

优雅的细节

魅力女性提升气质的118个小秘诀



[韩]黄桢善 / 著 [韩]李炫周 / 绘 吴娅蕾 / 译

有些女性举手投足气质优雅,这让她们大受欢迎,有些女性则人见人嫌
她们的差别绝不在于颜值的高低,而是体现在一个个细节之中



化学工业出版社
悦读名品出版公司

Women's **Attitude** Lesson

优雅的细节

魅力女性提升气质的118个小秘诀

[韩]黄桢善 / 著 [韩]李炫周 / 绘 吴娅蕾 / 译



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

优雅的细节：魅力女性提升气质的 118 个小秘诀 /
[韩]黄楨善著, [韩]李炫周绘; 吴娅蕾译. —北京:
化学工业出版社, 2016.10 (2017.4重印)
ISBN 978-7-122-28024-4

I. ①优… II. ①黄…②李…③吴… III. ①女性—
修养—通俗读物 IV. ① B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 216115 号

싸가지 있는 여자

Copyright © 2014 by 黄楨善 (文) & 李炫周 (插画)

All rights reserved.

Simplified Chinese copyright © 2016 by Chemical Industry Press

Simplified Chinese language edition arranged with Design Museo

through 連亞國際文化傳播公司

本书中文简体字版由 Design Museo 通过连亚国际文化传播公司授权化学工业出
版社独家出版发行。

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2016-6348

责任编辑: 张焕强

装帧设计: 蚂蚁王国

责任校对: 宋 夏

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京市雅迪彩色印刷有限公司

880mm×1230mm 1/32 印张 7 1/4 字数 58 千字 2017 年 4 月北京第 1 版第 2 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519715) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 35.00 元

版权所有 违者必究

Women's Attitude Lesson

优雅的细节



PROLOGUE

做一个优雅的女人

在日常生活中，有时我们会遇到特别狂妄自大或是丝毫不考虑他人感受的家伙，这时，我们可能会这样说他们：“她长得倒是挺漂亮的，不过没什么教养。”“你人不错，不过却不怎么招人待见。”

现代女性大部分都格外注重自己的外表，衣着要时尚光鲜，妆容要精致靓丽。与时尚、美容相关的资讯漫天飞舞，昭示着女性外表指数平均值达到了空前的高度。在这样的背景下，女性的外表、衣着打扮不知不觉间走向了整齐划一，每个人难以突出自己独特的个性。因此在当今时代，亲切柔和的女性倒比空洞的美丽躯壳更能轻易吸引人们的目光。

尊重他人、懂得知遇感恩、不自命清高、为人谦逊、事无巨细为他人着想……这样的人可以用一个词来形容：优雅。优雅的女性总能让人感到明亮、温和。与这样的女性在一起，内心会感到平静，而那份平静又会在不知不觉间从内心满溢出来，点亮周围的空气，让人不由得想多跟这样的女性在一起。如果说想改变与生俱来的容貌必须借助美容专家的帮助，那么要想成为一位他人眼中优雅的魅力女性，可以通过自己的努力来达成。

接下来我将为你带来118个“优雅的细节”，告诉你在上下楼梯的时候、弯腰捡掉落物品的时候、接电话的时候、下车的时候、与他人同行的时候、在餐厅里拖拉餐椅的时候、聚餐中喝酒的时候等生活中118个琐碎场景下，应该以怎样的姿态做到“优雅”二字。无论你翻到书的哪一页，都会有简单图示加以说明，方便读者进行练习。你每一天的努力，都会为你美丽的脸庞融入更多的优雅。这样的女人自然而然会散发出优雅的气质，理所当然会获得他人的好评。优雅是一种谜样的气质，它很难轻易被虏获，却又无时无刻不受到人们的追捧。就让我们从尊重他人、懂得感恩开始吧！勤加练习，终获优雅。

——黄桢善



1

优雅的日常细节 Daily Attitude Lesson

- 001 切勿冷笑 2
- 002 从打量自己开始新的一天 4
- 003 让你的妆容干净起来 6
- 004 化妆请在暗地里 8
- 005 让你的发色柔和一些 10
- 006 制服也要用心穿出自己的品味 12
- 007 摆脱单一与沉重 14
- 008 学会穿内衣 16
- 009 不要太执着于购物纸袋 18
- 010 别让你的钱包鼓胀开来 20
- 011 优雅地拎起你的手提包 22
- 012 不要让你的化妆用品看起来脏兮兮 24
- 013 昂首挺胸，做自信的你 26
- 014 问候的重要性 28
- 015 审视你的坐姿 30
- 016 无论何时何地，“坐”出你的气质来 32
- 017 “二郎腿”也要跷得优美 34
- 018 让脚步轻快起来 36
- 019 走路时不要发出声响 38
- 020 上下楼梯时保持轻松、明快 40
- 021 根据TPO来决定你的步伐 42
- 022 注意你的手部动作，而不是你的美甲 44



