

❀ 人手一本的修养宝典，受用一生的细节全书 ❀



提升女人 修养的 120个细节

凹凸◎编著



TiShengNüRenXiūYangDe120GeXiJie

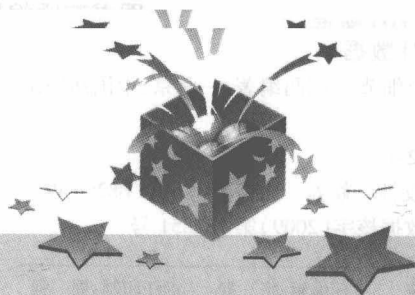
细节是修养的精灵，女人身上最容易展现魅力、打动人心，正是这些看似琐碎的精彩细节。要使微不足道的细节完美无瑕，使举足轻重的细节无懈可击，这是女人必须用心去聆听的课程。



中国纺织出版社

Ti Sheng Nü Ren Xiu Yang De 120 Ge Xi Jie

提升女人修养的**120**个细节



 中国纺织出版社

内 容 提 要

女人的修养是一股无形的力量,推动自己走向优雅、精致、华丽的人生佳境。它使女人时刻传达出迷人的气息,更深深吸引着周围的人。它从气质、品位、妆容、礼仪等各方面的细节中悄悄显露。这些细节是平凡的、具体的、零散的,往往也是极易被忽视的。一抹红唇,一个眼神,一笑一颦,一举一动,都表现出女人耐人寻味的美,细节中更会悄无声息地绽放出女人修养的光芒。本书是为现代女性量身定做的细节读本,从形象细节、气质细节、妆容细节、品位细节、礼仪细节、健康细节、说话细节等方面,从不同场景深入分析,带领女性踏上修养提升之路,让女性的个人魅力随着细节的完善不断增值。

图书在版编目(CIP)数据

提升女人修养的120个细节 / 凹凸编著. —北京:中国纺织出版社,2009.12

ISBN 978-7-5064-6002-6

I. 提… II. 凹… 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182851号

策划编辑:闫 星 林少波 责任编辑:宗 静 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

尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年12月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:19.5

字数:294千字 定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



女人的修养在细节中悄悄显露

老子说：“天下难事，必做于易；天下大事，必做于细。”魅力女人区别于平庸女人的突出特征就是能够把每个细节做到完美。细节像人体的细胞一样，虽小却举足重轻。能够把握细节，就能找到幸福的突破口。

细节之于女人，就好比螺丝钉之于机械，虽然微小，但不可或缺。女人离不开细节，善于从小事做起，从小处见真知，才能为自己的魅力奠定基础，才能给自己的修养增加砝码。女人的美是万千雨滴汇成的江海；女人的美是生活中的一颦一笑，是工作中的一举手一投足；女人的美是形象、气质、体态、容貌、声音、思想、性格和内涵的集合体；女人的美是细节的完美组合。细节成就了女人的华丽，华丽诠释了女人的魅力，女人、细节、美丽和修养，本就是一体。

细节是成功的基础，也是失败的导火线。忽略了细节，不屑从小事做起，把自己的理想建立在沙滩上，最终会因为经不起风吹雨打而突然倒塌。就像一个总是希望自己美丽无比、魅力无穷的女人，却总是穿着低俗、举止粗俗、言语尖酸，任凭她再有宏图大志，也不能从一只丑小鸭变成白天鹅。

一个懂得从细节着手打造自己的女人，其魅力一定是无穷的；懂得用细节装饰自己的女人，必定是让人百看不厌的；重视细节的女人，注定是生活的宠儿。能够做好细节，不仅需要具有一颗善良、博大、宽厚的爱心，更要懂得让自己的修养充斥于身体的每个细胞，要学会爱自己、爱家人、爱朋友、爱同事、爱邻居、爱身边需要帮助的人。而能够做到这些的女人，也必定是温柔而不媚俗、坚强而不强悍、贤德而不软弱、永远散发着迷人魅力的美丽女人。

细节的周到给予女人修养的提升是不可想象的，它使本来平淡如水的生活荡起片片愉快的波纹，它使生活的不完美在一个个小幸福中黯然消逝，它让一个相貌平平的女性拥有了大家风范，举手投足间塑造了自己另一种美丽。关注细节的女人，可以从饮食的细节中找到保持窈窕身材的秘方，可以从生活的细节中找到保鲜爱情的诀窍，可以从工作的细节中找到升职加薪的捷径……有心于细节的女人，细节必然倾情回报于她。

那些有着较高修养的女性,她们用自己的热心和细心装点了生活,用自己的耐心和艰辛创造了无数个完美的细节,她们是最美的女人,是最有魅力的女人!

