



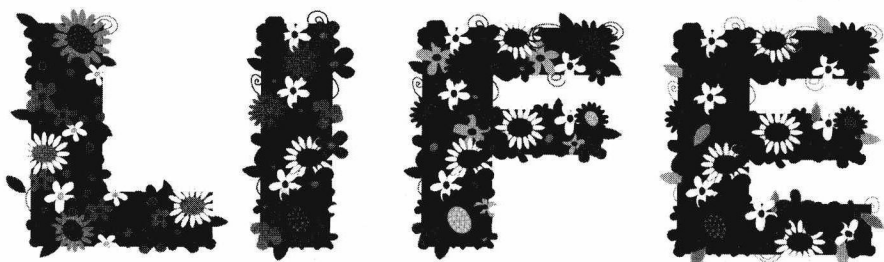
章程 著  
都市女性修养丛书



# 放一些优雅在生活

用优雅提升你的时尚气质 用品质缔造你的完美生活

Keep some elegance in your life



# 放一些优雅在生活

Keep some elegance in your life

都市女性修养丛书 章程 著

① 中国工人出版社



**图书在版编目 (CIP) 数据**

放一些优雅在生活/章程著. —北京: 中国工人出版社,  
2010. 1

ISBN 978-7-5008-4572-0

I. 放… II. 章… III. 女性—修养—通俗读物  
IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 199460 号

---

**出版发行: 中国工人出版社**

**地 址:** 北京鼓楼外大街 45 号

**邮 编:** 100120

**电 话:** (010) 62350006 (总编室)

(010) 62005047 (编辑室)

**发行热线:** (010) 62045450 62005042 (传真)

**网 址:** <http://www.wp-china.com>

**经 销:** 新华书店

**印 刷:** 三河市国英印务有限公司

**版 次:** 2010 年 1 月第 1 版

**印 次:** 2010 年 1 月第 1 次印刷

**开 本:** 700 毫米×1000 毫米 1/16

**字 数:** 280 千字

**印 张:** 19

**定 价:** 28.00 元

---

**版权所有 侵权必究**

**印装错误可随时退换**

## 前 言

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，它不同于时髦——时髦可以追、可以赶，而优雅却是一种恒久的时尚，它是一种文化和素养的积累，是修养和知识的沉淀。

“优雅”是从女人的身体内部和心的深处自然而然涌动、喷发、流露出来的一种气韵，是成熟女性经过“修炼”后散发出的一种“酒香”；优雅的女人美丽、成熟、温柔、知性，热爱生活、善解人意，既能在事业上独当一面，又能专心且平和地折着手里的纸鹤；优雅的女人知性内敛，透着智慧，即使只是抿着嘴静静地站着，眼底温柔和恬静依然动人；优雅的女人总是具有不凡的气质，自信的眼神，得体的举止，高雅的风韵……优雅，是女人的最高境界。

没有哪个女人不想成为优雅的女人，而许多人又常常苦于找不到优雅的秘诀，或抱怨缺乏应有的条件而信心不足。优雅，真那么难吗？其实，做优雅女人并不难，不需要很高的条件，秘诀就在这本书里！

亲爱的，你是否知道自己的男人是属什么的？十二个人也许会有十二个不同的答案，但从另一个角度回答这个问题，答案则是唯一的——“男人都是属‘色’的”。你的发型、你的身材，甚至你的小脚趾其实都是能让男人窒息的诱惑，而《放一些优雅在生活》则是帮助你把这些“原材料”魅力最大化的“指导老师”，它教你如何化妆，如何穿着，如何塑造形体美，如何拥有属于自己的花样年华……

当然，优雅不仅仅停留于表面，它更是一种由内而外的气韵。健康的身体、丰富的知识、独立的个性则是散发这种气韵的根源。这种气韵在大自然中得到升华，在每一个生活细节中得到体现，它使一个女人散发出一种不可言喻的魅力，拥有更高品质的人生！

优雅女人的气质像竹，亭亭玉立高贵脱俗，即使是身着一袭布衣，你也会从简单质朴的外表下捕捉到这种不凡的感觉。如果说女人似水，那么优雅的女人就可以水滴石穿！感悟优雅，做一个优雅的女人吧！让自己的内涵丰富起来，让自己的学识充实起来，让自己的底蕴深厚起来，让自己的举止高雅起来，让自己的品格高尚起来，让自己的情趣超凡起来，那么，优雅就会自然而然地找到你！

