

<<凯特王妃给女人的10堂优雅课>>

图书基本信息

书名：<<凯特王妃给女人的10堂优雅课>>

13位ISBN编号：9787543069008

10位ISBN编号：7543069008

出版时间：2012-8

出版时间：武汉出版社

作者：赵广娜

页数：247

字数：230000

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>

<<凯特王妃给女人的10堂优雅课>>

前言

她，凯特·米德尔顿，英国王室首位真正意义上的平民王妃。

在这个无比现实和残酷的世界，她与威廉王子的爱情让我们又一次相信了童话的存在。

自从凯特和威廉王子的恋情曝光之后，英国小报就开始孜孜不倦地挖掘着“灰姑娘”凯特的家世背景，事无巨细地还原她和“威廉之前的生活”，试图找到她何以征服王子，从平民女变成王妃的“秘密手段”。

事实上，凯特只是出生于一个中产阶级家庭的普通女孩，她也曾经和其他少女一样做着“王妃梦”，不同的是，别的女孩只是说说而已，凯特却将梦想变成了现实。

这其中当然离不开幸运之神的眷顾，但她靠的绝不仅仅是幸运。

首先，她足够美貌。

在凯特成为王妃的道路上，外貌虽然不是决定性的因素，但至少是一块帮她叩开王室大门的敲门砖。

如果她不漂亮，就不可能引起威廉王子的注意，如果她不够端庄，就不可能入得伊丽莎白女王的法眼。

作为英国最尊贵的家庭，王室不可能接受一个在外貌上没有任何优势的女人。

其次她足够自信。

虽然出身平民，被很多人称为“现代版的灰姑娘”，但凯特并不会因此自卑，更不认为自己是“高攀”了王子，当别人羡慕她的幸运时，她却说“（威廉）能与我约会是他的幸运”。

她足够知性、优雅、有魅力。

从小到大，凯特都是学校里的特优生，她擅长运动、个性沉稳、善解人意、没有不良嗜好，几乎所有的同学、老师都认为她是一个非常不错的女孩子，而她的幽默、真诚、聪慧则使她具备了无形的吸引力。

她能屈能伸，懂得及时控制自己的情绪。

无论面对任何突发情况或者是无理的羞辱，她都能够保持沉着冷静，微笑面对。

而大气和宽广的胸襟则是成为一个王妃必不可少的特质。

她低调内敛，即使和威廉相交已久，她也从不以此作为炫耀的资本，更不曾享受过任何特权，更不会会对媒体随意发表言论。

面对王子的花心，她选择以退为进，用暂时的分手换来了威廉的回心转意。

她落落大方、举止得体，显示了良好的风度和修养。

无论何时出现在公众面前，凯特的表现都无懈可击，即使面对无处不在的狗仔队她也能够从容应对，毫不慌乱，更不曾让他们抓住任何把柄。

她与威廉王子的恋爱长跑历时十年，经历过两次分手并复合，在这期间，凯特日益成熟，懂得了在恋爱中如何进退和取舍。

而她对威廉的爱也最终让威廉认识到她才是他最合适的伴侣。

凯特与其他的王室成员同样相处融洽，伊丽莎白女王第一次见到她就非常喜欢她，查尔斯夫妇也早就接受了她，威廉的弟弟哈里则和她相处得非常轻松愉快。

而为了融入王室家庭，凯特也做了很多努力。

2011年4月29日，凯特终于成功嫁给了威廉王子，成为英国350年来的首位平民王妃。

在随后的民意调查中，凯特获选成为英国王室最受欢迎的成员。

90%的英国民众认为凯特会是一个贤惠的妻子和一个好王妃，并且能够跟女王很好地相处。

而我们也有理由相信，凭着凯特的聪慧，她能够做到这些。

我们讲这些就是想告诉所有女孩们，凯特不过是和我们一样的普通人，她之所以能够成功也是经过了种种修炼，让自己不断趋于完美。

如果你也想像凯特一样，如果你也做着类似的“王妃梦”，那就向凯特学习，努力去争取自己的幸福吧，而本书将给你最全面细致的指导，读完本书，相信你也可以成为跟凯特一样的魅力女人。

