

# 《你的优雅价值百万》

## 图书基本信息

书名：《你的优雅价值百万》

13位ISBN编号：9787504474711

10位ISBN编号：7504474711

出版时间：2013-3

出版社：中国商业出版社

作者：张然

页数：242

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《你的优雅价值百万》

## 前言

通常人们都喜欢用沉鱼落雁、闭月羞花来形容女人的美丽，然而，这些词语都是用来修饰容颜的，这样的美只是过眼烟云，随着青春的流逝，这种美会消逝得无影无踪。而有些女人的美丽却能成为一种永恒。她们以优雅、含蓄的气质美装扮自己的内在与外在世界。优雅让女人无论在生命的哪个阶段，都能如花绽放。优雅是一种内在气质，优雅是一种风度，也是一个人独特的风格。一个优雅的女人，心静如水，弹指间尽是芳华，这是岁月的磨砺孕育出的由内及外的气质。如《花样年华》中的张曼玉，有一点妖娆，有一点含蓄，安静得如同处子，回环往复的是一颗优雅的心。她着一身曼妙的旗袍，迈着轻盈的步伐，在巷口留一个修长的背影，在昏黄街灯下迷离着一双透彻迷茫的眼睛……其实，优雅无关年龄。有人说，女人的优雅，在年轻的时候，是一份美丽与温柔；在中年的时候，是一份成熟与坚毅；在年老的时候，是一份理解与呵护。生命是一个过程，每一个季节都有属于自己的美丽。从很大程度上来讲，并不是说你拥有青春、拥有生命的活力，就拥有优雅，一个女人的优雅是从骨子里透出来的，需要用心去感受。优雅就像是一道无形的光环，一种无以言说的高贵气质。在现实生活中，只有有了一定阅历的女人，才有可能拥有真正的优雅。优雅的女人不一定漂亮，但是她们懂得如何修饰自己。她们不会粗枝大叶，对于细节的关注程度决定了她们会巧妙地掩饰小缺点，从而尽力显现自己的魅力。这样，走在大街上或者办公楼里，她们同样会赢得很高的“回头率”。优雅的女人不一定张扬，但是她们懂得如何显示格调。即便长相平平。她们也会意气风发地对待自己和生活。比如着装，自甘慵懒、不修边幅的女人永远不会优雅，真正优雅的女人不会在着装上“鹤立鸡群”，但是她们清清爽爽、适合自己的穿着永远都那么富有格调，好像空谷幽兰，精致淡雅；又像月夜笛声，沁人心脾。优雅的女人可以没有惊艳的容貌，但不能没有清新淡雅的妆容；可以没有模特的形体，但不能没有匀称的身材；可以没有优越家境的熏陶，但绝对不能没有闲适恬淡的处世态度，不能没有忍耐、理解和宽容。对于生活，优雅的女人也有自己独到的见解，从不人云亦云；对于美丽。优雅的女人会用自己的知识与智慧逐渐充实完善。在前人今人的见识面前，她们懂得吸收和舍弃。对于过去，优雅的女人懂得不断审视，将最圣洁、最珍惜的东西分类整理到心中最柔软的角落，永不会忘记但从不在人前提起。对于困顿，优雅的女人会水来土掩，化有形为无形。总之。优雅的女人内蕴像茶，需要静心品味，才能齿颊留香；优雅的女人气质如莲，亭亭玉立，高贵脱俗；优雅的女人如通幽曲径，绿荫轻笼，沉静如诗，她的美丽不是一览无余，而是永远让人充满无限想象。翻开本书，你也可以做一个优雅的女子！

# 《你的优雅价值百万》

## 内容概要

海报：

# 《你的优雅价值百万》

## 作者简介

张然，女，祖籍辽宁，北京师范大学文学学士，曾在美国学习工作，从事出版行业多年。曾主持策划多部畅销书作品，出版过多部励志图书，其中包括《现代礼仪规范读本》《压力决定动力》等系列图书。

## 书籍目录

### 第一章 优雅是女人一生的资本 / 1

优雅是一朵花，一朵圣洁的莲花，洁身自好，一尘不染。而拥有优雅的女人则会由内而外散发出一种从容、高贵、圣洁的气质，这种气质可以说是女人一生的资本，它时刻影响着女人的一生。

