

<<绽放优雅>>

图书基本信息

书名：<<绽放优雅>>

13位ISBN编号：9787121152528

10位ISBN编号：7121152525

出版时间：2012-1

出版时间：电子工业出版社

作者：杨静怡

页数：216

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<绽放优雅>>

### 前言

曾有人给优秀的女人定了个4C标准，即caring(体贴)、cheerful(开朗)、charming(迷人)、confident(自信)。

在我看来，在这4C之上恐怕还要多一个标准——优雅。

优雅一词，远远超越于凡人眼中的美丽、漂亮，它需要真正由内而外的修炼。

一个举止优雅的人，并不一定是酒会中的孔雀女，也不是被珠光宝气笼罩下令人绚目的贵妇，因为她的引人关注不仅仅来自于外表，是因内心的丰富而散发出迷人的魅力。

穿越星光灿烂的历史长河，我们看到了娉婷林下的林徽因、海上传奇的张爱玲、纯真天使奥黛丽·赫本……这些充满传奇色彩的女性除了有如水般的轻盈与智慧，也争取到灵魂独立的自尊自强。她们无不体现出了天赋和灵性，这虽是上天寄予的恩赐，但同时她们正是用自己的青春和生命诠释出属于自己的优雅人生。

这是一本与优雅有关的书，在这里，我愿意毫无保留的与读者朋友分享我的经验，帮助更多女性找到属于自己的优雅，真正享受到生活的乐趣，赢得尊重和爱。

正所谓“源头既清，波澜自阔。”

书中讲述了中国式的优雅及礼仪规范，从外在修饰到内在修养……书中字里行间既突出表现了中国传统女性的温婉，同时又传递出新时代女性特有的睿智与独立，每一位读者朋友都能从中找到自己的优雅礼仪之道。

杨静怡

## <<绽放优雅>>

### 内容概要

优雅，是高于漂亮的词，是一种气质的代表。

有些优雅属于天赋，但对于绝大多数人来说，要想获得这份美丽只能通过自己的努力“修炼”，而这本书正是告诉这一类女人如何做到这一点。

优雅不是一朝一夕的速成，作者根据多年礼仪讲师的经验，从外在的服装与配饰、仪容姿态、美肌护肤，到内在的时尚态度、气质修养、社交礼仪、卓越品位、生活情调，都做了精细的解读，且提供了很多有指导性的建议，使你慢慢得到浸润，继而由内而外地散发出不可言传的迷人气场。

<<绽放优雅>>

作者简介

全国商务人员职业技能考评委员会首席形体专家委员  
2010年上海世博会开幕式礼仪人员选拔活动礼仪专家评委、  
2011年深圳大运会开闭幕式引领礼仪小姐选拔活动专家评委、首席形体专家  
深圳市静怡女子优雅学堂创始人；  
2009年入选《中国培训年鉴--首卷》礼仪培训师  
2010年获“ 前沿金坛奖2010中国培训杰出贡献奖 ”，所开设的魅力女性形体仪态培训获  
“ 前沿金坛奖2010中国十佳培训项目奖 ”