- | | | |
|-----|-------------------|----|
| 023 | 用中指捡拾小物品 | 45 |
| 024 | 不要用手指乱指 | 46 |
| 025 | 用双手以划圆弧的方式递东西 | 47 |
| 026 | 递送小物品的细节也能表现出你的优雅 | 48 |
| 027 | 不要歪着头打电话 | 49 |
| 028 | 用双手取耳环 | 50 |
| 029 | 将头发拢到耳后，小动作也能散发魅力 | 51 |
| 030 | 哪怕是生理现象也要注意处理方式 | 52 |
| 031 | 看手表的动作也要与众不同 | 53 |
| 032 | 如何撑伞 | 54 |
| 033 | 手势也“妩媚” | 55 |
| 034 | 用双手写字 | 56 |
| 035 | 开关门时用另一只手轻扶门面 | 57 |
| 036 | 不可轻视的“捡拾物品” | 58 |
| 037 | 学会穿脱外套 | 60 |
| 038 | 如何折叠外套 | 63 |
| 039 | 将外套搭在手臂上也要注意细节 | 64 |
| 040 | 整理好的外套还要会摆放 | 65 |
| 041 | 倾听他人讲话时不要玩笔 | 66 |
| 042 | 没事儿不要总是玩自己的发梢 | 67 |
| 043 | 无聊时不要用手撑着下巴 | 68 |
| 044 | 在任何地方都避免蜷腿蹲坐 | 69 |



045	不要让抱臂变成习惯	70
046	不要心神不宁地抖腿	71
047	熟悉观看演出的礼仪，从订票开始吧	72
048	乘坐拥挤的地铁时也要留心你的行为	76
049	招呼出租车时也应遵守公德	80
050	将你的素质带上飞机和火车	82
051	不要电梯的门一开就马上进电梯	84
052	不要在洗手间留下痕迹	86
053	医院里并非只有你一个病人	88
054	不要在售货员面前自命清高	90

2

优雅的约会细节 Date Attitude Lesson



055	用优雅的约会抓住男士的心	94
056	让你的约会装扮表露出小心机	96
057	让你的温柔发光	98
058	学会“眉目传情”	100
059	挽着手走的时候注意不要妨碍其他行人	102
060	不要急着十指相扣	104
061	坐得近一点，可以增加亲密感	106
062	你对他的心意，也会融进膝盖里	108
063	即使不露出大腿也很性感	110



- 064 懂得用食物来分享感情 112
- 065 不要过于明显地去看对方付钱的动作 114
- 066 不要每次都让对方请客 116
- 067 不要从头或从腿先行 118
- 068 兜风的时候，让男士充分展现开车的自豪感吧 120
- 069 不管遇到什么样的状况都不要闹情绪 122
- 070 分开的时候要留下些遗憾的韵味 124
- 071 见长辈前要从衣服着装上面下功夫 126
- 072 从按铃的瞬间开始嘴角上扬 128
- 073 将鞋整齐地脱放在角落里 130
- 074 用礼物来表达高兴感激之情 132

3

优雅的餐桌礼仪 Dinner Attitude Lesson



- 075 愉快的心情是用餐的基础 136
- 076 提前预约用餐的场所 138
- 077 着装注意场合 140
- 078 不要被陌生的菜单吓破了胆 142
- 079 用餐的时候不要移动座位 144
- 080 不要随心所欲想坐哪就坐哪 146
- 081 将手提包放在不妨碍他人的地方 148
- 082 餐巾布不要像抖浮毛一般地展开 150

083	将餐巾布放在指定的位置	152
084	用餐具也可以交流	154
085	不捡掉落的餐具	156
086	不要拿餐具来指人	157
087	胳膊肘不要放在桌子上面	158
088	用餐时不要张开手臂	160
089	不要像拿铅笔一样拿汤勺	162
090	喝汤时不要发出声音	164
091	不要附身就着盘子吃东西	166
092	不要摸脸或者头发	167
093	面包一定要用手拿着吃	168
094	不要将鱼皮剥下来	172
095	挤柠檬汁时不要溅出来	174
096	不要随意交换盘子吃东西	175
097	不可说“我要十分熟！”	176
098	每次只切一小块	178
099	将烤串上的食物全部弄下来再吃	180
100	在洗手钵里洗手指	181
101	碗再小也不要端着吃	182
102	使用沙拉专用的刀叉	184
103	咀嚼时不张嘴	186
104	不要嘴里含着食物说话	187



