

如何成為優雅的女人

優雅是一種和諧,類似於美麗,只不過美麗是上天的恩賜,而優雅是藝術的產物。優雅從文化的陶冶中產生,也在文化的陶冶中發展。優雅這個詞來自拉丁文 *eligere*,意思是“挑選”。而一個優雅的女人在生活的各個方面無疑都是出色的,並且從自己的心底生出了快樂的根系,開枝散葉恣意綻放在彼岸。她的身邊也總會被踩出一條小徑,好多好多人走過、微笑、又心存了暖意,繼續將優雅的潛質以各自的方式流傳出好遠,好遠……

事業。事業對於一個優雅的女人來說,也是享受的生活的一種獲取方式,而不是導致生活疲憊不堪的誘因,走走停停有張有弛,努力卻不卑微,執著卻不固執是她們的工作理念,錢賺進來也懂得花錢出去是她們的工作動力。自身獲得的社會價值和認同感是成就女人優雅的元素之一,工作愛着去做,夢想心安即可抵達。

友情。現在這個社會背景下,女人之間也存在着偽友誼,有的女人以抱怨訴苦交友,後果就是男人都不是好東西自己也什么都不是,有的女人以炫耀曬富交友,她們對友情的需要僅是同類羨慕的目光。在這方面,優雅的女人常常像是“養在深閨未識”,但她從來不會因此寂寞,友情這件事也去留無意。

服飾。在經濟條件許可的情況下,追求一種更有品質的生活是每個女人都應該具備的精神,奢侈品也有其豐富的文化內涵,幾代女人都趨之若鶩的服飾品牌也絕不僅是淺薄的奢靡,不追求是你的自由,但不欣賞是你的遺憾。如果你願意不斷提高自身的文化素養,那高品質的服飾鞋包也能彌補些許外在的不足。

愛情。我不知道女人到什麼時候才能做

底瞭解愛情就用來享受的,不是用來彼此折磨的,但優雅的女人一定明白愛才是修身養性的聖水,也只有相互提陞了靈魂的男女才能夠走到永遠。於是,緣來的時候珍惜愛到沒有遺憾,緣去的時候即便在人群中相遇也不說再見,因為路上還會擁有再一次地牽手。

婚姻。不結婚的人不會上不了天堂,可結了婚的人卻有可能因此跌入地獄,幸福的婚姻是每個女人的期盼,可現實中總是很多女人因為婚姻與幸福背道而馳,甚至辜負自己的人生。優雅的女人不一定結婚,但結婚是她的一場錦上添花,過程會是幸福的,結果或許又會擁有那個男人成長後的豐碩甜美。

旅行。不論一個人還是兩個人,去遠方看風景都是生活盛宴中的一道大菜,從衣着到心境,從太陽鏡到行李箱,優雅的女人總是不會馬虎半點,不上路你只是嘈雜人群中的匆匆身影,一直在路上你就是風景中的風景。你會遇到誰?誰又會看見你? 缺失細節的女人沒前途,而優雅又是女人

最美麗的衣裳。

傷痛。女人處理傷痛的方式是其心理成熟度的重要考量,某種程度上來說又決定着女人將來的情感走向和生活狀態,如果你不懂放棄也是一種獲得,做不到進退自如欲擒故縱,那麼痛而不說笑而不語你總該試一試辦到,選擇後的第一步你總該強迫自己走出。優雅,有時候是最好的生活姿態,情感也會順風順水。

成長。非用自己碰到頭破血流得出的結果做經驗的一點都不聰明,不要提什麼成長的代價,如果沒有自省沒有懂得沒有珍惜,所謂代價不過是你變成自私的混蛋或是倒毒蛋罷了。真正的成長,讀萬卷書行萬里路高調後又變得低調,生出堅韌變得從容不再害怕失去,在自己的一畝三分地上收穫風雨再優雅看彩虹。



聰明女人必知男人心理

你知道當代男人最在意什麼嗎?做CEO? NO! 在最近的一項有趣的調查中,被問及這個問題的男人幾乎都不約而同地回答“面子!”男人需要面子,男人也最怕失去面子。

我們常看到男人時時處處在捍衛面子,有誰看到男人打破面子後會怎樣?丟掉面子的男人一是變得瘋狂,二是變得超然物外。無論走到哪個極端其實對女人都很不幸。聰明的女人肯花心思維護自己男人的面子,把兩個人的小氛圍經營得越發和諧。

