

Audrey Hepburn

concinuity

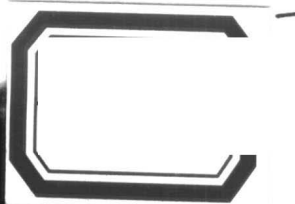
优雅的女人 优雅的魅力

学会优雅

黛丽/编著

Become concinuity

社



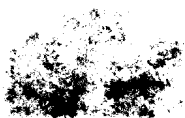
concinny

优雅的女人 优雅的魅力

学会优雅

黛丽/编著

华文出版社



图书在版编目(CIP)数据

学会优雅/ 黛丽编著. —北京: 华文出版社, 2004. 3
ISBN 7 - 5075 - 1645 - 8

I. 学... II. 黛... III. 个人 - 修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 011161 号

华 文 出 版 社 出 版

(邮 编 100800 北 京 西 城 区 府 右 街 135 号)

网 址 : <http://www.hwcbs.com.cn>

网 络 实 名 名 称 : 华 文 出 版 社

电 子 信 箱 : hwcbs@263.net

电 话 : (010)83086663 (010)83086853

新 华 书 店 经 销

天 津 市 蓟 县 宏 图 印 务 有 限 公 司 印 刷

880 × 1230 毫 米 1/32 开 本 6.875 印 张 120 千 字

2004 年 4 月 第 1 版 2004 年 4 月 第 1 次 印 刷

*

定 价 : 20.00 元

你可以不漂亮，
但不能不优雅！
漂亮只能天生，
优雅可以学成！

优雅的女人，漂亮
不是表现在脸上，而是
让人看见心里灿烂的阳光
和清澈的小溪。

优雅职业女性的十大
标准：

知性、宽容、温柔、时
尚、精致、独立、智慧、财
富、理性、淑贤

优雅是时尚的永恒主题。无论在东方还是西方,都有这样一个定律:当一个人想成功时,或者他已经取得了成功,他所关注的第一件事情都是如何使自己优雅起来。而且,大多数人都可以做到似模似样。这,就是优雅的魅力。

优雅不是天生,只要学习,任何人都能够做到。

前 言

谈到优雅,不能不让人想到女人。女人有美丑之分,就必有优雅与粗俗之别。

优雅的女人像一杯茶,品尝过后,令人回味无穷;优雅的女人像一口井,越挖越魅力四射,给世人留下无穷的想像空间;优雅的女人是一幅画,让人欣赏,让人赞美;优雅的女人是一本书,令人百读不厌。

优雅,仿佛是盛开在女人身上的花朵,芳香四溢、光彩照人;优雅,仿佛是雕塑家手中的刻刀,一点点从内心到外表雕琢着女人,塑造着女人优美动人的线条美感。

优雅是一种恒久的时尚。它不因岁月的流逝而消失,也不因时空的转变而变化,执著地装扮着女性的时尚美。

优雅是一种气质美的展现。一个不经意的动作,就能吸引众人的目光,征服世人,特别是征服男人的心。

优雅是知识修养的造化。古人云“秀外而慧中”。智慧使女人把握自己,从容自信,挥洒自如,学识之中透出高贵典雅之魅力。

优雅是女人追求的至高境界。谁也无法抗拒岁月的印

痕,青春和美貌不会永存,只有丰富的文化内涵所赋予女人的优雅气质,才是无与伦比的恒久魅力。在你掌握化妆技巧的同时,要不断丰富自己的内涵,培养高雅的气质,这样才能美丽一生。

优雅是合体着衣的美感。得体的穿着让你焕发出迷人的风采、动人的魅力,连“生活”巨人也会跪在你的石榴裙下。

你可能不是天生丽质,但优雅可以使你成为美女佳人;你可能出身贫寒低微,但优雅可使你具有贵妇人的风采;你也可能年老色衰,但优雅却可以使你风韵犹存,永葆青春的气息……

优雅如此诱人,它并非难以企及,也并非不食人间烟火。只要你从身边的小事做起,从礼仪修养做起,从坐拥书城做起,你就会言谈举止得体,社会交往彬彬有礼,生活情趣高雅。那么,优雅的生活在向你招手,优雅的人生在向你呼唤!

