

让美丽的女人更具无穷的魅力



让魅力的女人更具丰富的内涵

历练女人修养，打造女人气质；
规范女人礼仪，提升女人内涵！

女人修养

全攻略

NÜREN XIUYANG
QUANGONGLUE



咖啡猫女◎著

| 做个由内而外的美丽女人 |

→有修养的女人是美丽的，
她的衣饰妆容总是那么恰到好处；

→有修养的女人是得体的，
她的言行举止总是那么优雅有礼；



中国纺织出版社



让美丽的女人更具无穷的魅力



让魅力的女人更具丰富的内涵

历练女人修养，打造女人气质，
规范女人礼仪，提升女人内涵！

女人修养

全攻略

NÜREN XIUYANG
QUANGONGLUE



咖啡猫女 著

| 做个由内而外的美丽女人 |

→有修养的女人是美丽的，
她的衣饰妆容总是那么恰到好处；

→有修养的女人是得体的，
她的言行举止总是那么优雅有礼；

→有修养的女人是温和的，
她的为人处世总是那么融洽；

→有修养的女人是贴心的，
她的善解人意总是那么沁人心脾；

→有修养的女人是上进的，
她的追求完美总是那么感染他人。

中国纺织出版社



内 容 提 要

做人要有修养,做女人更要有修养,尤其是爱美的女人。因为女人的美不单体现在漂亮的脸蛋、华丽的服饰上,更体现在得体的礼仪、优雅的谈吐举止上;不单体现在羸弱娇羞的魅性中,还体现在腹有诗书的知性和长袖善舞的灵性中……女人要想美得彻底,就一定不能只重视靓丽的外表而忽视丰富的内涵。本书旨在教给女人如何提升自身的修养,让自己呈现出自信、宽容、独立、成熟、风情,从而让美丽的色彩不会随着岁月流逝而渐失光泽,使自己变得静若幽兰,芬芳四溢,耀眼迷人。

图书在版编目(CIP)数据

女人修养全攻略:做个由内而外的美丽女人/咖啡猫女著. —北京:中国纺织出版社, 2011. 2
ISBN 978-7-5064-7032-2

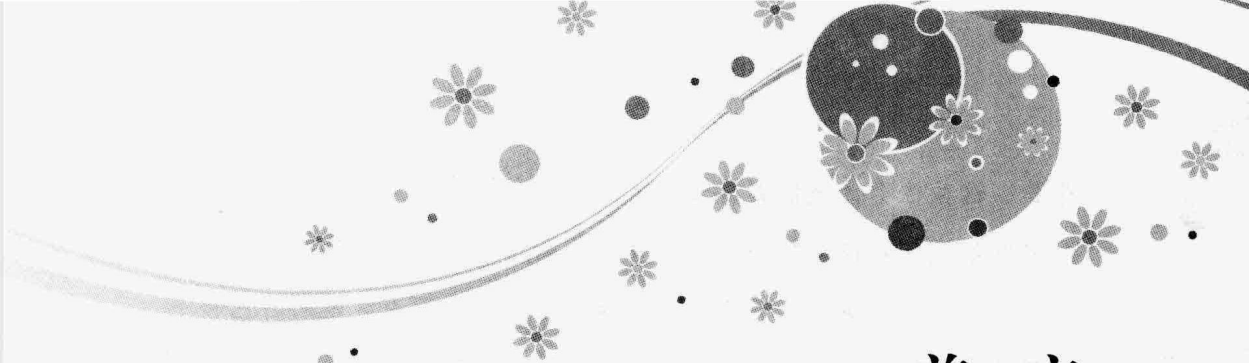
I. ①女… II. ①咖… III. ①女性—修养—通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 226813 号

策划编辑:王 慧 责任编辑:江 飞
特约编辑:李巧新 责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027
邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
北京华戈印务有限公司印刷 各地新华书店经销
2011 年 2 月第 1 版第 1 次印刷
开本:710×1000 1/16 印张:19 5
字数:197 千字 定价:32.80 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

爱美是女人的天性。女人要想让自己美丽动人，只靠漂亮的容貌与华丽的服饰是远远不够的。一个没有知识的女人会美得浅薄，一个没有修养的女人会美得空洞，而容貌之美会随着岁月的流逝而褪色。因此，要想美得持久，做个有修养的女人才是最佳选择。

