

刘芳◎编著

雅致女人

在岁月中
修养自己

女人，因雅而美，因致而魅。

Yazhi Nüren,
Zaisuoyuezhong Xiyangziji

有的路，只需用脚去走，有的路，则要用心去走。
绊住脚的，往往不是石头，而是心。
深一脚，浅一脚，累也好，福也罢，
只要心不走在绝路上，生活也不会给你绝路走。



女人可以不漂亮，但却不能缺少智慧。

智慧的女人是美丽动人的，是无价的珍宝，世界因为她们而更加美好！女人，如果你能领悟书中的真谛，可以让渴望幸福的你少走很多弯路；你将活得更轻松，更美丽，拥有更加完美的人生！

中国华侨出版社

刘芳◎编著

雅致

女人

在岁月中
修养自己



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

雅致女人, 在岁月中修养自己 / 刘芳编著. —北京: 中国华侨出版社,
2015. 5

ISBN 978 - 7 - 5113 - 5227 - 9

I. ①雅… II. ①刘… 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 (2015) 第 041459 号

● 雅致女人, 在岁月中修养自己

编 著/刘 芳

责任编辑/侯 蕾

封面设计/纸衣裳书装·孙希前

经 销/新华书店

开 本/710 毫米×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/2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 5227 - 9

定 价/32.80 元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里 26 号通成大厦 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

做一个雅致女人是女人一生中的最高境界。一个雅致的女人，会让人投来欣赏、赞美、喜爱、钦佩的目光。漂亮的女人先天造就，楚楚动人，而雅致的女人却是愈久弥香，让人难以忘怀。

雅致的女人一定是一个美丽的女人，但美丽不单单是指漂亮。漂亮，是一种天生丽质，它会随着时间的推移而淡化。而雅致是不受年龄限制的，雅致在于后天的培养。年轻有年轻的美丽、中年有中年的魅力、老年有老年的风采。雅致的内涵是：心灵质朴，身康体健，气质高雅，独立自主，谈吐不俗。

雅致的形成需要后天的积累，那是一种神韵与情致的结合。雅致女人的魅力从某种意义上说就是女人智慧的体现，那是对自身定位、对生存状态的洞察力和分析力以及对人生领悟的集中体现。对于女人来说，雅致远比长相重要得多。

毫无疑问，每一个女人都希望自己拥有雅致的风度，因为雅致的风度能给人留下美好的印象，雅致的风度折射出的光辉最富有理性，最富有感染力。一个女人可以没有华服装扮，可以没有姿容美丽，也可以没有仪态万千，但一定不能缺少雅致的风度。反过来说，一位具有雅致风度的女人，必然富有迷人而持久的魅力。现代女人不是不要镜子，而是能够从镜子里走出来，不为世俗偏见所束缚，不盲目描摹他人所谓的雅致之美。

女人的雅致神韵之美是充实的内心世界、质朴心灵的真挚表现，它们会产生无形的强烈感染力。风度美要求有潇洒的身形和质朴的心灵作载体。质朴，是一种自我认识、自我评价的客观态度，质朴的女人，总



是善于恰如其分地选择表达自身风情韵致的外化形态，使人产生可信的感受，她们就是自己，她们不试图借助他人的影子来炫耀自己、美化自己。所以，她们的风度之美，往往是一种质朴之美。

真挚，是一种诚实、真实、踏实的生活态度。这样的女人对人对事不虚伪、不狡诈，又肯于给人以诚信。真挚的女人，对自己的风度之美既不掩饰也不虚饰，对他人美的风度既不忘妒也不贬斥，而是泰然处之，使人感受到一种真正的潇洒之美。因此，你要保持和发展自己的风度之美，就得简化你的语言和你的举止，否则，也会使风度之美从你身边悄悄溜走。风度美是高层次的美。它使人精神振奋，动人心魄；它令人敬慕，终生难忘；它唤醒美的意识，认识人的尊严；它是生活的灵秀，心神的凝聚。