优雅是女人最美的外衣 / 3

优雅源自淡定与自信 / 5

女人应保持一颗爱美的心 / 8

有气场的女人最具魅力 / 10

发现自己的优势 / 13

温柔是征服男人的秘密武器 / 15

善良的女人最优雅 / 17

有品位的女人最快乐 / 19

坚强的女人更受尊重 / 21

恰当着装，提升优雅形象 / 24

### 第二章 淡然恬静：把优雅当成一种生活态度 / 27

时间可以洗去女人年轻的容颜，但却永远不能挥散女人经过岁月的积淀而焕发出来的优雅与自然美。这份美丽就是女人经过生活的洗礼后而成就的修养与智慧，就像秋天里弥漫的果香一样，是由内而外散发出来的。

爱美是女人的天性 / 29

理想是浪漫的，生活是平淡的 / 32

成功男人背后的伟大女人 / 35

温柔优雅和干练豁达并不冲突 / 37

放下欲望，平淡的就是快乐的 / 39

在婚姻中扮演好自己的角色 / 43

宠辱不惊，心境淡然 / 45

放下包袱，轻装前行 / 48

快乐要靠自己来选择 / 50

把微笑写在脸上，幸福与阳光同在 / 52

### 第三章 修炼心态：优雅女人应拥有一颗高贵的心 / 55

一位哲人曾说过：“当生活像一首歌那样轻快、流畅时，笑颜常开乃是易事；然而当一切事情都非常糟糕的时候仍能保持微笑的人，才是活得最优雅、最有价值的人。”作为一个女人，应该培养一颗优雅高贵的心来应对人生中的酸甜苦辣，百味杂陈。

摆正心态，做一个睿智的女人 / 57

适度忍耐也是一种美德 / 60

别让嫉妒心理害了你 / 62

别让心灵落上尘埃 / 64

不必刻意追求完美 / 67

积极面对人生中的每一天 / 69

自信让女人更美丽 / 72

以一颗平常心沐浴阳光 / 74

快乐需要用心去浇灌 / 77

乐观让心境充满阳光 / 80

### 第四章 提升修养：女人可以没钱，不能缺少修养 / 83

一个有修养的女人，坐立行走、举手投足、喜怒哀乐都会散发出优雅的气质，这也是其内在文化素质的外在表现。如张曼玉历久弥香的醇美、杨澜饱含文化底蕴的书香气，就把女人的优雅气质诠释到了极致。因此，有人说，作为一个女人，可以没钱，但不能缺少了修养。

修养是滋润心田的香茗 / 85

礼貌是一张通行证 / 87

修养身心，荣辱不惊 / 90

气质源自良好的修养 / 93

谦逊处世，收敛起自己的锋芒 / 95

克制自己，退一步海阔天空 / 97

忍让是良好修养的体现 / 99

心胸开阔人生道路更宽阔 / 102

做一个有气度的女人 / 104

不要吝啬你的赞美 / 105

第五章 秀出气质：内外兼修，让优雅如花绽放 / 109

岁月会在脸上留下痕迹，容颜会衰老，而温柔、善良、智慧的本性却不会随着时间的流逝而改变，只会增添个性的魅力。与其做一个漂亮空洞的花瓶，不如培养自己的内在气质，让你由内而外散发永久的迷人魅力。

内在美是永远不败的花 / 111

知性女子魅力无限 / 113

善良是一种永恒的美 / 115

用微笑展现你的高雅气质 / 118

给自己保鲜也是为爱情保鲜 / 121

学会打理自己的衣橱 / 123

适合自己的才是最好的 / 126

人味是一种无形的吸引力 / 128

性感女人，男人们追逐的对象 / 130

秀出自己的美丽与才华 / 132

第六章 智慧谈吐：让好口才为优雅形象加分 / 135

话，人人会说，不过有些人说话大家喜欢听；有些人一开口就让人不忍再闻。差别就在于口才的好坏，好口才对于女人来说很重要，它能为你的优雅形象加分，让你在任何场合畅通无阻。

