

# 你的优雅 价值无限

By Zhang Lehua

PRICELESS ELEGANCE

国际女性素质培训研究专家的建议

张乐华 著

中国青年出版社

PRICELESS ELEGANCE

你的**优雅**  
价值无限

张乐华 著

中国青年出版社

(京)新登字083号

图书在版编目(CIP)数据

你的优雅价值无限 / 张乐华著. — 北京: 中国青年出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5006-9844-9

I. ①你… II. ①张… III. ①修养-女性读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第037304号

中国青年出版社出版 发行

社址: 北京东四十二条21号 邮政编码: 100708

网址: [www.cyp.com.cn](http://www.cyp.com.cn)

编辑部电话: (010) 57350400

门市部电话: (010) 57350370

北京市十月印刷有限公司印刷 新华书店经销

700×1000 1/16 11印张 2插页 80千字

2011年4月北京第1版 2011年4月北京第1次印刷

印数: 1-10000册 定价: 25.00元

本图书如有印装质量问题, 请凭购书发票与质检部联系调换

联系电话: (010) 57350337

# Contents 目录

前言 优雅女人，美丽人生—— 1

第一章 优雅，没那么简单—— 4

- » 优雅，一种华丽的正统 8
- » 人中极品 8
- » 来自东方的守望者 9
- » 别让人生如此尴尬 10
- » 制造中国式优雅 11
- » 优雅不是直升梯 12

第二章 腹有诗书气自华—— 14

——内涵之雅

- » 宁可抱香枝上老，不随黄叶舞秋风 18
- » 时光就像一把利刃 18
- » 提防生命老去的催化剂 19
- » 优雅，源自你的底蕴 19
- » 抵抗衰老的魔咒 20
- » 优雅女人不做心灵乞丐 21
- » 你的上一次是什么时候 22
- » 物质贵族+精神贵族 23
- » 人人都要有个“聚宝盆” 23
- » 优雅飞行手册 30
- » 做一个塑造者，雕刻时光 33

### 第三章 衣鸣惊人 ————— 34

#### ——穿出的风景线

- » 形象，淑女的第一张名片 38
- » 做个“格调”女郎 39
- » 穿出品位的三大金律 39
- » 魔法师的学徒 40
- » “犹抱琵琶半遮面”——优雅性感 51

### 第四章 气雅如兰 ————— 52

#### ——优雅女人的风度

- » 风度——隐形的翅膀 56
- » 男人，不爱美丽爱气质 56
- » 投资你的风度 56
- » “女人的美，是一种氛围” 57
- » 人人都能像赫本一样优雅 58
- » 气质，从抗拒地心引力开始 59
- » 女性的基本姿势：“三提一下” 60
- » 女性的曲线美 60
- » 优雅女性的表情训练：自信的亲和力 64
- » 优雅女性的手势练习 66
- » 美食前的风度：优雅淑女餐桌礼仪 67
- » 优雅女人绝对不应有的姿势 68
- » 生活细节的礼貌口诀 68
- » 利用零碎的时光——练习无时无处不在 68
- » 习惯载着你走向成功 69

### 第五章 口吐幽兰 ————— 70

#### ——谈吐中的优雅

- » 语言，人品的“身份证” 74
- » “会说能让神帮助” 74
- » 优雅女性的气质大敌 76
- » 沟通的最高境界 78
- » 优雅沟通的“三敏感” 79

- » 自然流露，含蓄包装 87
- » 一盎司的真诚胜过一百万的奉承 87
- » 给自己一个平衡的支点 88
- » 迈进一步，证明自我 89
- » 优雅谈吐，迷倒世界 91

## 第六章 珠落玉盘 —— 92

### ——声音的魅力

- » 声音就是一道分水岭 96
- » 什么身份用什么词 97
- » 乡音易改——录下自己的声音 97
- » 难以抵御的“海妖之声” 98
- » 声美，人媚 105

## 第七章 爱情可以是流星，也可以是银河 —— 106

- » 少点儿不切实际的期盼 110
- » 爱情其实是粗茶淡饭 111
- » 爱情中的高情商 111
- » 小爱中的大禅 112
- » 做自己内心的主人 113
- » 优雅女人：婚恋中清醒的操盘者 114
- » 像妻子就能成为妻子 115
- » 善待自己 116
- » 给爱情“穿上”保鲜膜 117
- » 减几分浓情蜜意，多几分淡然平静 123

