

做一个灵魂有香气的女子，成就
时光深处的优雅。

优雅，源于我们的思想，我们的行为方式，
我们日积月累的习惯。

陈琅语

编著

优雅是
穿透岁月
的美丽

优雅

是唯一

不会褪色的美

女人的魅力

不在于外表

真正的美丽

折射于

一个女人的

灵魂深处

优雅的女人不惧岁月，
是因为她的魅力和气度是与日俱增的。

将优雅注入内心，
你就能找到精彩一辈子的秘密。

中国华侨出版社



陈琅语

编著

优雅是
穿透岁月
的美丽

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

优雅是穿透岁月的美丽 / 陈琅语编著. —北京: 中国华侨出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5113-6085-4

I. ①优… II. ①陈… III. ①女性—成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第119444号

●优雅是穿透岁月的美丽

编 著/陈琅语

责任编辑/文 喆

封面设计/聂 辉

经 销/新华书店

开 本/710毫米×1000毫米 1/16 印张/16 字数/220千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2016年10月第1版 2016年10月第1次印刷

书 号/ISBN 978-7-5113-6085-4

定 价/32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦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

preface

“优雅是女人的特权”。一个女人哪怕到生命的终结，也可以是优雅的。

优雅是一种和谐，非常类似于美丽，只不过美丽是上天的恩赐，而优雅是艺术的产物。一个真正美丽的女人必须在各个方面都是优雅的。

优雅的风度是内在的素质形之于外表的动人举止，这里所说的举止是指在工作中和生活中展现出来的言谈、行为、姿态、作风和表情。实际上，优雅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、风趣的语言、宽厚的为人、得体的装扮、洒脱的举止等，这些无不体现着一个人内在的良好素质。然而，要真正能熟练地运用语言，还有赖于智力的提高。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，优雅的风度就自然而然地为你所拥有了。

当然，这并不是说说那样简单，有这样一句名言：“一夜之间可以造就一个富豪；但三代也不一定能培养出一位公主。”是的，女人的优雅不是一蹴而就的，它与时髦不同：时髦可以追赶，优雅却是一种永恒的时尚，它是一种积累、一种沉淀，甚至是一种痛苦一种感悟。优雅的女人，就像一道靓丽的风景，让人心旷神怡、赏心悦目。

生活中，能够被称之为优雅的女人应该是女人一生中所能达到的最高境界，那由内而外散发出的优雅气质足以迷住身边的每一个人，优雅的气质吸引的不仅是男人，同样也吸引女人。光阴会把每个人的外形弄得面目全非，但优雅是心灵宁静和简单生活的化合物，它和年龄无关，和身份无关，和地位无关，一个优雅的女人，哪怕她满脸皱纹，还是能让人如沐春风。



目 录 contents

第一章 优雅，是一种生活态度

优雅与金钱无关，它是一种生活态度。有了它，清贫的生活也一样会色彩斑斓，它使你远离忧愁，靠近快乐；它使你从容不迫，豁达洒脱，它是女人抵御年龄侵袭最有效的武器，它是融于骨髓中的永远与你相伴的伴侣。

美貌，并不是那么重要 / 2

心若丰盈，优雅天成 / 4

时刻拥有一份高贵情怀 / 7

爱自己，宠自己，疼自己 / 9

红粉佳人，不离胭脂更需内涵 / 11

活出自己，才是幸福 / 14

一个人时，一个人走 / 16

从平凡的生活中寻找自己的幸福 / 18

学会容纳，而不是挑剔 / 21

在智慧里行走，在优雅处丰盈 / 23



第二章 提升修养：女人可以没钱，但不能没有修养

有修养的女人是不老的女人。岁月虽然可以夺走她们的红颜，却夺不走她们经过积淀而焕发出的光彩。这就是修养，就像秋天里弥漫的果香一样，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。

