



女人要有
高级感

*Being a Woman of
Delicacy Temperament*

乔瑞玲 著

奥黛丽·赫本
董卿 等
林徽因

北京日报出版社

女人要有
高级感

*Being a Woman of
Delicacy Temperament*

乔瑞玲 著

北京日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人要有高级感 / 乔瑞玲著. — 北京 : 北京日报出版社, 2020.1

ISBN 978-7-5477-3578-7

I. ①女… II. ①乔… III. ①女性 - 修养 - 通俗读物
IV. ①B825.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第269971号

女人要有高级感

责任编辑: 王 芳

作 者: 乔瑞玲

监 制: 黄 利 万 夏

特约编辑: 曹莉丽 孙 建 牛 雪

营销支持: 曹莉丽

装帧设计: 紫图图书 ZITQ[®]

出版发行: 北京日报出版社

地 址: 北京市东城区东单三条8-16号
东方广场东配楼四层

邮 编: 100005

电 话: 发行部: (010) 65255876

总编室: (010) 65252135

印 刷: 天津联城印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2020年1月第1版

2020年1月第1次印刷

开 本: 880毫米×1230毫米 1/32

印 张: 9.25

字 数: 140千字

定 价: 55.00元

版权所有, 侵权必究, 未经许可, 不得转载



和朋友闲聊时谈起一部老电影《可可·香奈儿传》，朋友感叹，可可·香奈儿的名字，已变成一块瑰丽的宝石，照亮了所有女人的梦。我点头赞同：“斯人已逝，但风格永存。”

那天，我们从时尚先锋可可·香奈儿谈到了人间天使奥黛丽·赫本，那些活得无比高级、优雅的女人摇曳在时光中，几无褪色的痕迹，始终美得沁人心脾。她们的人生或许很难复制，但每一个平凡的女孩都可以通过一定的修炼变成更好的自己。

美学家温克尔曼曾经说过：“女人的高贵与优雅是一种上天的恩赐……它包含在心灵的单纯与宁静之中……它赋予人的一切行为和动作以愉悦感。”

拥有高级感的女人会将自己活成一瓶昂贵的红酒，浓香馥郁，历久弥新。肤浅的女人却贪图冰啤的凉爽和碳酸饮料的刺激口感，只是一霎享受后，往后的人生恐怕就只剩下寡淡。所以，千万不要放弃对自己的“高标准、严要求”，请朝着内外兼修努力。

足够爱自己是那些出色的女人生存于世的底气。她们在拼事业、忙家庭的同时，也不忘挤出更多的时间和自己好好相处。闲暇时，给自己煲上一锅汤，伴着窗外淅淅沥沥的雨声，悉心品尝。工作上做出了一点成绩，便奖励自己一次渴望已久的浪漫旅行。属于她们的高级的生活态度，是精致地活着，活出自己独一无二的风采和气质。

生活中，见过太多女孩拼命地花钱保养，对衰老这件事始终无法接受。我脑海中却时不时浮现出时尚女王黛安无比自信地说出这句话时的场景：“每一条皱纹都是我拼命挣来的，为什么要抹掉？”坐在对面的杨澜顿生惺惺相惜之情，连连赞叹：“这真的很棒。”

年龄不是我们活得邋遢懒散的理由，要知道，有些女人是能够优雅到老的。她们纵然脸上有了皱纹，眼神却始终清澈、明亮。她们从始至终都温柔活泼，不愿丢掉一颗少女心。

我十分推崇这样一句话：“好看的皮囊千篇一律，高级的灵魂万里挑一。”那些优雅的女人，令人印象深刻的不是她们清丽脱俗的容貌和风姿绰约的身段，而是跳脱不羁的灵魂。她们注重生活的仪式感，既愿意用脚步丈量祖国的青山绿水，也愿意花时间将厨艺练得精湛。为了拥有将日子过成诗的能力，她们通过不断阅读来汲取营养。

活得高级的女人手中始终握有两张牌，一是经济独立，二是精神独立。而节制与自律便是她们能牢牢握紧这两张牌的底气。她们懂得克制自己的物欲，在“断、舍、离”中品味简约的人生。她们能将坚持发挥到极致，也能化身为控制情绪的高手，不随波逐流。更难能可贵的是，她们始终知道自己想要的是什么。

之前看过一部印度电影《神秘巨星》，女主角的母亲是一个逆来顺受的人，没有自己的生活目标，也毫无计划，活得浑浑噩噩。丈夫动不动就毒打、辱骂她，她却从未想过离婚，为自己扬眉吐气地活一次。

如果你也正忍受着混乱不堪的生活，那么一定要有反抗的勇气。首先，做到经济独立。只有实现这一点，才能有高傲地单身的资本。甩掉不想要的婚姻，才能有创造幸福的能

力，才能保护自己想保护的人。除此之外，还要做到精神独立。勇于为自己的选择负责，敢于为自己梦寐以求的安全感买单，关键时刻不将就、不妥协、不放弃。

《奇葩说》中，主持人马东提到一个词——“扭矩”，这个词的意思是，一个人情商高、会说话，就像有一个支点足以撬动地球，他的人生也会因此而改变。女人的高级感亦藏在情商里，与人交流、谈心，她们态度真诚，言语朴素，将女人的善解人意体现得淋漓尽致。

