

内心强大 淡定优雅

程 普◎著



—— 女孩修养修炼指南 ——

丢掉“花瓶”的标签，提升修养容量，
教你学会如何做一个静若幽兰、心清如水的女孩

 中国纺织出版社

内心强大 淡定优雅

程 普◎著



中国纺织出版社

内 容 提 要

一个年轻的女孩,青春靓丽的容颜固然是一道美丽的风景,但真正给人带来审美愉悦感的是她的修养。一个修养好的女孩无论是举手还是投足,都会从礼仪出发,让人赏心悦目。

本书正是针对初入社会的女孩这一群体,总结了需要提升的修养细节,内容涉及形象打造、品格塑造、心态修养、内涵培养、文艺修养、语言锻造等各个方面,以帮助广大的年轻女孩提高修养,调节人际关系,以其成为有品位、美丽、幸福的现代女人。

图书在版编目(CIP)数据

内心强大 淡定优雅 / 程普著. —北京: 中国纺织出版社, 2018.6

ISBN 978-7-5180-4946-2

I. ①内… II. ①程… III. ①个人—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第079336号

责任编辑: 闫 星 特约编辑: 李 杨 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京市密东印刷有限公司 各地新华书店经销

2018年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 13

字数: 178千字 定价: 36.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言

在我们的生活中，可以发现有这样两类女孩：一类女孩，她们优雅、知性、宽容、大度、积极、乐观、心态平和，无论遇到什么事都能坦然面对，在她们眼里，幸福是那么简单。然而，也有另一类女孩，她们蓬头垢面、面色灰暗、无精打采，她们感到自己过得并不如意，有个别的甚至觉得幸福对于她来说是件稀罕事。诚然，在这些认为自己过得不如意的女性中，存在着各种各样的原因。

归根到底，是什么导致了两类女孩截然不同的两种生活状态？是修养！事实上，没有哪个女孩不希望自己卓越，也没有哪个女孩不希望自己气质高贵，更没有哪个女孩不喜欢自己成为人群中一道亮丽的风景。那么如何做到呢？这需要从提升自己的修养开始。

其实，女孩的修养是一股无形的力量，一个女孩，一旦致力于提升自己的修养，她必将开创优雅和精致的人生。一个有修养的女孩，时刻能传达出迷人的气息，更能深深吸引周围的人。无论是妆容、气质、品位、礼仪还是心态，都散发着迷人的魅力。

有修养的女孩才会幸福，因为女孩的幸福并不是别人给予的，也不能寄托在别人身上，而是需要自己去创造，去争取的。这个过程就是提升修养的过程。这需要女孩们从以下几个方面努力。

装点美丽：女孩的美丽是“妆”出来的。漂亮的女孩不如可爱的女孩，可爱的女孩不如有品位的女孩。有品位的女孩不一定有多漂亮，但她一定是一个耐看的女孩，透过她的装扮、她的爱好甚至举手投足都能感受

到她高贵的气息。

积极心态：有什么样的心态，就有什么样的人生。积极乐观的心态是女孩家庭幸福、事业成功的根本，是女孩展露笑靥与展现风姿的源泉，它不仅让女孩快乐一生，更能让女孩幸福一生。

完美心性：真正的幸福是用心感知的。女孩要想获得真正的幸福，首先要修炼心性，一个有修养的女孩，对世间万事万物便能泰然处之，待人处事不温不火，处处彰显自己和善仁慈的女性魅力！

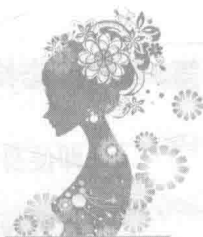
身体力行：福就像幸运女神一样，不会自己主动上门，需要我们努力奋斗，勤奋作为，苦苦寻觅，真心地迎接幸福的姗姗到来。

.....

