

<<女人优雅一生的活法>>

图书基本信息

书名：<<女人优雅一生的活法>>

13位ISBN编号：9787807338659

10位ISBN编号：7807338652

出版时间：2012-10

出版时间：古吴轩

作者：吴利霞

页数：244

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>

## <<女人优雅一生的活法>>

### 前言

优雅是一种心境。

能够超脱世俗纷扰，淡定自若的女人，遇事不慌乱，步调总是沉稳悠然的……安静而从容，这样的女人自有一股优雅的气息散发开来，弥散人生。

优雅是一种心情。

笑着的女人永远比哭着的女人更显优雅。

优雅是一种心态。

拥有好心态的女人总是乐观的、从容的，能够享受生命给予自己的一切，纵有阴暗，也有选择阳光的睿智，暖暖地过日子。

优雅是一种基调。

不一定要与生俱来，只要你想，便可以谱写出优雅的调调，比如小资调调、熟女情调、高品位的感触，活得有讲究的女人便更显优雅。

优雅是一朵美丽的花。

一颗优雅的心固然重要，而一副美丽的外表、得体的仪态，同样可以为女人的优雅加分。

即便不供别人欣赏，也要满足自己内心的自我观赏性。

天性爱美的女人，谁不愿意看到如花似玉的自己呢？

所以，只要愿意，每个女人都可以由内而外变得优雅起来。

优雅也许是美丽的，但真正的优雅是远远超脱于美丽之上的。

真正的优雅可以打败岁月，穿越时空，让魅力贯穿女人的一生，变为永恒的美好。

一个男子和他忠实的仆人游历河山，途中偶遇了几个女子，并有或长或短的相处。

对于第一个女人，男人夸赞说：“你长得太漂亮了。”

对于第二个女人，男人夸赞说：“你真的很善良，很善解人意。”

对于第三个女人，男人夸赞说：“你很性感。”

对于第四个女人，男人夸赞说：“你活得很悠然自在。”

对于第五个女人，男人夸赞说：“你是个有品位的女人。”

对于第六个女人，男人夸赞说：“你很有个性，活得很潇洒。”

对于第七个女人，男人夸赞说：“你是我见过的最自立自强的女人。”

对于第八个女人，男人夸赞说：“你是我见过的最懂礼貌的女人。”

对于第九个女人，男人夸赞说：“你是我见过的最优雅的女人。”

仆人有些不解：“主人，遇到的每个女子你都给予夸赞，到底你最中意哪个？”

男人笑了笑说：“自然是最高评价的那个女子。”

“那哪个是最高评价的呢？”

仆人有些摸不着头脑。

“是优雅。”

优雅的女人拥有其他女人所有的优点。

优雅，是女人一生中应有的追求；优雅，是女人外表与心灵的完美体现；优雅，是女人修炼的最高境界；优雅，是对一个女人最高的评价。

优雅的修成不在一朝一夕，它没有固定的模式，不是只需模仿就能做到的。

优雅的外表“装”得出来，优雅的灵魂与气质却是“装”不出来的。

从心里阳光起来，从言谈举止优美起来，从谈吐中得体起来……修炼自身的文化教养，让感性与知性共存，让成熟与美丽并重，让热情与淡定协调，让思想与智慧超脱，让心灵与神经安然放松……世界是忙碌的，我们的心却是沉静的，面对行色匆匆的人群，我们可以悠然自得……这样做着，做着……

不知不觉，你已经在变得优雅。

当优雅变成一种习惯，当你不再习惯那些不优雅的事物，说明优雅已经渗透到你的骨子里，成了你身体的一部分。

这是一种想戒也戒不掉的美丽。

<<女人优雅一生的活法>>

## <<女人优雅一生的活法>>

### 内容概要

世上有一种穿越时光的美丽，就是优雅的外在装扮和言谈举止得体的能力，这种由内而外透露着岁月流淌和风吹雨打过的雍容气度是自然而然散发着文化滋养和礼仪修炼后的幽兰气息。这就是这本书与大家分享和探讨的：乐观、求真、向善、乐美。

本书用深情的文字诠释优雅与魅力精髓阐述人生智慧：让得体的衣着、成熟的装扮和优秀的美德令自己愈加芬芳；用独创的风格，博爱的热情和生活的激情诠释优雅女人味道。

## <<女人优雅一生的活法>>

### 作者简介

吴利霞，女，自由撰稿人。  
多年来反复把玩文字，总想以最为淡雅的方式写一本女人书。  
同为女人，她用自己的生活经历与生活感悟为所有女人们呈现出一部清幽淡雅的心灵指导书。