<<凯特王妃给女人的10堂优雅课>>

内容概要

“伊丽莎白二世女王的孙媳”，“戴安娜、查尔斯的儿媳”，“威廉王子的妻子”“2011英国全名偶像”……这些耀眼的光环降临到了这个普通的80后女孩身上。凯特·米德尔顿，一个成功实现从平凡到非凡转变的魅力女人。从自卑到自信，成长、成熟，充实自己，从灰姑娘到王妃。

凯特一路走来，自有其独特智慧。

《凯特王妃给女人的10堂优雅课》将给你最全面细致的魅力指导，关于心态，关于爱情，关于个性，关于成功，读完本书，你也可以成为跟凯特一样的魅力女人。

<<凯特王妃给女人的10堂优雅课>>

作者简介

赵广娜，擅长女性魅力、成功、情感方面的写作，长期从事杂志、时尚内刊策划、编辑工作，曾任多家刊物执行主编，善于从女性角度思考女性魅力与幸福，认为女人可以通过一定的方法变得更富有魅力，还能获得幸福和成功的人生。

出版作品《二十几岁决定女人一生》、《我的工作我做主》等，深受读者好评。

<<凯特王妃给女人的10堂优雅课>>

书籍目录

第一章 优雅的外在形象是你的第一张名片

- 美貌能为你敲开宫殿的门
- 栽培美貌就是栽培人生
- 化妆是一门学问
- 用发型打造自己的优雅范儿
- 纤纤玉手可以养出来
- 偷师皇家的瘦身方
- 穿出个人风采，塑造迷人形象
- “饰”出百变伊人
- 来点女人“香”

第二章 没什么能让你输在起跑线

- 任何时候都不能看低自己
- 秉承自我本色，做最棒的自己
- 女人也要有梦想
- 收起你的“灰姑娘情结”
- 直视不完美的自己
- 机遇不会从天降，要靠自己争取
- 让自己尽快成熟起来
- 当你把自己准备好，王子自然会出现

第三章 人格魅力提升影响力

- 女人也要变得优秀
- 智慧是女人最好的化妆品
- 优雅的女人最有魅力
- 有活力才有风采
- 亲和力可以让女人更有魅力
- 发自内心的教养
- 善解人意的女人惹人爱
- 善良的女人最幸福

第四章 智慧女性要善用吸引力法则

- 微笑是最好的标签
- 拥有良好而得体的谈吐
- 修炼迷人的声音
- 幽默女人更有吸引力
- 真诚地赞美他人
- 学会认真倾听对方的讲话
- 聪明的女人不争论
- 适时展示自己的优势
- 重视第一印象

第五章 情商与女人的幸福共舞

- 情绪化会毁了你的幸福
- 调控情绪可以改变生活
- 引导愤怒的情绪
- 冷静沉着地面对羞辱
- 与其责怪他人，不如控制自己
- 克服你的恐惧心态

<<凯特王妃给女人的10堂优雅课>>

豁达给你快乐平安的心境

自控力可以成就一个人

在突发事件面前要沉住气

第六章 做个低调内敛的女人

别拿自己太当回事儿

收起自以为豪的光环

适时以退为进

低调更容易取得成功

让别人表现得比你优越

得饶人处且饶人

聪明女人最懂得糊涂的艺术

忍耐是一种弹性前进策略

简约不等于简单

第七章 为自己加分的礼仪课

是不是名媛都要懂礼节

与人交往，尊重别人是前提

重视站相和坐姿

像世界超模那样走路

大方应酬，小心干杯

塑造得体的社交形象

活用“称谓”让你更得人缘

有距离才有交际

守时是对别人的尊重和礼貌

第八章 恋爱，最合适就是最好

找到正确的人再恋爱

精神层面的“门当户对”