但谁又能做得如此完美呢？女孩如怒放的鲜花，如果你不知道如何让你的花期永开不败，如果你不知道如何让你的姿态更趋完美，那就让这本书来告诉你吧！它会帮你敲开幸福之门！本书中所讲述的服饰妆容、礼仪学习、说话谈吐、职场细节等，将从一点一滴处帮你改善和提升你的魅力，让你的人生增值！

编著者

2018年2月



目 录

第1章 形象打造：内外兼修，尽显女孩优雅风姿	001
内外兼修的女孩更优雅	002
优雅女孩时刻保持完美妆容	004
笑容是女孩最好的化妆品	007
女孩可以不漂亮，但一定要有气质	009
不必奢华，服饰只需巧妙搭配	012
悉心保养，令肌肤紧弹亮润	015
锻炼塑形，练就性感身材	018
第2章 品格塑造：让好个性为你的修养加分	021
穿上自信的外套，你的生活处处是光彩	022
与人为善，善良是女孩最好的外衣	025
正直不阿，展现你的绝对风范	027
自尊自爱，才能受人尊敬	029
有自己的主见，别事事听从别人的意见	031
温婉平和，气质女孩的独特风格	034
认真坚忍，女孩迈向成功的必修课	037



第3章 心态修养：好心态让女孩尽情享受惬意人生	041
即便身处逆境，也别让悲伤遮住双眼	042
乐观豁达，让女孩的内心充满阳光	045
女孩不知足就不能常乐	047
活在他人的眼光中，你怎么会快乐	050
放宽胸怀，用欣赏代替对他人的嫉妒	053
能屈能伸，聪明女孩懂得变通	055
人生得失，学会坦然面对	057
第4章 培养内涵：丰富内心令女孩的涵养步步提升	059
提升内涵，女孩修养来自于涵养	060
感知艺术，做一个有才情的女子	063
不断学习知识，腹有诗书气自华	065
给生活一点精致，过与众不同的人生	069
小小饰物，彰显你的个性品位	071
一枚胸针，绽放你的绚丽风采	073
你的包包里装了怎样的秘密	076
第5章 心性修养：温润如玉，恬淡的女孩最高贵	081
谦和温润，平淡如水	082
融入自然，享受人生	084
沉静从容，淡到极致的美丽	087
大气为人，不做刁蛮女孩	089





干练与温柔并济，做职场智慧女性	092
拒绝清高，亲近他人	094
会撒娇的女孩很可爱，但不可“腻人”	096
陶冶情致，保持自己的兴趣爱好	098
平和内敛，女孩学会低调处事	101
第6章 语言修养：能说会道的女孩总能交好运	103
言不在多，但要字字珠玑	104
真诚说话，才能打动他人	106
倾听是一种最好的语言修养	108
把握节奏与音色，让语言充满感染力	110
言辞优雅从容，不被情绪左右	113
女孩善于赞美，令你受益匪浅	115
女孩言语风趣，增添个性魅力	116
礼多人不怪，常用敬语很有必要	118
第7章 情绪修养：快乐随行，好心情让女孩幸福一生	121
摒弃烦恼，女孩要学会控制情绪	122
防止他人坏情绪的传染	124
过分的嫉妒只会束缚自己	126
丢掉悲伤，快乐生活	129
聪明女孩莫生气，生气就是自毁美丽	131
克制愤怒，找到最佳的释放方式	134

