

<<你的优雅价值无限>>

图书基本信息

书名：<<你的优雅价值无限>>

13位ISBN编号：9787500698449

10位ISBN编号：7500698445

出版时间：2011-4

出版时间：中国青年出版社

作者：张乐华

页数：170

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>

<<你的优雅价值无限>>

前言

每个追求美好人生的女性都会发现，自己一生中追求成功的有效努力，都不免要归结于对优雅的不断追求，可谓人生优雅多一分，幸福也就多一分。

年少时，我们都曾以为可以像小说和电影中的主人公那样自由率性、随意不羁地生活，但往往经历了岁月磨砺后才领悟到，不雅的人也许将永远与成功失之交臂。

在少女的葱茏岁月中，我们懵懂、不谙世事又向往成熟，这是一种女性对自身性别魅力的渴望。

然而，当女人的生命如一枚青果褪去最初的青涩，日渐丰盈甘甜，终于芳华盛放时，我们又发现，一个女人仅仅拥有成熟是不够的。

因为同是处于这段生命时光中，有的女性如香茗醇酒，绽放出幽幽暗香，更多的女性却是在庸碌的生活中渐渐黯淡了光华神采，随着岁月的流逝，离自己曾经期冀的那个理想越来越遥远。

正如《红楼梦》中宝玉所言：“女儿未出嫁时，是颗无价的珠宝。

出了嫁不知为什么，就变出许多不好的毛病来，虽还是颗珠子，却已没有光彩宝色，是颗死珠了；再老了，更变成鱼眼珠了”。

身为女性，我们每天都在耳闻目睹这样的人生悲剧。更怕自己未来应验了宝玉对成熟女性这样的偏见。但成为优雅的女人，不应是一个遥远的梦。

身为女性，我们不应只是徒然怀着对美的渴望，还应让自己也成为美的演绎者。

前者是我们的天性，而后者则是我们的天职。

造物主造我们每一个女人时，都是按照女神的样子而造的，每一个女人可以成为一朵独一无二的花。

而如何让自己从含苞欲放的青涩花蕾盛放为争芳夺艳的花朵，再到“宁可抱香枝上老，不随黄叶舞秋风”的优雅女人，是我们每个女人都不得不面对和终身学习的课题。

让我们翻开这本书，踏上修炼优雅人生之旅吧。

尽管这个旅程不是一朝一夕可以抵达目的地的，也许需要我们付出一生无止境的努力。

然而，就如摘星，只要伸出你的手，星星就在远方向你召唤，引领你走向过去只能仰望的璀璨星辰。

希望每一位读到此书的女性都能从中受益，成为优雅女人！

<<你的优雅价值无限>>

内容概要

优雅与美貌无关，优雅是年龄的特权，优雅是女人与时间的争战中最有力的武器，优雅是女人最宝贵的财富。

这是一本为期冀提升个人魅力、修炼优雅的女性量身定做的书。

它是国际女性素质培训研究专家张乐华博士继《众目睽睽下的淑女和绅士》《美好服饰搭配10大金律》《穿出你的品位》《穿美36问》等著作之后的又一力作，致力于告诉女性朋友如何呵护美丽、提升气质、修炼优雅。

本书设计处处彰显优雅女人的品位，语言更如诗般优雅。书中内容丰富，共分十章，以优雅女性的内涵之美为切入点，继而分别从着装、风度、谈吐、声音、个人卫生和整洁等方面展开，手把手教你修炼优雅的秘诀，同时还为优雅女性在职场、爱情两大“战场”中指点迷津。

读罢此书，你会明白，优雅不是哪个女人的专利，每一位有心追求优雅的女性只要悉心修炼都可以变得优雅，并使自己的价值因优雅而无限！

<<你的优雅价值无限>>

作者简介

张乐华，国际女性素质培训研究专家，长期投身于中国女性素质教育及女学研究的资深学者，北京幽兰女社创办人、社长、教学研究总设计师、课程核心主讲，中华女性素质教育基金执行理事长兼秘书长，斐贝国际董事会成员。

