

罗兰 / 编著

女人的品位，是时间打不败的美丽！
献给所有渴望永远美丽的女人们！

品位

Taste and Style 与 *Taste and Style*

格调



金城出版社
GOLD WALL PRESS

品位

Taste and Style 与 Taste and Style

格调

罗兰 / 编著

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

品味与格调 / 罗兰编著. - 北京: 金城出版社, 2005. 9
ISBN 7-80084-766-7

I. 品... II. 罗... III. 女性 - 修养 - 通俗读物
IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 096915 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

电话: (发行部) 84254364 (总编室) 64228516

北京市通县蓝华印刷厂印刷

880 × 1230 1/32 5 印张 70 千字

2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-80084-766-7 / B · 138

定价: 22.00 元

CLUE NO.1

提升品位，从美丽心灵开始。懂得尊重别人，时时心存感激、处处大度宽容，拒绝忧虑虚荣。感受书画和音乐的内蕴，塑造属于自己的美丽。这就是品位女人的新生活。

1 美丽心灵，提升品位 /6

一、信心是女人品位的源泉 /9

二、智慧让品位女人脱颖而出 /11

三、良好的教养造就女人品位 /13

四、塑造属于自己的美丽 /15

五、现代女人的读书品位 /18

六、感受书画灵韵，享受品位人生 /22

目 录

Contents

2 修饰自己，雕刻品位 /32

美丽可以打造，品位可以雕刻。做品位女人首先要学会修饰自己，漂亮迷人的丝巾，诱人的香水，炫目的钻石，应该成为每一个品位女人的追求。

CLUE NO.2

一、闪现你灵动心思的衣饰 /35

二、迷人丝巾，风情万种 /38

三、女人的手袋，女人的快乐 /40

四、品位穿鞋，让你从头美到脚 /43

五、香水点拨女人味 /46

六、炫目的钻石是美丽的最好代言 /52

CLUE NO.3

品位女人要懂得如何在人生舞台上挥洒自如，在杯盘交错中面容不改。得体的衣着，优雅的姿态，会使你不管在家迎客或出门拜访，或者PARTY聚会都游刃有余，光彩夺目。

3 注重礼仪，塑造品位 /58

一、服饰礼仪 /61

二、葡萄酒餐桌礼仪 /66

三、舞会礼仪让你魅力无限 /68

四、品茶中体现优雅 /71

五、西餐就餐礼仪 /74

六、社交能力测试：是个善于社交的女人吗？ /80

CLUE NO.4

音乐可以让人心情愉快,可以陶冶情操,女人离不开音乐,就像鱼儿离不开水,人类离不开空气.流行音乐能让人如醉如痴,古典音乐则如溪水长流,扣人心弦,而优美舞蹈也永远是最美丽的时尚,是最时尚的格调。

4 音乐世界,高雅格调 /84

一、女人与音乐 /87

二、走进音乐氧吧 /92

三、十大经典唱片 /95

四、国标舞,律动的个性美 /110

五、芭蕾艺术 魅力无限 /114

六、抽空去跳拉丁舞 /116

CLUE NO.5

美酒咖啡，美丽佳人，倒一杯美酒咖啡，任凭思绪暗涌起伏后在回忆中沉绽，借此消磨休闲时光是一种令人愉悦的人生享受。其实人生本是一种经历，是一种体验，一种拥有如此浪漫风情的格调。

5 美酒咖啡，酿就品位 /122

一、酒与女人 /125

二、葡萄美酒夜光杯 /128

三、魅力独到的鸡尾酒 /134

四、优雅女人的香槟情怀 /137

五、享受咖啡时刻 /148

六、咖啡和星座的浪漫之约 /152

1. 美丽心灵,提升品位

提升品位,从美丽心灵开始。懂得尊重别人,时时心存感激、处处大度宽容,拒绝忧虑虚荣。感受书画和音乐的内蕴,塑造属于自己的美丽。这就是品位女人的新生活。

CHAPTER 1



CHAPTER 1



First

信心是女人品位的源泉 1

作为一个人，尤其是女人，我们特别需要具有冲破传统樊笼的智慧与勇气。你必须具有独立思考的能力，才能重新认识自己、接受自己和创造自己。

在二十一世纪，女性应当更为清晰地认识和树立自己的特质，平衡自己的感情和理智。成为一个既坚强又温柔、既有自尊又兼具灵性的刚柔并济的女性。

女性应该积极建立自尊和自信，并从过去的自轻、自怜中走出来。

要知道我们如何看待自己，以及周遭的一切，便决定我们与其他人和事物的关系，以及行为的方式。甚至，我们对人生的意义、价值和目的。

亲爱的你，读到这里，我要请问你是否有一套属于自己的人生规划呢？如果没有，那么就从现在开始重新架构一个。如果你有的话，那么很好，也可以趁此时机重新修正和确认一次。

一个人，惟有设定目标、确定方向，才能使自己激活上路。

然后，你必须使自己下定决心、努力工作、解决问题、排除障碍。成功绝非一蹴可就，它是一条渐近的路。你必须坚定信心，一直坚持下去。成功是靠累积而来，绝非突然而至。

人生的磨难很多，对于刚从传统束缚囚禁中解脱出来的女性尤然。

在这个脱序、解构和转型的时代，一片混沌里，重新建立秩序，需要假以时间和耐力。

今日的女性，最重要的是必须学会为自己的生命负责。谋求身心的独立，认真工作，追求新知，以跟得上时代的脚步。同时，亦懂得浸润在文化、艺术、宗教和哲思里，来丰富和繁荣自己。学习平衡和建立新的两性之爱，在父母、子女、朋友、同事的各种人际关系上都能圆满拓展。更有甚者，我们尚能为病态的社会和灾厄的地球，亦贡献出属于自己的一份心力。

