

## <<优雅女人的11堂自修课>>

### 图书基本信息

书名：<<优雅女人的11堂自修课>>

13位ISBN编号：9787119069838

10位ISBN编号：7119069837

出版时间：2011-6

出版时间：外文

作者：燕小雨

页数：293

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>

## <<优雅女人的11堂自修课>>

### 前言

作家孙犁的散文里说：“如果我老了……就让我优雅地老去。

”相信每个女人都希望自己能优雅到老，做优雅的女人应该是女性修养的最高境界。

那么什么是优雅呢？

优雅其实是一种和谐，一种恒久的时尚。

优雅的种类很多，比如举止的优雅，谈吐的优雅，装饰的优雅，等等。

一个真正优雅的女人必须在各个方面都是优雅的，而这又更多的来源于她充实的内心和丰富的文化底蕴。

她衣着精致，时尚而不时髦；内涵丰富，内敛而不内向；优雅成熟，古典而不古板，随和而不随便...  
...真正优雅的女人不一定是漂亮的女人，但一定是一个有韵味的女人。

优雅不是与生俱来的，她可以说是女人一生的事业。

你不能投机取巧地移植复制，也不能一蹴而就，速成的优雅只是表面，只有经过岁月的磨砺、思想的积淀、艺术的熏陶，才会逐渐在举手投足间流露出优雅的气息..... 优雅须得读书。

书本使人智慧、使人大气，书本使人知道生存的有限和生命的无限，于是认清生之来路与去路。

不再锱铢必较，不会烦躁不安，心安情怡自然气质如百合花开。

优雅必得阅世。

凡事有得有失，得之怡然失之泰然才能更显优雅气韵。

优雅还得修心。

看得见自己的不足和缺陷，用微笑欣赏别人的优点与长处。

优雅也得装扮，倘若整日衣冠不整，不修边幅，无论怎样也是同优雅不沾边的。

随意而富有格调的打扮，让人感觉就像在静静地注视一株百合，清清远远而又沁人心脾。

让自己的内涵丰富起来，让自己的学识充实起来，让自己的底蕴深厚起来，让自己的举止高雅起来，让自己的品格高尚起来，让自己的情趣超凡起来，那么，优雅就会自然而然地找到你。

女人怎样才能达到如此境界？

本书从细处着手，从容颜气质到着装魅力，从仪态举止到品位格调，从学识内涵到平和心态，从培养性情到平凡生活.....为你提供让女人内外兼修的魅力秘笈，开启魅力女人的人生。