雅致的风度是内在的素质之于外表的动人举止。这里所说的举止是指工作和生活中的言谈、行为、姿态、作风和表情。但雅致的风度源自何处？它固然与姿态、言行有着直接的关系，但这些只是表面的东西，是风度的流而不是源。仅仅在风度的外在形式上下功夫，盲目效仿别人的谈吐、举止及表情的话，只能给人留下浅薄的印象。

实际上，雅致的风度来源于一定的知识和才干，良好的风度，需要一个强有力的后盾支撑着它，这个强有力的后盾就是丰富的知识和才干、风趣的语言、宽和的为人等，这些无不体现一个女人内在的良好素质。当你的智力在敏捷性、灵活性、深刻性、独创性和批判性等方面得到了发展，你在知觉、表象、记忆、思维等各方面的能力就能得到提高，加之你拥有丰厚的涵养，那么，雅致的风度就自然而然地为你所拥有了。

女人的漂亮往往流于表面，动人的容颜无法抗拒岁月的印痕，但是雅致女人却如陈年佳酿一般，会随着人们自身修养的完善和自我价值的提升，体现出无与伦比的恒久魅力。永远散发着迷人的芳香。雅致女人，一定要学会在岁月中修养自己。

目录

第一辑 ▶ 温柔，任谁都无法抗拒

上帝创造女人的最成功之处，不是赋予了女人娇艳的容貌，而是赠予了女性一份特有的温柔。它会如春风般吹散积聚在人们心头的忧愁和烦恼，给人以幸福和希望；它又像清澈的溪水，浇灌着人情之花，使一切变得美好和谐。女人可以不漂亮，可以不再年轻，但绝不能丢掉那如水的温柔。温柔能使我们魅力四射，温柔能使我们走向成功，更重要的是，温柔可以让我们享受到人生所有的幸福，更成为爱人一生的雅致女神。

1. 最是那一低头的温柔 / 2
2. 雅致女人，不哭不闹 / 6
3. 任性会扯断爱情的韧性 / 10
4. 同情——女人最柔情的一面 / 13
5. 委婉一点、含蓄一点 / 17
6. 静静地，就是绝美 / 21
7. 女人，因容而柔，因宽而美 / 25
8. 柔顺并不等于依赖 / 28



第二辑 ► 修养，赋予女人由内而外的芬芳

不美丽是女人绝对不可以容忍的事情，但没修养绝对是男人不可以容忍的事情。一个女人纵然风华绝代，但若是毫无修养可言，那么高雅的男士是无论如何也不会欣赏她的。有修养的女人，岁月虽然可以扫去她们的红颜，却扫不去她们经过积淀而焕发出的色彩，就像秋天里弥漫的果香，由内而外散发出来。它赋予女人一种神韵、一种魅力、一种气质和一种品位，自然流露，从容娴雅，让人愉悦。这样的女人，是一道永远靓丽的风景。

1. 姿容不及修养，性感不如品位 / 32
2. 时时拥有一份与年龄相称的坦然 / 35
3. 美丽源于智慧的沉淀 / 37
4. 知性女子，其光若玉 / 39
5. 高雅的爱好缔造非凡的魅力 / 44
6. 时刻不要忘记与书约会 / 47
7. 把音乐当成你的恋人 / 51
8. 构建你的心灵框架 / 56



第三辑 ▶ 性格，雅致女人的魅力屏障

每个人的性格中都有薄弱的环节。如果在人生的某些特殊境遇中，这些积淀起来的问题和矛盾超过了一个人所能承受的限度，身心就会产生紊乱而导致疾病。不过，那些身陷苦恼中的女人不要着急，每个人天性中都具有自助与自我完善的趋力，只要具备自我认知的能力，并能够通过改变自己的思想、言行、习惯来不断重塑自己，优化自身的性格，便可以远离负面性格的侵扰，进而使自己变得雅致而富有魅力。

1. 先有好性格，才有好情缘 / 62
2. 认清你自己 / 65
3. 塑造健全性格，打造雅致生活 / 68
4. 抹去性格中的不可爱 / 71
5. 让自己散发出香味来 / 74
6. 女人，柔中亦要有刚 / 78
7. 自信的女人永远美丽 / 82
8. 忌妒能毁掉的，只是自己的心 / 89



