和丰富的文化底蕴。真正优雅智慧的女人不一定是漂亮的女人，但一定是有韵味的女人。

所以，让我们静下心来，做一个优雅智慧的女人吧！对待生活，我们要从容不迫，心态平和，可以流泪，可以伤心，但不会丧失勇气和信心；面对爱情，我们要真诚专一，但要亲密有间，拥有时好好珍惜，失去时洒脱放手，用心享受与爱人在一起的点点滴滴；面对工作，我们要努力上进，但不会失去自我，对上不唯诺，对下不挑剔，放低姿态地掌握那化指为柔的力量，让自己在职场中游刃有余，走得更远。只有拥有如此优雅从容的人生智慧，我们才能获得真正的幸福。这种幸福虽然平淡，却可以给你以宁静平和，让你在如水的生活里活得简单而有滋味。

感谢世界上最具优雅最具智慧的香奈儿为我们传授心得。这本书中，亲爱的香奈儿为我们提供了大量简单具体且行之有效的方法和原则。它可以帮你了解自己，告诉你什么是真正的优雅和智慧，并让你成为一个优雅智慧的女人。通过阅读本书，会让你真切地感悟生活，时时修炼自身，让你距离幸福越来越近。所以，让我们一起阅读，一起打造自己的优雅和智慧，一起在平和温暖的生活里体味幸福的真谛吧！



上篇

About grace——优雅，打造从内而外的高贵

第一章 举止优雅 让女人永远出色得体	2
第二章 谈吐优雅 让女人脱颖而出	25
第三章 性格美好 优雅女人的魅力之源	56
第四章 聪明理财 做一个独立优雅的魅力女人	84

下篇

About wisdom——智慧，女人最可靠的资本

第五章 内心强大 把握人生的幸福密码	114
第六章 自信独立 是女人最漂亮的“妆容”	143
第七章 爱之有道 收获最终极的幸福	165
第八章 职场驰骋 让你游刃有余的处世原则	193

上篇

About grace

——优雅，打造从内而外的高贵



第一章 举止优雅 让女人永远出色得体

让自己成为“仪态佳人”

女人的美不仅仅在容貌，更重要的还在于举止、姿态及风度。

我们常用“风姿绰约”来形容一个优雅的女人，“风姿绰约”主要指的就是女人的仪态举止。这种女人由内而外散发出来的美是一种整体感受，主要包括举止、姿态和风度，即仪态举止。

仪态举止是一门社交艺术，它反映着一个人的精神状况，也是雅俗的准确标尺。对于女人来说，其仪态举止不仅体现着文化修养，还反映出她的审美趣味。女人穿着得体，举止得当，才能给人留下良好的印象，赢得他人的信赖。

所以，聪明的女人们快快努力，让自己成为优雅的“仪态佳人”吧！

全力打造自己的仪态举止

对于一个女人来说，美丽的容颜、曼妙的身段是上苍的恩赐，但如果陶醉在这种外在美丽的光环下，只会让人变得肤浅。一个美丽的女人只有仪态得体才能称得上是真正的气质美人。

女人要打造自己的仪态举止，首先要重视对坐姿、站姿以及行姿的要求。

拿坐姿来说，最基本的要求是“坐如钟”，即坐得端正、稳重、温文尔雅。在公共场合入座时，应该先从椅子左边入座，入座时动作要协调柔和，要轻、缓、稳。落座后，要双目平视，面带微笑，挺胸收腹，双肩平正放松，上身微向前倾，手可以自然放在双膝上，也可以放在桌子上或沙发两侧的扶手上。坐在椅子上时，一般只坐满椅面的三分之二，脊背轻靠椅背。

需要注意的是，在采用坐姿时一定不能半躺半坐、前仰后倾，歪歪斜斜。坐着的时候，两腿不要伸直翘起或过于分开，翘二郎腿或者摇晃双腿都是不可取的。两只手也绝对不要夹在大腿中间，或者垫在大腿下等。这些不雅的坐姿会给人留下轻浮的印象，是十分不礼貌的一种表现。

