第一图书网, tushu007.com

<<优雅是一种选择>>

图书基本信息

书名：<<优雅是一种选择>>

13位ISBN编号：9787540746087

10位ISBN编号：7540746084

出版时间：2009-7

出版时间：漓江

作者：徐俐

页数：159

字数：100000

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

<<优雅是一种选择>>

前言

红霞在我的《女人是一种态度》一书的编者按中写道：这是作者的第一部随笔集……当时我便愕然：难道我还会写第二部不成？
红霞笑了：同我合作的作者很少只写一部书。
她笑得很智慧，也很坚定。
红霞并不着急，只是在她认为我可能不那么忙的时候，偶尔提提这个话题。
红霞期待的第二部书，是她认为已经落实在我身上的一些女人心得，既然被我实践过，一定就有我的道理。
我虽然应着，却从不曾排上议事日程，因为对自己的女人心得，我已经在第一本书中多有涉及，剩下的部分也没有那么强烈的表达愿望；何况我是个新闻人，新闻人写女性魅力读物难免有附会之嫌。
红霞还是那句话：写吧，写出来与大家分享。
也许，《女人是一种态度》这个书名，决定了红霞让我再次动笔。
作为一位“态度女士”，我确实十分看重女人活在这世上的所有姿态。
这个姿态不是臆想的某种造型，而是人生的一种选择，选择一种方向，使自己朝着那个方向明确地走去。
我一直在想这本小书的读者会是谁，他们为什么会读这本书。
我想读者应该都是同我一样，对人生的美好有许多的向往，对自身的美丽有许多的追求，对社会的公平有许多的期待，对自身的责任有许多的担当，是一些认认真真、美美丽丽活着的人们。
那么，让我们一起沉下心来，一起来体会女人究竟以一种怎样的心态，掌握怎样的技巧，让自己活得更加美丽，更加美好，愉悦自己，鼓舞他人。
这不是一本教材，仅是一些体会。
没有系统的阐述，只有偶尔想起来的点点滴滴。
这是一本想到哪写到哪的小册子，偶尔形而上，更多形而下，读完之后，大致可以勾勒出一个美丽女性的基本形象，那个形象不是我，而是我们共同期待的我们大家中的每一个人。
共同分享，共同努力吧。
也许，有些读者会认为我的审美倾向于保守，或者好听些的说法是倾向于古典；或许我内心一直有一个与古典结伴而行的优雅期待，这个期待注定了我一生的审美取向。
至少我认为女性的终极美丽应该还是优雅，优雅与先天是否漂亮无关；优雅是一种修养，是一种审美选择，想象着当世间游走的优雅女士批量出现的时候，身边的男人也必将更加绅士起来。
而我们是那样期待绅士的出现，期待世界的和谐与美好。
这陷入了一个朴素真理的轮回：与其期待，不如从我做起，从现在做起。
我们可以冲破所有的条条框框，可以流行，可以前卫，可以惊世骇俗。
当我们被层出不穷的想法左右的时候，我们可以有一千张面孔；但最终我们仍然必须为自己选择一张最耐看、最好看的面孔。
那是一张怎样的脸？
没有比优雅更耐人寻味了，被岁月所洗礼，被高尚品位所浸养的优雅。
自然，自律，自信，真诚，有责任感，有担当，行为优雅从容，心地质朴善良，懂得节俭，乐于付出，拥有作为自己的行动和人生态度之核心的信念，这是优雅女性必不可少的内在品格；当我们在穿衣戴帽、琴棋书画等技术层面不断打磨自己的时候，我们其实也是在自己的内心注入着一个信念：让自己成为被多数人肯定和赞赏的美好女性，最终被自己所赞赏和肯定。
让我们共同努力吧。

<<优雅是一种选择>>

内容概要

徐俐，铿锵的声音和从容的语调让她万众瞩目，端正的形象和大气的风格使她拥有粉丝无数。
缤纷的职场生涯，使她对美丽女人的定义有着与众不同的理解。
本书是她的随笔集，在这里，徐俐以心为笔，对女性的魅力进行深度诠释。
精致外表和充实内心，哪一个都是现代女性不该放弃的权利。
时尚是一种理念，优雅是一种态度，而这些都来源于认真和执著的心。

作者简介

徐俐，中央电视台中文国际频道《中国新闻》资深主播，以爽利干练的播报风格，在海内外观众中享有较高美誉，并在一系列举世瞩目的重大新闻事件的特别报道中担纲主持。
全国优秀新闻工作者，国务院特殊津贴获得者，国家播音主持“金话筒”奖获得者，中央电视台播音主持首批“十

