



女人 的修养 与处世智慧

卢帼勤/编著

容貌会随着岁月的流逝而褪色，
修养会随着岁月的积淀而迷人！

女人真正的美丽是经过岁月洗礼后所展现的修养与智慧

女人的修养与处世智慧

卢帼勤 编 著



中国纺织出版社

内 容 提 要

现代的知性女性,需要提升自身的修养、深谙处世智慧。修养与处世智慧兼具的女人,在不同的时刻会呈现出美丽的不同状态,一生都将散发着无穷的魅力。

本书分别从修养、处世智慧两个方面阐述了品质、礼仪、语言、形象等对现代知性女性的重要性。在这个节奏快速、竞争激烈的社会,女人要有效提升自身修养,学会为人处世,日益完善自我,才能赢得生活工作双丰收。

图书在版编目(CIP)数据

女人的修养与处世智慧 / 卢帼勤编著. —北京:
中国纺织出版社, 2018.8

ISBN 978-7-5180-4908-0

I. ①女… II. ①卢… 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(2018)第 096051 号

责任编辑:闫 星 特约编辑:王佳新 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码:100124

销售电话:010—67004422 传真:010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2018 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:13

字数:145 千字 定价:36.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

一个女人,可以相貌平平,可以平淡无奇,可以资质愚钝,但是不可以没有修养。女人的修养来自于内在心灵的闪烁,来源于人格的铸就。女人要有独立的人格,走自己的路,这样才能保持女性的气质与修养。好的修养,往往可以帮助女人更好地处世。

外表美并不是真正的美,只有内在美才是真正的美。女人漂亮的标准可以写在脸上,但最能打动人心的却是她的内在修养,内在的可贵和外在的和谐才能使女人更具吸引力。

漂亮的容颜可以让一个女人很有气质,但是决定其魅力的却是由内而外散发出来的、无所不在的修养,它体现在优雅的举手投足之间,体现在日常的待人接物之间。女人的修养与处世智慧来自内心的涵养、对礼仪的理解、优雅的谈吐和得体的穿着。女人的修养在举手投足、待人接物中可以展现出来,而热情大方,不浮躁做作,就是修养的具体体现。

一个女人最好的资本是修养。中国美容时尚报社社长兼总编辑张晓梅说:“我始终认为,女性的教养程度是衡量社会文明的一个重要标准,女人的教养决定着一个国家和民族的修养和前途。我特别想告诉女性朋友的是,女性修养、女性魅力是需要用心体味和感悟的,它是女人修炼的结果。通过不断地修炼,每个女人都可以今天比昨天、明天比今天更有魅力。更重要的是,是否知晓魅力的重要性,是否愿意不断学习提升魅力的方法,是否能够把提升魅力作为生活的一个重要内容并为此做出长期不懈的努力,会对一个人的事业和人生产生重要的影响。”

女人的处世智慧,必然是识大体、远离是非、经济独立、举止优雅。哪怕

面对琐碎的生活,也懂得留给自己一丝闲暇时光,外表庄重从容,内在平心静气。认清自己,不妄自菲薄,知道自己想要的是什么,同时也要清楚自己的能力所及。远离蜚短流长,说得体的话,做分内的事,诗书藏于心,活出人生的大智慧。

提升女人的修养与处世智慧,需要完善自我,平时注重知识的积累,因为知识决定女人自身的修养,可以体现自己丰富的内涵与高贵的气质;更需要一份好心态,良好的心态不仅是女人在感情、事业生活中游刃有余的保证,更是增添自身魅力的重要法宝。

编著者

2017年12月

目录

第1章	女人会保养,任时间流逝把美丽留下	1
	内养+护理,让女人拥有好皮肤	3
	按摩+饮食,让女人远离“熊猫眼”	5
	柳叶弯眉,让女人柔情似水	7
	保湿有方,水润女人有朝气有魅力	9
	去皱+养颜,展现女人的美肌智慧	11
	沐浴有道,不要忽略身体皮肤的保养	14
	天然排毒,女人不显老的智慧	15
	完美上妆,女人战胜年龄死敌	16
	良好习惯,细节成就典范	18
	睡前护理,皱纹减少美貌加分	19
	轮廓抗老,女人的美容必修课	21
	提前抗老,不老神话不是梦	22
第2章	女人悟人生,学会处世找到人生的解法	25
	良好第一印象有人缘,让工作顺利进行	27