一个好友曾提出一个观点：“心态高级的女人，魅力无穷。”世事纷扰，紫陌红尘，前路永远埋伏着连绵的风雨和无尽的烦恼，尽管如此，有一类女人却能在逆境里修炼出一颗从容的心，做到不慌不忙、不骄不躁地活在这个浮躁喧嚣的世界中。

这与一句话不谋而合：“有一种女人，站在那里就是风景，自带故事；低头就是一首诗。气质与时尚，从来都无关岁月，唯关乎自心。”

女人的高级感，首先体现在她们的形体与外表上。所谓“气场”，都是通过后天培养而成的。曾看过戴安娜王妃的两张照片，第一张是少女时代的她，照片中的她虽然眼神明

朗、五官秀美，但美中不足的是体态存在着很大的问题，驼背、耸肩、塌腰让她看起来萎靡不振。第二张照片中的她，却让人眼前一亮，只见她背脊挺直，双肩平展，显得端庄而又大气。

仪态万方的女人，无论是坐在那儿，还是款款前行，都美得令人过目难忘。如果再加上匹配的穿搭、合适的妆容，那种质感与高级感就仿佛能溢出静态的照片，流淌入你的心里。

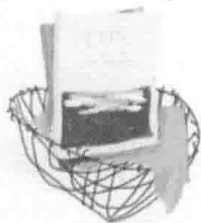
高级感，是对女人内外兼修的最好诠释。而《女人要有高级感》这本书，从内在修养、自律、情商和外在仪态、穿搭等方面入手，将女人活得高级、优雅的智慧阐述得淋漓尽致。不妨将其当作一本枕边书，让它陪伴你度过一次次自我蜕变之旅，助你成就完美的自己。



Chapter 1 女人要做一瓶红酒， 而不是一瓶啤酒

- 01 女人内外兼修，
是对高级感的最好诠释 002
- 02 高级感不是天生，
而是源于对自己的高要求 006
- 03 你不必生得惊艳，
但要保持独一无二的高级感 011
- 04 足够爱自己，是女人高级的底气 015
- 05 活得高级的女人，永远不因家庭放弃自己 020
- 06 高级的生活态度，就是精致地活着 025
- 07 女人身上的高级感，如陈年佳酿愈久愈醇 030

Chapter 2 好看的皮囊千篇一律， 高级的灵魂万里挑一



- 01 见识广博的女人自带高级感 036
- 02 若有诗书藏于心，岁月从不败美人 040
- 03 精致的女人，重视生活的仪式感 044
- 04 学做几道私房菜，在人间烟火里修炼一颗高级心 049
- 05 一个有情调的家，可以瞬间显示出一个女人的品位 053
- 06 生活的小情趣，让你把苟且的日子过成诗 057
- 07 愿你历尽千帆，归来仍有一颗少女心 062
- 08 懂得把时间浪费在美好的事情上 067

Chapter 3 节制和自律， 让女人始终保持高级感

- 01 在你看不见的地方，永远有人在默默努力 074
- 02 对自己有要求的女人，从不随波逐流 079
- 03 爱有节制，若是喜欢何必夸张成爱 083
- 04 再小的事，也会因为坚持而让你受益匪浅 088

- 05 极简主义，越是简约的生活越是高级 093
- 06 不做“购物狂”，保持精神清爽 096
- 07 真正有高级感的女人，懂得控制自己的脾气 101

Chapter 4 知道自己想要什么， 就没有人能够阻挡你

- 01 越努力的女人，活得越高级 108
- 02 生活不只是柴米油盐，总有些事情不能妥协 113
- 03 宁愿高傲地单身，也不要将就的婚姻 117
- 04 比起他人的肩膀，
更靠谱的是自己拥有一双翅膀 122
- 05 对自己的选择负责，
活出限量版的人生 127
- 06 你要的安全感，
只能自己给自己 132
- 07 坚持独立思考，
不轻易被他人左右 136

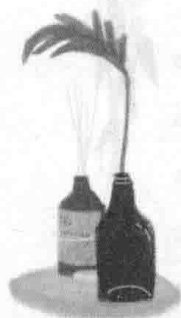


Chapter 5 高级藏在情商里， 会说话的女人一开口就赢了

- 01 用有趣的方式自嘲，帮自己度过艰难的时光 144
- 02 有高级感的女人，开口前懂得将别人放在心上 149
- 03 你的谦恭里藏着高贵的灵魂 154
- 04 和风细雨地指出别人的错误 159
- 05 有一种情商叫不拆穿对方的谎言 164
- 06 巧妙化解尴尬，神态自若显情商 169
- 07 朴素的语言，具有天然的芬芳 174