起立时，右脚先向后收半步，然后站起。起身时，应该从椅子左边站立，这是一种礼貌。如果要挪动椅子，应该先挪动椅子，然后再坐下，千万不要坐在椅子上移动，那样是很不礼



貌的，也有违社交礼仪。

蹲姿是否优雅对于女人也很重要，而且运用起来有很多讲究。蹲姿要优美、典雅，一定要做到一脚在前，一脚在后。向下蹲的时候要两腿靠紧，前脚全脚着地，后脚跟提起，脚掌着地，臀部要向下。另外，在蹲着的时候注意不要低头、弯腰，更不要弯上身，也不能翘臀部，这样的姿势都是十分不雅的。

举止礼仪的知识非常烦琐，爱美的女人不妨为自己报一个礼仪培训班，培训班细致、科学的教学会让你学到很多关于气质、举止、谈吐等方面的知识，帮助你成为一个真正优雅自信的美丽女人。

克服自己的不良举止

艾玛今年32岁，也算得上是一位美人儿，追求者不在少数，可那些男人艾玛一个都看不上。她相信，那个属于她的好男人一定会等她，他们会在不久的将来相遇相知。

很快，艾玛的意中人出现了，他事业有成，是一家大公司的部门经理，艾玛对他一见钟情，可惜的是，她的意中人因为艾玛一个小小的举动，而对她没了好感。

那天，艾玛和那个男人同时出席一个会议，会议上，刺耳的手机铃声响起来了，众人的目光寻找了半天，原来是艾玛的

手机在响。只见艾玛很尴尬地拿出手机，并压低了身体接听。虽然她尽量很小声地说话，但仍然把全场人们的目光都吸引了过来。让那个男人更加不能接受的是，这个电话艾玛讲了足足有三分钟。

就这样，艾玛期盼了多年的感情还是泡了汤。

对于现代的人们来说，手机已经成为不可缺少的通讯工具，但是一定要注意文明。如果使用不当，我们费尽心机打造的美丽形象就会功亏一篑。

一般说来，在社交场合中尽量不要带手机。如果事务繁忙不得不带，那你一定要尽量将铃声降低，或者调成振动，以免惊动他人。铃响时，要快速找个安静、人少的地方接听，并控制自己说话的音量。如果在车里、餐桌上、会议室、电梯中等地方通话，尽量使你的谈话简短，以免干扰别人。

不仅仅打电话需文明，在公共场合还有很多不良举止都是被禁止的。比如有人习惯用小指、钥匙、牙签、发夹等当众挖鼻孔或者掏耳朵；有些人坐着时会有意无意地双腿颤动不停，或者让翘起的腿像钟摆似的来回晃动。这些小举动可能自我感觉良好以为无伤大雅，事实上会让人觉得很不舒服。

在交际场合，有些人还习惯于打哈欠。打哈欠给对方的感觉是，你对他不感兴趣，而且已经很不耐烦了。所以，在交际场合一定要控制住不打哈欠，倘若打了一定要马上用手盖住你的嘴，跟着说“对不起”。



保持优雅从容的出场状态

出场状态究竟有多么重要？举个例子来说吧，篮球运动员若想在球场上表现优秀，上演精彩绝杀的好戏，就需要在比赛时将状态调整到最佳。如果状态欠佳，可能只能看着别人在球场上叱咤风云，自己在一边乖乖坐冷板凳。同样的道理，作为一名现代女性，在我们出席一些重要场合时，也必须将自己的状态调整到最好，提前做好准备工作，以最佳状态出场，这是提升交际形象必做的功课。