## &lt;&lt;绽放优雅&gt;&gt;

## 书籍目录

- 自序
- 人生态度
- 优雅的基础素质 010
- 高雅而不高傲 013
- 金钱应有的光芒 015
- 自信的女人最美 018
- 爱上慢生活 021
- 优雅装扮
- 时尚态度 026
- 搭配法则 029
- 选衣服要扬长避短 031
- 女人的秘密—内衣 034
- 画龙点睛的饰品 037
- 提升整体造型美感的腰带 040
- 钟爱一生的鞋子 042
- 雅致的包包 045
- 永恒的经典单品 047
- 百变围巾 051
- 名媛的搭配技巧 054
- 美容美体
- 让肌肤永远停留在28岁 058
- 不要让颈纹泄露了你的年龄 061
- 口气清新一整天 064
- 健康美甲 066
- 美足不能留死角 068
- 裸妆的技巧 070
- 打造魅力眼妆 073
- 好发型让美丽加分 076
- 防晒妙招 079
- 每天10分钟, 和面包脸说拜拜 082
- 一招搞定双下巴 084
- 手臂和大腿的减肥技巧 086
- 拥有小蛮腰 088
- 呵护乳房时间表 090
- 修炼紧致翘臀的简单动作 093
- 身姿和谈吐
- 端庄的坐姿 096
- 挺拔的站姿 099
- 步态轻盈的秘诀 101
- 手部礼仪 104
- 社交谈吐的基本礼仪 107
- 谈吐要审时度势 110
- 把话说到对方心坎上 112
- 谈判沟通技巧 115
- 避开五大说话陷阱 118

## &lt;&lt;绽放优雅&gt;&gt;

聆听的感动 121  
让拒绝变得更加得体 124  
纤纤才情  
柔情似水 128  
怡然自得的趣味 131  
静若处子、动如脱兔 133  
恰到好处的幽默 135  
永怀一颗赤子之心 137  
胸怀坦荡的气度 140  
学会面对困境的豁达 142  
社交礼仪  
初次见面的社交礼仪 146  
中西餐的礼仪 149  
和异性约会的礼仪 151  
参加婚礼的礼仪 154  
探病的礼仪 156  
祝寿的礼仪 158  
发短信和邮件的礼仪 161  
挑选礼物的礼仪 163  
基本商务礼仪要点 166  
情感交流  
做个知冷知暖的妻子 170  
学会爱的信任 173  
婚姻里也要保持进步 176  
伴侣之间要有良性竞争 178  
学会当公婆的宠儿 180  
处好婚姻里的亲戚关系 183  
当个亦师亦友的妈妈 185  
婚姻、事业同步走 188  
婚里婚外，做个识大体的女人 191  
生活格调  
闻香识人 194  
茶与茶道 197  
磨咖啡的那些事儿 199  
葡萄酒的韵味 201  
用记事本记录生活感受 203  
阅读人生 205  
运动 + 爱好，开心100分 207  
电影，光与影交错的世界 209  
成为艺术爱好者 211  
积极参与社交活动 213  
热心公益活动 215