礼仪是交谈的基础 / 137

给语言穿上迷人的外衣 / 139

委婉是最有效的表达艺术 / 142

口不择言招人烦 / 146

适当保持缄默，不争口角上风 / 149

恭维如香水，可以闻不能喝 / 151

他人自尊伤不得 / 154

言多必失，远离长舌八卦 / 156

别让唠叨侵蚀了你的幸福 / 159

第七章 网罗人脉：争做最具人气的魅力达人 / 163

人际关系的好坏直接影响着女人幸福的程度。女人应该充分运用自己的优势和魅力来获得别人的好感与信任，进而找到打开成功交际之门的第一把钥匙。一个女人的社交活动越频繁，她成功的几率就越大。因此，女人除了要具备一定的生存技能，还应拓展自己的人际关系，以便在未来可以有更广阔的视野和更好的发展。

像整理衣柜一样整理人际 / 165

友情是一种宝贵的财富 / 168

为朋友付出不讲求回报 / 170

倾听也是一种交流方式 / 172

礼让是沟通情感的桥梁 / 174

时刻要给他人留面子 / 177

用欣赏的眼光看待每个人 / 180

信任他人，才能互信 / 182

生活需要记忆更需要忘记 / 185

让友谊历久弥香 / 187

# 《你的优雅价值百万》

## 第八章 驰骋职场：你的优雅气质值百万 / 191

优雅的气质是一件永远穿不破的美丽衣裳，它使女人永远时尚美丽、温馨、浪漫。这种气质来源于知识、来源于劳动、来源于善良、来源于自信。它不会随着时光流逝，它是一种永不褪色的美丽。在职场中，这种气质是女性最好的名片，它可以让你在职场中畅通无阻。

独立的女人更有魅力 / 193

女人应当不断给自己“充电” / 195

成功靠努力，不是靠运气 / 197

不要吝啬自己的微笑 / 200

幽默是女性的通行证 / 202

失败不可怕，失去信心最可怕 / 205

勤奋和智慧缺一不可 / 207

变通是一种处世大智慧 / 210

做好每一件小事 / 212

## 第九章 注重细节：做一个完美的知性女子 / 215

从细节做起是一种良好的习惯，它督促我们不浪费一点一滴的时间，懂得一寸光阴一寸金；从细节做起是一种正确的心态，它要求我们不好高骛远，懂得千里之行，始于足下；从细节做起是一种优秀的品格，它鞭策我们要讲求诚信，做到一言九鼎、一诺千金。

做好小事才能成就大事 / 217

注重信誉，恪守承诺 / 219

做个勤俭的女人 / 222

别让虚荣毁掉你的幸福 / 224

细节问题不容忽视 / 227

做好每一个细节 / 229

遇事不必太较真 / 231

大事讲原则，小事当变通 / 234

换个角度，换种思维看问题 / 237

女人因智慧而美丽优雅 / 240

## 《你的优雅价值百万》

### 章节摘录

版权页：插图：生活中的智慧女人，有美丽的、貌丑的、贤惠的、懒散的、种种不一，但她们的感情世界却是极其美满的。这些女人具有一个共同的特征，就是拥有着极高的悟性。这种悟性不单单体现在对婚姻的性质能有一个清醒的认识，尤为重要是她们能够不断地进行自我反思，对自己所扮演的角色适时地进行转换。有些女人在事业上虽然取得了成功，但在婚姻生活方面一败涂地。社会上的女强人、高学历往往成了美好婚姻的障碍。事业当然紧要，但别忘了女人还有另外一个重要的角色——某某人的妻子，别说你在外面独当一面，是公司里不可或缺的骨干，即使你的地位至高无上，也不能忘乎所以。清楚自己的家庭角色，维护丈夫的尊严和守住丈夫的心，是每个女人的责任。事业有成、社会地位显著提高的女性，尤其要珍视女性独有的天性，善于帮助丈夫减少或消除不必要的心理困扰。从内心深处意识到自己今天的成功，离不开丈夫直接或间接的支持和帮助，决不能在丈夫面前居功自傲：即便是丈夫由于内心的烦恼而有一些不理智的言行，也应该设身处地、推心置腹地安慰、劝导和解释，要尽量采取各种方式使丈夫相信，虽然自己事业有成，但在家庭生活和夫妻关系中的角色和地位依然和从前一样，所不同的是自己对丈夫更加热爱和感谢！经常向丈夫坦白内心的苦衷和烦恼，诉说自己在外所遇到的种种压力、艰辛和窘境，请丈夫为自己出谋划策、排忧解难。这样做可以缩短夫妻双方的差距，拉近心理距离，从而不断增强丈夫的自我价值感，减轻其心理压力。女人说到底就是女人，形单影只的成功不会给我们带来真正的快乐。家庭幸福，老公宠爱，我们才能找到生命的归属感。要获得这一切并不难，关键是要让老公知道你对他的依恋。婚姻并不是两个人单纯的凑合，而是基于感情而言，有很多女人以为结婚后，把自己嫁出去了，就一切万事大吉的样子，其实不然，可以说经营婚姻是一门学问，如果对经营婚姻持一种懒惰的态度，那么，婚姻当然会变得索然无味，不尽如人意。

