

<<女人怎样更优雅>>

图书基本信息

书名：<<女人怎样更优雅>>

13位ISBN编号：9787806971697

10位ISBN编号：7806971696

出版时间：2004-5-1

出版时间：第1版 (2004年5月1日)

作者：廖金泽

页数：201

字数：8000

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>

<<女人怎样更优雅>>

内容概要

漂亮的女人随处可见，优雅的女人却很难看到，这是因为，优雅需要与生俱来的气质，需要文化和美学的熏陶，需要持久不懈的修炼。

毫无疑问，成为一位举止优雅，仪态万千的女人，自然是所有女人都梦寐以求的事。

容颜容易衰老，外表容易过时，惟有优雅的气质，越老就越有味道。

对美貌的追求可以借助外科手术来速成，对于气质的培养却无法立竿见影，它也许需要用一生来换取。可惜，女人很少会有这份耐心。

其实，优雅这种东西，除了天赋之外，完全是可以学的。圣罗兰就曾说过这样一句话：优雅是从17岁开始学的，也许更早。从小就关注做女人的味道，学习优雅，表现优雅，优雅也会成为挥之不去的习惯。

<<女人怎样更优雅>>

作者简介

廖金泽，教授，台湾桃园人，职业女性心理专家，职业形象礼仪专家，长期从事职业形象、职业规范、职业礼仪、人性问题等方面的研究，已经出版几十本畅销书，曾应邀在大陆各地为职业女性作修身养性、塑造完美的专题演讲，反响热烈，好评如潮。

<<女人怎样更优雅>>

书籍目录

第一章 性情培养 第一节 研习女红 第二节 潜心插花 第三节 随意休闲 第四节 积极运动 第五节 潇洒打球
第二章 心灵呵护 第一节 闭上冥想 第二节 调整呼吸 第三节 有意放松 第四节 诱导松弛 第五节 精心打坐
第三章 文学修养 第一节 阅读古文 第二节 欣赏唐诗 第三节 欣赏宋词 第四节 欣赏名著 第五节 情调写作
第四章 艺术熏陶 第一节 欣赏音乐 第二节 欣赏美术 第三节 欣赏古玩 第四节 欣赏电影 第五节 欣赏戏剧
第五章 气质修炼 第一节 培养品格 第二节 完善性格 第三节 感悟自然 第四节 钻石学问 第五节 丰富阅历
第六章 品茗养性 第一节 喝茶心情 第二节 选茶技巧 第三节 泡茶用具 第四节 斟茶方式 第五节 品茶姿态
第七章 咖啡情调 第一节 咖啡常识 第二节 咖啡制作 第三节 咖啡种类 第四节 咖啡冲泡 第五节 咖啡口味
第八章 礼仪教养 第一节 优雅待客 第二节 优雅出行 第三节 优雅拜访 第四节 优雅应酬 第五节 优雅交际
第九章 仪态塑造 第十章 举止训练

<<女人怎样更优雅>>

章节摘录

最经典的要推王维的五言律诗《山居秋暝》：空山新雨后，天气晚来秋。
明月松间照，清泉石上流。
竹喧归浣女，莲动下渔舟。
随意春芳歇。
王孙自可留。

首联两句先写新雨后的山间，再写晚秋，描绘出一幅明净爽朗的意境，让人有神清气爽的舒畅。首句中的“空”字不是一般的空空荡荡，而是由虚空引申为深远和宁静。

王维的诗中常用“空”字，以此隐喻佛家色相皆空的“空”，产生一种超凡脱俗的境界。

颌联写山水风景，“松间”、“石上”为静态，“照”、“流”则是动态。

有静有动，有起有伏，动静相衬，极为生动。

颈联用“竹喧”、“莲动”来衬出“浣女”和渔夫，使四周的寂静因为人物的出现而鲜活起来。但人物形象又似有若无，只是声音与画面的动静让你隐约感觉到，更体现一种朦胧之美。

尾联写春天虽已远去，秋天却如此宁静而且美好，心情也随之轻松惬意，表现出由衷地喜悦。

你在反复吟诵过程中，可以深刻感受到孤寂而闲适的隐居生活给诗人带来的十舌静与喜悦，一个忙碌于功名利禄的人绝不可能如此细腻观察面前的自然景物，更不可能有这样精致的描绘与刻画。

请你仔细欣赏这首诗的清新脱俗，因为这样动静相胜，声色交辉，如歌如画的诗作，充分体现了王维与众不同的“诗中有画”的艺术特点。

唐诗就需要这样一遍遍反复地品。

唐诗代表了中国诗歌的极致，至今世人也难以企及。

正是有了唐代289年历史所流传下来浩如烟海的唐诗，中华民族的文化才有如此深厚的底蕴，我们今天才能从中感受到盛唐时人们张扬的个性和丰富的感情，触摸到历史在那个年代造就的辉煌。