## 第八章 香萦职场 —— 124

### ——做职场中闪亮的星

- » 不要为钱工作 128
- » 站稳自己的脚 128
- » 做好小职位 129
- » 别急着索取 130

- » 职场中的数学公式 131
- » 小职场中的大女人 132
- » 做优雅的女强人 133
- » 优雅女人无需被管理 134
- » 想要好生活，先有好成绩 134
- » 忠诚，成功的入场券 135
- » 职场人际关系的大智慧 136
- » 八小时成就人生 137
- » 优雅女性工作中的礼仪 139
- » 优雅女人——职场中闪亮的星 141

## 第九章 闻香识女人——142

### ——个人卫生和整洁

- » 味道——女人的氛围 146
- » 人人都想有个香妃 146
- » 清洁是一种贵族精神 147
- » 个人卫生——教养与生存状况的体现，雅女程度的试金石 147
- » 人的尊严从体味开始 148
- » “不用香水的女人没有未来” 149
- » 女人香的三级阶梯 150
- » 不要成为“味道集中营” 152
- » 淑女的个人卫生口诀 153
- » 让世界嗅到你的芬芳 153

## 第十章 众目睽睽下的雅女——156

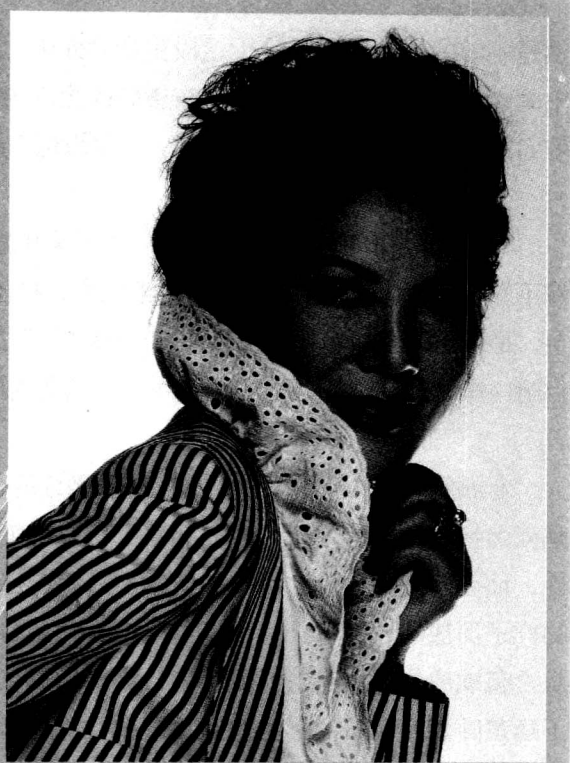
- » 雅女速描 160
- » 雅——女人的氛围 160
- » 雅中有酷 164
- » 人人都认得出雅女 165

## 后记——168



Foreword 前言

优雅女人  
美丽人生



张乐华

- 美国新泽西州医学院临床病分子生物学博士
- 幽兰女社社长
- 中华女性素质教育基金执行主席
- 国际女性素质培训专家

每个追求美好人生的女性都会发现，自己一生中追求成功的有效努力，都不免要归结于对优雅的不断追求。真可谓人生优雅多一分，幸福也就多一分。年少时，我们都曾以为可以像小说和电影中的主人公那样自由率性、随意不羁地生活，但往往在经历了岁月磨砺后才领悟到，不雅的人也许将永远与成功失之交臂。

在少女的葱茏岁月中，我们懵懂、不谙世事又向往成熟，这是一种女性对自身性别魅力的渴望。然而，当女人的生命如一枚青果褪去最初的青涩，日渐丰盈甘甜，终于芳华盛放时，我们又发现，一个女人仅仅拥有成



熟是不够的。因为同是处于这段生命时光中，有的女性如香茗醇酒，绽放出幽幽暗香；而更多的女性却在庸碌的生活中渐渐黯淡了光华神采，随着岁月的流逝，离自己曾经期冀的那个理想越来越遥远。

正如《红楼梦》中宝玉所言：“女儿未出嫁时，是颗无价的珠宝。出了嫁不知为什么，就变出许多不好的毛病来，虽还是颗珠子，却已没有光彩宝色，是颗死珠了；再老了，更变成鱼眼珠了。”身为女性，我们每天都在耳闻目睹这样的人生悲剧，更怕自己未来应了宝玉对成熟女性这样的偏见。