莫因功利误终身

爱情，没有输赢与高下之分

失去了爱情，也别失去尊严

学会放弃才能有所获

玩一场高明的“等待游戏”

第九章 嫁人其实是嫁给一种生活

得到他家人的认可

别玩心眼，用真心来沟通

婆媳关系重在做表面文章

拢住婆婆的心很重要

和婆婆做朋友

黄金率距离决定良好关系

别傻到去和婆婆“争宠”

不要让亲戚成为一种包袱

第十章 婚姻需要用心经营

男人更欣赏成熟独立的女人

允许丈夫偶尔犯错

会撒娇的女人更幸福

好男人是夸出来的

不要试图改变你的丈夫

给自己的男人留些面子

<<凯特王妃给女人的10堂优雅课>>

相互信任，婚姻才能更持久

掌握吵架的艺术

婚姻离不开宽容和忍耐

<<凯特王妃给女人的10堂优雅课>>

章节摘录

找到正确的人再恋爱 在恋爱方面，凯特是宁缺毋滥的，她会等到正确的人出现才谈恋爱。不过，很少有人知道，这个人会是未来的国王。

2001年夏天，19岁的凯特高中毕业，然后在一艘游轮上做了三个月的女招待。

当时，个子瘦高、性格沉静的凯特深得大客户们的喜欢。

她经常穿着紧身的蓝色短裤，于是客户们都叫她“美丽的凯特”。

据她当时的老板查尔斯·拜斯说“她是一个有吸引力的女孩，当时人们经常谈论的就是凯特的蓝色紧身短裤。

”另一位船员回忆，在游船上水手们经常调戏凯特，但凯特很擅长拒绝他们进一步的好意。

在圣德安鲁斯大学时，也有很多男孩喜欢凯特，但她对他们并不感兴趣，并且，她的道德观念也很强。

凯特的朋友威廉姆森说：“凯特不是那种随随便便跟人接吻拥抱的类型。

她不需要一个仅仅是用来寻欢作乐的男人。

”他说，凯特实际上是一个“十分守旧的人……她希望把自己留给某个特别的人”。

可以说，在谈恋爱这件事情上，凯特一直非常清醒，她知道自己想要的是什么。

如果没有遇到自己理想中的那个人，她宁愿选择不恋爱。

而很多女人却最容易在感情的这个事上犯迷糊，常常忘了自己想要什么，而去听从别人的意见，找一个根本不适合自己的人。

不管从哪个方面来看，林娜的条件都属于很不错的，相貌中上，收入优厚，出身小康之家……但就是这样一个个样优秀的女人，在爱情上却屡屡受挫。

24岁的时候，她经过亲戚介绍，认识了第一个恋人。

对方是某公司副总，有车有房，本人硕士，父母高知，条件相当优越。

林娜当时对他并没有心动的感觉，但父母亲朋都说：“条件好以后的生活才有保障，嫁给他你肯定享福吧”。

就这样，林娜跟他谈起了恋爱，但不久便分手了。

原因是对方太忙，每天根本顾不上陪林娜。

林娜想让她陪自己吃个饭都要提前预约，这让她根本享受不到恋爱的甜蜜。

分手后，周围闺蜜们又给她出主意：“找男人就要找贴心的”，于是，林娜的第二任男友虽然收入还不如她，但性格温柔。

林娜本以为这次肯定能走进婚姻的殿堂，谁知不到一年的时间，俩人又分手了。

林娜嫌这个男人太没主见，而对方又觉得林娜太任性，根本没法生活在一起。

后来，林娜的两任男友都结婚组成了家庭，过的幸福美满，唯有她还是孤家寡人。

林娜很郁闷：为什么别的女人都能嫁给这样的男人并且过得很幸福，自己却总是相反的结局？