打造属于你的 7 秒钟魅力

美国流行色彩研究中心有一项调查表明，面对琳琅满目的商品，人们只需要 7 秒钟就可以确定对这些商品是否有兴趣。这一规律被称作“7 秒钟定律”。

“7 秒钟定律”同样也可以用于人。我们喜欢或者讨厌一个人，只要和对方相处 7 秒钟就已经足够。换位思考，我们能否给别人留下良好的第一印象，时间也仅仅只有 7 秒钟。

那么，该如何把握好这短短的 7 秒钟，短时间内塑造个人魅力呢？首先要着装得体，这是给别人留下良好印象的前提。其次，要注意自己的“体态语言”，尤其是自己的表情。因为

你的喜、怒、哀、乐等，都可以通过脸上的表情表现出来。你在与人交往的过程中，已经自觉或不自觉地用眼睛、面孔和态度来表达自己的真正感觉。我们也可以这样说，你给对方的第一印象取决于你的表情，当然，声音、姿势等也有很重要的作用。

所以，要好好利用与对方初次相处的7秒钟，在这7秒钟里，要学会通过自己的词汇、声音、身体语言以及面部表情等传递出有感染力的信息。要做到这一点，在与人初次见面时，要尽快让自己融入当时的环境中，要注意倾听，举止要优雅，避免剧烈的动作。面部表情要诚恳友善，特别是眼睛要表现得专注而有神。在对方讲述时，你最好少说话，说话则要注意音质、声调、节奏和音量，吐字要清晰，节奏要适中，句子尽可能短一些。

如果能做到上面这些，就能让对方在短短7秒钟内喜欢你。一旦塑造了属于自己的7秒钟魅力，不管出席哪些场合，都会让你优雅从容，成为最受欢迎的人。

不忽视任何一个人

詹妮是广告公司的部门经理，事业很成功，有着非常广泛的人脉关系。更让同行们羡慕的是，詹妮结识了很多“实力派”人物，这些人不仅资金雄厚，还很愿意和她合作，对她鼎力相助。



詹妮把这些“实力派”人物，叫作“贵人”。

詹妮的“贵人”，有一半以上都是在角落里结识的。用詹妮的话说，“贵人”并不一定站在灯光最闪亮的地方，也许他正在某个角落享受片刻的安静；“贵人”二字从来不会写在谁的脑门上，仅靠服装和曝光率也很难确定谁对你更有价值。生活中，很多大智若愚者，都会收起锋芒，处事低调，在角落里甘当默默无闻的人。即使他们看起来很平凡，看起来是个小人物，但那或许只是人家比较低调而已。

所以，在社交场合中，细心聪明的詹妮不会忽视任何一个人，哪怕对方穿着乞丐装，她也会主动上前问候。也许对方不是天才，不聪明，也不是很成功，詹妮也会对其友好相待。就这样，詹妮认识了很多朋友，虽然这些人并非个个都是她的客户对象，但这种温暖的问候，使她成为一个亲切随和的人，每一个人都很喜欢她。这样的一个女人，就是一个优雅从容，聪明干练的女人。

走出气质和优雅来

走路，人人都会，但是要走出气质，走出优雅，走出美来，可就不那么简单了。我经常看到一些许多身材窈窕的女人，走路起来却仪态尽失，要么大步流星，要么弯腰驼背一路小碎步，

让整体形象大打折扣。如果你就是这样的女士，那么请你马上挺胸、收腹、提臀，练习走路的基本姿态吧。走出了优美的步子，才能让你拥有更多的回头率！

走路一定要大大方方

有些女人喜欢这样走路：脚跟微踮，重心放在前脚掌，膝盖夹紧，小腿以下以内八字形状快速迈动，身体就在这样的摆动中迅速向前位移。这种走路方法，就是我们常说的“小碎步”。小碎步也不是全无优点，这种走路方式稚气可爱，年轻的女孩子这样走走也无妨。可如果年龄已经超过 20 岁，仍然是这样一幅走路的姿势，看起来就会畏畏缩缩，没了气质。