唐诗的类别大致可分为山水诗、田园诗、边塞诗几种，王维是山水诗的代表，孟浩然是田园诗的代表，而边塞诗则首推高适和岑参。

在欣赏唐诗时，可以结合这些风格特点仔细体会。

俗话说：功夫在诗外，欣赏唐诗的真正目的是提高你的文学素养。

优秀的文学艺术品之所以能够流传千古，并且值得我们用一生的时间去领会与感悟，纯粹是因为其所寄寓的人性的力量。

而对于女人来讲，了解人性把握人性，不仅是你的生存之道，也是你一生的学问。

第三节 欣赏宋词 说起宋词，实在觉得有些文学素养的女人，似乎都会赋词，而词所表达的意境与感觉的精妙，又往往和女人的多愁善感特别相衬，所以一直以来，我总是认为词是女人的东西，尤其是婉约词的杰出代表李清照，她写的千古绝句，真的是无以伦比，尤其是她对叠字的运用，几乎到了前无古人后无来者的高度，譬如那句“冷冷清清，寻寻觅觅，凄凄惨惨戚戚，……”这种把字揉碎了再捏在一起，重新拼出全新的意思的能力，让男人只能是目瞪口呆。

她对周围事物的敏感与把握，对细节处理所达到的极致，也许正是今天的女人待人接物处事的标准。

宋词的特点是满纸国恨家仇离愁别绪，特别的缠绵悱恻哀怨伤感，这与唐诗轻灵飘逸欢畅淋漓的特点形成了非常鲜明的对比。

所以有人说，欣赏唐诗，心情很愉悦；欣赏宋词，心情很沉郁。

阅读唐诗宋词，这种感觉的确非常强烈。

我们知道，任何一个历史阶段的文学作品都反映了当时的现实状态，唐朝强盛繁荣，人民安居乐业，因此唐诗也显得欢快明朗，生机盎然。

而到了宋朝，由于官吏昏庸腐败，国力衰弱，外强入侵，连年战乱，百姓的生活动荡不安受尽苦难，所以宋词也显得满怀愁怨，凄清悲哀。

战乱不仅使百姓的生活颠沛流离，也使宋词产生了豪放与婉约两种风格。

前者以苏轼、辛弃疾为代表，词风磅礴，昂扬激越；后者以柳永、李清照为代表，词风委婉、清新隽秀。

<<女人怎样更优雅>>

欣赏宋词，不能不提那些堪称经典的传世之作，例如柳永的[雨霖铃]：寒蝉凄切，对长亭晚，骤雨初歇。

都门帐饮无绪，留恋处，兰舟催发。

执手相看泪眼，竟无语凝噎。

念去去，千里烟波，暮霭沉沉楚天阔。

多情自古伤离别，更那堪，冷落清秋节！今宵酒醒何处？杨柳岸，晓风残月。

此去经年，应是良辰好景虚设。

便纵有千种风情，更与何人说？这首词可说是柳永的代表作，当时他仕途失意，必须离京远行，不得不与心上人分手，这双重的离情别绪交织在起，令他格外痛苦。

他真实描述了临别时的情景，尤其是“执手”两句，用白描手法刻画情人相别无言以对的情景，极其感人。

随后他由凄凉冷落的秋景联想别后凄清的生活，层层叠叠，直到用最后个设问句把哀怨表现到淋漓尽致，让人唏嘘不已。

同样出色的还有苏轼的[水调歌头]：明月几时有？把酒问青天。

不知天上宫阙，今夕是何年。

我欲乘风归去，又恐琼楼玉宇，高处不胜寒。

起舞弄清影，何似在人间。

转朱阁，低绮户，照无眠。

不应有恨，何事长向别时圆？人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。

但愿人长久，千里共婵娟。

此词构思奇特，形象生动，运用自言自语和感喟的方法，将皓月当空孤清寂寥的氛围和内心美好的祝愿高度契合，极尽浪漫，可说是达到了后人难以超越的境界。

但苏轼最为脍炙人口的则是代表他豪放风格的[念奴娇赤壁怀古]，他借不古，将奔腾浩荡的长江，波澜壮阔的历史和叱咤风云的人物集中在笔端，酣畅淋漓地写出了人生在世的英雄气概。

“大江东去，浪淘尽，千古风流人物。

故垒西边，人道是，三国周郎赤壁。

乱石穿空，惊涛拍岸，卷起千堆雪。

江山如画，一时多少豪杰。

遥想公瑾当年，小乔初嫁了，雄姿英发。

羽扇纶巾，谈笑间，檣灰飞烟灭。

故国神游，多情应笑我，早生华发。

人生如梦，一尊还酹江月。

”苏轼堪称北宋大家，他不仅词写得荡气回肠，而且在文学艺术的其他方面也颇有建树：他的散文与欧阳修并称“欧苏”，是唐宋八大家之一；他的词与辛弃疾并称“苏辛”，改革了词风，开拓了词境，提高了词品，在宋词一片缠绵悱恻中独树一帜；他的书法与黄庭坚、米芾、蔡襄并称“苏黄米蔡”。

他在文学艺术各个领域都有杰出成就，这在中国文学史上也是极为罕见的。

特别是他的词风，或婉约，或清丽，或旷达，或空灵，或雄浑，或豪放，对后世产生着极其深远的影响。

……

<<女人怎样更优雅>>

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>