后来，朋友给她介绍了一位婚恋专家。

专家问了林娜一个问题：你想要的恋人是什么样的？

林娜考虑了半天，说：“我希望他是一个强有力的男人，能经常陪在我身边，能做我的主心骨。

”专家笑了：“你想要一个能经常陪在身边的男人就不应该找第一个男友，有事业的男人通常太忙，不会有太多时间陪你。

而想要一个能做你主心骨的男人，就不应该找第二任男友，太温顺的男人往往个性不强，优柔寡断。

两次恋爱失败，只是因为你没有想清楚自己想找什么样的人。

”一番话，让林娜如醍醐灌顶。

很多女人都爱犯这样的错误：在恋爱中总想要最好的那一个，却不知道，看着好的不一定适合你。

所以，如果不想总是在恋爱中摔倒，就应该像凯特那样，找到正确的人再恋爱。

那么，什么是正确的人呢？

一万个人会有一万个不同的答案，无法一概而论。

当然，有钱有权、又帅又有型、又懂得体贴人照顾人，这是最好的，也是最合适的。

<<凯特王妃给女人的10堂优雅课>>

不过这种人当属极品，不是凡夫俗子能够轻易遇到的，很多情况下只能退而求其次。这就要看个人标准了，比如你就是要嫁有钱人，其他的都无所谓，那有钱的就是最合适的；而有人就想嫁能给自己家庭温暖的，对钱倒不是非常看重，那懂得体贴人照顾人的自然最合适。

很多女孩找个男朋友，总喜欢让自己的亲戚朋友都看个遍，然后综合各方面意见再进行考评。其实，个人的事情用大众的标准来衡量，总是存在很多问题。

大众觉得好的，对个人未必好。

比如一个公德心特别强的，每月工资除了基本生活费全部捐给慈善组织。

这种人会受到大家的交口称赞，可是多半没有女人愿意嫁给他。

总之，恋爱是自己的事情，喜欢什么样的人也只有你自己心里清楚。

究竟什么样的才是最合适的，可以听听别人的意见，但不要被别人的标准牵着鼻子走而忘了自己的初衷。

精神层面的“门当户对” 凯特与威廉王子的爱情故事大概是这个世界上最不符合“门当户对”观念的，一个是平民百姓，一个是王室贵族，看起来似乎是凯特攀上了王子的“高枝”，一飞冲天。其实从精神层面来讲，凯特绝对配得上威廉王子，他们是圣德安鲁斯大学的同窗，学历相当；他们都喜欢运动，凯特会和威廉一起骑马走进森林狩猎，然后大家各自从猎袋里掏出战利品，看看谁是冠军；在很多事情上，凯特甚至能影响威廉的决定，她曾建议威廉改修地理学……他们之间有很多共同点，当然，也有很多共同语言。

他们绝对符合精神层面的“门当户对”。

“门当户对”的讲究是自古流传下来的，“门当”是大宅门前的一对石鼓，“户对”则是置于门楣上或门楣两侧的砖雕、木雕。

古代“户对”的大小与官品大小成正比，有“户对”的宅院必有“门当”。

因此，“门当”与“户对”常常同呼并称。

古代婚姻讲究男女双方社会地位和经济状况的相当，考察也很简单，不用男女双方见面，派人到对方门口一看便知。

慢慢地，“门当户对”就成了男女婚嫁条件是否般配的常用语。

如今，门当户对不再仅限于物质层面，而更多的涉及到精神层面。

男女之间可以“身高不是问题，年龄不是距离”，也可以在经济或者社会地位方面存在巨大差异，但必须要有共同的兴趣、爱好、生活品味、消费习惯等，只有这样，爱情才能走得更远。