正确的走路姿势是上身要伸直，并且昂首挺胸。迈步前，先放松腰部及手脚的关节，肩膀往后扳，然后把腰和脚一起向前踏出来。步伐不要太大，但也不能太小，两脚的脚跟要落在一条直线上，不能呈内八字或者外八字。外八字走路看起来像企鹅，内八字则会让你臀部下垂，看起来都不够美观。另外，走路时腿与腿之间是没有缝隙的，这种步态会让人显得修长。如果两脚脚跟落在两根线上，腿之间有缝隙，人就显得胖一些。不信你留意一下，袅袅婷婷的步态，大多都是两脚踩着一条线走的。



至于上半身的仪态，也要注意，不能过于晃动，应该自然而又均匀地向前迈进。双手可以放在身体两侧自然摇摆，幅度不要太大。如果手上拎着东西，如手提包等，可以把大包挎在手臂上，小包拎在手上，背包则背在肩膀上。雨天拿雨伞时，应该将雨伞挂钩朝内挂在上臂上。这样你走起路来，不疾不缓，仪态万千，会给人如沐春风的感觉。

最后提醒大家一点的是，走路时一定不要左顾右盼，经过玻璃窗或镜子前，不要停下梳头或补妆。如果确实需要，可以去洗手间或者公园里一些僻静的地方。如果走路时不小心把东西掉在地上，不要弯腰就捡，应该先绕到遗落物品的旁边，蹲下身体，然后单手将物品捡起来。这样，不仅可以避免领口走光或者裙摆打开，又会让你看起来仪态优美。

征服男人先征服高跟鞋

女人穿上了高跟鞋，胸型自然挺立，臀部弧度会更加紧翘，视觉上强化了女性特质，走起路来婀娜摇曳，走出了一副曼妙姿态。当然，穿高跟鞋走路要走得优雅、走得婀娜多姿也没那么容易，稍不注意也会让自己形象尽失。

我曾经见过一个长腿美女，站立时真是窈窕动人，脚下那双8cm的露趾高跟鞋更为她增添了几许妩媚。可是，刚一迈步

走路就美感尽失，因为她走路时膝关节是弯曲的，走起路来一顿一顿，再加上要保持平衡，肩背微微弓起，实在让人不忍观看。

为什么会出现这种问题？很明显，她过分惧怕脚下的高跟鞋。那8cm的高跟鞋逼得她畏首畏尾，完全放不开，无法将身体打开，只能用小腿带动鞋子来走路。这样一来，走路姿势也会跟着弯曲，整个人看上去怪怪的，完全没了活力。

那么，怎样才能征服高跟鞋呢？首先，在预备姿势时，保证上半身挺直，不要前倾或后仰，然后吸气收小腹，把气停在胸腔的位置。接下来，以大腿的力量，将大腿轻轻抬起带动小腿往前跨出步伐。很多人平常只是用小腿的力量带动步伐，这样很不美观。用大腿带动小腿，虽然只是微微抬起，却可以使身体的重心向上。这样的步伐不会沉重疲累，给人一种干脆轻盈的感觉。跨步着地时，腿部的肌肉要收紧，膝关节要有力。这样的步态马上让人显得高了，而且给人的整体感觉会比较挺拔。记住，不要用脚跟或脚尖着地，要用脚板中间的部位着地。这不但会让走路时对双腿产生的压力减轻，更是穿高跟鞋必备的礼貌，让鞋跟着地所产生的不悦耳噪音降至最低。

最后要告诉大家的就是，要足够自信，摆出能完全驾驭高跟鞋的气势。如果你害怕高跟鞋，穿高跟鞋就像走在刀尖上一样，那无论怎样练习，你都不可能练就婀娜的步伐。

不过，要注意的是，高跟鞋虽然可以让女人看起来更优雅、更妩媚。但是，走太长的路，就不要穿高跟鞋了。这不仅会让