心理学家说:“一心渴望伟大、追求伟大,伟大却了无踪影;甘于平淡,认真做好每个细节,伟大却不期而至,这也就是细节的魅力。”是的,“天下大事,必做于细”,注重细节的女人,才能成为有魅力、有修养的女人!

本书从女性应该关注的形象、气质、妆容、品位、礼仪、健康、饮食等多方面的细节入手,层层展开,深入分析,带领女人遨游在细节的海洋里,让她们看清细节的五颜六色和生动美丽;带领女人进出于细节的试衣间,让她们用各式各样的细节装扮自己,美化自己;带领女人聆听细节的音乐会,让她们与人生中的诸多细节产生共鸣,并用心去发现、理解和感悟。女人对细节的关注和打造,就是对个人修养的提升,对自身魅力的升级。

编著者

2009年6月





· 提升女人修养的120个细节 ·



第1章 内外兼修,细节凸显女人的修养

——细节是女人价值的宝藏

1. 女人的细节与修养紧密相连.....3
2. 细节彰显女人的非凡价值.....4
3. 聪明的女人不忽视细节.....6
4. 女人的一生是细节的叠加.....8
5. 用心做女人,用力做事情.....9
6. 女人要留心关注的健康小细节.....11
7. 女人爱家从关注细节开始.....13



第2章 美人无瑕,“粗”女人没人爱

——女人的形象因细节闪光

8. 女人该怎样穿着工作装.....19
9. 东方女性穿衣守则.....20
10. 脸形与领型的搭配技巧.....22
11. 女人,不要忽视内衣的魔力.....23
12. 女人夏日防走光妙计.....25
13. 女人穿鞋应注意事项.....28

第3章 气质如花,绽放出鲜活的魅力

——女人的气质在细节中提升

- 14. 女人别忽视微笑的魅力.....33
- 15. 让你的声音优雅起来.....35
- 16. 梦想,让青春飞翔.....37
- 17. 造就女人的仪态美.....39
- 18. 女人自信而不傲慢.....41
- 19. 宽容永远是女人最高贵的品质.....44
- 20. 信任的力量可以打开人的心门.....47
- 21. 不卑不亢的女人受人敬仰.....49
- 22. 用这些动作来提升你的气质.....51
- 23. 书香是最有价值的“化妆品”.....53

第4章 十分美丽,七分妆出来

——女人的妆容因细节而靓丽

- 24. 女人面部卸妆应有序.....57
- 25. 女人要关注的眼部保养细节.....59
- 26. 爱上美丽,爱护鼻子.....61
- 27. 帮你解决掉发的烦恼.....62
- 28. 女人学会正确护理头发.....64
- 29. 如何打造纤纤玉手.....66
- 30. 脚是不可忽略的细节.....68
- 31. 防晒霜的选择与使用.....70
- 32. 晒伤皮肤的护理方法.....72
- 33. 牙齿美丽的小妙方.....73
- 34. 小窍门助你打造完美肌肤.....76



第5章 风姿卓越,五光十色的女性风情

——女人的品位因细节而升华

- 35. 披肩尽显女人的风情.....83
- 36. 拿项链和女人说事儿.....84
- 37. 瑜伽,在静止中感受律动.....86
- 38. 极致女人的茶道.....88
- 39. 闻香识女人,浓淡总相宜.....91
- 40. 优雅的睡衣不容小视.....94
- 41. 通过咖啡展现高雅.....96
- 42. 用包包点缀自己.....100
- 43. 女人的红酒情结.....102



第6章 炫出个性,女人的性情尽情张扬

——女人的时尚在细节中凸显

- 44. 醉心 KTV 也做好女人.....107
- 45. 去旅游,让你的心快乐飞翔.....109
- 46. 做“拼客”,享受节约的时尚.....111
- 47. 女人要常给自己充电.....114
- 48. 女性泡吧守则.....116
- 49. 音乐,永不过时的时尚.....118
- 50. 女人做一个舞动的精灵.....120
- 51. 做个时尚驾车女.....122
- 52. 做有爱心的女人.....124
- 53. 宠物也时尚,爱心长相伴.....127