## 《你的优雅价值百万》

### 编辑推荐

《你的优雅价值百万(珍藏版)》编辑推荐：优雅是女人最美的外衣，让优雅成为你生命的底色！优雅的女人气质如莲，亭亭玉立，高贵脱俗；优雅的女人内蕴像茶，静心品味就会齿颊留香，优雅的美不是一览无余，而是永远让人充满无限想象。优雅是得体而精致的外表，丰富而强大的内心；优雅是柔而不娇，坚而不厉的品性气质；优雅是积极乐观，从容淡定的生活态度。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。

## 《你的优雅价值百万》

### 名人推荐

美只愉悦眼睛，而优雅的气质使人心灵入迷。——伏尔泰优雅之美与其说是来自内心的修养，不如说它是来自一种对美好事物的欣赏能力。这份欣赏力使一个人的言谈举止不同流俗。——罗兰世界上最能颠倒众生的，不是美丽的女人，而是最优雅的女人。——柏杨只要你具备了精神气质的美，只要你有这样的自信，你就会拥有优雅的自然之美。——金马

## 精彩短评

- 1、鸡汤一锅
- 2、书真的值得一读，内容丰富 很棒
- 3、标题其实就是全书的重点
- 4、不错书也没破损 算合格
- 5、书的质量不错，包装也很完整这本书并没有罗列一堆条条框框去让人怎样做，而是给出很多前辈给予作者的指导，方向性的，言语犀利，很有启发。这一点是我比较喜欢的。读起来很快，心情轻松，里面还有很多不错的观点。很清新的文字，读了让人很轻松，同时也让自己从中审视自己，学着做个优雅的女人。强烈推荐，虽然快递耽误了几天，但是昨天拿到手就爱不释手的读着。值得推荐。很喜欢晓雪，不做作，很有女人味，活的自然。写得很好，篇篇短小精悍，却都像是邻家姐姐和你述说这一个女人对美丽和自身的用心、认真和追求。我觉得优雅是对一个女人最高的褒奖，这是不会随岁月流逝而流逝的，我愿做一个优雅的女人。是第一次买这种类型的书籍，感觉视线打开不少，很值得女人细心去阅读的一本书。你会对应的找到自身存在的一些些问题，然而这些细节很容易让你变的不一樣起来。
- 6、优雅让女人无论在生命的哪个阶段，都能如花绽放。
- 7、她说女人要礼貌却不说怎样才是礼貌，她说女人要有气场却不讲讲哪里来的气场。还不如看看卡耐基有用
- 8、内容一般，看了一半也没明白优雅是咋做到的，就是一直在赞美优雅
- 9、说一些大家都知道的事，可是却做不到的事，比如其中有一句要善良就能怎么怎么样，这种事都知道。而且还没塑封
- 10、内容空泛无新意，不但有很多内容是重复的，最要命的是居然有错别字，这是始料未及的，但总体来说不能说它是全无价值，只是除了说些众所周知的知识外，并无太多新意，不过不可否认有几个小故事还是蛮不错的，只是如果不重复提起就更好了！
- 11、很全面的概括了关于优雅的各个注意细节，从“腹有诗书气自华”到时尚穿衣、谈吐风度；从站姿、声音到个人对生活、对爱情和工作的态度，点点滴滴中展示了成为一位优雅女人所要学习的方方面面，读完之后真心感觉自己要走的道路还很长，要学习的知识还很多。内容很丰富，也很实用，看了之后让我感觉受益匪浅，是女人就该看看这本书，真的是可以提升你的气质，让你拥有优雅人生！比如如何练声音如何走路如何坐，对我这种初步想提升提升自己的人还是受益匪浅的。另外让我受益的是关于爱情的讲解：“优雅女人不会要求对方完美无瑕。对自己痴迷忠贞，因为她们懂得这些期盼都是电影和小说中的理想情节。在现实人生中，如醉如痴的爱只是婚姻的头盘，而不是主菜。”女人还是对自己好点吧。内容有保障很实惠，读书开卷有益，作者付出的辛苦，我觉的买这本书花的钱很值。每次买书看都觉得沾了大便宜，好书收益，自己不懂得书上一看就能进步不少，鼓励全民多看书，多多丰富自己，卓越网办的真好，让我买书很方便，又省了不少钱，谢谢卓越网和辛勤的作家们。
- 12、纯鸡汤，没啥干货。也不知道为啥买了这本
- 13、刚刚到货，还没有细看，不过初步感觉应该不错，物流业很好，好评
- 14、心，是可以跳舞的。内心强大是让女人幸福一辈子的秘密。品味苦难，体会幸福，找寻属于自己内心的声音。世界在追逐，优雅是一种巨大的力量。翻开这本书，让你的心跳一场久违的舞蹈吧！陪伴女人一生的不是漂亮的脸蛋和美好的身材，这些东西在年老之后都会离你远去，只有优雅和气质才会相伴一生！最好的女人，并不是明艳动人，也不是雍容华贵，更不是性感迷人。而是有一种历经风霜后的淡定，有一种阅尽世事的恬然。不要害怕痛苦和伤悲，应为一切的伤痛，到最后都会令你变更好。心里的伤疤，是女人成长的标志。人怎么才能淡定？等到眼泪流干，自然风淡云轻。在这本书里面我学会了如何淡定，如何更好的把握我的人生，教会了我把自己的眼光放大放远，把细节都注意好，明白了一个女人是有那么多的小细节需要纠正，学到很多东西，实用的书籍。内容非常的精彩！如今的女性也要职场家庭双重身份，难免有情绪波动的时候。为了让自己能过的淡定而幸福，不断吸取他人经验是个渠道，读书既能让自己安静下来，又能让自己豁然开朗。看看女人自己的书更有益处。
- 15、雅俗共赏
- 16、优雅是一件永远穿不破的美丽衣裳，它使女人永远时尚、美丽。这种气质来源于知识、来源于劳