1. 聰明的女人不妨示弱

台灣來的李先生在北京開了一家餐館,生意興隆,一日餐廳打烊又遇夫人河東獅吼。李先生情急逃至桌下,恰好客人返回來尋找丟失的東西,正好撞上,進退尷尬。這時八面玲瓏的李太太急中生智拍了拍桌子:“我說抬,你要扛,正好來幫手了,下次再用你的神力吧!”李先生順坡下驢直夸夫人想得周到,一場面子危機輕輕化解。

2. 聰明的女人不妨裝傻

雨樺和丈夫結婚10年,依然你儂我儂。她的秘訣是。在她臥室的牆上有一個字條,上面是她制定的“家規”。一切事情都由他做主;第二條,仍參照第一條執行。後來老公在感動之餘又添了一條,夫人享有總裁決權。

3. 聰明的女人不妨謙和些



不要以為你告訴了他,他就會按照你的要求去做/當我們希望得到既定的結果時,一定要為對方的接受程度考慮。比如他在刷過牙後總忘記把牙膏蓋蓋上,你就多說幾句“請”,而不要向他頻頻甩出“不要,不準”之類的話,那樣他一定會欣然接受,而不會惱羞成怒,破罐破摔。

4. 聰明的女人內外有別

不管你在家里把老公當電飯煲還是當吸塵器,一旦涉及他的面子時,一定要小心謹慎,就向手捧一件古老、珍貴的瓷器。給他足夠的面子,才能獲得“高額回報”。

5. 聰明的女人可以陪他一起流淚

其實男人很累,睜開眼便是各種責任和義務,他們不敢承認自己也有非常脆弱、需要關懷的時候,在他志得意滿時,請給予他足夠的欣賞。當他遭遇了不公和挫折時,不妨陪他一起流淚。然後儘快忘卻,舊事不提。

6. 聰明的女人多練心

記住,不是操心是練心,如果你想給足男人面子,還要多多練心。你的修養,你的談吐,你的風韻,你的容顏,你的智慧,你的笑容,都是幫襯男人面子的重要組成部分。要不然只有玉樹臨風,沒有佳人相伴,那面子最外層的金邊該怎么貼呢?

心靈減壓秘籍 1:不和閨密比“成功”

周圍的閨密都已經加薪、陞職、戀愛、結婚、生子了,貌似都比你發展得好?

最新調查發現,和閨密的這種比較最容易讓女人備感壓力。

不要給自己太大壓力,當下沒有“成功”並不意味着你就“已經失敗”了,你現在最需要的,其實是將最終夢想分解成一個個小目標,然後付諸行動一件一件完成,這樣不知不覺間成功就會向你悄悄走來。

心靈減壓秘籍 2:聽從“直覺”做改變

女人天生是更願意憑“直覺”辦事的,所以,如果你感覺現在的生活、工作或戀情讓你感到不舒服,給你很大壓力,那麼不妨做些改變,如果硬逼着自己接受只會讓你感到壓力倍增。

當然,這些改變不一定非要天翻地覆,哪怕只是一些小小的變化,就能幫你有效減壓。

心靈減壓秘籍 3:加入公益組織

在工作之餘參加一個感興趣的公益組織,感受那種不計回報的付出。

心理專家說,這樣的舉動最能幫女人轉移情緒焦點,減輕工作壓力。

心靈減壓秘籍 4:品嚐新菜品

不要吃同樣的食物超過三天,哪怕是工作餐也可以,這樣只會讓你情緒煩躁。

除了經常品嚐新菜品,更建議你自己動手,親自烹飪美食,你完全可以照着食譜,每天

一副全新的窗簾,都能讓女人感覺全身心的放鬆。

心理專家說,這是因為家是女人心中的最終依靠,所以一個煥然一新的家最能幫女人緩解壓力。

而且,如果能在改變房間佈局的同時,清理掉家中長期閑置不用的物件,比如舊衣服、舊雜誌等,就會如同清理掉了心中的那些壓力元素,有意想不到的減壓功效。

心靈減壓秘籍 10:剪個新髮型

倫敦的最新心理學研究發現,比起購買新衣服,剪個新髮型更能幫女人減壓,同時激活心理抗壓能力。

心靈減壓秘籍 11:把手機調到震動

你一定想不到,那個響個不停的手機,就是讓你倍感壓力的罪魁禍首。

心靈減壓秘籍 12:睡覺時開燈

最新的生活習慣調查發現了一個奇怪的現象,超過60%的女人都喜歡在睡覺時開一盞床頭燈。

但是,心理專家說,這是一個非常不健康的生活習慣,會嚴重影響睡眠質量,導致壓力增大。

心靈減壓秘籍 13:不要對自己太苛刻

由於女人天生的完美主義心理,所以在不知不覺中就對自己特別苛刻。

比如,你正在減肥,卻忍不住在下午茶的時候吃了一大塊芝士蛋糕,於是你就開始自



女人專屬的17個心靈減壓秘籍

為自己準備不同的美味佳肴。

韓國最新的心理學調查發現,美食最能幫女人改善負面情緒,減輕心理壓力。

心靈減壓秘籍 5:照顧“寵物”

