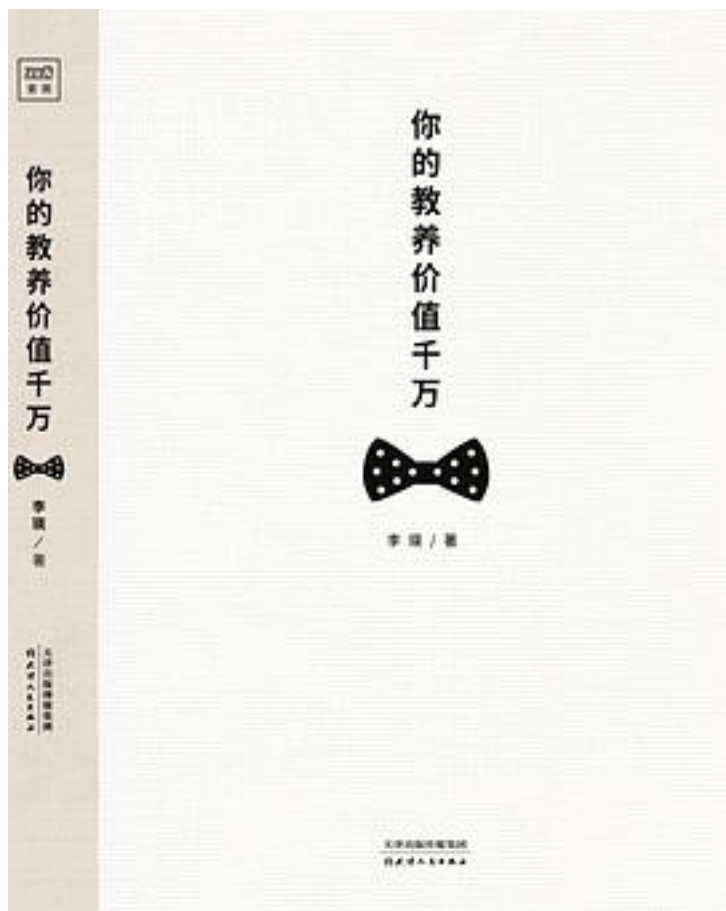


# 你的教养价值千万



[你的教养价值千万\\_下载链接1](#)

著者:李瑛/著

出版者:天津人民出版社

出版时间:2017-9

装帧:平装

isbn:9787201122984

教养，是日常生活细节中给人的印象，一种说不出道不明的感觉。一个人的教养不是可以一蹴而就的，也不是单纯的礼貌，是一种习惯的积累，一种涵养的综合。

有教养的人，处世落落大方，不亢不卑通达世情，不天真，不偏激，在任何突发变故面

前都能处变不惊。

本书中的每一条建议，都是当下人们应该知晓且遵守的，它会让你从外在形象到内心丰盈：你可以没有高学历，但要学会多读书；可以没有高颜值，但要举止轻盈优雅；你可以不才华横溢，但言谈一定让人如沐春风。教养是成为精神贵族的必修课，因为它可以让你在任何时候保持体面、温暖、高情商。

作者介绍:

李瑛，做过翻译和编辑，也做过话剧编剧和电视节目编导，现在专心写畅销书。

她希望用最有力量的文字向人们传达该如何找到专属于你的幸福方式。

她的文字凶狠又温柔，通透而务实，在塑造女性气质和教养方面有独特的见解和系统的理论。她的文章被各大媒体广泛转载，也是刷爆微信朋友圈的高赞爆款文章，并常见于人民日报、思想聚焦、十点读书等微博微信大号。