<<优雅是一种选择>>

书籍目录

第一部分　一种可触的美好　那一只优雅的天鹅——伸展你的脖子　用柔和的声音说话——声音是人的另一张脸　这一刻的独特——让别人记住你的味道　胜似闲庭信步——学会穿高跟鞋　不能够的随心所欲——发型因何而变　坦然面对流行——我行我素　准备当家的着装——永远从容　了解我们的形体——美妙穿着从掌握人体结构开始　点滴披挂是文章——怎样选择饰品　可念的购物经——明明白白做女人　以小见大——不可忽视的细节第二部分　一种诗意的栖息　行者无疆——行走是生命的另一种形式　他者人生——与影像面对面的时光　乐声飞扬——被音乐鼓舞的灵魂　无穷“悦读”——洒满阳光的快乐　艺术与造型——在琐碎的日子中赋予家庭以美感　巧妇与巧为——用家庭聚餐构建友情氛围　养埴与养心——“绿坚强”的信念与希望　养生行为学——让智慧指导我们走向腱康　不算题外的话——与女主播、出镜女记者们交流后记

章节摘录

2008年北京奥运会上中国礼仪小姐的高雅身姿，相信给世人留下了极美好的印象。
面向全世界，她们是那样亭亭玉立、自信亲切、温文尔雅、不卑不亢，如同开幕式上展示的千年文明古国深沉高贵的人文气韵，一副大国礼仪之邦的文明风范。
谁都想象得到，礼仪小姐的绰约风姿，由严格艰苦的训练而来。
我的一位同行，曾经以体验采访的身份参与过她们的训练。
同行对我说，她仅练习了一个多小时，便腰酸背疼，手足麻木，完全难以坚持。
同行说，为了有一个挺拔的站姿，礼仪小姐每人头顶一本书，两腿关节间夹住一张纸，每天至少站一个小时。
为了书本不滑落，头部必须端正挺直，纹丝不动；两腿间的一片纸也只有被双腿牢牢夹住，才不至于飘然落下。
如此一来，从头颈部，背部，腰部，臀部，到腿部，必须全部用上力量，才能完成那样一个漂亮的站姿。
那样的站姿充满了自信与挺拔的力量，同时又兼具开放和优雅的文明气度，配合温婉含蓄的微笑，必定是赏心悦目的。
人体的任何美好姿态，其实都是通过训练才得以拥有。
在众多美好姿态中，我格外在意和赞赏颈部的线条和姿态，在女性人体美中起到的独特作用。
人体的所有姿态中，没有哪一部分是独立存在的。
细心的人都会注意到，凡遇弯腰驼背、臀部后坐的人，必然配合着向前探出的头颈，才能保证重心落在双脚，以保持身体的稳定。
反之，即使你没有受过任何的形体训练，甚至已经形成不太良好的体态，但只要你有意识地挺直脖颈，必然连带着挺直腰杆和胸膛，以至整个躯体都为之一振。
曾经看过一幅俄罗斯油画《马车上的夫人》。
年轻的贵妇人双手相握置于双腿之上，端坐着上身，戴着插有一支孔雀羽毛的貂皮帽子的头微微向上抬起，脖颈线伸展着。
夫人双唇微合，双目半闭，视线朝着下方的某一个地方，表情宁静。
画面的整个色调幽暗，华贵，人物的矜持高贵之气扑面而来。
当时我的感受是，若没有那向上伸展的脖颈线条，年轻贵妇人的气质必定大为逊色，而那脖颈线作为一个优雅高贵女性的固定影像深深植入我的脑海，至今不忘。
实际上，拥有一只“天鹅般”颀长、挺拔、优雅的脖颈，一直是西方文化中对女性，尤其是高贵女性的基本要求。
为了达到这样的要求，严格的训练自然必不可少。
同时，利用服装的辅助作用，制造对比、夸张、衬托等视觉效果，以加强脖子的“惊艳”效果，也是西方女性礼服的基本设计原则之一。
无论是袒胸露背或深开至胸的大V字领，还是鸡心形的项链、在耳旁摇曳的耳饰，及高高向上盘起的发髻，其基本的功能，都是让脖颈显得更长、更直、更优美。
至于微微扬起的下巴和尽量下沉的双肩，更是为了配合这套装备而必须具备的基本功课。

后记

搜肠刮肚，把自己这些年的女人心得又作了一次不成系统的叙述。
写作的过程其实也是自我厘清的过程，很多被自己正在实践的主张，过去并不像现在这般清晰，因而这次写作也是收获颇多的过程。
这只是一些个人的主张，也许不乏错误，谬误之处还请读者多加指正，本人万分感谢。
感谢小呆，她充满个性与激情的插图给这本小书增添了光彩；感谢红霞，她的执著坚持使我有了这数万字的收获。
生活从来都呼唤美好的女性，在美好的层面上，女人永远都须努力；美好没有注解，它可能只是个破折号，需要我们穷其一生，以我们的意愿和实践，为它写上美丽的诠释。
愿天下女人都美好无限。
2009.3.3 1

<<优雅是一种选择>>

编辑推荐

《优雅是一种选择:听徐俐讲美丽的故事》编辑推荐：这是一本想到哪写到哪的小册子，偶尔形而上，更多形而下，读完之后，大致可以勾勒出一个美丽女性的基本形象，那个形象不是我，而是我们共同期待的我们大家中的每一个人。

第一图书网, tushu007.com

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