思维转个弯，让自己换个心情	137
---------------------	-----

第8章 礼仪修养：懂一点礼数，让女孩优雅得恰到好处 141

掌握坐、立、行的礼仪，优雅女孩随时保持端庄	142
-----------------------------	-----

一举一动讲礼仪，展现女孩的优雅	145
-----------------------	-----

因人制宜，女孩掌握与不同人的交往礼仪	147
--------------------------	-----

遵循各种宴会的礼仪，展现你的美丽风姿	149
--------------------------	-----

第9章 职业修养：爱岗敬业，助女孩成为独当一面的职业女性 .. 153

走出家门，实现自己的社会价值	154
----------------------	-----

燃烧你的工作激情，享受工作	156
---------------------	-----

做好沟通，建立良性共事关系	158
---------------------	-----

认真工作，别在办公室培养私人友谊	160
------------------------	-----

做好本职工作，实现职业发展	162
---------------------	-----

不断充电，丰富自己	164
-----------------	-----

第10章 文艺修养：有文艺气息的女子更有韵味 167

文艺修养让女孩更有灵性	168
-------------------	-----

茶文化，晶莹剔透的古典韵味	170
---------------------	-----

品读红酒文化，做优雅妩媚女孩	172
----------------------	-----

品出姿态，咖啡里的记忆和情绪	175
----------------------	-----

才华出众，腹有诗书才能谈吐不凡	178
-----------------------	-----



第11章 情商修养：主宰命运，高情商的女孩掌控自己的命运·· 181

女孩培养高情商，开拓新天地 182

提高情商，有助于女孩潜能发挥，步入成功 184

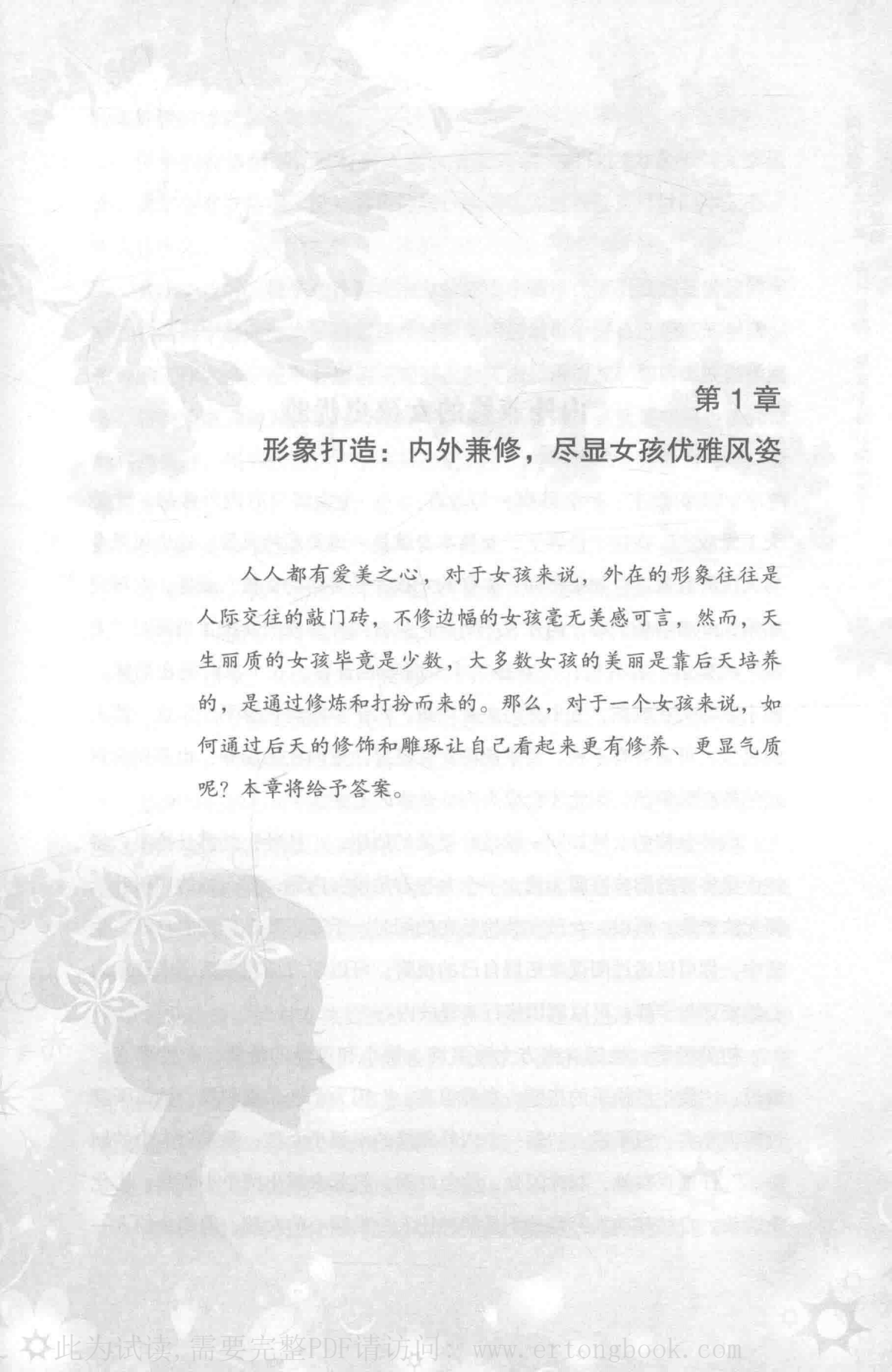
冷静理性，提升你的情绪智商 186

心态乐观，高情商比美貌更吸引人 189

丰富眼界，不为眼前小事纠结 192

后记：做一个超凡脱俗的女人..... 195

参考文献 198

The background of the page is a light, textured grey with faint floral patterns. In the bottom left corner, there is a dark silhouette of a girl's head and shoulders, facing right, with stylized flowers in her hair. In the bottom right corner, there is a small, stylized star or flower icon.