但成为优雅的女人，不应是一个遥远的梦。身为女性，我们不应只是徒然怀着对美的渴望，还应让自己也成为美的演绎者。前者是我们的天性，而后者则是我们的天职。造物主造我们每一个女人时，都是按照女神的样子而造的，每一个女人都可以成为一朵独一无二的花。而如何让自己从含苞欲放的青涩花蕾盛放为争芳夺艳的花朵，再到“宁可抱香枝上老，不随黄叶舞秋风”的优雅女人，是我们每个女人都不得不面对和终身学习的课题。

让我们翻开这本书，踏上修炼优雅的人生之旅吧！尽管这个旅程不是一朝一夕可以抵达目的地的，也许需要我们付出一生无止境的努力，然而，就如摘星，只要伸出你的手，星星就在远方向你召唤，引领你走向过去只能仰望的璀璨星辰。

希望每一位读到此书的女性都能从中受益，成为优雅女人！





# PART 1

## 优雅，没那么简单

生命，那是自然交付给人类去雕琢的宝石。

雅——俗的对立，一种合乎审美的、高尚和谐的综合评判尺度。

优雅往往使人拥有某种神奇的光环，使其具有征服性的魅力。

优雅的女人，她们是繁红叠绿中那一枝清逸独秀的阆苑仙葩，吸引着异性去倾慕与爱恋，也让同性投以羡慕和欣赏的目光。

## 第一章

# 优雅，没那么简单

二十岁的时候，你拥有的是自然生长的容颜；三十岁的时候，生活的经历使你的容颜有了个人的印记；五十岁的时候，你的生命的全部都写在你的脸上。

——香奈尔

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。

——安东丽·德阿里奥

以前我们都说艺术是无国界的，其实真正无国界的恐怕更是时尚。因为迷人能够让时光带不走女人們的优雅，永远美丽地绽放在这个世界上。

——黑玛亚

优雅是表现风度举止的一种方法，也是顺应生活多种不同状态的智慧。

——圣·罗兰

每个女孩在成长的过程中，心中都应有一个优雅的梦想。我们不是欧洲的贵族，没有王室的血统，也许出身平凡，甚或寒微。成长的旅途中，我们一路素朴前行，日复一日看着平淡的风景。然而，只要心中拥有一个优雅的梦想，并且朝着梦想前进，优雅终将改变我们人生的风景，一如穿上水晶鞋的辛黛瑞拉，生命从尘埃中绽放光芒。



► 优雅的代言人：奥黛丽·赫本

奥黛丽·赫本正是这样的例证，她的美源于天赐，

然而她让世人记住的不只是美貌，更是优雅，后者则源于修炼。

她是上个世纪最优雅的天使，在她的优雅气质面前，一切形容词都是多余的。她的童年是不幸的，父母离异，父亲出走，她在战乱和饥饿中长大，经常靠郁金香球茎以及苳草做成的“绿色面包”充饥，并喝大量的水填饱肚子，长期的营养不良导致了她瘦削的身材。虽然如此，赫本仍然不断练习她最爱的芭蕾舞，即使穷到要穿上最难挨的木制舞鞋也坚持不懈。她在《罗马假日》中出演安妮公主，全世界都认识了这个轻盈典雅、纯真优美的女郎，优雅的气质让她如落入尘间的天使。

我想，赫本优雅的意义在于，她让无数女性有了一个梦想：像赫本一样优雅。我们不是天使，然而我们可以修炼自己的魅力，打磨自己的光芒，雕琢自己的生命，让自己成为世间美好风景的组成之一。套用赫本最爱的印度诗人泰戈尔的话：“每一个优雅女人的存在都是上帝在提醒我们，这世间还有希望。”

## 优雅，一种华丽的正统

中国文学长河的源头是最早的诗歌集《诗经》，这部滋养了中国文化艺术及人文精神的诗集中有“风”“雅”“颂”之分。而所谓“雅”的解释则是“雅为正，谓诗歌之正声”。由此，我们可以看到，在中国的悠久历史中，一开始就将最正统的美称为“雅”。