## <<女人优雅一生的活法>>

### 书籍目录

#### Chapter 01 优雅是自然的——温柔沉静

抬头挺胸是优雅的第一步

笑着，笑着，便真的笑了

庆幸，我们总有所得

让风把忧虑带走

多看看自己拥有的

患得患失，自扰之

包容便是拯救

缺角，其实在心里

#### Chapter 02 优雅是简洁的——坦坦荡荡

爱情让女人变得优雅

爱与被爱，都是幸福的

怀疑爱，是可怕的毒药

OK，我原谅你的“不完美”

不怕“爱错”，就怕“没爱过”

莫过多揣测男人心

不爱了，就放开

#### Chapter 03 优雅是有思想的——人间尤物

不能让男人一目了然

爱人七分，留三分给自己

对自己好一点

27岁，女人的分水岭

女人最需要取悦的，是自己

少些应酬，多些闲暇

人活一世，活得舒服，也是最大的获得

#### Chapter 04 优雅是可以穿越时光的——心不变老

40+ 女人心态好，则命好

婚姻中，给彼此一片独立的空间

琐碎的日子中赋予家庭以美感

优雅的女人是丈夫温暖的港湾

不能变年轻就修炼优雅

爱心，女人最美丽的品质

时不时给自己一些奖励

岁月静好，越发淡定

#### Chapter 05 优雅是成熟的——男人才爱

捉摸不透，飘忽不定的女人最受宠

女人一性感，男人就感性

对男人，女人要推迟满足感

女人找缺点，男人找优点

女人的清高是一种身段

没时间的女人男人才爱

男人不是永远的主菜

#### Chapter 06 优雅是有情调的——品味高雅

做个富有情趣的女人

30岁你看到自己的资本了吗？

## <<女人优雅一生的活法>>

一张美发卡，可以修剪自己的心情  
懂点装饰的艺术  
学学化妆和衣服搭配  
Chapter 07优雅是知性的——气质如兰  
一天24小时，你有多少时间留给自己  
书中自有颜如玉  
停下一切，享受美丽  
优雅地独自用餐  
话语温柔，散发淡淡女人味  
做个赏心悦目的女子  
赋予女人小资调调  
Chapter 08优雅是美丽的——灼灼其华  
做一个好好为自己化妆的女人  
先瘦起来  
会睡的女人美到老  
早行动，早变美  
对美丽进行“定额投资”  
Chapter 09优雅是需要钱来支撑的——自由自在  
优雅的女人不是攀缘的凌霄花  
花自己的钱走自己的路  
女人有钱最自信  
你的收入都去哪里了  
钱，让女人有安全感  
偶尔送男人一个礼物  
钱，能抬高女人的身价  
偶尔花花男人的钱  
Chapter 10优雅是“装”出来的——内外兼修  
每天给自己一点新鲜感  
穿出女人味  
穿衣是一种选择，也是一种尝试  
最佳裸露  
凹凸有致，皆可穿出来  
简单最好  
最爱高跟鞋

## &lt;&lt;女人优雅一生的活法&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：抬头挺胸是优雅的第一步可以站着的时候就一定要坚持站着而且还要保持着漂亮的样子一个女人优雅与否，决定因素并不在长相，也不在于其是否拥有魔鬼般的身材，而在于其本身的气场与气质。