十分性感，不及一分内涵 / 26

只要善良的，就是美丽的 / 28

有所表现，也应有所顾忌 / 31

取悦谁，也不如取悦自己 / 33

不喜欢的不要，别委屈自己 / 35

心若似海，便有一番壮阔 / 37

别对着你的男人碎碎念 / 39

永远不要放弃梦想 / 41



第三章 强化礼仪：知书达理的女人，页页都是一首诗

女人的美丽源自于对自身的不断塑造。知书达理的女人，如曲之有情，如灯之有光，如花之有芬芳，优雅之美，浑然天成。她们有着贵妇般的端庄，天使般的心肠，一脸阳光地俏立于芸芸众生之中，任谁也无法不投去赞许与艳羡的目光。

商务交往的 3A 原则 / 44

约见客户的礼仪 / 45

商务陪同礼仪 / 50

赴宴要有淑女范 / 52

西方饮食文化略解 / 54

西餐点菜里有窍门 / 59

外事礼仪禁忌 / 61

涉外礼仪基本要求 / 64

涉外礼仪礼宾通则 / 65

拒绝邀请要有技术含量 / 68



第四章 绽放气质：最美的风情，把生活绣成锦帛

真正有品位、懂得美的人总能够透过纷繁的表象，看到女人的内在美。在他们看来，只有气质女人的美才是真正有分量和厚度的，这样的美不会随女人年龄的增长而褪色，也不会因为女人所拥有财富的减少而贬值。这种气质美犹如一坛老酒，尘封越久越发的芬芳醉人。

气质是女人最真实、最恒久的美 / 72

流露出骨子里的娇柔 / 74

风情是女人特有的韵味 / 76

神秘一点，更美一点 / 81

若即若离，难以触及 / 84

脉脉含羞，美不胜收 / 86

情趣之媚，顾盼生辉 / 89

一份沉静，一份绝美 / 91

不流于俗，便是天使 / 93



第五章 锻造心态：优雅女人，都有一颗高贵的心

女人命运好不好，全在心态好不好。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，幸福感也能时时洋溢；女人有了好心态，就算没有怡人的外貌，也能一样的优雅而富有魅力。

你到底在害怕什么呢 / 96

请别在悲观的河水里沉溺自己 / 98

任何时候，都还有选择的权利 / 100

再恶劣的路，总会有出路 / 103

另一扇窗，看到的结果不一样 / 106

伤口，是为了让你学会路该怎样走 / 109

想不开就不想，得不到就不要 / 111

自己的选择，就别让自己后悔 / 114

你要知道，太阳每天都是新的 / 118



第六章 优化性格：品性如画，请不要信笔涂鸦

品性娴淑的女子自有一份博雅的胸怀，拥有这样的胸怀，她们总是能将自己的世界打理得井井有条；品性娴淑的女子富有生活情调，能够营造一种和谐美妙的人际氛围，于是她们的存在总是如众星捧月一般。而品性不好的女人，她们往往没有高尚的情操，缺乏浪漫的情调，于是乎，她们的生活也显得那般枯燥乏味。

给自己一张自信的面庞 / 122

宽容，决定婚姻的幸福水平 / 124

女人的姿态应该是站立着的 / 126

可以做强者，但不要太强势 / 128

霸气可以有，霸道不可取 / 130

别吃不到葡萄就说葡萄酸 / 133

为名利攀比，是害苦了自己 / 136

你最好能够抵制欲望的诱惑 / 138

别让你的眼泪泛滥成灾 / 140

爱笑的女人更受欢迎 / 142



第七章 精修习惯：好的习性，是带着香味的灵魂

要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。做到心态平和、肯定自我、内强素质、外化形象，保持每个年龄段最雅致的状态。女人，记住带上你的优雅。