丽娟来自农村，她凭着自己的努力考上了上海的大学，还找了一个当地的男朋友，村里人都说丽娟是“飞上枝头变凤凰”了。

但是，只有丽娟自己知道这做“凤凰”的代价。

丽娟和男友是大学同学，男友欣赏丽娟的真诚、善良和坚强，他觉得从农村走出来的丽娟很了不起，而丽娟也觉得男友对她很体贴，家又是上海的，自己毕业后也能留在上海。

就这样，俩人在大学里谈了两年的恋爱，还算不错。

毕业后，男友带丽娟回家见家长，谁知道，男友的家人对丽娟非常排斥，说她是个农村的，就是想利用男友的关系留在上海，还嫌丽娟太土，上不了“厅堂”，说娶了这样的儿媳妇只会让全家丢脸。

开始，男友还很维护丽娟，但慢慢的，他也开始批评丽娟：“你就不能穿的有品位一点吗？

你看我们上海的女孩……”可是，在自幼节俭的丽娟看来，衣服只要简洁大方就可以了，不用动辄就几千块一套的名牌，那不符合她的消费习惯。

更过分的是，男友不无担忧的对丽娟说：“如果咱们结婚了，你老家的那些穷亲戚不会动不动就来上海‘公费旅游吧’？”

”当男友说出这句话的时候，丽娟知道：分手的时候到了。

后来，丽娟找了一个同样农村出来的男友，他们之间的很多观点都惊人的相似：生活节俭、不讲究名牌、相信个人奋斗的力量……蜗居了几年之后，他们在上海按揭买了一套房子，日子过得很踏实。

在上世纪90年代好莱坞搞笑版电影《人猿泰山》中有关于门当户对的经典表述。

珍妮的妈妈绞尽脑汁给泰山解释，她的家庭是多么声势显赫，珍妮的未来夫婿应该如何高贵正派，无奈泰山这个丛林全能冠军根本无法领会。

<<凯特王妃给女人的10堂优雅课>>

准备棒打鸳鸯的老太太只得这样告诉泰山：所谓门当户对，就像在你的世界里，斑点只能配斑点，条纹只能配条纹，斑点和条纹是不能配的！

这句话，终于让泰山露出若有所思的表情来。

人与人之间总是有各种差异的，包括性格的差异，年龄的差距，文化的差异等。

男女两种性别之间本身也存在很大不同，观察和处理事情的方式很不一样。

但是良好的婚姻必须跨越这些距离。

小到吃饭口味、起居习惯，大到对事业的选择、孩子的教育，两个人的价值观、行为方式、语言和习惯等都应该相匹配，这样相处起来才会融洽默契。

所以，女人在择偶的时候要有一个权衡，要理性，要在生长环境、个人阅历、价值观念、生活方式、生活习惯等方面多多考察。

但是，无论物质层面还是精神层面的“门不当户不对”都是可以逾越的，关键是双方要有共同的语言，共同的爱好和共同的兴趣，能够相互理解关心，有积极解决问题的愿望并为之付出努力，这样才能让爱在平淡的生活中得到升华，得到充实。

P167-172

<<凯特王妃给女人的10堂优雅课>>

编辑推荐

80后平民灰姑娘变身英伦王妃励志解读，浮躁、拜金、婚恋价值观错乱社会下，最值得中国女孩学习的知性优雅智慧！

英伦王妃凯特·米德尔顿的励志传记，全球80后瞩目的励志新偶像。

平民出身，从勤工俭学的大学生，酒吧兼职服务生，独立创业者……一路走来，今天她是英国全民偶像，她的传奇和魅力可以媲美戴安娜王妃。

与美国第一夫人米歇尔、好莱坞明星安吉丽娜·朱莉、贝嫂维多利亚的魅力碰撞。

知性，典雅，端庄，爱情智慧，气场魅力……赵广娜编著的《凯特王妃给女人的10堂优雅课》内附凯特王妃精美写真图片，图文共赏，值得收藏。

<<凯特王妃给女人的10堂优雅课>>

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>