- 105 吃东西时不要将嘴巴塞满 188
- 106 注意选择佐餐话题 189
- 107 吃甜点也要像吃正餐一样 190

4

优雅的饮酒礼仪 Drink Attitude Lesson



- 108 喝酒也要喝得有教养 194
- 109 干杯之前嘴不碰杯 196
- 110 啤酒不要倒满 198
- 111 倒酒不要溢出酒杯 200
- 112 不要拿着酒杯接红酒 202
- 113 如何自然地坐在酒吧的椅子上 204
- 114 优雅地保管好自己的手提包 206
- 115 学会喝鸡尾酒 208
- 116 在聚餐场合不要嘟嘟囔囔 210
- 117 做一个在酒桌上也大受欢迎的人 214
- 118 先向陌生人微笑搭话 216



Daily
Attitude Lesson

优雅的日常细节

切勿冷笑

当我们满脸倦容或是面无表情的时候，毫无疑问，无法真正表现出对他人的关切。若是身体语言不能准确地传达我们真实的情感，就好像空洞干瘪的安慰、毫无诚意的道歉一般，反倒会让对方感到不快。其中，只有一侧嘴角微微上扬的“冷笑”首当其冲。结合当事者的状态，说不定会被误认为嘲讽。

当你真心想要笑的时候，注意面部的对称，那才是最有魅力的。不过请注意一点，眼睛是心灵的窗口。平时可以用一张纸遮住你的面部，只露出眼睛，对着镜子练习用眼睛来笑。如果稍微将头抬起，瞳孔会反射出灯光，眼神则显得更加闪耀。

要想练成点亮周围的美丽笑容绝非一日之功。平时在倾听他人谈话时，注意不要面无表情，请将你的嘴角微微上扬。“我对你讲的内容很感兴趣”就是通过这略微上扬的嘴角来表现的。自己

在讲话的时候，也应当用露出上齿的微笑来传达你的亲和感，这样对方才能迅速敞开心门，交谈才会得以在一种和睦的气氛下进行。尤其是对于男性来说，他们相信，女性在对自己露出微笑的时候至少是在表达她们的好感。然而微笑的魅力并不仅仅适用于恋人之间。反观社会，有的女人随时都以一种防御和攻击的姿态来武装自己，只要利益受到一点伤害，立刻像好斗的公鸡一般腾空而起；而另外一种女人呢，她们随时都保持得体的微笑，适时表达自己的意见。哪一种女性更具魅力，相信不用我多说。优雅女人的第一项必杀技便是表情。君不见古今中外，和善的女子最是迷人。



从打量自己开始新的一天

一天之中你会照几次镜子？随时注意自己在他人眼中的形象，整理自己的仪容是优雅女性最基本的习惯，照镜子绝不应该仅仅只在外出之前进行。懂得根据时间、地点和场合的不同，扮演一个完美的自己，需要的工夫绝不是两三天。只有每天不断重复，让细节渐渐成为习惯，才能让你的形象变得更加美好。切记，邋遢的衣着和妆容是让你变成一个女屌丝的头号杀手。除此之外，发丝、鞋和手指等身体的末端若是得不到你的关注，同样容易阻碍你通往优雅的道路。精心打理这些容易被忽略的细节，会让你整体形象得到极大的提升。



Check Point

发型打理以清爽、明快为前提。

二十岁以上的女性化妆是一种基本礼仪。

喷太多香水也会变成女屌丝。将香水喷洒在膝盖后方或是脚腕处，会散发出淡淡的香味。在想要喷洒香水的位置上方20cm左右喷一次最为适当。

衣着最基本的要素是整洁，过于宽松的尺码易带给人不够端庄的印象，紧身的服装又过多地暴露了自己身体的曲线，略显品味不够。选择合体的尺寸会给人带来干练的印象。

注意指甲一定不要藏污纳垢，手指不要有倒刺。指甲油请选择透明、淡粉或是裸色系。指甲留太长的话一不小心会有断裂的危险，因此指甲尖白色部分和粉色部分的长度比最好为1:3，相对安全的同时也显得干净。

请随时注意皮鞋是否清洁、鞋跟是否有磨损。肤色丝袜会像粉饼之于面部妆容一样，让你的双腿看起来更加清爽。