第四辑 ▶ 习惯，将女人的优雅定格

让优雅成为一种习惯，就要保持健康积极的生活态度，用积极的态度去提升自己的生命质量，用优雅的行为让自己的魅力得到延伸，呈现出女人特有的精神面貌。女人，请保持心态平和，悦纳自我，内强素质，外化形象。记住请随时带上你的雅致。

1. 改变坏习惯，养成好习惯 / 94
2. 保持良好习惯，与问题肌肤说拜拜 / 97
3. 不做购物狂 / 100
4. 别让唠叨毁掉你的幸福 / 103
5. 戒除攀比，摆脱虚荣 / 105
6. 小心，这些习惯会令你成为“社交霉女” / 109
7. 借酒消愁人变丑 / 112



第五辑 ▶ 心态，成就女人的多彩人生

好心态就是一面镜子，展现了女人美好的心灵，好心态就是避风港，抵挡骤雨狂风对女人的侵袭，好心态又像一个弹簧，能够让女人的生命更有张力。女人有了好心态，纵使日日粗茶淡饭，幸福之感也能时时洋溢；女人有了好心态，就算没有怡人的外貌，也是一样的雅致而富有魅力。

1. 阳光女人如是说 / 116
2. 别总想着要完美 / 119
3. 外面的世界不可怕 / 122
4. 看淡那份得与失 / 126
5. 雅致女人，拿得起放得下 / 129
6. 还有什么不知足 / 132
7. 遇事要往好处想 / 136
8. 活着才能精彩 / 138



第六辑 ▶ 言谈，决定女人的形象

走到哪里都不招人喜欢，很大程度上，就是败在了不会说话上。诚然，说话的本领与人的天性有着一定关系，但它并非完全取决于天性。事实上，只要我们用心去观察、去感悟，在生活的每一个片段中不断地搜寻、提炼，我们就能使自己的语言与生活融会贯通，变成一个真正会说话的雅致女人。

1. 言谈要有淑女范 / 142
2. 始终把尊重放心上 / 145
3. 小心！——那些言谈中的禁忌 / 149
4. 女人懂得赞美，形象一定更美 / 153
5. 就算说“不”也悦耳 / 156
6. 雅致女人，口下留情 / 161
7. 看破是精明，不说破是智慧 / 164
8. 闲谈莫论人非 / 167

第七辑 ▶ 风情，让“女人味”征服世界

女人的风情是从骨子里透出来的，是需要涵养、修养、气质作为支撑的。女人生来就与风情有着密不可分的关系，越风情万种越雅致迷人。一个风情万种的女人，知道恰到好处，需要风情的时候适度风情。女人要想雅致就少不了风情，既要有大家闺秀的风范，又不可失小家碧玉的娇羞，要一脸自信地行走在生命的旅途中。

1. 打造你独一无二的魅力 / 174
2. 气质是女人最真实、最恒久的美 / 176
3. 风情万种最迷人 / 179
4. 梨花带雨惹人怜 / 184
5. 千呼万唤始出来，犹抱琵琶半遮面 / 186
6. 做一枝“带刺的玫瑰” / 189
7. 穿出你的风情 / 193



第八辑 ► 事业，筑造属于我们自己的辉煌

女人不能完全依托于男人，这在新时代女性中俨然已经成为共识。一个雅致的女人绝不会将全部期望寄托在丈夫身上，即便他们彼此非常相爱。女人应该有属于自己的事业，去追求更高自我价值的体现。尽管职场风云变幻，但以雅致女人的历练和睿智，一定能够在职场舞台挥舞出属于自己的精彩。

1. 做独立自主的雅致女人 / 198
2. 让职场淡飘女人香 / 200
3. 谁说女人不能创业 / 203
4. 雅致女人要懂创新 / 207
5. 机会青睐有准备的女人 / 211
6. 承担起自己的职责 / 214
7. 培养职场情商 / 217
8. 女人职场“生存”妙招 / 221