女人合理搭配衣着,彰显高品位	28
女人懂得这些法则,更受大家欢迎	31
女人建立良好人际互动,大有裨益	32
做到人人有份,让女人更亲切	34
与上司建立良好关系,为自己争取好机会	35
女人为人处世左右逢源有智慧	37
肯“吃亏”是一种生活投资	39
智慧女人学会赚明天	42
心思细腻的女人生活更如意	44
“让”在明处,换取长远利益	46
懂得舍得,女人快乐生活的圣经	48
减少贪念,豁达睿智是最富有的女人	50
摒弃欲望,心灵安宁过高品质的生活	53
肯于付出,才会有收获	55
取舍有道,是智慧的选择	57
放弃执念,为自己留一片清静	60

第3章 女人好心态,善待自己把苦日子过甜

挫折促人奋进,铺就成功的康庄大道	65
用勇气武装自己,奏出美妙的人生乐章	67
勇往直前战胜困难,做生活的强者	70
适当放弃,轻装上阵,让生活变简洁	72
忘记烦恼,心态积极,学会苦中作乐	74
转移注意力,化苦日子为甜蜜时刻	75
直面逆境不恐惧,苦日子是难得的历练	77
意外不可避免,好心态乐观应对	79



敢于尝试,不断努力,看清人生的意义	81
面对困难积蓄力量,走出自我风采	83
第4章 女人不生病,注重健康享受惬意生活	87
享受生活,需要放慢脚步	89
做个睡美人,睡眠质量决定生活质量	91
女人要注意,别让电话伤害你的耳朵	93
掌握健康智慧,女人永远年轻	94
不良姿势,女人的美胸杀手	96
民以食为天,吃得好才能生活好	98
告别陋习,女人保持身材不用愁	99
减肥有度,健康比身材更重要	101
有效防辐射,女人工作顺畅无忧	102
调整好生物钟,保养身体事半功倍	103
懂点护腰、颈小常识,拥有健康惬意的生活	104
女人了解点饮食补钙小诀窍	106
第5章 女人谋幸福,完美婚姻需要自己成全	109
用幸福心态做幸福女人	111
用快乐心态享受如意婚姻	113
智慧女人懂得美满婚姻靠自己争取	115
摆脱依赖,我的生活我做主	117
志同道合,明智女人让感情稳定持久	119
调整心态,聪明女人让婚姻幸福常在	121
包容担待,智慧女人让婚姻历久弥新	124



相互适应,婚姻不是爱情的坟墓	126
欣赏对方,让婚姻保持别致韵味	128
为自己打造一片天,让婚姻更幸福	130
第6章 女人爱自己,在心中种一棵忘忧草	133
量力而行,学会减轻心灵上的负荷	135
给心情放个假,让思想去旅行	137
智慧女人,别让自己活得太累	139
往事如烟,不要一直停留在记忆里	141
珍惜现在,遗憾就可以少一点	144
女人让快乐做生活的主旋律	146
善待自己,把握自己,获得快乐	148
往好处想是女人向上的生活态度	150
莫为小事烦恼,用笑脸迎接一切	153
第7章 女人增魅力,修养是此时最娇艳的花	157
善良,女人至尊宝贵的修养	159
诚实,女人芳香人生的根本	161
宽容,女人度量修养的指标	164
勇敢,女人别样生命的奇葩	165
谦虚,女人良好修养的养料	168
感恩,女人诗情人生的来源	170
柔情,女人绽放魅力的法宝	172

第8章 女人会表达,舌绽莲花不说青涩的话	175
女人会说话,包罗万象的智慧	177
说话要斟酌,适时沉默显内涵	179
说话看时机,女人恰当做人是智慧	181
说话重诚信,女人言而有信是品质	183
说话留余地,女人退一步说话是才智	185
说话有分寸,女人谨慎有度是重点	187
说话有礼貌,女人仪态万方是要义	189
说话有条理,女人的逻辑思维是才能	191
说话要真诚,女人用心说话更动人	193
参考文献	195