## <<优雅女人的11堂自修课>>

### 内容概要

如果世间真的存在时光穿梭机，你愿意在十年、二十年、三十年、甚至更久后遇见一个怎样的自己？

韶华易逝，容颜改变。

唯有优雅是女人最美的外衣。

优雅装不出来，她不能投机取巧地移植复制，也不能一蹴而就，必须有一些阅历积淀，才能渐渐在举手投足间流露出的气息。

## <<优雅女人的11堂自修课>>

### 书籍目录

第1章：美丽源于你的智慧沉积优雅来自时光的雕琢 / 3读书，让女人静静绽放 / 6聪明智慧，不做“第一眼美女” / 9思考，让女人从繁琐中优雅地走出来 / 12梦想，女人优雅高飞的灵魂 / 14才艺。让女人魅力四射 / 16平衡的智慧，让女人悠然家庭事业间 / 20优雅的女人智慧地处理烦恼 / 23第2章：优雅体现于简单的行为和常见的习惯优雅女人的身体密码 / 29健康秀发，尽显优雅 / 34化妆，优雅女人的必修课 / 39优雅女人从站姿开始 / 42优雅女人，走出一路摇曳多姿 / 45优雅的坐姿，尽显端庄 / 48别让细节毁了你的优雅 / 51像蒙娜丽莎一样微笑 / 55做个餐桌上的优雅女人 / 58第3章：优雅搭配，美丽秘密衣服是女人的名片 / 63美学素养提升品位 / 67穿出优雅女人味 / 71优雅是恒久的时尚 / 76高跟鞋，演绎极致优雅 / 80闻香识女人 / 83配饰，点缀的优雅 / 88第4章：性格是优雅女人的魅力之源优雅源于自信 / 97乐观，让女人做优雅天使 / 102释放真我个性最动人 / 105优雅源于内心的坚强 / 108热情如火，优雅女人拒绝冷漠 / 111最是那一低头的温柔 / 117第5章：优雅是一种低调的华丽优雅女人，自然清新 / 123简约女人的优雅魅力 / 126淡定是一种优雅 / 129优雅女人，寂寞也是一种享受 / 132大智若愚也优雅 / 136优雅地享受平凡生活 / 139第6章：优雅地说，也要优雅地听优雅女人的声音之美 / 145.....第7章：优雅是一种生活态度第8章：有一种魅力叫女人味第9章：独立，男人眼中最优雅第11章：健康，让优雅成为一朵永不凋谢的花

## <<优雅女人的11堂自修课>>

### 章节摘录

版权页：插图：从“叛逆王妃”到“人民王妃”，看似简单的称谓变化，实际上揭示了一个内涵非常深刻的问题：人民是人民，王室是王室，二者不可同日而语，这一称呼的转变从侧面反映了戴安娜的性格，一个真实的戴安娜让人觉得更优雅。

其实，每个人都有自己的特点和个性，这是真实的本色，这个真实的自我是你和别人相处时展示出的基本姿态。

许多歌星能够成名，不管是容貌亮丽迷人还是嗓音优美动人，他们有一个共同点，就是都保有自己的特色。

名人也罢，普通人也罢，你所需要做的是坦然地释放出你真实的性情，秀出你真实的风采，而不是故作姿态，扭曲真实的自己。

本来开朗大方的女孩却故作矜持装出文静的淑女模样，以为这样大家就会喜欢自己了。

明明已经是徐娘半老的女性偏偏想要借助犹存的风韵扮成活泼可爱的青春少女，殊不知自己的稳重端庄、成熟优雅才是别人所欣赏的……或者为取悦于人不断地对自己说：“一定要在开始就给别人留下好印象！”

但是，她们又不知道到底如何才能迎合别人的心意，越是想取悦他人，越是找不着正确的方向。这种心理让她们觉得没有人会欣赏自己真实的一面，甚至害怕别人发现真实的自己，于是神情动作越发显得矫揉造作，不知所措。

掩饰真实的自我其实是一种做作，透露出的是不自信，想用从他人那里模仿来的优点替换自己本色的念头是错误而愚蠢的，是一件辛苦却又得不偿失的事情。

卡耐基曾经写过一本关于公开演讲的书。

一开始他借用别的作者的观点，花了一年的时间进行庞杂的选编和整理工作。

可是当稿子摆放在他面前时，他觉得那些堆砌的观点没有任何生命力，连自己都没有阅读的欲望。

后来，他告诉自己：“不管你犯下多少错误，你都不能变成别人，无论如何都要保持自己的本色。”

他结合自己的经验和观察，写出了拥有自己特色的成功励志经典，畅销全球，令很多人受益。

漂亮的女性读者，千万记住：坚持自己的本色，不仅是因为“一家之言”要比“人云亦云”更讨人喜欢，更能给人留下好印象。

要记住：保持自我的率真和坦诚，展现自己真实的风采才更动人。

## <<优雅女人的11堂自修课>>

### 编辑推荐

《优雅女人的11堂自修课》不做优雅女人补考生。

女性读者贴心私房书。

用女性的视角诠释优雅。

用男人的理性冷静地解读修炼优雅的绝妙技巧。

优雅是一种永恒的美丽，女人追求优雅，男人追求优雅的女人。

女人如花，岁月似水。

优雅绝对值得女人花一生的时间去修炼。

优雅让女人花期更长，历久弥新。

<<优雅女人的11堂自修课>>

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>