第7章 举止优雅,懂礼仪的女人是职场赢家

——女人的优雅在礼仪细节中表现

- 54. 职业女性宴请礼仪.....133

55. 办公室看不见的礼仪·····	135
56. 女性与领导交往的礼仪·····	138
57. 关注细节,维护职业形象·····	140
58. 打电话时的礼仪·····	142
59. 肢体语言也礼貌·····	146
60. 商务餐的礼仪细节·····	149
61. 女人妆容方面的礼仪·····	152

第8章 阳光丽人,我的身体我在乎

——女人因细节而健康

62. 女人喝水要有选择·····	157
63. 女人饮水方式有讲究·····	158
64. 外出就餐要注意的事项·····	160
65. 高跟鞋的健康隐患·····	163
66. 热爱运动,美丽有方·····	164
67. 最适合女性的健身运动·····	167
68. 倾诉,走出心灵亚健康·····	170
69. 别让坐椅成为亚健康的凶手·····	172
70. 女人健康从减压开始·····	173
71. 拯救睡眠,留住美丽·····	176
72. 女人的乳房要格外呵护·····	178
73. 走一走,远离亚健康·····	181

第9章 科学饮食,女人的滋养由内至外

——饮食细节为女人的美丽加分

74. 美丽女人,健康饮食·····	185
75. 工作餐这样吃才健康·····	186
76. 减压食品,吃得愉快·····	188
77. 处理剩菜打包的学问·····	190

78. 食物是最好的医药·····	192
79. 不容忽视的饮食排毒细节·····	194
80. 多吃素食身体健康·····	198
81. 完全食素对身体有害·····	200

第10章 理财有方,积累财富从点滴开始

——理财细节使女人的财富增值

82. 抓住每一个赚钱的机会·····	205
83. 有财力的女人更自信·····	207
84. 女人理财从记账开始·····	209
85. 从细节着手,改变你的消费习惯·····	211
86. 各个年龄阶段的理财细节·····	214
87. 精明女人巧用信用卡·····	217
88. 女人为自己准备存款·····	219
89. 超前消费的女人易成为“负婆”·····	221
90. 适度购买奢侈品的理财妙招·····	223

第11章 得体谈吐,语言的魅力历久弥新

——说话细节让女人脱颖而出

91. 女人把感谢的话大声说出来·····	227
92. 机灵女人会说甜言蜜语·····	229
93. 女人的“刀子嘴”容易坏事·····	231
94. 把幽默的话用得恰当好处·····	233
95. 开玩笑也要注意分寸·····	235
96. 女人的“谎言”该怎么说出口·····	237
97. 暗示语中的小玄机·····	240
98. 女人的话要说得得体适宜·····	243



第12章 甜蜜爱情,女人要用心而不是光用力

——爱情细节让女人铿锵绽放

99. 女人,给爱留一些空间·····	249
100. 婚姻中的女人要自立·····	251
101. 不要在忌妒中迷失·····	252
102. 婚姻没有你想象的那么可怕·····	254
103. 为爱付出是一种幸福·····	256
104. 女人要对婚姻有信心·····	258
105. 不要因为害怕寂寞而恋爱·····	260
106. 将遗忘进行到底·····	261
107. 爱情需要理解,而非抱怨·····	263
108. 花钱的多少不代表爱的程度·····	265
109. 让婚姻生活变成天堂·····	267
110. 适当吵一吵,可减少烦恼·····	270



第13章 睿智女人,“潜伏”在办公室

——职场细节让女人人见人爱

111. 女性面试要特别注意的几点·····	275
112. 职场女人要三思而后言·····	277
113. 职场女人如何应对骚扰·····	278
114. 重视交际,朋友多了路好走·····	281
115. 小女人也不要带着情绪做事·····	283
116. 十招让你快乐工作·····	286
117. 莫把公司当成家·····	288
118. 工作餐女人知多少·····	289
119. 女人立足职场的秘诀·····	292
120. 为自己制订一份职业规划·····	294

参考文献·····	298
-----------	-----

第1章

内外兼修,细节凸显女人的修养

——细节是女人价值的宝藏



女人细腻、温婉的天性决定了细节在女人的人生历程中具有非同寻常的价值。女人非凡的魅力、聪慧的头脑、优雅的谈吐、迷人的气质、得体的妆饰、幸福的家庭、成功的事业,都与其一颦一笑、一举一动息息相关。女人要在激烈的竞争中凸显自己的价值,必先修身养性,注重自我素质的培养和提高,在细节中磨炼自己,使自己变得更富有韵味、更加成熟。