## &lt;&lt;绽放优雅&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：我可以爱你，但是我不能丢失自己。

因为作为优雅的女人，应该是独立的、自信的、充实的。

在爱情里也是一个完整独立的个体，而委曲求全只会让对方不懂得珍惜。

如果他是一个值得你爱的人，那么他一定会鼓励你更好地做你自己。

因为他需要一个完美的情人，而不是任劳任怨的老妈子。

当别人拒绝你时，请学会优雅地转身。

只要你有一刻想放低身段来乞求，你的形象瞬间一落千丈。

要知道一个成熟的优雅女性之所以高贵，完全是因为她们拿得起、放得下的干脆。

一个拖泥带水的女性不会赢得对方的尊重。

所以，失恋的时候，苦苦拉住对方的手不放，只会让对方更加坚定放弃你的决定。

当被竞争对手打败的时候，在背后四处散播中伤对方的言论，只会给人留下小人之心印象。

如果你想修炼优雅的气质，那么请先学会优雅地转身。

女人每天都会做脸部洗护，但是，不是每个女人都能关注到自己脸上细微的变化。

晒斑、皱纹、暗沉、松弛都不是一夜之间形成的。

当人们注意到它们的时候，往往已经追悔莫及。

这个时候，再怎么涂涂抹抹也很难恢复以往的最佳状态。

所以，想保持姣好的容颜，应该时刻关注肌肤的状况，及时做出相关的应对措施。

此外，还要学会关注自己的健康。

很多二十出头的女人觉得关注健康应该是老人要做的事情。

事实上，关注健康是爱自己的表现。

很多女人自认为年轻，所以忽略了对自身健康的关注才导致亚健康产生。

当亚健康袭来的时候，再吃保健品和做运动已经是亡羊补牢了。

所以，关爱你自己，就关注好身体每天的细微变化。

无论是为人子女还是妻子，都要拥有相对的个人独立的空间。

因为这样会使你感觉到自己作为个体的存在感。

同时，也会让你更好地审视自己的生活。

不要依赖在父母、伴侣的身上，应该不放弃追求理想，培养个人兴趣爱好，多结交良师益友，这些都可以帮助你，使你的生活更加丰富多彩。

即使生活发生了重大的突变，你依然可以坚强地活得很好。

不要当个脚步不停的女人。

整天踩着高跟鞋忙来忙去，并不是充实的表现。

相反，过度的忙碌会使岁月在不经意间流逝。

所以，再忙也要学会停下脚步。

哪怕五分钟，都要给自己泡上一杯茶，对着窗外广阔的世界小憩一下。

这时，你可以放任自己什么都不想，也可以整理工作思路，反而有助于提高工作效率。

当然，忙碌的你，最好在每个周末抽出完全属于自己的一小时，好好地享受宁静的休闲时光。

高雅和高傲仅一字之差，却有天壤之别。

但是因为高雅和高傲存在着共性，如：不做低俗的事情，喜欢独特的事物和行事稳重，这三个明显的特征都使人不好把控高雅和高傲的界限。

下面就告诉大家如何避免走进“高傲”的误区。

为了避免给他人留下冷漠的印象，你可以修炼弯月式的微笑。

对着镜子微笑，让嘴角呈现30°。

上扬，像月牙一样。

经常进行“弯月式的微笑”练习后，当你遇见同事、朋友就可以展现你优雅的微笑了。

这个时候，你还可以加上个象征式的点头，这样别人就不会觉得你很难相处了。

## &lt;&lt;绽放优雅&gt;&gt;

当然，这里还有一个要诀：微笑要发自内心。

只有发自内心的微笑才能让别人感觉到你的诚意。

这个时候，又有很多人疑惑要怎么才能判断自己的微笑不会给别人很“假”的感觉呢？

其实，要判断自己的微笑是否具有感染力也非常简单。

如果你在微笑的时候，可以感觉到自己的眼角也随着上扬，心情也顿时变得舒畅，那么这个微笑一定是具有感染力的微笑。

别人一定可以从你的微笑中感知到你的诚意。

生活中，很多人“高傲”到连自己都没察觉到。

她们眼神非常冰冷。

在与别人交谈时，碰到别人提起她们不感兴趣的事情就投以漠不关心的眼神。

久而久之，往往会给别人留下孤芳自赏的印象。

所以，想避免高傲的印象，赶快抛弃冷酷的眼神吧。

对着镜子，仔细观察自己的眼神，想象一些愉快的人或事，要慢慢地让自己的眼神变得更加柔和，最好能在你的眼神里看到温暖。

这个小练习是很多礼仪小姐每天都要做的功课，因为出色的礼仪小姐要给被接待的人留下温暖、亲切的印象。

所以，她们每天都会抽出时间对着镜子观察自己的眼神，从心底发出微笑，再让眼神也出现笑意。

生活中，不管你是什么样的人，都难免会碰到低俗的人。

怎么办？

远远地避开他们？

有他们的场合就不参加？

不。

我们没办法选择环境，但是我们可以决定自己的行为。

当一大帮同事中，有人讲低俗笑话的时候，你不必认真去指责，你可以假装微笑打发过去。

参加聚会，别人在讲英雄史或者玩低俗游戏的时候，你可以选择转移注意力，譬如看电视或者和志同道合的朋友聊天。

遇到自己实在不想做的游戏，你只需坦言“不擅长”来拒绝即可。

如果事先知道聚会不适合自己的，干脆找个借口推辞掉，以免在参与的过程中发生不快。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>