她将发达国家女性教育经验与中国文化相结合，成功研究出一系列优质而有深度的女性素质美育课程，帮助中国女性提高各方面素质。

她不但为来自全国各地的幽兰女社会员提供有针对性的魅力、素质提升解决方案；还在国内各大媒体发表了上百篇关于女性魅力和素质提升的文章；除此之外，她还常年在国内外就女性魅力、素质、成长等话题进行公开演讲。

她已出版多部专著：《你的优雅价值无限》《众目睽睽下的淑女和绅士》《美好服饰搭配10大金律》《穿出你的品位》《穿美36问》以及内部发行的教学材料《国际公务员礼仪参考大纲》，“魅力女性的7瓣花”光盘等。

正在策划出版《从女孩到女人到女神》等系列丛书。

<<你的优雅价值无限>>

书籍目录

前言 优雅女人，美丽人生

第一章 优雅，没那么简单

优雅，一种华丽的正统

人中极品

来自东方的守望者

别让人生如此尴尬

制造中国式优雅

优雅不是直升梯

第二章 腹有诗书气自华——内涵之雅

宁可抱香枝上老，不随黄叶舞秋风

时光就像一把利刃

提防生命老去的催化剂

优雅，源自你的底蕴

抵抗衰老的魔咒

优雅女人不做心灵乞丐

你的上一次是什么时候

物质贵族+精神贵族

人人都要有个“聚宝盆”

优雅飞行手册

做一个塑造者，雕刻时光

第三章 衣鸣惊人——穿出的风景线

形象，淑女的第一张名片

做个“格调”女郎

穿出品位的三大金律

魔法师的学徒 40

“犹抱琵琶半遮面”——优雅性感

第四章 气雅如兰——优雅女人的风度

风度——隐形的翅膀

男人，不爱美丽爱气质

投资你的风度

“女人的美，是一种氛围”

人人都能像赫本一样优雅

气质，从抗拒地心引力开始

女性的基本姿势：“三提一下”

女性的曲线美

优雅女性的表情训练：自信的亲和力

优雅女性的手势练习

美食前的风度：优雅淑女餐桌礼仪

优雅女人绝对不应有的姿势

生活细节的礼貌口诀

利用零碎的时光——练习无时无刻不在

习惯载着你走向成功

第五章 口吐幽兰——谈吐中的优雅

语言，人品的“身份证”

“会说能让神帮助”

<<你的优雅价值无限>>

优雅女性的气质大敌

沟通的最高境界

优雅沟通的“三敏感”

自然流露，含蓄包装

一盎司的真诚胜过一百万的奉承

给自己一个平衡的支点

迈出一步，证明自我

优雅谈吐，迷倒世界

第六章 珠落玉盘——声音的魅力

声音就是一道分水岭

什么身份用什么词

乡音易改——录下自己的声音

难以抵御的“海妖之声”

声美，人媚

第七章 爱情可以是流星，也可以是银河

少点儿不切实际的期盼

爱情其实是粗茶淡饭

爱情中的高情商

小爱中的大禅

做自己内心的主人

优雅女人：婚恋中清醒的操盘者

像妻子就能成为妻子

善待自己

给爱情“穿上”保鲜膜

减几分浓情蜜意，多几分淡然平静

第八章 香萦职场——做职场中闪亮的星

不要为钱工作

站稳自己的脚

做好小职位

别急着索取

职场中的数学公式

小职场中的大女人

做优雅的女强人

优雅女人无需被管理

想要好生活，先有好成绩

忠诚，成功的入场券

职场人际关系的大智慧

八小时成就人生

优雅女性工作中的礼仪

优雅女人——职场中闪亮的星

第九章 闻香识女人——个人卫生和整洁

味道——女人的氛围

人人都想有个香妃

清洁是一种贵族精神

个人卫生——教养与生存状况的体现，雅女程度的试金石

人的尊严从体味开始

“不用香水的女人没有未来”

<<你的优雅价值无限>>

女人香的三级阶梯

不要成为“味道集中营”

