

# 《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

出版社：第1版 (2004年5月1日)

作者：廖金泽

页数：212

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.tushu000.com](http://www.tushu000.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
- 第二章 心灵呵护
- 第三章 文学修养
- 第四章 艺术熏陶
- 第五章 气质修炼
- 第六章 品茗养性
- 第七章 咖啡情调
- 第八章 礼仪教养
- 第九章 仪态塑造
- 第十章 举止训练

### 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。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，运用自言自语和感唱的方法，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

## 《女人怎样更优雅》

流人物。 故垒两边，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，强虏灰飞烟灭。 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》

## 精彩短评

- 1、书中的文字比较简洁,需要自己的实践来体会书里所说的,纸张都是铜板纸,印刷质量一般,价格偏贵,不太值得购买
- 2、有点道理

## 章节试读

### 1、《女人怎样更优雅》的笔记-第95页

一是控制情绪，用别人的眼光来看待自己的失态。  
二是消除烦恼，用转移注意力或吃甜食的方法来使自己开心。  
三是调节情感，人的心理主要有乐观和悲观这两种情感，通过培养情感的深度，拓展情感广度，调节情感倾向性，提高情感稳固性的方法，使自己始终保持乐观的心态。  
四是避免嫉妒，不要老是和别人去比或者计较。  
五是学会移情，努力用别人的感受来体会。

### 2、《女人怎样更优雅》的笔记-第26页

当你有些心烦易躁时，不妨找个稍微安静而且无人的地方，盘腿而坐，背对着窗户，并将对身子有所束缚的物件如皮带等松开，也就是常说的“宽衣解带，忘却烦恼”。全身放松，两手放在腹部附近，将拇指与食指的指尖接触，圈成一个圆圈。然后挺直背部，微收下颌，双目平视，从肩部到手指都放松。

接着调整呼吸用力以鼻吸气，然后将吸入的气送到腹部，并轻轻闭上眼睛。  
冥想。。。。



# 《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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)