Chapter 6 笃定从容， 真正的优雅是在内心修篱种菊

- 01 泰然自若，
危机面前不慌不忙 180
- 02 不炫耀，
是一个女人的自信和涵养 185

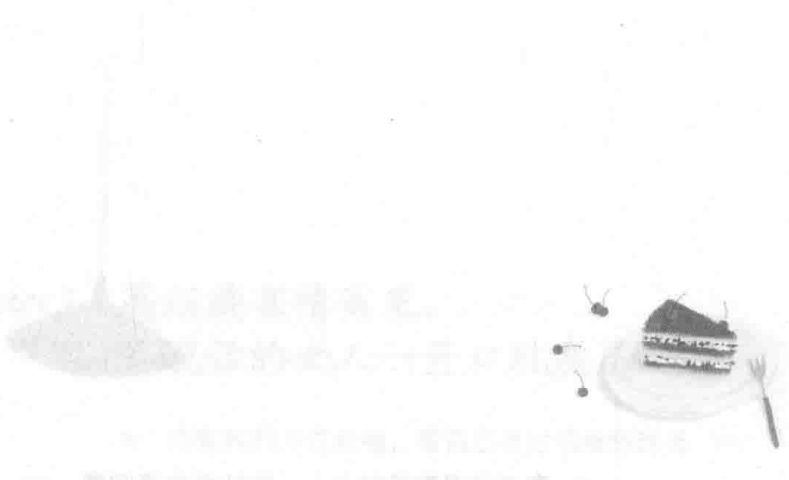




- 03 真正活得高级的女人，往往很享受寂寞 189
- 03 精神独立，不做攀缘的凌霄花 193
- 04 对自己不喜欢的人，脸上也要带着笑 198
- 05 很多事，你不欠任何人一个解释 203
- 06 不畏惧风雨，在逆境里修炼一颗从容心 207
- 07 在浮躁的世界里，不焦虑地生活 210

Chapter 7 仪态万方， 你也能拥有女神的高级感

- 01 不需要开口，走几步路别人就能知道你的品位 216
- 02 翩翩手势，举手之间展现你的修养 220
- 03 站着别乱动，坐着不随意 224
- 04 拍照的礼仪，女人好的仪态展现高级感 228
- 05 女人赴宴，吃相高级不容易 232

- 
- 06 大方应酬，小心干杯 237
- 07 倾听需要智慧，也是女人最优雅的姿态 242
- 08 有人在你面前说某人的坏话时，保持微笑 247

Chapter 8 穿搭精致， 高级感才能让你光芒万丈

- 01 越简单越高级，这是穿搭不变的定律 252
- 02 了解自己的身材比例，精致的要领就是扬长避短 256
- 03 做自己的色彩顾问，适合的颜色让你更光彩照人 260
- 04 一件质地精良的白衬衫，也能彰显高级感 264
- 05 总有一款高跟鞋，能让你穿出迷人的身姿 269
- 06 衣服仅仅是第一步，配饰才是品位的点缀 273

Chapter 1

女人要做一瓶红酒， 而不是一瓶啤酒



01

女人内外兼修， 是对高级感的最好诠释

很喜欢杨澜说过的一句话：“没有人有义务必须透过你连你自己都毫不在意的邋遢外表，去发现你优秀的内在，你必须精致，这是女人的尊严。”演员奥黛丽·赫本有句话与此有异曲同工之妙：“迷人的双唇在于亲切友善的语言，可爱的双眼是因为它们善于看到别人的优点，苗条的身材是因为将食物与饥饿的人分



享，美丽的秀发是因为孩子的双手经常抚摸它们，而优雅的姿态来源于和知识同行。”

女人就像一本书，令人看到后感到舒适的容颜是书的封面，充满诗情画意的内在则是书的灵魂。赏心悦目的外表，加上有思想有内涵的内在气质，才是对女人高级感的最好诠释。

宋美龄一生都优雅从容，她把“美”当成自己最重要的座右铭，把形象管理作为人生的必修课，从未在这件事情上有所懈怠。

宋美龄很小的时候跟随二姐宋庆龄去了美国，她对于着装的审美从学生时代就已经开始萌芽。第一次回到上海时，她便从自己的审美角度出发，对中国的旧服装进行改良。将女子的筒式上衣修改得非常合体，腰部也特别合身，中西结合的设计让她的作品总是能引领时尚。

宋美龄在世的时候每天都穿旗袍，旗袍对女性的身材来说是绝对的考验，可见，宋美龄对自己的身材要求是很严格的。

但宋美龄绝对不是个花瓶，她是一个琴棋书画样样精通的才女。她10岁赴美留学，除了会说英语之外，还会六国语言。钢琴也弹得十分出色，宋庆龄曾经向别人夸过自家小妹琴艺很出众。在大学期间她更是以学业为主，不断完善自己的学识