淑女的个人卫生口诀

让世界嗅到你的芬芳

第十章 众目睽睽下的雅女

雅女速描

雅——女人的氛围

雅中有酷

人人都认得出雅女

后记

<<你的优雅价值无限>>

章节摘录

版权页：插图：1 制造中国式优雅我们常常听到有些女性试图为自己的不雅辩解，将之归咎于她们身为现代女性，不再是大门不出、二门不迈的传统小女人，撑着半边天的同时又要相夫教子，这样的双重身份让她们难以招架，生计与气质不能兼具。

那么，我们如何看待其他发达国家的女性一边享受着现代社会给女人带来的独立、自由、自主的潇洒，同时又拥有知书达理的睿智和“腹有诗书气自华”的风采呢？

对比我们中国女性的现状，我们应当扪心自问：从男尊女卑旧传统中解放出来的新女性难道不应该更有女性魅力吗？

囹圄的打破难道不是为了更美的新生？

让我们把视角推而广之，看看今天中国社会的优雅文化现状。

我们不难发现随着当今的中国女性不再拥有昔日东方淑女的美誉，我们的本土品牌也随之失去了魅力

。历史上西方人曾喜爱中国的丝绸、瓷器，今天却是中国女性以拥有法国香水、意大利鞋包、日本化妆品、韩国服装而沾沾自喜。

明明是中国制造，也偏要起名叫“丽丝”“罗兰”等洋名，五千年古老文明的后代一时间成了没有自己品位和格调的人，这些现象让人不得不沉痛反思。

文化的开创，离不开男性的鼎力奋进，更离不开女性的传承、演绎和楷模功效。

女性，在任何社会都是真、善、美的护卫者，当护卫者忘掉了自己的责任，社会就失去了真、善、美与力量的平衡。

反观西方，几个世纪前，欧洲人在推翻贵族社会制度的同时却将贵族文化、贵族精神传播到千家万户，让昔日的卑贱者今天拥有了高贵主人的风采。

而遗憾的是，我们中国在颠覆了最后一个王朝的旧体制后，把数千年泱泱大国雍容深博的文化礼仪也大多无情地扫清了。

那些曾经的优雅情怀与生活态度，只淡淡地留在了诗文故纸中。

这一切都需要我们每一个人深刻反思。

我们要实现中华民族的伟大复兴，不仅需要大力发展经济、强化国防、多得奥运金牌，更要重视和提升民众的素养，这里首先要做的就是提升女性的雅度。

西方著名的文学家和教育学家伊拉斯莫说过：“出身高贵的人没有掌握和他们高贵血统相适应的举止是可耻的，而那些命运使他们变得粗犷的人，应更加努力地通过优良的举止来弥补命运不公带来的一切不平等，无人能选择他的祖国或母亲，但人人都能通过学习获得美德和良好的举止，并以此来改变自己家族和国家的命运。

”如何在汲取西方文明中开放、进取等优点的同时，对我们自身的含蓄、保守之美进行扬弃，从而打造出中国式的优雅，改变中国国民素质现状，是需要我们思考和实践的问题。

<<你的优雅价值无限>>

媒体关注与评论

优雅敌人不是工作节奏的紧张，而是内心状态的焦虑。

张乐华博士让我们相信：每个女人的生命深处都埋藏着优雅的种子，只要用心努力，优雅就会如花绽放。

”。

——北京师范大学教授于丹推荐语“女人因为可爱而得到爱，如何成为一个永远可爱的女人？”

《你的优雅价值无限》堪称女性素质修养类书籍的经典之作。

非常感谢作者，我尊敬的张乐华博士，给予中国女性的这一份美丽的馈赠，让女性们通过学习和提升，改变自己，成为可爱的女人。

”——著名小提琴演奏家盛中国推荐语

<<你的优雅价值无限>>

编辑推荐

《你的优雅价值无限》：优雅不是拥有沉鱼落雁般美貌的女子才可享有的专利，优雅不是拥有万贯家产的千金小姐就可炫耀的财富，与其削尖脑袋挤入“美女”行列，不如静心修性迈入“雅女”阵营，“中国女性素质培训第一人”、北京幽兰女社创办人兼社长张乐华博士为中国“雅女”量身定做的上等佳品！

<<你的优雅价值无限>>

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>