第1章

形象打造：内外兼修，尽显女孩优雅风姿

人人都有爱美之心，对于女孩来说，外在的形象往往是人际交往的敲门砖，不修边幅的女孩毫无美感可言，然而，天生丽质的女孩毕竟是少数，大多数女孩的美丽是靠后天培养的，是通过修炼和打扮而来的。那么，对于一个女孩来说，如何通过后天的修饰和雕琢让自己看起来更有修养、更显气质呢？本章将给予答案。

内外兼修的女孩更优雅

“美丽教主”伊能静有一句名言：“一个女孩只有内外兼修，才能天下无敌。”在这个世界上，女孩本身就是一道美丽的风景，这道风景令男人沉醉且着迷。如果要问：怎样的女孩才是美丽的女孩？或许，女孩应如茶，外表清新淡雅，内在香味隽永。只有内外兼修的女孩才当得起“美丽”的盛名。有人说：“女孩二十岁时美在青春，三十岁时美在韵味，四十岁时美在成熟，五十岁时美在内敛，六十岁时美在容平。”这一路上的风景，可谓各有千秋。高素质的女性既要注重内在的涵养，也要提升自己的外在形象美，如此才会成为内外兼修的美丽女子。

内外兼修的女性如同一棵枝叶繁茂的梧桐，“枝叶”性感且抢眼，将她优雅多姿的韵味展露无遗。一个女孩若是没有内涵，那么她的“树叶”便无法繁茂。所以，女孩在装扮外在的同时，千万不要忘记充实自己。生活中，你可以通过阅读来拓展自己的视野；可以学习插花或茶道来寻求内心的安详与宁静；可以利用旅行来释放内心。

初见悦平，她拥有南方女孩温婉、娇小和可爱的特质，个性率直。她说：“我生活快乐的指数一直都很高。”因为个性乐观积极，她每天都过得很充实。悦平说：“做一个内外兼修的幸福小女孩，是我对人生的期待。”仔细观察她，双眸闪亮，脸色红润，笑起来露出两个小酒窝；再化个淡妆，自然却动人。她并不是那种让人一见倾心的女孩，但却会给人一

种很舒服的感觉。

悦平的性格很好，她善解人意，活泼开朗。或许因为常年与文学做伴，偶尔会有点伤感，但是感伤过后，她又会安慰自己：“世间本无事，庸人自扰之。”

大学毕业后，悦平选择留在南方的那座小城市，吸引她的是湛蓝的天空，广阔而宁静的海湾，她渴望在这座美丽的城市中过自己想要的生活。忙碌的工作之余，悦平会邀请三五好友爬爬山、泡泡茶、聊聊天或做做家务，将快乐融入每天的平凡与琐碎中。在悦平看来，这就是幸福。谈到她的兴趣爱好，悦平回答：“很多只要能让生活变得快乐、有活力的事，我都愿意尝试。”DIY、瑜伽、健身、唱歌、读书和散步，组成了悦平最简单、悠闲的业余生活。

这样看来，悦平算是一个懂得内外兼修的幸福小女孩。

美丽，可能是每个女孩一生追求的目标。当然，美包含外在和内在两方面。从古至今，女性追求的美丽不外乎外在的丽质与内在的高雅气质。为了这种内外兼修的美丽，女孩乐此不疲地装扮自己，不断提升内涵，从而成为一个内外兼修的女孩，即高素质的女性。

如果我们的心灵已然美丽，那么对于外在的美丽是不是也需要付出些努力呢？如果我们能做到内在丰盈，外在靓丽，人生一定会更有意义！古人曰：“腹有诗书气自华。”女孩的气质与优雅是由内而外散发出来的，女孩对于自己外表的装扮多源于内心的修养，如此内外兼修，才会成为高素质的女性。

刘琳认为：“对女孩而言，‘面子’的问题只是冰山一角，相由心生，容颜下的根源，是心。心舒展了，面容才会舒展；情绪舒缓了，容颜才能美丽。女孩要做三养，即养颜、养身和养心。”在朋友的眼中，刘琳就是位内外兼修的女孩。每次出现在人前时，她都妆容精致、衣着淡雅且谈吐自信，让人无法忽略她的雅致与美丽。

