



First
Lady Style

墨浅羽◎编著

第一夫人 魅力课

她们的魅力影响着一个时代

第一夫人 魅力课

墨浅羽 编著

图书在版编目(CIP)数据

第一夫人魅力课 / 墨浅羽编著. -- 北京: 中国画报出版社, 2013.6
ISBN 978-7-5146-0837-3

I. ①第… II. ①墨… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第123805号

第一夫人魅力课

出版人: 田 辉

编 著: 墨浅羽

责任编辑: 刘晓雪

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-88417409 (版权部)

010-68469781 (发行部) 010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cpph1985@126.com

经 销: 新华书店

海外总代理: 中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷: 北京中印联印务有限公司

监 印: 傅崇桂

开 本: 16开 (710mm × 1000mm)

印 张: 14.75

版 次: 2013年7月北京第1版 2013年7月北京第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5146-0837-3

定 价: 29.80元

First Lady Style

第一夫人 魅力课

序

在国际舞台上，世界各国的第一夫人一向是非常活跃的，她们是一道不可忽视的靓丽风景线。这些身为总统夫人、首相夫人、国母、王后甚至女王、总统、首相的女人尽情绽放着自己生命的光彩，她们高雅的姿态和优雅的气质总是让世人赞叹。她们所展现出来的独特魅力，绝对值得平凡女人琢磨一辈子、学习一辈子。

品味第一夫人的尊贵，可以描绘出理想中的女人形象；品味第一夫人大度的大度，可以获得从容和淡定；品味第一夫人高雅的高雅，可以寻找到自己的个性与风格；品味第一夫人自信，可以使自己的步伐更加坚定……只要你认识到魅力的重要性，愿意不断学习和实践提升魅力的方法，并为此不懈地努力，相信你终会成为一个魅力女人！

第一夫人魅力箴言 First Lady Style

一个女人可以不够漂亮，但女人的气质、教养、着装，甚至声音、气味都可以为女人赢得很多魅力。

——前美国第一夫人希拉里·克林顿

为什么有人喜欢成熟的女人，因为她们认识自己，知道自己适合什么或不适合什么，她们花费了时间来让自己变得更加完美。

——前法国第一夫人、超级名模卡拉·布鲁尼

生活里最重要的是礼貌，它比最高的智慧，比一切学识都重要。

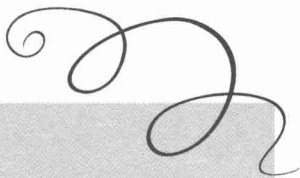
——前苏联第一夫人赖莎·戈尔巴乔娃

我不是希拉里·克林顿，我也不是芭芭拉·布什，我就是我——劳拉·布什。

——前美国第一夫人劳拉·布什

这个地方太闷了，连鸟儿都要离开，带我去首都，请别怀疑，我一定会成为阿根廷首都的大人物。

——前阿根廷第一夫人埃娃·贝隆



这是做女人的好时代，这是一个生活的好时代。

——前美国第一夫人德伯·约翰逊

幸福主要取决于我们的心态，而不是我们的处境。

——前美国第一夫人玛莎·华盛顿

我们的成功依靠许多人的帮助，从启迪我们的老师到保持学校整洁的校工……我们要珍惜每个人的贡献，并以尊重待人。

——现任美国第一夫人米歇尔·奥巴马

生命应该是充满乐趣的，我们难免犯错误，从错误中学到的东西往往比从正确的事物中学到的要多很多，要乐观地去看待。

——前英国第一夫人切丽·布莱尔

男女之间的关系还是应当以男人为主，女人就该当好妻子，尊敬和扶持自己的丈夫。

——前美国第一夫人杰奎琳·肯尼迪

第一章 呈现最优雅的自己，你就是圈子里的“第一夫人”

优雅是女人终生的美丽 / 2

书香脉脉，让书籍滋养你的心灵 / 5

优雅是岁月的沉淀，“熟女”更具魅力 / 7

做一个睿智的知性女人 / 10

有趣才能让男人为你着迷 / 13

靠女人独有的气质征服世界 / 16

第二章 女人的魅力，80% 来自形象

优雅不靠名牌，一身素雅也能穿出高贵 / 22

不同身材，如何穿出同样的惊艳效果 / 24

看场合穿衣，是魅力女人的基本素养 / 27

情迷高跟鞋，穿出你的女人味 / 31

闻香识女人，用好你的“第一名片” / 35

配饰，悄然点亮你独特的气质 / 39

“包”藏女人心，手袋拎出万种风情 / 41

白富美都不肯泄露的化妆小窍门 / 43

用微笑展示女人柔情的一面 / 48

第三章 向第一夫人学礼仪，懂礼的女人最有魅力

- 礼仪不仅是礼貌那么简单 / 54
- 懂得握手礼，握手不局促 / 58
- 学会交谈礼仪，在交际中游刃有余 / 62
- 正式的电话应该这样打 / 65
- 优雅的仪态为女人加分 / 69