美国科学家做过一项实验：实验对象是三十名女性，其中有胖有瘦、有美有丑。

把她们的头部全部遮住，让她们自然地站立一分钟，然后绕场地自然行走两圈，再露出头部，让观众评分，以自己认为的魅力度、优雅度来做出相应的评分。

结果表明：女人相貌再美、身材再好，但姿态不优美，分数也会大打折扣；相反，身材相貌一般的，但因为姿态优美，而获得了较高的分数。

相貌身材一般却又姿态不优美者自然不必说，分数少得可怜。

这便告诉我们，对于女人来说，优雅表现在举手投足间，优雅表现在随意站立与自然行走间。

所以，我们要时刻保持最佳状态，让优雅成为一种习惯，成为一种自然。

“一女英迈出群，亭亭玉立。

”高耸直立的女子总是给人一种如玉般的气质，让人心生遐想，从姿态中拥有高洁的气质与自信的风采。

的确，抬头挺胸的女人便有这高洁的气质，也更能展现出女人自信的风采。

一个女人在没能表露言语谈吐之前，姿态便无时无刻不在表露着她的涵养与内在的思想、精神。

站姿堪称“仪态之首”，如果一个人含胸驼背，整体气质便会大打折扣，如果抬头挺胸，立刻会给人高了的感受。

的确，优雅是雕刻在挺立无比的背上的。

一个自认为诸事不顺的女人在一次旅行中向许愿池许愿，希望自己的工作与生活可以多一些顺利，少一些波折，多一些明媚，少一些忧伤。

一位刚为家人祈福完的中年妇女听到后与她聊了起来。

女人眼中的这位妇女，虽然看着年过不惑，可是举手投足间却透着一股难以名状的气质与优雅，让人不自觉地吸引。

最后，中年妇女给了她一个建议：“你要改变自己的生活，其实不难。

只需要一点——抬头挺胸，每时每刻。

与其相信上帝，等它来指点你，不如相信我，按我说的去做。

”女人虽有怀疑，但也试着做了。

的确，等上帝来指点恐怕有些不切实际。

奇怪的是，照做之后她的生活每天都在发生着改变，一切似乎都开始变得顺利起来。

同事、朋友们看自己的眼光不一样了，客户也乐于与自己打交道了，业务量也上升了，上司也更器重自己了，就连心情也越发开朗了。

即便如此，女人却仍旧不明白到底为什么，为什么抬头挺胸就可以改变这么多？

于是，在一次她与母亲的闲聊中问母亲：“妈，你觉得我变了吗？”

”母亲笑了笑说：“变了，变了很多。

”女人疑惑地问：“哪里变了？”

是因为我不驼背了，腰杆挺得更直了？”

”母亲想了想说：“也不是。

具体也说不上来，就是觉得你整个人都不一样了，感觉你个子好像一下子变高了，人也变得自信了，越来越开朗了。

如果说你是向阳花，那你以前是垂头丧气不敢看太阳的向阳花，现在是昂首挺胸的向阳花，让人看着更明媚了……我也疑惑，你怎么像变了一个人似的呢？”

”女人笑了笑说：“因为我遇见了一个高人。

”女人大概是明白了其中的玄机，正是因为中年妇女以旁观者的角度看出了女人的问题所在，所以才会提出中肯的意见。



## <<女人优雅一生的活法>>

再者，中年妇女也许也不曾想过自己的意见会有如此的效用，她想给予女人的是抬头挺胸的优雅身姿，以及在其影响下女人心境的变化，让女人走出阴霾，面向阳光，变得自信、开朗。

当女人变得自信后，身上便多了一份光彩，激发了自己的潜能，同时也照亮了别人的眼球，引致关怀、和谐、美好。

所以，抬头挺胸，给予女人的不仅仅是优雅的身姿，更有一股精气神，如傲立雪中的梅之风骨，如随风摇曳的悠然青竹，如夏季的向阳花，明媚而不焦灼。

优雅，从自信开始；自信，从抬头挺胸开始。

## <<女人优雅一生的活法>>

### 编辑推荐

《女人优雅一生的活法》编辑推荐：女人优雅的境界不仅是在外在，还在于内心，好好修炼自己的优雅，要从心开始。

男人眼中什么样的女人最受宠？

是优雅的，自信的女人。

平实的文字和温暖的语言，时光流逝，生命中的精彩却不停歇。

《女人优雅一生的活法》教你实用靠谱的“优雅范”变身优雅，无烦恼，没有任何人能伤害你。

资深女性心灵研究者，曾著畅销书《淡定的女人最优雅》变身心态+实用，效果立竿见影。

《女人优雅一生的活法》作者从十个不同的方面逐个的分析，把女人内在的美的元素充分的挖掘出来

《女人优雅一生的活法》的最大魅力所在，花了一大部分的笔墨在男人和女人之间，因为审美不可忽视的一个对象，就是男人的视觉和世界，因为，我们也把这样一个着眼点列入到书本中。

可以想象，这是一本适合不同的年龄阶段，不同的社会层次和心理需求的书。

变身优雅的提升法则，漂亮的女人让男人爱一阵子，优雅的女人让男人爱一辈子，让女人嫉妒一辈子

<<女人优雅一生的活法>>

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>