优雅,是女人应该具备的一种品位,一种气质,一种习惯,甚至是一种性格,一种方式。拥有它,你就像一块巨形磁石牢牢吸引住众人的目光;失去它,你将失去女人味,粗俗不堪,俗不可耐。



目 录

前言	(I)
----------	-----

第一章 优雅:女性的魅力资本	(1)
----------------------	-----

恒久时尚的选择/(1)	气质美的展现/(3)	智慧的雕琢/(9)	文化修养的造化/(15)	渴求个性的呼声/(18)	女性大气的诗篇/(21)	女性必备的品质/(23)	女性一生的美丽/(25)
-------------	------------	-----------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

第二章 优雅:来自美好的生活	(31)
----------------------	------

优雅,幸福的源泉/(31)	完美人格,优雅的基石/(36)	心态,优雅的原动力/(41)	情趣是优雅的绿叶/(44)	运动,优雅的保障/(46)
---------------	-----------------	----------------	---------------	---------------

第三章 优雅:楚楚动人的形象	(51)
----------------------	------

优雅,时尚形象的“水晶鞋”/(51)	动人的谈吐,优雅的乐感/(57)	泯然一笑,优雅的五线谱/(60)	风情万种,
--------------------	------------------	------------------	-------



优雅的诱惑/(65)

第四章 优雅:身体姿态的美感 (71)

站姿皎美似一颗玉树/(71) 轻盈步态如一缕春风/
(74) 温文尔雅的坐姿犹如一尊塑像/(77) 动作优
美,仪态万千/(81) 其他身体语言的趣谈/(83)

第五章 优雅:彬彬有礼的赞誉 (89)

懂得礼仪,举止得体/(89) 学会感谢,也很优雅/(104)
禁忌在心,方可优雅/(105) 刚柔相济,不失优雅/(107)

第六章 优雅:才识妆容的境界 (111)

优雅要从“头”做起/(111) 在脸上写出优雅/(116)
烟熏双眸,点染红唇/(122) 腮红可以抹出优雅/(123)
妙用香水点缀优雅/(126)

第七章 优雅:合体着衣的美感 (129)

服饰的意境美/(129) 服饰搭配中的美学/(133)
第二张脸的表情/(136) 腿形决定裙形/(139) 穿分
裤的学问/(140) 丑女也能成美女/(143) 高跟鞋的
装扮魅力/(145) 手袋的魔法/(148) 时尚晚装/
(149) 白领丽人的着装/(152)



第八章 优雅女人的楷模 (159)

美的使者——夏奈尔/(159) 崇高风范——宋庆龄/
(161) 角色楷模——奥黛丽·赫本/(166)

第九章 优雅的话题 (173)

优雅与小资/(173) 时尚与优雅/(179) 优雅生活的
距离/(181) 塑造优雅人生/(186)

第十章 弱点:优雅的天敌 (193)

唠叨,女人落俗的原因/(193) 怒气,女人失控的导火
线/(195) 是是非非,俗气女人的特色/(198) 嫉妒,
女人性格上的弱点/(201)



第一章 优雅：女性的魅力资本

恒久时尚的选择

一说到女人，不能不说到优雅。女人有高低之分、美丑之分，就必有优雅、粗俗之别。

优雅是一种恒久的时尚。优雅的女人像茶，品尝过后有着令人回味无穷的芳香；优雅的女人又像一口井，她的魅力是越挖越多的，不是别人“一目了然”的，她会给世人留下无穷的想像空间。

当优雅成为一种自然气质时，这位女性一定会显得成熟、温柔又善解人意，无需太多的言语就能与你进行心灵的交流，达成心灵的默契。

真正现代的女性都生活在时尚之中，连只知道搓麻将的老太太都知道松糕鞋既不实用也不雅观，还是锥尖跟看起来更雅致些，就别说年轻的女性了。

生活在时尚之中的女性，既不能对时尚无动于衷，也不能对时尚盲目崇拜，而是对时尚取精去糟，根据自己的内在

精神需求与性格气质,从时尚中升华而出,这才是现代女人的明智之举。

如果女人有自己的梦想与爱心,有良好的个人修养与优美的外在形象,有对自己所爱所好的执著与守护,这样的女人便是优雅的女人了。

时尚是一种流行,是人们对美的一种追求。追求时尚是女人的天性,是女人爱美之心的自然流露。

于是,女人便成了时尚潮流的弄潮儿,便成了时尚主题的标志。然而,时尚有它的迂回性、时间性。

比如,松糕鞋在某一时期是流行鞋款的代表,而在今天,却连只知搓麻将的老太太都知道穿它不太雅观。

那么,你就不能再脚穿松糕鞋参加盛大的晚宴了,不然,你在得到一片嘘声的同时,便是“真俗气”的客观评价。

可见,在时尚的潮流中,很难找到某种服饰、鞋款或是某种发型能永久性地成为女性的主题。而优雅却能做到这一点。你一旦拥有优雅,便是终生的财富。因为,在人们眼里它是时尚的历史印迹、刻在时尚里的经典歌曲。