热爱生活也是女人的天性。没有一个女人希望自己的生活一团糟。女人天生充满灵秀的气息，细腻柔美，对自己以及世界都充满了美好的愿望和期盼。这需要女人用生来的灵性和才智来不断地学习，提炼自己生活的点滴，为精彩的人生打下坚实的基础。

做人要有修养，尤其是做女人。良好的修养不但让一个女人更加美丽，也是获得和把握机遇的重要前提，是为人处世的重要原则，是让女人获得别人青睐的法宝，也是女人永葆青春的良药，更是女人丰满自己人生的重要元素。

女人的美已不单体现在漂亮的脸蛋、华丽的服饰上，更体现在得体的礼仪、优雅的举止谈吐上；不单体现在羸弱娇羞的魅性中，还体现在腹有诗书的知性和长袖善舞的灵性中，甚至是具有叱咤风云的领导能力与力挽狂澜的聪明才智上……女人要想美得彻底，美得全面，就一定不能只重视靓丽的外表而忽视丰富的内涵。

女人有修养，就会呈现出自信、宽容、独立、成熟、风情，她们成熟稳重中带有一点挑衅式的野性，内敛含蓄中带有一点妖娆式的





张扬，这往往会让她们更具女人味。对于有修养的女人而言，她们拥有或健康或优雅或奔放的性感，拥有让别人判断不出年龄的容貌和体态。她们因为自身的修养而变得静若幽兰，芬芳四溢。她们的色彩不会随着岁月的流逝而渐失光泽，相反却愈发耀眼迷人。

有修养的女人永远不会被时代淘汰，因为她们追求时尚，不只是衣着的时尚，也追求思想的时尚。她们不断地充实自己，让自己的书卷气胜过脂粉气；她们能够理性地思考，感性地生活；她们有着巾帼不让须眉的精神，坚强而进取；她们富有女人味，懂得感受生活，享受情感。她们的美已经不再单薄，而是美得全面，美得彻底。

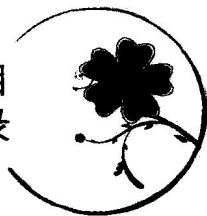
有修养的女人如水一般清澈灵秀，她们有着单纯而善良的心地，有着诚信磊落的性格，能够包容别人，对自己却是精益求精。她们风度翩翩，谦虚智慧。以修养为招牌的女人，往往会因为具有良好的修养而收获美好的未来，她们在家庭中饰演着重要角色，让家充满爱的气氛；她们在工作上努力拼搏，力争做出优异的成绩。

有修养的女人也是社交中的佼佼者。她们出入各种场合，讲究礼仪，不但是对别人的尊重，也展示了独特的个人魅力。在人际交往中，她们能够左右逢源。她们的优雅得体不但丰富了自己的形象，也更容易获得别人的好感。

所以，做女人就要做有修养的女人，让自己内外兼修。

咖啡猫女

2010年12月



第一章

修养之于女人，一生不容忽视的必修课

- 002 女人可以不漂亮，但是不能没修养
- 005 良好的修养是女人的未来
- 008 让好修养成为你的商标
- 011 修养决定女人的优雅程度
- 014 修养决定女人青春的长度
- 017 修养决定女人的交际宽度
- 020 修养决定女人的职业温度
- 023 修养决定女人做人的纯度
- 027 修养决定女人的人生高度
- 030 修养决定女人成功的速度



第二章

提升气质，让女人举手投足均显优雅

- 034 气质女人具有能够征服一切的魄力
- 037 有内涵的女人才有气质
- 040 有修养的女人有高尚的气质



- 043 有品位的女人有高贵的气质
- 046 有风度的女人有优雅的气质
- 049 仪态美的女人有端庄的气质
- 052 注重细节的女人更有气质
- 055 有个性的女人有别样的气质



第三章

强化品质，让女人的人格魅力永远闪光

- 060 诚信：女人的立身之本
- 063 礼貌：女人最基本的修养
- 066 谦虚：越有修养的女人越谦虚
- 070 孝顺：女人最好的品质
- 073 善良：善良的心比金子更珍贵
- 076 简单：单纯的女人受欢迎
- 079 坚强：用柔肩撑起一个世界
- 082 磊落：坚守为人处世的原则