闺蜜们对她每天出门时都能从容又高效地搭配好服饰感到非常惊奇，

而她对于日常穿着打扮自有一套办法。“我在闲暇时，会用相机拍下自己的每双鞋，然后贴在鞋盒的显眼处。每周末，我都会安排好下周的服饰搭配。这样，我就无须每天早上起床时为当天要穿哪件衣服而伤脑筋了。”

对于充实自己的内涵，她也很有经验。“每天睡觉前，我都有阅读的习惯，有时是名著，有时是小说，睡前读上十几页，陶冶情操。而且，我还有每天写日记的习惯，记下每天让我快乐的人和事，在难过的时候拿出来重温快乐的时光，留住生活中美好的片断，我不希望把不愉快的情绪留到明天。”

内外兼修的女孩仿佛是淡雅幽远的香茗，或许并不绚丽，但一定优雅健康；或许并不耀眼夺目，但一定自信从容。她们拥有清新的容颜，温婉的回眸，淡定的举手投足，浑身上下散发着独特而持久的魅力。花是用来欣赏的，而内外兼修的女孩是用来读的。

优雅女孩时刻保持完美妆容

有人说：“女孩的美丽是‘妆’出来的。”并非所有女孩都天生丽质，大多数人的五官或多或少都会有点瑕疵，或肤色暗黄，或眼睛不够大，或眉毛太淡……似乎，天下所有的女孩都在为自己不够完美的容颜而懊恼。其实，要想保持美丽的容颜，需要借助一种“魔法”，那就是“化妆”。化妆是一门美的艺术，它可以让相貌平平的女孩变得漂亮起来，从而大大提升其形象魅力。每个女孩的美丽都是独一无二的，化妆并不是为了与别人攀比，而是让自己变得更美丽，从而散发自信的风采。女孩一定要保持完美的妆容，动人且自然。

适当化妆，不仅可以展现女性的美丽，也是对别人的一种尊重。对于化妆，相信大多数女性或多或少都了解一些，甚至有的女孩天生就是“魔法大师”，她们能创造出属于自己的独特美丽。女孩的形象修养也包括化

妆环节，只有完美的妆容才能展现出女孩应有的修养与美丽。何谓完美妆容？简单地说，也就是动人且自然的妆容。化妆是为了增添美丽，但如果妆容太浓艳或太夸张，反而适得其反。完美的妆容是脸上没有化妆的痕迹，却明亮动人，或大方，或温柔，或浪漫，或狂野……

第一天上班，为了表示对上司和同事的尊重，小雅化了个妆。这是她第一次化妆，描眉、抹唇、搽粉……两个小时下来，小雅觉得自己的妆差不多了，耀眼的腮红、黑黑的眼线和红红的嘴唇。电视上的女孩不都是这样化的吗？小雅没多想，就收拾东西出门了。

等公交车时，小雅感觉许多人正盯着自己，她心中窃喜，原来化妆有这么大的魅力！她拂了拂披散在肩上的头发，根本没注意到旁边一位大爷不屑的眼神。上了公交车，人们的眼神变得奇怪起来，有人忍不住议论：

“怎么有人喜欢把自己的脸化得像猴屁股一样。”旁边的人边笑边看着小雅。站在小雅旁边的女孩说：“小丫头，化妆可不是像你这样化的，一定要自然才能动人。”小雅的脸红了，腮红看起来更刺眼了。

化妆是值得女孩认真学习的一课，女孩的形象美并不只来自美丽的眼睛或细腻的肌肤，还源自于整体的妆容效果。完美的妆容是女孩用智慧和修养精雕细琢出来的，那份与身体的和谐，才能恰到好处地展现出女性的美丽。在时尚潮流涌进的今天，自然妆容最受女性的青睐。什么才算自然妆容呢？其实就是效果自然，又能打动人的妆容。

对女性来说，在日常的社交活动中，会不可避免地需要用化妆来修饰自己。下面就简单地介绍一下化妆的步骤、技巧及一些化妆过程中需要注意的问题。

1. 化妆的步骤

(1) 用粉底修饰脸型。上妆前，需要明确自己的脸型及适合的眉形，同时还要确定粉底的颜色。选择有光泽还是无光泽的粉底，主要依据你的肤质，油性肌肤容易出油而造成脱妆，所以油性肌肤应使用无光泽的粉底；干性肌肤则宜选用有光泽的粉底。