第九辑 ▶ 爱情，女人幸福开始的地方

倘若女人不懂得去经营爱情和婚姻，只知道我行我素、随心所欲，那男人就会很累，当男人身心疲惫之时，就意味着爱情与婚姻时时都有可能会崩溃。事实上，爱情与婚姻都是很脆弱的东西，一个不小心便会支离破碎。所以我们一定要善待爱情，要在有限的人生之中，尽量享受他人之爱，也要尽量对他人付出你的爱。

1. 爱情面前，不要过于主动 / 224
2. 爱情的糖果，一次只给一颗 / 226
3. 不如选只“潜力股” / 229
4. 与“为你发狂”的男人结婚 / 230
5. 家不是讲理的地方 / 234
6. 望夫成龙有个度 / 238
7. 如果要失去爱情，那我们就留下风度 / 243
8. 这些话会毁掉爱情的雅致 / 246



第十辑 ► 健康，一切美丽的保障

一个女人最应该珍惜的是什么，是年轻、漂亮，还是能力？
正确的答案是健康。女人，没有健康就会错过很多美丽，就根本无法尽情地享受生活。甚至可以这样说，女人没有健康，也就没有了一切！身体是美丽的本钱，健康是雅致的基础。一个女人要想变得雅致，首先就要留住健康。

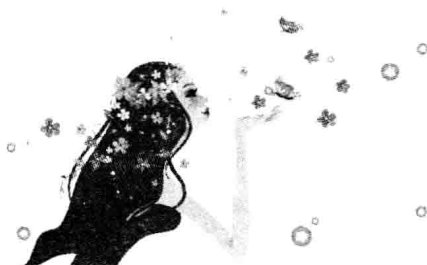
1. 健康是女人演绎风情和魅力的直接载体 / 252
2. 女人，别让“味道”毁了你 / 255
3. 别忽视那些影响健康的小细节 / 257
4. 防微杜渐，莫让小病成了大病 / 260
5. 生命在于运动 / 262
6. 制订一套适合自己的运动计划 / 265
7. 吃出你的健康与美丽 / 269
8. 年轻十岁不是梦 / 271



第一辑

温柔，任谁都无法抗拒

上帝创造女人的最成功之处，不是赋予了女人娇艳的容貌，而是赠予了女性一份特有的温柔。它会如春风般吹散积聚在人们心头的忧愁和烦恼，给人以幸福和希望；它又像清澈的溪水，浇灌着人情之花，使一切变得美好和谐。女人可以不漂亮，可以不再年轻，但绝不能丢掉那如水的温柔。温柔能使我们魅力四射，温柔能使我们走向成功，更重要的是，温柔可以让我们享受到人生所有的幸福，更成为爱人一生的雅致女神。





1. 最是那一低头的温柔

卢梭说：“女人最重要的品质是温柔。”温顺之美是女性的一种特殊的处世魅力，是女性美的最基本特征，能博得人们广泛的钟情和喜爱。上帝创造女人的时候，用了过于柔软的泥土，因此，每个女人天性中都具有温顺的一面。女人温顺的性格特征来自于爱情的洗礼、家庭的熏染，也来自于女人秀外慧中的外表与内涵。男人眼中的温顺女人是最有魅力的女人。

温顺在性格上体现的是善良、同情心和伟大的母爱；温顺在外貌形体上体现的是一张柔和、微笑的脸，是眼光的友好、亲切、善良，是举止行为的得体、文雅、大方；温顺在为人处世上体现的是待人接物的温和体贴、细致入微与善解人意。

女性，最能打动男人的就是温顺，温顺像是一只纤纤玉手，知冷知热，知轻知重，让男人受伤的灵魂渐渐痊愈。温顺是女性特有的武器，摸不着，看不见，但却是人人都能感觉得到的一种神韵。

温顺之情，是上天赐予女人的奇世瑰宝，是作为母亲和妻子的女人不可缺少的一种基本的资质和品性。真正的好女人，应该是爱的使者、温顺的化身。老子曰：“夫唯不争，故天下莫能与之争。天地间至刚者，必为至柔。”女子因其至柔，而成至刚。有道是：