第四章

充实内涵，让女人洗尽铅华却不减底蕴

- 086 知识，彰显女人的人生价值
- 089 知识是女人最好的化妆品
- 093 运气会被用完，但才气不会
- 096 读书，成就一份永不过时的美丽

- 099 | 读书，是获得幸福成功的前提
102 | 想要改变命运，就要拥有知识
105 | 有终生学习理念的女人最成功
108 | 时刻提醒自己给大脑充电
111 | 用知识武装头脑，用文采描绘人生
114 | 完美女人一生要读的四部书



第五章

修炼女人味，女人特有的妩媚由此而生

- 118 | 妩媚风情，最能俘获男人心
121 | 温柔娇羞，最是令人难忘怀
124 | 刚柔相济的女人最动人
127 | 水做的女人要用香水来识别
130 | 浪漫，女人味的绝佳演绎
133 | 微笑，一缕沁人心脾的和风
136 | 细语，一汪浸润心田的清泉
139 | 韵味，唯有暗香浮动
142 | 时尚，聚焦万千目光



第六章

重视形象，良好的修养靠形象来展示

- 146 | 形象也是女人的竞争力
149 | 端庄的外表是收获幸福与成功的资本





- 152 注重形象能够体现你的教养
- 155 形象邋遢的女人生活也不精致
- 158 不修边幅是不在意自己也忽略他人
- 162 仪表清新是对他人的尊重
- 165 精致的妆容体现女人的修养
- 168 得体的服饰让女人更显优雅



第七章

讲究礼仪，有礼有节的女人方显良好修养

- 172 注重礼仪是女人的一种修养
- 175 彬彬有礼让你大受欢迎
- 177 有“礼”的女人才有“利”
- 180 懂礼仪才能把握机遇
- 183 握手，让修养从掌心流出
- 186 女人与花，鲜花礼仪在心中
- 189 女人与酒会，举手投足显修养
- 192 女人与宴会，得体的礼仪成就迷人风景



第八章

培养职业修养，在职场竞争中打造一片天地

- 196 忠于自己的职业，做就要做好
- 199 遇到问题勇于担当不逃避
- 202 杜绝拖延，及时完成手里的工作

- 205 多一点感激，少一些抱怨
- 208 学会与他人分享荣誉
- 211 用欣赏的眼光看待别人
- 214 不要抢占他人的功劳
- 217 即使很疲倦也要振作
- 220 莫占公司的小便宜
- 223 培养自己的团队精神



第九章

提升语言修养，谈笑风生中彰显从容风范

- 228 真诚是说话的原则
- 231 赞美是最好的声音
- 234 开玩笑要恰到好处
- 237 婉转表达更有效
- 240 不要随便打断他人的话
- 243 谈话时少做一些小动作
- 246 打电话时请控制好你的分贝
- 249 避免令人生厌的口头禅
- 252 倾听是对他人的尊重



第十章

打造社交修养，在你来我往中和谐相处

- 256 多与有修养的人共处



- 259 礼让使人生道路更宽阔
- 262 把吃亏当做占便宜
- 265 帮助别人，快乐自己
- 268 忍让也是一种修养
- 271 用示弱展示你的修养
- 274 不要显得比别人聪明



第十一章

坚守性情修养，淡泊宁静中收获美丽人生

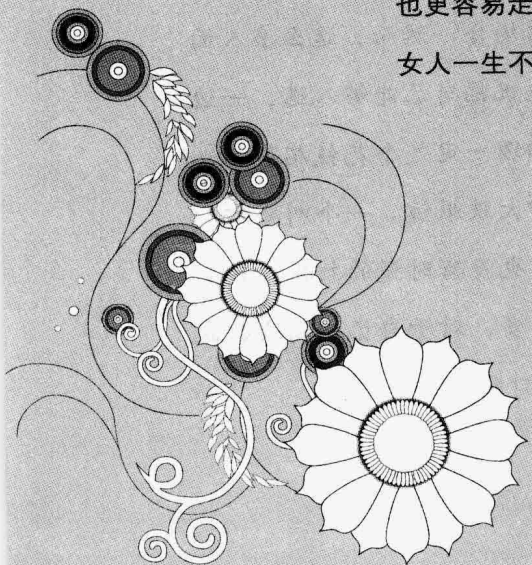
- 278 乐观面对人生每一天
- 281 怡情养性尽在音乐中
- 284 厨房体现出女主人的生活品位
- 287 让情趣丰富一些
- 290 时尚女性的探险休闲游
- 293 空闲时间轻松聊天
- 297 理性地思考，感性地生活