## 《你的优雅价值百万》

动、来源于善良、来源于自信。它不会随着时光流逝，它是一种永不褪色的美丽。优雅是女性最好的名片，它可以让你在人生的旅途中畅通无阻。... [阅读更多](#)

17、读读即可

18、还没看，但是光看目录，就觉得很喜欢了。

## 《你的优雅价值百万》

### 精彩书评

- 1、很期待这本书的上市，现在还没有卖，有的话一定买回来看看！
- 2、生活中总有些女人为了小事斤斤计较，进而得理不饶人，不仅自己惹一肚子火，还失去了平日关系不错的朋友。为人豁达一点，退后一步，大家都快乐，何乐而不为呢？
- 3、衣服多，我们都会满心欢喜，但真正适合自己的并不多。美丽漂亮的衣服总是会吸引我们的目光，但他们并不一定适合你，什么样的衣服好，只有穿在身上适合自己的衣服最好。
- 4、保持一份好心情吧。用最适合自己化妆品，梳最适合自己的发型，用最适合自己的颜色装扮自己，把最灿烂的微笑送给周围的人……优雅的女人如同一瓶高档香水，于不觉处隐隐散发着迷人的魅力。
- 5、优雅不是用嘴来说的，当你努力做到了，相信你拥有的财富不止是百万，因为有些东东不是能用金钱换得来的。
- 6、在日常生活中，我们也难免会碰到一些蛮不讲理的人，有些心存恶意的人，甚至还会无缘无故地遭到这种人的欺侮和辱骂。每当遇到这样的事，常会让人觉得忍无可忍，甚至大打出手。可那样的话，就正好成了对方的出气筒，然后对攻一番，殊不知，这会给自己带来不必要的麻烦。这正如一首诗说的那样：忍字头上一把刀，遇事不忍祸必招；如能忍住心中气，过后方知忍字高。所以，从今天起，当我们遇到不顺心的事情时，不妨放下心中的怒火，学学克制自己的不良情绪吧！

# 《你的优雅价值百万》

章节试读

# 《你的优雅价值百万》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)