优雅的女人是同类中的尤物,让女人们心仪抑或妒忌;让男人的想像力更加丰富,追求更加执著。但真正的优雅不是故弄姿态,伪装只能是一时,而优雅是一个人性情气质的自然流露。

优雅不是指脸蛋漂亮、衣着华贵,它是一个人内在文化



素养与外在形象的完美结合。优雅也不是不食人间烟火，它具有人性的所有温暖，同时也充分显现了人性之美。

当我们眼前出现一位优雅的女人时，我们的眼睛会突然闪亮起来，心扉也会为之一动。因为优雅让人感受到美的不可多得，因为不可多得，所以显得弥足珍贵。

优雅就是这样，使我们的身心同时得到双重的愉悦。

气质美的展现

优雅，是形容女人气质好的常用词汇。优雅从字面上理解即高尚、不粗俗之意；从另一个角度去理解有出类拔萃之意。

如果要问优雅究竟为何物？从某一方面去理解，它应该是一种气质，一种脱俗的气质，一种高贵气质的体现。

所以，我们要了解优雅，首先要了解什么是气质。

气质，是现代人对一个人评价时使用频率最高的词汇之一。关于气质，我们已听得太多，说得太多，想得太多，梦寐以求得太多。它令人笑，令人哭，令人自得，令人沮丧，令人恍然，令人费解……

毋庸置疑，世界上只有人类才拥有气质，只有人类才懂得欣赏气质，追求气质，塑造气质……

气质，在现代汉语词典上的解释是：1. 指人的相当稳定



的个性特点,如活泼、直爽、沉静、浮躁等,是高级神经活动在人的行动上的表现。2. 指人的风格、气度。“气”在汉语中是个神秘的字眼,看不见摸不着,却又无处不在,令人无法捉摸。

在日常生活中,我们经常会用“气质好”或“气质不好”去评价某某女子。这里所说的“气质好”,无非就是指这个女人优雅脱俗;“气质不好”,不过就是说这个女人有些粗俗而已。

心理学上是这么阐释气质的:它是人们在心理活动时或行为方式上表现出来的强度、速度、稳定性和灵活性等动态中的心理特征。它既表现在情绪产生的快慢、情绪体验的强弱、情绪状态的稳定性及情绪变化的幅度上,也表现在行为、动作和言语的速度和反应的灵活性上。

美学中是这样给气质下定义的:所谓气质,指的是一个人的风格、风度和风貌等等。于是,就有了某某女子从气质上来说,“好看”与“不好看”的说法。

比如说,这个女人这样打扮,你会觉得她很有气质,简直让你着迷;假如她那样打扮,你会感觉很失望,觉得她的形象在你的眼中简直是太俗气了。那么,如果具体一点说,让你着迷的打扮是怎样的打扮,让你感觉很俗气的打扮又是怎样的打扮,可能还有点说不清楚,说不透彻,只是感觉好或不好而已吧!



身为现代女性，你肯定会认为自己稍作妆饰后，比素面朝夭更有气质。这期间的区别在哪儿呢？恐怕你也很难说得很清楚。只是感觉稍作装饰要比素面朝夭好看或不好看吧。

事实上，好看与不好看之间怎样界定，找不到一个合适的标尺，只能用个人的感觉去体会，但是不得体的装扮肯定会让人体会不到美感。

气质的美学定义在这儿幻化成了一个千面女郎，每个人都只能凭借感觉去体会这些千面女郎中一个或几个方面，哪些是美的，哪些是丑的。但哪一种才是真正的美呢？谁能说得清？也许她自己也说不清。

所谓仁者见仁、智者见智。你有你的审美观，我有我的美学标准，根本无法达到统一。这就是气质的难以捉摸的那一面。

虽然气质难以捉摸，似乎是个不解之谜。但是，在现实生活中，如同人的身高体重一样，每个人都在有意无意地去衡量着它，评价着它，塑造着它，体现着它。可以说，气质已成为现代生活中一个人不可或缺的品位。

我们可以肯定，动物是绝不会用挑剔的目光去审视自己或同伴的气质的。

所以说，气质是人类独有的，是人类文明的产物，装点着我们的梦想，美化着我们的生活。