第①章

女人会保养， 任时间流逝把美丽留下

随着时间的流逝，女人最担心容颜衰老。每个女人都渴望拥有光滑细致的好皮肤，但其实拥有好皮肤并不一定要依赖昂贵的护肤品。都说“没有丑女人，只有懒女人”，因此想要拥有好肌肤，想要让美丽永驻，你只需要懂保养、会保养。





※ 内养+护理,让女人拥有好皮肤

也许,三十几岁的你早已知晓负面情绪和压力给肌肤带来的糟糕后果:皮肤松弛干燥、暗疮丛生、失去光泽、肤色暗淡。而一个小小的微笑,你却未必足够明白它能让你多么美丽。当你微笑时,脑内就会分泌一种快乐多酚(Endorphin),它对于缓解人的痛苦、增强免疫力等都有帮助,而肌肤也具有相类似的机制。当肌肤感到你在微笑时,自身对于抵抗发炎、增生角质细胞、促进胶原蛋白细胞生成等方面的能力都会大大增强。

研究表明,皮肤的色泽度、润泽度、紧致度都与人的内分泌有关,而情绪正发挥着调节内分泌的关键作用。所以,毫不奇怪,为什么一个快乐女人的肌肤看起来总是那么光彩。并不是因为上帝偷偷塞给她神秘法宝,而是因为她拥有了笑容这种青春灵药。

注意好自己的饮食,能帮助三十几岁的女人拥有好皮肤。皮肤是身体健康状况的一面镜子,皮肤黯淡、多斑、成人青春痘丛生时,往往不仅仅是外在问题引起的,而是由内因引起的。例如,皮肤紧绷的同时,可能也感觉到口干舌燥,长青春痘的同时可能也有便秘症状。这些说明,不仅皮肤疲劳了,皮肤的主人很可能正受到压力过大、新陈代谢失衡的困扰。

从身体内部进行自我调节是中医推荐的,也是解决皮肤问题长期、有效的方法。皮肤干燥、长斑、出现细纹等都是老化的表现,都和缺少维生素E有关。所以,及时补充维生素E是留住青春肌肤的关键。一般来说,维生素E在蔬菜、水果和肉类中含量较多,在坚果中,尤以杏仁中的含量最高,三十多岁的女人应该多吃。维生素A、维生素C有保护身体健康的作用,三十多岁的女人每天至少应食用400克水果和蔬菜(不包括土豆),这会让你的皮肤变得更细腻和白净。

“多喝水,对女人的皮肤最好。”三十多岁的你肯定不是第一次听说过这句话了,但是这的确是保持皮肤最佳状态的一个最简单实用的方法。因为



水具有促进体内废物排出的作用,即使在寒冷的冬天,我们也应该坚持每天饮用八到九杯水,以清洁你的身体和皮肤,尤其是经常在空调环境下工作的女人们更应如此。

想要彻底地改善肌肤,三十多岁的女人不能只靠涂抹护肤品。应该从根本做起,令身体各项机能都健康起来。而常常做运动就是拥有完美肌肤的不二法门。但要记得在运动前一定要彻底卸妆,因为化妆品会遮盖着毛孔,令汗液和油脂分泌不能畅顺排出,从而引发毛孔阻塞,导致粉刺及暗疮的生长。另外,还应将头发束起或夹好,尽量不要使用造型产品,以免出汗时造型产品流到脸上,阻塞及弄污毛孔。运动后,切记洗脸,将汗、油脂及污垢彻底洗去。运动之后你会发现,身体排出这些毒素后,肌肤会感到无比清爽和洁净,好皮肤也就会常在。

假如你热爱户外运动,就要为肌肤做好防晒措施。适度的阳光,有助于调节并促进皮肤的功能,但若长期暴晒于紫外线之下,会令肌肤过度干燥及提早老化,还会刺激黑色素的增生及沉淀,令色斑显现。因此进行美白修护及防晒保护是运动的指定动作。