1 女人的细节与修养紧密相连

一个有修养的女人，集美丽和魅力为一体，游刃有余于职场，温馨甜蜜于家庭，成为男人身心的永久迷恋的家园，也为自己赢得终生的幸福。

一个女人不仅要有女性特有的魅力，更要注重自身的智慧和修养。这样，即使青春远逝，仍然能够吸引大众。修养的魅力虽然有时不如性感那么富于诱惑，那么令人心醉，但它却更深沉、更动人、更长久。所以说，纯正的女人气质来自所谓的智慧修养，不是装扮出来的，而是自然美的体现。

修养对于女人来说是一种永恒的吸引力，因为修养不是靠外貌就能获得，更重要的是拥有智慧与知识。在现实生活中，几乎所有的男人都喜欢与有气质、有修养的女人相处，因为她既吸引你的眼球，还有一种特殊力量，能不断地感染你、吸引你。

容貌的美犹如水中月、镜中花，只能在人的视觉上留下短暂的美感，而内在美、气质美和修养美却可以延缓衰老，并使人永远年轻，可以使人无穷地品味、永久地回忆。若在一个女性的眼里，只知道穿衣打扮和逛街泡吧这些事情，那她根本算不上是一个有魅力、有修养的女性，她生活的内涵是空虚的，她人生的底蕴是单薄的。有修养的女人刚好相反，她们能真正把握好自己，并获得从容、自信，最后从周身透出脱俗的气质，使之从人群中脱颖而出。

一个有修养的女人，是细心而有耐心的，绝不会输在细节上面。细节可以表现出一个女人的修养，然而细节总是容易被女人所忽视的，所以往往最能反映一个女人的真实状态，因而也最能表现一个女人的修养。

例如，在现实生活中，不少漂亮女孩由于心态没有调整过来，总是动不动就大发脾气。她们或因工作暂时受挫；或因不受上司赏识，哀叹怀才不遇；或因经济入不敷出，自愧囊中羞涩……积怨越深，无名火越大，到处发泄不满，甚至大放厥词。日久天长，养成恶习，不是指桑骂槐，就是含沙射影，成了一个地地道道的自由放任者。这种人多半心胸狭窄，争强好胜，自视甚



高,旁若无人,即使生就一副伶牙俐齿,毕竟惹人讨厌。对于这种女人,男人即使再垂涎她的美貌,也肯定不会对其长期纵容姑息的。

在别人面前,不要自己哼唱,也不要用手指敲打或者用脚踢东西;别人讲话时,不要插嘴;别人站着时,自己不要坐下;别人停下来时,不要自己走;和别人在一起聊天时,不要读书或看报。如果确有必要做上述事情,也一定要请求离开;事先没有得到允许,不要看别人的书或写的东西;别人写信时,也不要离得太近……这是美国前总统乔治·华盛顿14岁时抄在笔记本上的部分“守则”。可以说,这些都是小节,甚至是很拘束人的小节,然而,华盛顿却把它看做成长所必需的“维生素”。假如他不拘小节,从不顾及别人的感受,很难取得巨大成功。

时间可以扫去女人的红颜,但它却扫不去女人经过岁月的积累才能焕发出来的美丽。这份真正的美丽就是女人经过岁月的洗礼而成就的修养与智慧,就像秋天里弥漫的果香一样,由内而外散发出来。

每个人每天所做的都是一些重复的、琐碎的、平凡的小事,能称得上大事的没有多少件。但是能够把小事、细节做好,就是一个不平凡的人。希望所有女人都能成为一个都成为有修养的女人,让自己有长久的吸引力,成为男人心中的港湾。一个有修养女人,融美丽和魅力为一体,游刃有余于职场,温馨甜蜜于家庭,成为男人身心的永久迷恋的家园,也为自己赢得终生的幸福。

2 细节彰显女人的非凡价值

人与人之间在智力和体力上的差异并不是想象中的那么大。很多小事,一个人能做,其他人也能做,只是做出来的效果不一样,往往是一些细节上的工夫,决定着完成的质量。

曾经有这样一幅漫画:一位摩登女郎衣着光鲜、体态婀娜地走出家门,身后的家里凌乱不堪,连裤袜、脏衣服等扔得到处都是,漫画的名字叫做“鸡窝里飞出了金凤凰”。这幅漫画告诉我们,一个女人不把家里收拾干净,外