第一章

修养之于女人，一生不容忽视的必修课

女人如花一般美丽，然而，女人的容颜，终会有衰老的那一日，就像花儿总有凋谢的那一天。不过，一个女人若是有涵养，不管到了什么时候，她在大家心目中都不会褪色。不论是在职场还是在其他场合，修养对女人都起着极其重要的作用，有修养的女人更会受到别人的欢迎，也更容易走向成功。因此，提高自身修养，是一个优秀的女人一生不容忽视的必修课。





女人可以不漂亮，但是不能没修养

女人拥有美丽的面庞、窈窕的身段，让人艳羡，然而，若是只有美貌，却没有涵养，难免让人觉得美得空洞，若是只有窈窕，却没有素质，恐怕也不会受人青睐。相比之下，那些比较有修养的女人，不论在什么场合，都会获得别人的尊重。一个有修养的女人，她懂得如何去尊重别人，也具备包容、爱心、诚实等良好的品质，即使没有漂亮的脸蛋，没有华丽的服饰，她一样可以拥有幸福的家庭生活，一样可以在社交场合中游刃有余，一样可以取得事业的成功。对于女性来说，追求外在美无可厚非，然而注重修身养性更应在追求华丽的外表之上。

某大型公司招聘总经理助理，待遇优厚，很多女孩前来面试。她们都认真地准备了简历，并且画着漂亮的妆，穿上了自己最时髦的衣服，于是，一个个靓丽的美女出现在了应聘场合。然而，这么多人面试，录取名额却只有一个。大家一边默默地祝福自己能够入选，一边想象着这么大的公司，能被总经理看上的助理一定是个花枝招展的女子。可是，当面试结果出来的时候，她们却大跌眼镜。一个叫盛雪的女孩子被录用了，可她既没有美丽的外表，也没有时髦的打扮，她是那么的普通……很多人都觉得自己比她强得多，对于自己被淘汰耿耿于怀，然而，总经理的一席话却让她们心服口服。

“感谢大家来参加此次招聘，从大家一进门，我就已经注意到各位的行为了，你们当中只有盛雪把走廊里倒在地上的扫把扶了起来，而且，她进入公司之后一直姿态优雅，举手投足都大方得体，而不是等到开始面试时才走着端正的步子。再者，她的简历上填的更多的是她参加过的爱心活动，而不只是获过多少奖项。如此一个有爱心、细心，又不夸夸其谈的女孩，正是总经理助理的最佳人选。”

在这么多人中脱颖而出，盛雪所依靠的并不是美丽的面容，而是她的修养。虽然漂亮的外表可以获得别人的羡慕，但是能让人从内心产生敬意的还是修养。良好的修养不仅是女人获得良好人缘的前提，也是女人在职场中获得成功的催化剂。

修养可以使人变得清澈、宽容，它就像水一样，也许你不口渴的时候，感觉不到有多需要它，可一旦需要了，才体会到它的重要性。同样，对于提升女人的气质，修养也起着必不可少的作用，缺少了它，女人即使有漂亮的容貌，也未必能够获得自己想要的成果。

娇娇是一个个子高挑、相貌出众的女孩，走在大街上，总会吸引不少人的眼球。有一家公司正在招聘形象代言人，娇娇觉得这是个非常好的机会，于是报名准备参加面试。她利用周末的时间去商场购买衣物，打算应聘那天穿。尽管商场里的衣服琳琅满目，但是唯独一条裙子吸引了娇娇的眼球，当她走近时，却发现另一个女人也走向了这条裙子。娇娇怕裙子被她买走，竟然出口道：“这裙子我要了，这是我们年轻人穿的，你穿肯定不会好看的！”

说罢，娇娇拿着裙子径自走向了收银台，全然没有想到自己这么对别人说话欠妥，甚至有伤别人的自尊。娇娇回到家里，穿着裙子走猫步，感觉真是太合身了，她庆幸自己抢下了这条裙子。然而，面试





那天，她却傻了眼，那天看上这条裙子的女人，竟然是这家公司的老总。娇娇不好意思再待下去，于是灰溜溜地离开了。

爱美之心人皆有之，如果当日娇娇委婉地告诉那个女人，自己需要这条裙子，对方也许不会跟她抢。然而，她却毫无礼貌，出言不逊，这样，即使她面容姣好，她的美丽也会大打折扣，因为没有修养的女人是不会真正受人欢迎的。娇娇因为这一件小事，错失了这么好的机遇，实在可惜，如果她能认识到自己的错误，进一步提高自己的素质，在未来的日子里，一定可以取得长足的进步。