第四章 备足心理资本，自信是魅力女人的底气

- 做独一无二的自己 / 74
- 正视自己的缺点 / 78
- 与自卑说再见 / 81
- 女人因自信而美丽 / 84
- 勇敢地活出自我本色 / 86
- 扬起自信的风帆 / 89

第五章 第一夫人时代来临，女人要更敢于亮出自己

- 主宰自己的命运，成为生活的强者 / 94
- 做独立的女人，不做谁的“附属品” / 97
- 随时准备迎接新的挑战 / 101
- 追求有品位的生活 / 104
- 敢于坚持自己的想法 / 107
- 女人不妨有点野心 / 110

第六章 能言善辩，好口才成就女人一生

- 声音是女人的魅力武器 / 114
- 女人要掌握语言的艺术 / 116
- 做“话题女王”，站在人生的聚光灯下 / 119
- 幽默的女人更具魅力 / 122
- 嘴甜的女人处处受人欢迎 / 125
- 说话切莫口无遮拦 / 128
- 如何无害地说“不” / 131

第七章 女人要有大气度，方能撑得起大场面

- 大气的女人具有超凡脱俗的魅力 / 136
- 女人要有宽广的胸怀 / 139
- 宽恕你的敌人 / 142
- 为别人点亮一盏心灯 / 144
- 遭人嫉妒，包容化解 / 147
- 学会选择，懂得放弃 / 150

第八章 走出家庭和小圈子，女人也要有自己的人缘

- 展示个人魅力，让人瞬间记住你 / 156
- 职场女性如何与上司相处 / 159
- 一定要有无话不谈的“闺蜜” / 162
- 打造你的亲和力，不做冰雪冷美人 / 164
- 女性社交的黄金法则 / 167
- 魅力女人一定要知道的社交禁忌 / 171
- 白领丽人不可不知的办公室礼仪禁忌 / 173

第九章

- 万众瞩目之下，魅力女人也要内心强大
控制情绪，别让情绪左右你 / 178
内心强大的女人懂得如何自我激励 / 181
笑对人生的逆境与苦难 / 185
懂得感恩，珍惜身边的一切 / 187
女人不必苛求完美 / 190
学会用理智面对愤怒 / 193
要懂得知足，但要永不满足 / 196

第十章

- 一个成功男人的背后，总有一个最会激励的女人
成功男人的背后总有一个默默付出的女人 / 200
你可以影响他，但不要改变他 / 202
对男人要宽容 / 205
激励丈夫成为理想中的那个人 / 208
正确看待男人的孩子气 / 211
学会赞美自己的丈夫 / 213
避免“揠苗助长”的反效果 / 216
给他无微不至的体贴 / 218
用爱支持他，给他温暖的力量 / 221

第一章

呈现最优雅的自己， 你就是圈子里的“第一夫人”

一个女人可以不够漂亮，但女人的气质、教养、
着装，甚至声音、气味都可以为女人赢得很多魅力。

——前美国第一夫人希拉里·克林顿

在公众眼里，头顶“第一夫人”光环的女人无一不是优雅的贵妇，无论她们走到哪里都会引来无数的目光，成为万众瞩目的焦点。其实，优雅是一种内在的气质与修养。它源于内心的丰盈，优雅的风度是以智慧为依托的，所以要想成为一个优雅的女人，就必须向第一夫人们学习做智慧型女人。

优雅是女人终生的美丽

第一夫人
魅力课

First Lady
Style

优雅是一种气质，是才情与修养巧妙融合后的本真流露。对女人来说，当风霜爬上眼角眉梢，逝去的是青春的容颜，留下的却是永恒的优雅。

美丽固然是对女人的最佳赞美，但实际上，优雅才是对一个女人的最高褒奖。因为青春易老，年华易逝，外表的美丽只是暂时的，优雅却能成就女人一生的美丽。

优雅的女子有一颗淡泊的心，有着处乱不惊，笑看云卷云舒、静观庭前花开花落的心态。在生活、工作中，每个女人都会遇到烦心事，这时候不要抱怨，要静下心来；不要恼火，要知道，冲动、烦躁、哭诉、谩骂都是于事无补的。当然，淡泊并不是一味地忍让与妥协，而是要做到客观地审视问题，并找到合理的解决方式。