章 程

2009年11月

Part 1

· 男人都是属“色”的

优雅典范：奥黛丽·赫本 .....002

① 最是那一低头的温柔 .....004

② “优雅”雕刻在女人的背上 .....007

③ 跟在女人臀后的男人 .....011

④ 桌子底下跷起的一双美脚 .....014

⑤ 难以忘怀的回眸一瞥 .....016

⑥ 就做个“白雪公主” .....020

⑦ 指尖漫溢的优雅之美 .....023

⑧ 做女人，“挺”好 .....026

⑨ 对小肚子说“NO” .....029

⑩ 脖子上的细纹是年龄的小秘密 .....031

⑪ 洁白的牙齿帮优雅加分 .....034

⑫ 举手投足之间尽显女人优雅 .....038

Part 2

· 拥有标准的“花样年华”

优雅典范：张曼玉 .....042

① 画“眉”点睛，让你眉清目秀 .....043

② 打造属于你自己的迷人双眸 .....045

③ 睫毛膏是女人必备的“武器” .....049

④ 影响全局的“中央领导”——鼻子 .....052

⑤ 樱唇一启，花香摇曳 .....055

|    |                    |     |
|----|--------------------|-----|
| 6  | 完美粉底让你做“瓷娃娃” ..... | 057 |
| 7  | 不简单的腮红 .....       | 060 |
| 8  | 展现完美脸部的遮瑕膏 .....   | 063 |
| 9  | 特别的妆为特别的你 .....    | 065 |
| 10 | 应急妆容补救法 .....      | 068 |

Part 3

· “购物狂”也精明

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 优雅典范：伊万卡·特朗普 .....      | 074 |
| 1 认识自己的“型” .....        | 076 |
| 2 根据身材搭配服饰 .....        | 078 |
| 3 肤色与服饰两两相依 .....       | 083 |
| 4 选择“命中注定”的包包 .....     | 084 |
| 5 不擦香水的女人没有未来 .....     | 087 |
| 6 运动休闲装也可以秀出优雅 .....    | 092 |
| 7 职业装也精彩 .....          | 095 |
| 8 千里之行，始于“足”下 .....     | 097 |
| 9 冷静面对时尚热潮 .....        | 101 |
| 10 最让人倾心的耳饰 .....       | 103 |
| 11 项链——脖子上缠绕的有情之物 ..... | 106 |
| 12 选对丝巾等于塑造新形象 .....    | 109 |
| 13 披肩让你瞬间翩然灵动 .....     | 112 |
| 14 随心所欲的腕上风情 .....      | 114 |
| 15 腰带系出完美“小腰精” .....    | 116 |
| 16 漂亮眼镜的佩戴方案 .....      | 119 |
| 17 令人销魂的丝袜诱惑 .....      | 120 |

Part 4

· 听过声音美人吗?

优雅典范: 莎拉·布莱曼 .....124

① 努力做一个“声音美人” .....127

② 让耳朵做先锋 .....130

③ 礼貌用语更能体现优雅气质 .....133

④ Office里的语言艺术 .....135

⑤ 滔滔不绝的交谈技巧 .....136

⑥ 幽默的女人最受欢迎 .....139

⑦ 闲聊也是一种学问 .....142

⑧ 让说服更有“杀伤力” .....144

⑨ 别只会用“嘴”说 .....147

Part 5

· 运动瞬间展现无比风情

优雅典范: 斯维特兰娜·霍尔金娜 .....154

① 健康是女性美丽的根本 .....156

② 现代女性的健康标准 .....159

③ 让锻炼达到最佳健身效果 .....162

④ 不同年龄有不同的锻炼重点 .....164

⑤ 做一做步行上下班的“暴走族” .....166

⑥ “游”出来的健康美人 .....167

⑦ 内外兼修的养身瑜伽 .....171

⑧ 每天练一练办公健身操 .....173

|                   |     |
|-------------------|-----|
| ③ 锻炼时要注意补水 .....  | 175 |
| ④ 休息同锻炼一样重要 ..... | 176 |

Part 6

· 家居也可以这样优雅

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 优雅典范：兰珍珍 .....       | 180 |
| ① 家庭装修让女人做主 .....    | 182 |
| ② 只要有心，家就温馨 .....    | 184 |
| ③ 为家里换一盏灯 .....      | 185 |
| ④ 让客厅焕然一新 .....      | 188 |
| ⑤ 美梦在卧室成真 .....      | 190 |
| ⑥ 浴室让你做一个多情水女人 ..... | 191 |
| ⑦ 阳台是与阳光最接近的地方 ..... | 192 |
| ⑧ 修炼优雅气质的书房 .....    | 192 |
| ⑨ 厨房是女人重要的领地 .....   | 195 |
| ⑩ 微波做饭让你远离油烟 .....   | 196 |
| ⑪ 怪味食物不要轻言放弃 .....   | 200 |
| ⑫ 别让自己“越吃越老” .....   | 202 |
| ⑬ 买一束鲜花放在家里 .....    | 204 |