无论是外在美还是内在美，都是美丽人生的重要组成部分。对修养的认知，是养成好心态的一个过程。女人的人生中面临着各种选择，而无论怎样的选择，拥有良好的修养，对女人待人处世都有很大的帮助。其实，内外兼修，对所有的女人都是适用的。良好的内在美，会让女人散发出独特的魅力，为女人提供更广阔的天地。

修养，听上去像是一个概念，然而它却融入生活中的点点滴滴，哪怕只是一个微笑，一份关怀，一次宽容，都会是修养的一种体现。它如一缕和煦的春风，让别人轻松愉悦，也让自己神清气爽。作为女人，更应该提高自己的修养，因为它将成为你生活中的一张王牌。

良好的修养是女人的未来

18世纪末的政治家、思想家勃克曾说过：“修养比法律还重要……它们依着自己的性能，或推动道德，或促成道德，或完全毁灭道德。”对于女人来说，良好的修养同样重要。

拥有良好修养的女人就如同涓涓小溪细细流淌着，小溪流过滋润了土壤。有修养的女人就如同小溪一样，用纯净简单的心态去对待万物、包容万物。面对纠纷和矛盾的时候，有修养的女人都会展现出宽容的一面，用广博的心胸默默包容，化干戈为玉帛，从而将品质的光辉转化为影响力和凝聚力。就是这样，有修养的女人在职场和生活中都能令自己处于不败之地。身为女人，用良好的修养作为自己的底色，无论身处温室还是僻壤，都会游刃有余地面对一切，尽显生命之华彩。

一个阳光明媚的午后，两个少妇带着各自的孩子在小区里玩耍。调皮是小孩子的天性，两个小家伙东摸摸、西碰碰，对什么都是那样的好奇。

“不许摘花！”一声呵斥吓得两个孩子哇哇大哭起来，原来两个母亲只顾着聊天，注意力离开了孩子，而两个小家伙看着花园中的鲜花开得正艳，就一朵接着一朵摘了下来。呵斥声正是看花老人吼出来的。看花老人本来是想阻止孩子继续摘花，没想到由于嗓门太大吓到





了孩子，一脸愧疚地向孩子的母亲道歉。

看到受惊吓的孩子哇哇大哭，当妈妈的心里自然心疼，但是两个妈妈的做法却大相径庭。一个妈妈一边安慰孩子，一边向看花人连声道歉，承认孩子摘花是自己的过错。另一个妈妈却抱起孩子就对看花老人破口大骂，恶语相加。这时候很多人都看不过去了，纷纷指责对老人破口大骂的少妇：“看花老人是尽他的职责，虽然方式欠妥，可是老人已经道歉了，你怎么还能去骂老人呢？”

听到周围人的议论，那个女人抱着孩子悻悻地离开了。

女人的修养就是从点滴小事中显露出来的。故事中得理不饶人的少妇外表虽然美丽，但是行为的粗鲁已经让她的美大打折扣，令人望而生畏。而另外一个肯于承认自己错误的少妇，其善待他人的做法体现出对别人的尊重，其实尊重别人也就是尊重自己，有修养的女人总会像花朵一样芳香四溢。

有修养的女人如春天的阳光一样和煦暖人，照亮未来。一个女人可以不漂亮，但是不可以没有修养。有修养的女人随着岁月的增加、生活的历练，沉淀下来的精华是拥有爱心，并且善于表达爱心。这类女人的爱心就像阳光般明媚可人，而阳光普照的地方会让人豁然开朗、神清气爽。

迪迪出生在一个知识分子家庭，爸爸和妈妈在同一所大学任教，她成长的环境既充满了书香气息，又宽松民主。从迪迪懂事时起，她的爸爸和妈妈就有意识地培养她的爱心，用妈妈的话讲：“爱心是个人素养的一部分，只有拥有爱心的女人才能得到未来，得到幸福。”正如妈妈所说的一样，受父母熏陶的迪迪从小就很有爱心。长大后，迪迪的爱心成为她人生路上的引航灯，指引着她前行的方向。大学即