目录: PART1 最贵不过教养：你的教养价值千万

最贵不过教养 …002

容颜易老，气质却不会 …009

高学历并不代表你有教养 …014

别让你的教养给颜值拉分 …020

奢华遍地，而优雅难觅 …026

你可以穷，但不要让自己廉价 …031

愿你的教养能撑得起你的才华 …037

从容的底气：要有接受挫折的勇气 …044

能正视别人的成功，才能真正成长 …048

PART2 有教养的人才会被欣赏：有教养的生活，让你优雅而温柔

这种人才会被欣赏：温和而坚定地生活 …054

有所畏，有所敬 …060

有种品德是不打扰、不妨碍他人 …067

姑娘，你不是公主病，是没教养 …072

旅行是最好的修行 …079

有正义感的人，运气都不会差 …085

你的形象来自你爱过的人、走过的路 …091

PART3 跟巴黎名媛学到的事儿：自律的人生才自由

对自己狠一点，才真的会光芒万丈 …098

请不要把情商低当作挡箭牌 …104

不妄加猜测和评判别人的生活 …110

别拿你的标准去“绑架”别人 …116

跟巴黎名媛学到的事儿 …122

精进：你的格局决定你的结局 …127

不给别人制造麻烦就是最好的教养 …133

PART4 有修养的人不会败在情绪上：控制好情绪，就能控制好人生

要做情绪的统治者，而不是情绪的奴隶 …140

别让情绪失控害了你 …146

有一种病是“我只对亲近的人发脾气” …152

很多时候，激怒你的，并不是事情本身 …158

为什么不能放过自己？ …164

职场中，会控制情绪的人才能被委以重任 …169

约会大作战，你已经被看穿 …175

PART5 好好说话：教养改变命运

你嘴上说的，就是你的人生 …182  
不会聊天，再美也就是五分钟的事儿 …187  
学会倾听，是对他人的最高赞扬 …192  
当时我就震惊了：不要用恶语毁掉关系 …198  
细节见修养：英国人平均每天说100次“对不起” …203  
语气中见自信 …208  
21天计划 …213  
• • • • • ([收起](#))

[你的教养价值千万\\_下载链接1](#)

## 标签

教养

自我管理

治愈

鸡汤

李瑛

情商

人生

灵修

## 评论

2018年第7本打卡。好道理往往在反复讲来讲去的俗名书里，而且你合上书就会忘。

-----

这种书就像公众号的小文章，教养确实是很多人欠缺的。你十年也未必能见到一个真正有教养的人。自然自己想要有教养更难了，但是还是要反复告诉自己，要有教养啊！

-----  
比较鸡汤，后面那个21天养成手册还可以

-----  
不打扰别人，不随便评论别人的工作和生活，做一个真正的物质和精神的贵族！

-----  
书本很简朴，内容很鸡汤，伴我度过了飞机上的一个小时，可以作为枕边读物，反复阅读，反复思考

-----  
不错，封皮设计也简约。

-----  
《你的教养价值千万》看完。简单定心的书。找到认清自己的三观后，有时也会碰到摇摆疑问的时候，看看书看看人，再接着定心下去吧。对现在的我来说看书不仅是看书，也是看自己吧。

-----  
看到xzq的名字，差点弃了

-----  
细节决定人品。很喜欢里面得一句话：一个人的教养，不在心平气和时，而在心浮气躁时。教养也是一种自律。依照现在的流行词，这本书很佛系。缺少了那么一点真性情。只要每个人都管住自己就好。不要对别人指指点点。那么有谁去纠正别人呢？

-----  
不是很值得一读 封皮看起来简约有吸引力 实际小小的一本 230页 排版宽松 要是印成4开的书也就薄薄的100来页 讲的也都是大家都明白的道理 还标价45元 所以不建议购买阅读

-----  
写的不错

-----  
[你的教养价值千万\\_下载链接1](#)

## 书评

“教养是发自内心的温柔，外在的都叫礼仪。”  
很喜欢书中的这句话，教养是不需刻意的习惯，是让别人舒服，自己也不憋屈。一直觉得教养是一个好抽象的东西，和素质一样，有衡量的标准却很难定性。但只要说一个人没教养、没素质就是莫大的讽刺，足以让所有好感在一瞬间烟消云散。...

-----  
[你的教养价值千万\\_下载链接1](#)