出时穿得再整洁、时髦，都是不可取的。不论是胸怀天下的男人，还是天生爱美的女人，想要“一屋不扫”便去“扫除天下”，那是不可能的，即使你侥幸做成了，也是有缺憾的，是不完美的。伟人之所以成为伟人，并不是天生的，而是他们后天的修养使然，也就是说，日常生活中，他们注重细枝末节，相反，那些所谓的气度不凡、不拘小节者，一不留神就因小“疵”而掩了大“玉”。

“千里之行始于足下”，要成大事，必须从身边的小事或细节做起。电视剧里面的英雄好汉经常会说这样一句话：“做大事者，不拘小节。”然而做大事的人，是否真的可以不在乎细节呢？答案显然是否定的。在《赤壁》之中，刘备是一国之主，是谋天下、谋大事之人，然而他却经常亲手为自己的弟兄编制草鞋，这相对于带兵打仗真是微不足道的事情，然而却可以看出他对下属的关心和爱护，连自己士兵的鞋子都能够亲自照顾到的人，怎能不成就大业？事情虽小，却能看出人心，这样的细节是“画龙点睛”之笔，是让平凡事物绚丽夺目的宝石，做好细节，是人生的一种升华。

在中国，想做大事的人很多，但愿意把小事做细的人很少；我们不缺少雄韬伟略的战略家，缺少的是精益求精的执行力；不缺少各类管理规章制度，缺少的是对规章条款不折不扣的执行。我们必须改变心浮气躁、浅尝辄止的毛病，提倡注重细节，把小事做细。

小细节中往往包含着成就大事的机会。一个苹果落地，牛顿发现3万有引力；开水壶的盖子被蒸汽顶起，瓦特发明了蒸汽机。行之有效的创新，在一开始可能并不起眼，因为他们只是从小细节着手，却找到成大事的机会。细节凝结着效率。现代社会是一个高度分工、广泛合作的社会，若对细节不注意，对整体效率都可能产生影响。

一个人能否做成大事，其差别主要体现在细节上。人与人之间在智力和体力上差异并不是想象中的那么大。很多小事，一个人能做，其他人也能做，只是做出来的效果不一样，往往是一些细节上的工夫，决定着完成的质量。当初中国从日本进口缝衣针的时候，好多人都惊诧：一个针还要买日本人的？看到了日本针才发现，我们的针是圆孔，而日本的针是长条孔，是为照顾老人们眼花而专门设计的。就是因为这一个小细节，让日本人赚了不少人民币。

“一屋不扫，何以扫天下？”正是对细节重要性的最好诠释。



著名的“木桶理论”认为，一只木桶盛水的多少，取决于最短的那块木板。而细节从某种意义上说，就是那块最短的木板。由于细节的失误而带来巨大损失的例子不胜枚举，比如一艘坚固的海军舰艇，却因为粮仓里的小老鼠而导致导弹发射失败；比如千里长的大堤，却因为一些小蚂蚁而毁于一旦。不要小看细节，细节可能起到颠覆全局的作用。

一个耀眼的明星，可能会因为在公众场合的不雅举动而遭到观众的嗤之以鼻；一个女人，可能因为言语的刻薄失去爱人的欢心……一个细节的失误，足以毁掉一个人。我们普通人大部分时间都在做着平凡的事，然而把这些个平凡的细节做到不平凡，就能成大事，真可谓“成也细节，败也细节”，只有“举轻若重”，做好每一个细节，方能达到“举重若轻”的境界。

每个女人都是芸芸众生的一员，平时都在做一些小事。然而只要我们每天努力去做好每一件小事，做好每一个细节，只要我们用认真积极的态度来对待自己的人生，大事必可成。

从古至今，细节的完善都是成就大事的基础。著名的女词人李清照，若不是在一字一句的细节上反复斟酌，就不会有流芳千古的美词佳句；一代女皇武则天，若不是从低处着手，从细节做起，就不可能一步步坐上皇位，中国的历史上也不会出现这唯一一位女皇帝。女人，就应该在细节中学会做人、做事，然后再去成就大事。每一个细节，都隐藏着机会，只有认真地做好每个细节，女人的大事才能做成！

3 聪明的女人不忽视细节

生活的一切原本都是由细节构成的，如果一切归于有序，决定成败的必将是微若沙砾的细节，细节的竞争才是最终和最高的竞争层面。

当我们在思考如何变得有魅力、如何获取成功时，首先想到的可能是高学历、好背景、广阔的人脉和聪明的头脑，然而对于那些不具备如此优越条件的人，是否就完全没有成功的机会呢？对于女人，尤其是在自己极其平凡地过着最平淡的生活时，怎样才能找到属于自己的成功呢？我们首先要思