你可以利用明暗色能呈现宽或窄的方法来修饰肤色和脸型。如果两颊过宽或者颧骨过宽，可以使用深色的粉底来修饰；如果额头较窄、颧骨扁平或下巴较短，则可以使用白色或亮色的粉底来修饰。为了呈现出均匀、柔和的粉底效果，用柔软的海绵来擦匀粉底，效果更理想。

（2）上粉。粉底的颜色必须非常接近肤色，选择的标准是上完妆后，脸部肌肤的颜色应与颈部的肤色相同，这才自然。上粉时需用粉刷蘸粉，再由脸部上方至下方、由中至外的顺序刷上粉底，最好使用附有过滤网的蜜粉，可避免蘸粉量过多，导致粉妆不均匀。外出时，经常会遇到需要补妆的情况，携带多用途的水粉饼最方便，因为它兼具粉底和蜜粉的功效。

（3）腮红。肤色漂亮的女性，选用任何色系的彩妆效果都很好；如果脸色苍白，则比较适合寒色系的彩妆。选择合适色系的腮红，刷上眼睑，连接至颧骨与脸颊处，位置约为眼下两指及鼻翼两侧两指处，由下向上刷。每次涂刷时腮红量要少量，可多刷几次直至完美，才不会因颜色太浓重而不自然。脸颊比较丰润的人可以在上粉底时，在颧骨下方淡淡扫上些深色的粉底，这样会让脸部看起来更立体。

（4）画眉。眉笔的颜色最好选择与自己眉毛颜色最接近的，东方人通常用棕色或灰色。另外，也要兼顾发色，若头发漂染成其他颜色，眉色也要与之协调。在画眉之前，必须要先修饰眉形，拔除眉形以外的杂毛，如两眉之间、眉峰下方及眉峰过厚部分。画眉时，可以采取两种简单的方法：一是用眉笔顺着眉形画，二是以眉刷蘸上眉粉刷出眉形。这两种方法都能够使眉形看起来非常自然。

（5）眼影。眼影是彩妆中最具有挑战性的一项，也是最富于变化的步骤，若将不同色彩组合在一起，可呈现出多样化的眼影效果。眼影色彩的搭配不同于服饰色彩的搭配，它完全不受限制。眼影的画法多样，这里只简单地介绍一下渐层法：使用同一色系不同深浅的色彩，自眼睑下方开始，由下至上，由深至浅渐次涂搽，有深邃眼睛的效果。

(6) 眼线。眼线有多种画法：用眼线液涂画，持久且不会晕开，比较适合浓妆；用眼线笔画出，效果自然但容易晕开；还可以尝试用深色眼影画出眼线效果。

(7) 嘴唇。唇彩是整张脸的焦点，娇艳欲滴的美唇，让人有种一切尽在不言中的美感。用比唇色深一号的唇线笔画出唇形轮廓，再用唇笔将唇膏涂匀，将使唇形更立体且丰润。

2. 化妆技巧

化妆时，要使粉底紧贴肌肤，有个简单又有效的方法：先将微湿的化妆棉放入冰箱，几分钟后，用冰凉的化妆棉轻拍涂好粉底的肌肤，即可获得满意效果。使用眉笔时，先用眉笔在手臂上试颜色，也可用眉刷蘸上颜色，均匀地扫在眉毛上，就会呈现出自然且柔和的效果。化妆完毕后，以距离面部一手臂远的距离向脸上喷上保湿水，可让妆容更持久。

3. 注意事项

化妆的工具必须保持清洁，你可以使用性质温和的洗发水来清洗化妆刷。当化妆完成后，不要佩戴眼镜，否则会影响你的化妆效果。另外，层次分明的眼影与精心修整的眉形可以修饰面容。

笑容是女孩最好的化妆品

古龙说：“一个爱笑的女孩，运气肯定不会差到哪儿去。”女孩的微笑，是疲倦者的温床，是失望者的信心，是悲哀者的阳光。在所有的语言中，微笑是表达友好的最佳方式。一个有魅力的女孩，懂得用自己的微笑打动人心。曾经有一项针对男性的调查：你最喜欢女孩的面部表情是什么？结果几百名男士的答案都是“微笑”。将微笑始终挂在脸上，这本身就是一种形象魅力。一个微笑的女孩，可以打动任何人的心。所以，要想提升自己的形象魅力，不妨以笑脸迎人。心情好的时候，要保持迷人的微