Part 7

· 大自然让你更有女人味

优雅典范：索菲娅·罗兰 .....208

① 一定要与男友去一次爱琴海 .....211

② 浪漫到骨头里的布拉格 .....214

③ 唯美威尼斯 .....217

④ 薰衣草的浪漫——普罗旺斯 .....220

⑤ 米兰，时尚与梦想的城市 .....223

⑥ 喀纳斯让你洗净铅华 .....225

⑦ 尘封千年的旧梦——敦煌 .....228

⑧ 丽江，触动你心底的柔软 .....231

Part 8

· “腹有诗书气自华”

优雅典范：王安忆 .....234

① 给自己制订一个“充电”计划 .....236

② 每天挤出1小时读书 .....237

③ 争取做个文化“杂家” .....238

④ 修炼女人内涵的9本书 .....239

⑤ 改变女人一生的9部电影 .....246

⑥ 与女人心灵做伴的9首歌 .....251

Part 9

· 做一个又美丽又智慧的女人

优雅典范：杨澜.....256

❶ 男人没有最好的，只有最适合的.....258

❷ 怎样知道他爱你.....261

❸ 不要过多地考验对方.....266

❹ 让男人每天爱你多一点.....269

❺ 他不是你的私有财产.....272

❻ 男人有时候要宠一宠.....275

❼ 正确看待男人的谎言.....278

❽ 不值得女人爱的5种男人.....280

❾ 不要按照自己的方法来改造丈夫.....288

❿ 别让爱情成为工作的牺牲品.....291

# Part 1

男人都是属“色”的

优雅典范：奥黛丽·赫本

- ① 最是那一低头的温柔
- ② “优雅”雕刻在女人的背上
- ③ 跟在女人臀后的男人
- ④ 桌子底下跷起的一双美脚
- ⑤ 难以忘怀的回眸一瞥
- ⑥ 就做个“白雪公主”
- ⑦ 指尖漫溢的优雅之美
- ⑧ 做女人，“挺”好
- ⑨ 对小肚子说“NO”
- ⑩ 脖子上的细纹是年龄的小秘密
- ⑪ 洁白的牙齿帮优雅加分
- ⑫ 举手投足之间尽显女人优雅



## 优雅典范：奥黛丽·赫本

一个女人的美丽随着岁月而增长

——奥黛丽·赫本

虽然没有见过上帝，但是我们的确遇到了天使，她就是奥黛丽·赫本。这个优雅的灵魂，无论是男人和女人，都会被她深深地打动。

1929年5月4日，奥黛丽·赫本出生于比利时首都布鲁塞尔。她的父亲是一位银行家，母亲是荷兰的男爵夫人。但当赫本还是孩子时他们便离婚了，赫本与母亲回到了荷兰。这时，第二次世界大战已经爆发，在纳粹军队占领荷兰的那段日子里，赫本患上了忧郁症，并且营养不良——后来赫本那瘦削的身材便来源于此。

战后，赫本到英国学习芭蕾，并成为了一名模特。此后她又成为一名演员，并来到百老汇演出。她在舞台剧上小有成就，于是好莱坞的制片人邀请她拍电影，她的第一部电影就是著名的《罗马假日》。

此后的故事全世界都耳熟能详：赫本以完全的本色演出打造了好莱坞最迷人的形象之一，成为当年度奥斯卡和金球奖的双料影后。她征服了全世界的观众，并掀起了全球性的时尚潮流，玛丽莲·梦露的丰满性感从此不再是美的唯一标准。

赫本不仅是电影明星，还是时尚缔造者。纪梵希曾经笑言：“赫本即使只是披着一个装土豆的口袋，也能够显露出高雅的气质。”她崇尚朴素简洁的穿衣观已经成为大多数人的共识，她在《罗马假日》中的短发发型被命名为“赫本头”，在世界各地受到效仿。她的平底鞋、三分袖、紧束腰身、立领套头毛衫、夸张黑色太阳镜……也都曾是时代的焦点，使赫本成为时尚界的象征人物。

除了《罗马假日》外，赫本还主演了许多影片，表演质朴而富于激情，都取

得了不错的口碑。晚年的赫本作为联合国的亲善大使多次赴非洲开展慈善与救助活动，她不但以其光彩的银幕形象，也以其高尚的情操，赢得了世界人民的尊敬与爱戴。

## ① 最是那一低头的温柔

亮泽的三千青丝，是女人的一道迷人风景线，合适的发型对于塑造一个漂亮女人的重要性是不言而喻的。发型美能给人增添气质，装饰形象，使人们精神上表现得更加愉悦、自信，一个好的发型设计甚至可以影响人五官的立体感，让人脸部线条显得柔美或刚毅，还可以略微改变身体比例，让整体更有协调感。