优雅的女人必然有一颗充满爱的心，爱家人，爱朋友，爱你，爱我……心中充满爱的女子才会在面对一朵云、一片叶甚至一阵风时，漾出爱的涟漪，漾出诗情画意。这样的女性，虽然也会为生计奔波，也会在职场拼争，也会挤公车、带孩子，也许劳累会令她的发梢散乱，但你从她们的眼中看不到怨恨，你看到的只会是纯净、柔情和雅致。

要做一个优雅的女人，必须增长自己的知识。优雅的女人，必定是心灵纯净的人，而净化心灵的最好办法就是吸取智慧，吸取智慧的最



好办法就是阅读。爱书的女子在唐诗宋词、中外名著中汲取营养，在散文、诗歌中修身养性。这样的女人，浑身洋溢着书卷气，一颦一笑中都透出清丽优雅的神态。即使她衣着简朴，素面朝天，但无论走在哪里都会格外引人注目。

优雅的女人知书达理，善解人意，谈吐得体，举止有礼，行事周到有序，分寸拿捏得恰到好处。尤其是在与人交往、相处时，她们懂得如何表现自己，她们说话不急不缓，神情不卑不亢，始终透出不慌不忙的坦然和从容，从骨子里渗透出来的那份优雅的气质，让人佩服得五体投地。

优雅的女人无论在什么场合都会注意保持自己的形象。成了家的女人，每天都会有做不完的家务，收拾房间、打扫卫生、洗衣煮饭。在家庭环境中，女人更应该特别注重自己的形象，不要将自己弄成一个黄脸婆的形象，说话大大咧咧，动作随随便便。只有举止优雅的女人，才会赢得男人的尊重和爱。

优雅是一种内在的气质，是一种风度，也是一个人独特的风格。优雅的女人像夏夜月光下玉色的荷花，高贵而静美；优雅的女人像一泓清澈而深湛的湖水，含蓄而婉丽。优雅的女人衣着可以不雍容华贵，却不可以不干净清爽；优雅的女人可以不施粉黛，但举手投足间仿佛有暗香盈袖。优雅的女人可以着一袭白色丝织无袖长裙，撑一柄细花洋伞，脚踏于窄窄的雨巷；也可以穿家常布衫，脑后挽一个松松的髻，挥汗如雨地洗衣服擦地。优雅的女人说起话来温婉悠扬，却不拒绝开怀大笑与义正词严。

优雅与容颜无关，与身材无关，更不与财富画等号。优雅是生活中的点点滴滴、细水长流的累积。优雅是骨子里透出的深层美丽，肌肤里沁出的恒久魅力，更是举手投足间流露出的亲切味道。优雅的女人像茶，品尝过后是令人回味无穷的芳香。优雅的女人又像一口井，她的气质是越挖越多的，她会留给别人无穷的想象空间。

苏东坡在赤壁望月时曾经感叹：“盖将自其变者而观之，则天地

曾不能以一瞬；自其不变者而观之，则物与我皆无尽也。”漂亮的女人也要懂得以变化的目光看待一切，把岁月的流逝和容颜的苍老当作一种自然规律来对待。虽然，作为女人，没有人不希望青春永驻，但残忍的是，青春永远只是人生的美丽过客，不及与你缱绻情长，便倏然离去，唯有优雅可以一直伴你老去。

如果说青春少女是一首浪漫的诗歌，节奏明快，旋律生辉，恰似春光明媚；那么，中年女性则应该是一篇抒情散文，情愫悠悠，蕴涵深隽，令人百读不厌。“宁可抱香枝上老，不随黄叶舞秋风”，珍惜这份上苍赐予的华美礼物吧。让优雅伴随一生，应该成为每个女人的毕生追求！

书香脉脉，让书籍滋养你的心灵

第一夫人 魅力课

First Lady
Style

魅力女人总是充满书卷气息的，有一种渗透到日常生活中不经意的品位，有一种无需修饰的清丽、超然与内涵糅合在一起，像水一样柔软，像风一样迷人。“腹有诗书气自华”，要想做一个内秀的女人，一定要多读好书。

有人说：“世界有十分美丽，但如果没有女人，世界将失掉七分色彩，如果没有读书的女人，色彩将失掉七分内蕴。”的确，书是人类心灵升华的捷径。读书是女人气质的来源，是永葆青春的秘籍。只有书籍才能让女人从内心散发出迷人的气质和含蓄的美丽。想做个优雅的女人，自然离不开书的熏陶。