当我们说一个人“雅”时，意味着说一个人的形象、言谈、举止符合人们普遍的审美标准。“雅”一般用来形容那些形象、行为、举止、言谈都很优美的人。这种优美比人们所说的“某某长得很漂亮”更具综合性和深层含义。优雅，赞扬的是人的美好这一社会属性(包涵但超越生理范畴)。一言以蔽之，雅就是有美感的人或优美的人。

人人都渴望获得优雅的品质。这不仅是因为大多数人本能地对雅有一种羡慕、欣赏和尊敬，更由于在日常的工作和生活中，人们自然而然会对优雅的人大开绿灯。尤其对于女性而言，雅是我们开启成功大门的一把秘密钥匙。

## 人中极品

今天对于美丽女性的形容词名目可谓繁多，如性感妩媚、清纯可爱、亲切自然、热情奔放、摩登时尚、潇洒飘逸、帅气大方，等等，但是对于女性之美最高境界的形容常常只有一个词，那就是优雅。优雅的女人，也往往是我们认为有气质的女人，她们像繁红盛绿中那一枝清逸独秀的阆苑仙葩，吸引的不仅是异性的倾慕与爱恋，也会让同性投以羡慕和欣赏的目光。她们是天地间充满灵秀之气的人，是女人中的佳人，人中极品。

## 来自东方的守望者

今天的女性，能够优雅天成的或许有之，但却犹如凤毛麟角。我们见到更多的则是在庸常生活、扰攘俗世中怀着对美的渴慕却不得其道的女性。今天这个急功近利的时代对于物质的看重，让我们渐渐多了浮躁，少了沉静下来慢品优雅的心境。曾几何时，那些曾经存在于历史时空、诗词歌赋中，浸染着中国古典诗性气质的女子，如班婕妤、谢道蕴、蔡文姬、王昭君、李清照、张爱玲等已飘逝不见。曾几何时，素以美丽温婉、娴静典雅著称的东方女性的特质已日渐式微。



▶ 美丽温婉、娴静典雅的东方女性

中国并不是没有优雅女性文化渊源，唐诗宋词中不少隽永雅洁、品如幽兰的诗文都出自女性之手。然而自国人推翻传统贵族文化到倡导大众文化约一个世纪以来，这千年传承的优雅之风发生了裂变、断层，传统文化中那种精致、古雅的女性美正被现代社会狂飙突进的简约粗俗风格所取代。

在拥有悠久古老文明的礼仪之邦，现代女性举止言行却渐渐失之于粗俗鄙陋，举止不再含蓄内敛，大有“巾帼不让须眉”的狂野之气。公共场合常常可见一些女性肆无忌惮地高声喧嚷、接打手机，毫无顾



忌地随地吐痰、乱扔垃圾，即使在隆重、高雅的社交宴会上，也不乏穿着不得体、且对服务生粗暴地呼来唤去的女士，这些不经意的小细节中流露出的不雅和失礼，让原本应该成为都市美丽风景的她们失去光华。经历了西方现代文明的冲击之后，东方的优雅之美什么时候才能回归？

## 别让人生如此尴尬

在世俗的偏见中，男性只要具有经济、社会优势，即所谓的钱包鼓、地位高，仍不失为世人眼中的成功人士。欠缺文明修养但却腰缠万贯的男性身边总少不了一些趋之若鹜、希望不劳而获的女性。可是女人如果不雅，她的人生、社会角色就难逃尴尬境地。无论是做妻子还是做母亲，抑或做职业女性，社会对她们并不像对男性那样宽容。尽管这个时代，越来越多的女性同男性一样有独立的经济、社会地位，但女性如果言行举止粗犷无忌讳，缺失女性的温柔娴雅，难免会失去来自社会和他人的尊敬。

对一个社会的未来而言，女性修炼优雅的重要性更为深远，她们的优雅对于整个国民下一代的教育有根部滋养之功。有人说“母亲不尊，子女难贵”，此话一语道破出身导致命运的根本缘由。有良好教养和卓越人生的人，他们往往有一位优雅的母亲。年轻人在还不理解社会对人的取舍时，就已不知不觉地形成了难以改变的言行习惯，这些启蒙时期的教养伴随他们一生，决定了他们一生的修养品行。由此看来母亲作为优雅楷模的影响切不可被忽视。

由此可见，不管是对于自己还是对于家人，甚至对于社会，女性的优雅都是不可或缺的。