好皮肤的色泽,取决于表皮细胞内黑色素的含量、位置以及皮肤血管收缩扩张的程度。这些因素都受控于神经体液内分泌系统的调节,而睡眠对此起着决定性作用。因此,充足和高质量的睡眠是使三十多岁的女人充满青春活力、消除疲劳、振作精神、容光焕发的重要因素,也是治疗某些神经机能性疾病的手段,同时还是疗养、康复、养颜、保健的基本途径。

掌握正确的洗脸方法对三十多岁女人来说同样非常重要。如果你是油性肌肤的话,请使用冷水洗脸之后用手拍干,这样能阻止油脂分泌旺盛和黑头的产生。美容和深层清洁只需一个月1次。并不是频繁地去美容院做护理才能拥有好皮肤,相反,过多地进行美容和深层清洁会破坏皮肤本身的平衡。因此建议美容和深层清洁只需一个月1次就够了。卸妆是每个三十多岁的女人在面部清洁时不可缺少的一部分。每天往脸上涂的各种化妆品,如果卸妆不彻底,化妆品残留在脸上,会堵塞毛孔,后果之严重可想而知。彻底清洁皮肤,彻底地卸妆,绝对是美容的根本。

夜晚是皮肤修复能力最强的时期,因此三十多岁的女人要抓紧这段时



间进行皮肤保养。在睡觉之前,洗干净你的脸,特别是喜欢化妆的女人更要彻底卸妆,之后取滋润效果好的保湿霜,配合按摩的方式涂抹在脸上。可能许多三十多岁的女人都不知道,头发带有许多的灰尘和油脂,这些东西都是好皮肤的敌人,所以平时应尽量将你前额的头发梳起来。

※ 按摩+饮食,让女人远离“熊猫眼”

三十多岁的女人熬夜后,容易形成“熊猫眼”,这也会导致肌肤无法顺利代谢,老、废角质堆积在皮肤的表面,肌肤自然没有光泽。长期熬夜之后,三十多岁的女人会发现自己颧骨、眼下出现了斑点,这是由于皮肤代谢减慢,白天积累的色素沉淀不能及时排出造成的。而且电脑辐射、过强灯光也会造成色素生成。

这时,你可以在早上洗脸后接着去角质,让皮肤变得更干净。之后再搭配使用脸部按摩霜,通过按摩手法及有效成分帮助肌肤苏醒,让灰暗肤色重新变得明亮起来。如果经常晚上加班,并在电脑前待很久,或所处环境的灯光较强,那么,你一定要加用隔离或物理防晒来保护自己的皮肤。

如何消除“熊猫眼”呢? 三十几岁的女人要坚持每天按摩,促进眼部血液循环:涂好眼霜后,用无名指的指尖沿着眼睛四周轻轻按压;还可以用无名指指腹轻轻按住球后穴(下眼尾往内约 1/4 处凹陷是球后穴)并向上施力,此时会有些微痛感,但按摩后会很舒服;或者将大拇指指腹垂直放在鱼腰穴(眉毛中央凹陷处是鱼腰穴)处轻轻按摩;也可用大拇指按压太阳穴和涌泉穴 3~4 分钟,每天两到三次。但要注意力度一定要柔和,因为眼部皮肤比较脆弱,力度大了反而会造成皮肤松弛。

另外,对于熬夜形成的黑眼圈还可以采取应急处理,如把新鲜的土豆切成厚片,盖住整个眼睛,每次敷 5~10 分钟。土豆中的淀粉等成分可以对黑眼圈起到营养作用。或者把鸡蛋煮熟后剥皮,用热鸡蛋在眼部滚动,通过促进血液循环也可以迅速消除黑眼圈。



学会适当热敷也可以缓解黑眼圈。在没有热毛巾的情况下,用自己的手也可以完成热敷:把双手搓热后用手掌心捂在双眼上,如此反复十多次。三十几岁的女人千万不要养成揉眼睛的习惯,因为这样可能导致眼部毛细血管淤青,形成黑眼圈。

正确使用眼膜和做简单的眼部按摩操非常有用。凝胶、精华类眼膜一般用于眼霜后,还可以在睡前加多一些涂抹量敷过夜。质地丰厚、营养充足的眼膜往往用在上眼霜前。下面教大家一套简单有效的眼部按摩操:四指搓热,按压整个眼睑,从内眼角按向太阳穴,再用中指按压太阳穴。每次按压都要重重地按下,再轻轻地提起。