由于我们拥有尊严和信心，坚强的自我意识，非但使我们培养出受挫的能力，而且亦具备了更高强的免疫能力。以至于受挫对于我们而言，只是一个必须征服的层面。我们是一个坚定的生存者，早已准备迎接任何打击和挑战了。

我们珍惜自己，并且珍惜人生中每一个阶段，从婴儿、幼童、少女、青春、壮年，到更年期，以迄于老年，我们都要掌握每一时期的特质和醇美。

非但如此，我们还要学习把成年期拉长，并在老年时依然保持活力。让我们拥有一份甜美的生活，以及事业、家庭、友谊、艺术、宗教……乃至一切美好的事物。



Second

智慧让品位女人脱颖而出 2

智慧使女人能真正把握好自己，并获得从容自信，使女人拥有独特的内涵，使女人从人群中脱颖而出。

智慧其实是一个美丽的女人不可缺少的素养，所以有“秀外慧中”这样的成语。女人拥有了真正的智慧就使她与市井中、弄堂间的耍小聪明伎俩的女人有了质的区别。智慧与女人的领悟力相关。大至人生命运，小至日常生活，智慧使女人面对大小问题时懂得分寸，能够有明智的抉择。智慧很大程度上取决于一个人的IQ值，却绝不是天生的，学识、阅历并善于吸取经验、教训会使一个人迅速成长起来。智慧能一点点从内心雕琢一个人，塑造一个人。智慧使女人能真正把握好自己，并获得从容自信，最后使女人的周身散发出超然的气质，使女人从人群中脱颖而出。

应该指出的是，一个女人的美丽，并不是智慧可以涵盖的。智慧的女人知道善待自己，每个人的肌肤、容颜都是从母体中脱胎于人间，然后学会走路，就是要靠双脚去走完自己人生旅程的。爱惜自己就是爱惜我们在这世上每一天的生活，我们正是在学习中培养起爱心的。爱其实就是一种能力，它是最富有生命力的美。善待自己与善待他人一样重要，自爱的人才可能真正去爱别人。

王小波说：“智慧本身就是好的。有一天我们都会死去，追求智慧的道路还会有人继续走着。死掉以后的事我看不到，但在我活着的时候，想到这件事，心里就很高兴。”

应该说，女人是智慧的始祖。在《圣经》里，是女人受了蛇的引诱偷吃了智慧果的。而后各种技能、各种思想、各种情感，皆从智慧果里孕育而出。没有蛇，没有容易受诱惑的女人，就没有“智慧”。

公平地说，男女智力是平等的，假如学习机会也平等，那么他们具备的智慧差不多。之所以有女不如男的假相，是因为智慧的应用领域不同。多数男子的智慧更多地体现在运筹帷幄、安邦定国上，多数女人的智慧更多地体现在宰鱼剥蒜、杀价购物上。试问：一堆绿豆，如何区分其好坏？女人往往可以说出“水漂、筛选”等多种解决方案供选择，男子则惟有目瞪口呆。

智慧的女人是温柔的。

智慧的女人是美丽的。

智慧的女人是高贵的。

充满智慧的女人犹如一杯醇厚的佳酿，外表深不可测，喝一口下去，滋味却在喉头燃烧，叫人禁不住再三回味。



Third

良好的教养造就女人品位 3

在人际交往中，有教养的女性一般有以下特征：

无论是开会、赴约还是做客，她从不迟到。因为她懂得即使是无意迟到，对准时到场的人来说，也是不尊重的表现。

从不随意打断别人的讲话。她总是听完对方发言，然后再去补充或者反驳对方的意见。

在同别人谈话时，总是看着对方的眼睛。而不是东瞧西望、或翻阅书刊、或来回挪动什么东西，表现出心不在焉的样子。

讲话多用低声调，不高声喧哗。因为她懂得高声讲话会影响周围人，甚至使人讨厌。

尊重别人的观点，即使不同意，也从不叫喊什么“瞎说”等。而是心平气和的陈述己见，说明不同意的理由。

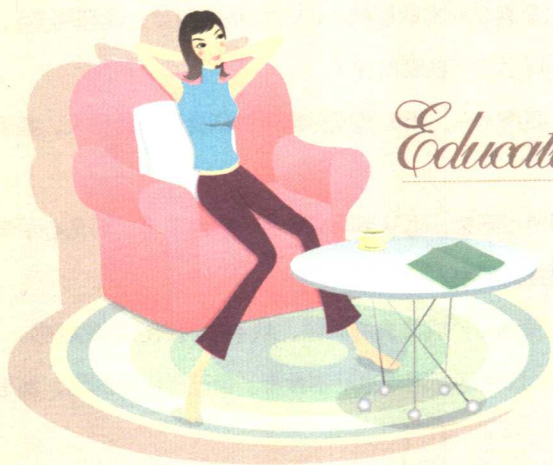
在与人交往时，从不强调自己或丈夫的职位，从不表现自己的优越感。

言而有信，遵守诺言，即使遇到困难也从不食言。自己说出来的话，就是应当遵守的法规。

在任何情况下，对老、幼、弱、残者，总是表示关心，并给予照顾。

善于权衡利弊，顾全大局，不会因为一点小事或偶然的冲突而和朋友断绝友好关系。

在别人遇到不幸时，尽力给予同情和帮助。



Education

Taste