抱怨是往自己的鞋子里倒水 / 146

好形象与借口永远不会在一起 / 148

花钱虽好，但不要浪费哦 / 150

有些事，一不小心就毁了形象 / 153

别太随意，男女交往要有底线 / 156

忍受，不应该成为你的习惯 / 158

做个有主见的女人 / 160

女人放弃自我就会一无所有 / 162

优雅女人，总得有点高雅爱好 / 163

品味书香，腹有诗书气自华 / 165

与音乐结伴，让思绪自由流淌 / 168



第八章 智慧谈吐：声音，是女人外露的性感

优雅的声音娓娓道来，宛如天籁一般飘进耳朵，感动心灵，令人心驰神往。无论何时何地，优雅的谈吐都是女人气质、修养乃至魅力的体现，这样的女人朱唇轻启，便是呵气如兰，她们就像磁场一样，不动声色地吸引着别人。

这才是淑女式的谈吐 / 172

伤人自尊的话永远不要说 / 176

给批评加上一层糖衣 / 177

会认错，总能化干戈为玉帛 / 181

言语留余地，面子不能拂 / 183

别人的隐私，不要当作玩笑开 / 186

背后不论人非，让流言止于此 / 188

赞美的话，永远不会过时 / 191



第九章 起舞职场：你的优雅，价值百万

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。一个优雅的女人绝不会将全部期望寄托在男人身上，即便他们彼此非常相爱。女人应该有属于自己的事业，去追求更高的自我价值。尽管职场风云变幻，但没什么，以优雅女人的历练和睿智，一定能够在这里翩翩起舞，尽显风流。

让女人味在职场蔓延开来 / 194

白领丽人日常职业形象礼仪 / 197

白领丽人职业装色彩搭配 / 199

日常工作汇报礼仪 / 201

职场女性，务必自尊自爱 / 202

低调处事，和谐相处 / 204

职业女性也要有点“新”意 / 206

让你的价值无可替代 / 209



第十章 爱情花语：选择你所爱的，爱你所选择的

当我们懂得生活、懂得经营爱情和婚姻时，或许我们会有几许疲惫，因为我们的确要为家庭和家人操很多的心。但与此同时，我们一定会获得男人的尊重和爱情。相反，倘若我们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，当男人身心疲惫时，就意味着爱情与婚姻时时都有可能会崩溃。

我们该用什么衡量爱 / 214

爱已尽，不挽留，不强求 / 216

还有更好的人等着你 / 218

用真情去经营婚姻 / 220

在外大女人，回家小女人 / 223

懂得包容爱人的坏情绪 / 226

永远做爱人忠诚的支持者 / 229

让褪色的婚姻重现幸福 / 231

不时吃点醋，酸酸甜甜都是爱 / 234

用你的真心去赞美别人 / 239

第一章 优雅，是一种生活态度

优雅与金钱无关，它是一种生活态度。有了它，清贫的生活也一样会色彩斑斓，它使你远离忧愁，靠近快乐；它使你从容不迫，豁达洒脱，它是女人抵御年龄侵袭最有效的武器，它是融于骨髓中的永远与你相伴的伴侣。





美貌，并不是那么重要

漂亮，的确是女人的资本，但并不值得炫耀。

一个女人，只有一张漂亮的脸蛋是远远不够的，那只是给别人的第一印象，是装饰。如花美眷，终敌不过似水流年，待光阴荏苒，没了美貌，我们又拿什么来维持自己的魅力呢？

请相信，如果一个人因为你的相貌爱上你，那么总有一天，他会因为你的相貌离开你。

有个女人，长得很漂亮，便有些孤芳自赏。她对物质生活的要求很高，觉得像自己这样有姿色的女人一定要嫁个高富帅。在她心中，美貌就是自己的最大资本，而婚姻就是她最大的投资。但是，她一直没有找到满意的对象。

有一天，她来到华尔街，将自己的征婚启事贴在了这条全世界财富最集中的街道上，希望可以在这里找到一个富翁级别的郎君。她把自己最漂亮的照片贴在了启事上，很直接地写道：“我，凯琳，相貌出众，身材火辣，气质优雅，有着迷人的笑容……我希望能和一位优秀的男士共度此生。我心目中的优秀男士应具备如下条件：资