“寵物”可以是動物,也可以是植物。

在你付出勞動和愛照顧它們的同時,你的壓力也在慢慢減少,這是日本心理學家推薦給OL的減壓秘笈。

心靈減壓秘籍 6:增加定期存款

開個只存不取的銀行賬戶,增加你的定期存款,哪怕只是3個月的短期定存,也能幫女人大大減輕心理壓力。

心理專家說,財務問題是最讓女人備感壓力的問題,而“存款”則能讓女人底氣十足,幫女人有效減壓。

心靈減壓秘籍 7:徹底“刪掉”舊愛

絕對不要在微博上“悄悄關注”他,並且還要刪掉博客、msn、微信上對他的關注。

心理專家說,女人很容易因為舊愛的某些行為或變化而出現沒必要的心理波動,承受沒必要的壓力。

最好的辦法就是——從你的生活中徹底“刪掉”他!

心靈減壓秘籍 8:和朋友聚會

主動邀請朋友一起聚餐,吃美食、聊八卦、逛街購物,和朋友聚會是最能幫女人迅速釋放壓力的方法。

心靈減壓秘籍 9:改變房間佈局

找個周末,改變家中的佈局,不論是調整傢俱的位置,還是更換壁紙、沙發,甚至只是換

責。

其實,你完全沒必要因為這一次小小的放縱就備感壓力,只要你第二天能繼續瘦身飲食,你的減肥計劃就沒有失敗,你就不用感到沮喪。

心靈減壓秘籍 14:設定“浪費時間”

將每天晚餐後的一段時間設定為“浪費時間”,做你任何想做的事,或者也可以什麼都不做,將這段時間充分“浪費”掉。

心靈減壓秘籍 15:停止抱怨

快立即停止抱怨,心理專家說,當女人在像別人抱怨自己的苦楚時,其實也是在對自己進行不好的心理暗示,不僅不能減輕壓力,反而還會導致壓力增大。

如果想從別人那里得到給自己的建議,那麼你要做的是“客觀的傾訴”,而不是“抱怨”,不要使用那些帶有負面能量的詞彙。

心靈減壓秘籍 16:整理手機通訊錄

和衣櫥一樣,你的手機通訊錄里,可能也有着很多一年也難得用上一兩次的號碼,你需要做的就是,將它們從你的手機中清理出去。

荷蘭最新的心理學研究發現,刪除掉手機中的一些閑置號碼,能令女人的“壓力指數”明顯下降。

心靈減壓秘籍 17:享受全身Spa

和男人相比,女人的皮膚更加敏感,在受到溫柔的撫摸時,會刺激人體內分泌快樂荷爾蒙,趕走壓力,讓你的心情high起來。尤其是你後背和手臂外側的皮膚最敏感!

導致女性生氣的五種錯誤心理

生氣是人的一種情緒反應,大家都知道經常生氣是會損害人的身體健康的,在生活中有一些女性會因為一些小事而生氣,那麼是哪些心理導致女性生氣的呢?為了不讓女性受到生氣的傷害,下面小編就為大家指出了導致女性生氣的心理,一起來看看下面的內容吧。

錯誤心理 1、認為自己是對的

解決方法:接受你自己和其他人都是不完美的事實,不要過度挑剔。

錯誤心理 2、誤會別人

解決方法:注意自己每天花了多少精神在“揣測”別人的想法。你要瞭解,除非你開口問,否則你不會知道別人的想法。同樣地,除非你開口,否則別人也不會知道你在想什麼。

錯誤心理 3、遷怒於別人

解決方法:問問你自己究竟是對誰生氣。

尋求其他人的支持,直接面對引起你憤怒的來源。

錯誤心理 4、出現沖動行為

解決方法:在伸手拿第三塊蛋糕,或者付錢買下另一個名牌包以前,先暫停一下,深呼吸,然後問自己真正的感覺是什麼。

錯誤心理 5、明明生氣卻又刻意壓抑

解決方法:瞭解生氣是正常的,不要刻意壓抑怒氣。將你的感覺寫在日記上。試着和你信任的人分享心中的感覺。

以上就是容易導致女性生氣的五種錯誤心理,所以女性在生活中能夠擺正自己的心態,摒棄這五種心理,這樣才會使你變得更健康、更美麗。