三十几岁的女人,在平常的生活中积极防范黑眼圈也很重要。要预防黑眼圈的出现,首先要注意防晒,因为日晒会加快皮肤的衰老和色素沉着,因此平常即使只是短暂地暴露在阳光下,也最好使用专门的眼部防晒产品。此外,化妆经常使用眼影、睫毛膏的三十几岁女性,如果卸妆不干净,时间长了,化妆品的成分沉着在眼睛周围也会形成黑眼圈,因此平时卸妆时一定要彻底清洁,最好使用眼部卸妆液。

饮食调理当然对告别黑眼圈很重要。对于淤血形成的血管型黑眼圈,可以多吃些山楂,对于因肝脏不好而影响眼部形成的黑眼圈就要补肝血,可以多吃红枣,对于色素堆积形成的黑眼圈除了要注意防晒外,还要少吃光感性食物,如芹菜、芒果、柠檬等。另外,三十多岁的女人平常还要多吃鸡蛋、瘦肉、鱼虾、蔬菜、糙米、薏仁茶、芝麻、花生、黄豆等食品,增加蛋白质、维生素 A 及维生素 E 的摄入。而多吃西洋参则可以气血双补,对于预防和减少黑眼圈也很有效。

下面有几种消除黑眼圈的方法,是三十几岁的女人一定要知道的:

热敷术:将适量红砂糖放入锅内,以小火加热。冒烟时,再将红砂糖包在手帕或纱布里,等到眼皮可以适应时,依顺时针方向慢慢热敷眼睛四周。此外,黑眼圈成因多数是休息不够,以致血液循环不足造成的,所以最好醒后立即用跟体温相同度数(37℃~38℃)的温热毛巾敷眼,冷却后再更换,如此反复敷 10 分钟左右,黑眼圈即可减轻,恢复明目光泽。

冰敷术:将冰水及冷的全脂牛奶以 1:1 比例混合,将棉花球浸在混合液



中,然后将浸过的棉花球敷在眼睛上约 15 分钟即可。如果没有棉花球,用化妆棉或纱布的效果是一样的。

巧用茶包:睡前将用过的茶包,直接敷在眼睛周围一会,隔天黑眼圈就会慢慢消失了。

果蔬妙方:准备含有很多汁的苹果放在紧闭的眼睛上,躺下来休息 15 分钟。反复多做几次,黑眼圈就和你说拜拜了。用去皮切片的新鲜马铃薯敷眼 10 分钟,也能迅速消除“熊猫眼”。

按摩术:把化妆棉渗满冰水,敷在眼圈位置 15 分钟,化妆棉变暖后可换上一对新的;起床洗个脸,用双手帮双眼作顺时针方向打圈按摩,约 5 分钟就可以促进眼下的血液循环,黑眼圈现象瞬间可以改善。

神奇化妆术:使用比粉底液颜色浅一度的遮瑕膏遮盖眼圈,可暂时“掩人耳目”。但谨记要和肤色协调配合,不然起不到理想的作用。

※ 柳叶弯眉,让女人柔情似水

对于三十多岁的女人来说,眉型的修饰技巧很重要,画得得体甚至能给人以脱胎换骨的感觉。眉毛的粗细、形状不同,会让整个妆容产生或娇媚、或个性、或刚强等不同的感觉,从而直接影响到你给朋友的第一印象。在这里我给三十几岁女性们介绍一种温柔的一字眉画法,希望能让大家给人以最佳的第一感觉。

第一步:用螺旋状的眉刷,顺着眉毛生长的方向,从眉头到眉峰的上方,再从眉峰到眉尾的下方,轻轻梳顺自己的眉毛。

第二步:使用专业的修眉小剪刀,小心地把眉峰到眉尾过长的眉毛修剪干净。

第三步:修整完毕,就开始画眉了。画的时候要从眉头开始,按眉毛生长方向,轻轻地由下向斜上方描画。接着从底边斜着往上,顺着眉腰往眉峰画,在眉峰处画一个圆润的弧度。最后从眉峰开始往斜下方画,一直画到眉