读书的女人，心智清明，知书达理。兰心蕙质说的就是女人通过读书获得的另一层美丽。女人唯有多读书，才能不断提升自我，将生活中获取的智慧沉淀下来，使自己慢慢趋向完美。读书的女人，有着比别人更多的洒脱和大气，如三毛所说的：“但觉风过群山，花飞满天，内心安宁明净却又饱满。”

读书的女人多有独到的韵味。因为她所体会到的自由程度和对幸福的理解深度，以及对人性的认识都会随着读书的增多而加深，而绚丽纷繁的文学世界可以丰富人的内心，无疑也会提升她们的品位，进而加深她们对整个世界和自身价值的认识。

人们都说女人的美有两种，内在美和外在美。外在美可遇不可求，而内在美则完全在于后天的熏陶和培养，内在美指的是一种内涵，是一种独具匠心的雅致，就像一杯散发着幽幽香气的淡淡清茶，即使不施粉黛也显得神采奕奕，风姿绰约。

任何时候只懂得穿衣打扮的女人，她的生活是不完整的，她的人生底蕴是单薄的。任何人都不能忽视智慧对于人的重要性。完美的女人不单单要秀外，还要慧中，所以女人一定要通过多读书来努力提升自己的含金量。外表的包装固然重要，但充实自己的内心才是更高的境界。

读书是对心灵的滋润。喜欢读书的女人会慢慢变得聪明、成熟，气质独韵。读书可以增长见识，陶冶性情，使人情感丰富细腻，举止也会随之变得优雅自如，不至于流于庸俗。不懂得读书的女人即使生得标致，穿着时髦，只要开口说话，一举一动之中，都会透出美丽外表下的苍白浅薄。气质是由内而发的东西，再高明的伪装术也假冒不来。

书籍可以是女人最好的精神伴侣。当你身居闹市却深感孤独之时，不妨拿起本好书来读，顷刻间，仿佛心中亮起一盏温暖的小灯，书中的言语和故事化为容身的城堡，让女人安然度过无尽的黑夜和寒冷的冬天。跟爱读书的女子交往常使人如沐春风，感觉阳光就在身边。的确，当一个女人读了足够多的好书之后，她自然会变得温文尔雅，善解人意。

爱阅读的女人，甚至可以把日子当做书来读，日子一天天地走，书一页页地读，岁月静静流逝，但觉清风徐徐，心智渐次开阔，以前的种种懵懂和困惑一一开解，以前的种种恩怨也一笑泯之。读书其实是一种最好不过的人生沉淀，过滤掉生活中的各种杂质，收获闪光的幸福和生活的真谛。

读书会使女人变得内秀，内秀的女人飘散着不同于常人的韵味，在给别人带来愉悦之外，自己的生活也随之开始变得多姿多彩起来，仿佛走进了一副温暖美妙的画卷之中，那画卷上展现的自然是美好的人生。

优雅是岁月的沉淀，“熟女”更具魅力

第一夫人
魅力课

First Lady
Style

尊严，首先表现为一种高尚的令人尊敬的状态，即意味着一个人在任何时候都完全具备驾驭自己心智的能力。一个成熟稳重、彬彬有礼、风度翩翩的淑女，才有可能成为别人心目中完美的偶像。

当昔日的女孩变成女人，甚至被有些恶毒的人唤作“老女人”，你敢于坦坦荡荡面对这样的现实吗？人生是一个不断成熟的过程，人活着就要活出自己的价值。年轻的女孩美丽漂亮固然不可否认，但却难免少不更事、单纯幼稚；成熟女人虽然青春不再，但那种经过岁月磨砺的光鲜却是年轻女孩不具备的，“美丽的女人悦目，成熟的女人悦心”！因为成熟女人不像年轻女孩那样随心所欲，她们懂得经营婚姻需要付出心血和努力，她们知道家不仅仅是最能让人放松的地方，更是双方利益的共同体，她们会用心去维护、经营自己的家庭。

一个女人，从清纯可人到步入中年，如能走出年龄的界限，重新找到自己的追求、位置、价值，那她就永远也不会是令人乏味的女人。成熟的女人温柔、聪慧、心地善良、襟怀宽广，能包容其他女人的美丽、才智，也能容纳别人的嫉妒、小心眼；她们能发自内心地帮助别人，也能在任何时候得到别人的帮助；能够在人群中感受爱、接受爱，也能给予爱；能接纳自己，也能让别人接受自己。