虽然人们也知道发型的重要性，但是当你想做让自己满意的发型时，便开始思量着去哪家美发沙龙；当你费尽心思找到一家美发沙龙时，你又开始苦苦选择自己认为值得信任的发型师，因为这都关系到自己最终能否获得满意的发型。然而这里面会浪费太多的时间并且暗含了太多的“风险”，因为选择之前你对发型师没有任何了解，完全是把自己原有的头发当做“实验品”供人改造，成败的决定权掌握在发型师手中。

为什么不试试自己掌握一些发型的知识呢？在发型师给你设计发型时，你可以提出自己的建议，把一头秀发的命运掌握在自己的手里！

### {1} 圆形脸

#### 脸形描述



圆脸的宽度和长度似乎一样，因此额前发际都比较低，耳部两侧较宽，脸部肌肉比较丰满，总给人一种胖乎乎、很孩子气的感觉。

#### 适合发型



最好采用五五分头，发缝一定要笔直清晰。

**最忌讳发型** ↪ 过长的刘海，头发偏分，这样使人感觉脸更大。若是短发，不要将头发留至耳下，这样会使左右两侧头发鼓起，则圆形脸会显得更圆。

**推荐发型** ↪

- ♡ 两边削薄，挽到后脑勺，适当增加头顶发层的厚度。这样就能让脸显得长一些，增加稳重感，又不失甜美。
- ♡ 将脸部周围的直线形长发削短，或蓄留至肩膀上，也可以蓄留至下巴平行线的中等长度，这样可以有效地掩饰脸部的圆形。
- ♡ 打造一种轻盈顺势的短发，让前额的头发缓慢拖下，用直线形的线条，来掩饰脸部的轮廓。和风渐起，随风飘荡的前发，给人健康、温柔的印象。

## {2} 方形脸

---

**脸形描述** ↪ 方形脸的人一般前额宽广，下巴颏骨突出，人显得木讷。

**适合发型** ↪ 波浪形状发型。

**最忌讳发型** ↪ 留短发尤其是超短形的运动头。

**推荐发型** ↪

- ♡ 在流行的齐颈垂发上加入不同层次，发尾粗流成型，发势前流，包覆部分脸庞，使脸庞感觉变小，活泼新颖。
- ♡ 发尾前梳，覆盖住两面颊，可以掩盖下巴骨骼的突出。如果往后梳，千万不要打薄，厚厚的发层能修饰两边宽宽的脸颊。
- ♡ 波浪形的发型最为理想，打造波浪形状发型使头发显得自然蓬松，可以掩饰缺点。但是不要把一侧头发梳至耳后，造成两侧不平衡感，这是千万不能疏忽的。
- ♡ 如果是短发，可以参考男式分头的发式使其有层次，并富有立体感，前穗略短且不宜过多，顶部要高而蓬松，两侧贴伏向后梳；使头发遮挡耳轮的上半部，顶部呈尖圆形。

## {3} 长形脸

**脸形描述** ↪ 长脸形的人天生拥有难以言说的高贵气质，是古代贵妇所钟爱的脸形，但脸形太长的话，则变成马脸。

**适合发型** ↪ 蓬松式发式最为恰当。

**最忌讳发型** ↪ 垂直长发或短发，这让人显得老成而且呆板，无形中进一步拉长了脸部长度。

**推荐发型** ↪

♡ 将顶部放低，两边加宽，鬓边留下几绺头发以增强现代感，后部头发要剪出坡度，厚薄有序，增强整个头部的立体感。最好采用二八分头或一九分头。

♡ 烫发的话应剪齐下巴处的头发，如果不烫发可梳成马尾巴或娃娃头，皆可弥补长形脸的缺点。

♡ 长形脸的人，一般脖子长，适于较长发型，前穗和两侧的头发需要略长，用前穗的头发遮挡前额，周围下部的头发要蓬松饱满，以弥补脸长。

## {4} 倒三角形脸

**脸形描述** ↪ 脸形比较尖，具有上宽下窄的特征，额头较宽下巴较尖，给人忧愁的感觉。

**适合发型** ↪ 尽量把刘海剪高一点，使额头看起来高一些。

**最忌讳发型** ↪ 下巴附近头发太多，发尾有厚重感。

**推荐发型** ↪

♡ 上半部有动感，下半部稳稳垂下，能在一定程度上纠正脸形的不平衡感。重点放在头顶及两鬓的加宽，下巴的掩盖上。

♡ 由于脸颊至下巴的线是倾斜的，因而必须注意头发长度。倘若头发长度仅