

<<優雅>>

图书基本信息

书名：<<優雅>>

13位ISBN编号：9789868686168

10位ISBN编号：9868686164

出版时间：2012-1

出版时间：哈林文化出版社

作者：歐石楠

页数：251

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>

<<優雅>>

前言

推薦序1：我的靈魂就是法國女人 / 劉品言（本文作者為氣質女星） 深木色的梳妝台前，鏡中反映的女人畫著眉，隨興的跟著音響哼唱纏綿的老歌，空氣中瀰漫咖啡香……快烤焦的鬆餅……還有YSL那一個稱作POISON的香水……我是用畫面記憶的人，我的回憶就有如電影般一幕幕出現在眼簾，小時候每每媽媽要出門時，都是這麼一派自在、優雅又細緻的妝點自己，不時回頭對我笑了笑，她看透坐在地上仰望她的我，眼神裡那種對美的崇拜。

在巴黎讀書的那段日子，我的靈魂是放鬆的，法國女人的生活型態，社會觀念，人際相處，衣著打扮，大大小小的細節成就了獨有的自信，與美。

我放開了所有的毛細孔貪婪的吸收這個國家累積這麼久造就的光，而這國家的女人癡迷全世界甚至成為美的代名詞。

其原因就在這本書裡。

沒有人規定法國女人的優雅局限於「法國女人」，就像是東方女人的「婉約」也可以出現在西方人身上，若是這般深入的了解可以讓自己散發更完整的美，我們有什麼好拒絕提升的？

作者歐石楠在書中清楚的分類解析法國女人的不同，更加上了學習的技巧，讓讀者可以更快速的抓到重點，當我看到作者的小故事時，不經又勾起我在巴黎那幾年的回憶，如此的生動且輕鬆。

我想，每個「美」的女人都該將其原因融入在自己的生活裡，知道只是了解而已，要如何散發出美，才是一種學問，《優雅》這本書正是在告訴各位讀者一種美的生活態度。

台北這兩天入秋了，我身穿白色長版襯衫和七分牛仔褲，肩上披著黑與海藍交織的圍巾，桌上這杯黑咖啡跟我的靴子正搭。

細細回憶剛看完《優雅》初稿的每個Chapter……我笑了，因為我的靈魂就是法國女人。

跟著這本《優雅》，你也可以是。

推薦序2：唯有優雅，才能超越時光 / 劉倡（本文作者為法國駐大陸使官）由於在法國大使館工作的緣故，我經常接觸各種類型的法國人，有作曲家，有製作人，有流行歌手，也有很多平凡的法國人。

他們的個性、樣貌千差萬別，但有一個毫無疑問的共同點，那就是在任何場合都優雅得體。

且不說法國女人，法國男人也極其講究，他們甚至會為找不到一件合適的襯衫而閉門不出。

不過，今天我們的主題是女人，那我就說說我眼中的法國女人吧。

法國女人跟其他國家的女人給我的感覺截然不同，她們永遠都那麼出色得體，與長相無關，與出身無關，與財富無關。

幾乎每個法國女人都會讓我產生眼前一亮的感覺，根本無需詢問國籍。

首先是她們優雅的儀態和氣質，其次是極有品位的著裝搭配，最後才是妝容和香水一類的點綴，所有這些方面累積在一起，就形成了一個強大的氣場，把她周圍每雙眼睛都牢牢抓住。

即使你不曾真正感受過那種氣場的吸引，也完全可以通過法國電影來瞭解法國女人。

想要最直觀地感受法國女人的魅力，大導演Franois Ozon的那部電影《8 Femmes》（中譯名：《八美圖》）就像一部法國女人教科書，妳非看不可。

這部電影講述的是法國一棟鄉村別墅裡發生的一起謀殺案。

男主人被人謀害了，而八個嫌疑人全是男主人最親近的女人 - - 他的妻子，兩個年輕漂亮的女兒，瀟灑的姐姐，未婚的小姨子，吝嗇的岳母，傲慢的貼身女僕，以及忠心耿耿的女管家。

出演這八位女性的是法國影壇的老、中、青三代女星，儘管她們所扮演的角色年齡不同，性格各異，但不論是打雜的女傭還是當家的主婦，每個女人都是那麼魅力四射，都讓人過目難忘。

我第一次看這部電影，就沉醉於那種魅力，後來才意識到那就是法式優雅的真諦。

優雅是世界上唯一一種可以超越容貌、超越身分、超越年齡的東西，優雅的女人永遠不會老。

如今，看到很多女人尤其是女明星，為了美麗甚至不惜一切代價，去隆鼻、豐胸、抽脂、墊下巴、做酒窩，這在我看來，簡直不可思議，平時一點擦傷就會痛得落淚的柔弱女子，怎麼一涉及到美麗二字，就變得那麼無所畏懼了呢？

即使整容成功又怎樣？

<<優雅>>

如果不懂得優雅的真諦，再美的外表也會讓人感覺索然無味。

殊不知，這些對外在的苛求是最經受不住時間考驗的，就好像東施效顰一樣，與其不惜血本去追求形似，倒不如提升內在的素養和氣質來達到神似。

如果上帝沒有給你美貌，那何不努力做到優雅，來超越美貌呢？

如果你已經幸運地擁有美貌，那何不用優雅來超越時光，讓這美貌曆久彌堅呢？

如果你想要做一個優雅的女人，靜下心來仔細研究一下這本書就很好，作者石楠本身就是一個優雅的法式美女，她不會教你去盲目追捧那些奢華膚淺的東西，也不會教你那些隔夜即過時的所謂時尚，她只是想要幫助你從根本上認識自己，接受自己，愛上自己，最終優雅地裝扮自己。

這是一本將會讓高級時裝和名牌化妝品的銷售額大幅下降的書。

因為讀完它的每一個女人，在變得優雅的同時，也會建立起自己的時尚理念，在購物的時候變得更加聰明理智。

<<優雅>>

內容概要

學會法式優雅的第一本入門書！

一個深諳法式優雅之道的東方女人，帶領妳向巴黎女人學優雅。

優雅是一種生活態度，每個女人都有過優雅生活的能力！

優雅是每個女人一生的功課：沒有美貌，做到優雅，便能超越美麗；有了美貌，做到優雅，美麗才能歷久彌堅。

可可香奈兒、凱薩琳丹妮芙、蘇菲瑪索、茱麗葉畢諾許、艾曼紐琵雅……全世界的女人都羨慕巴黎女人！

為什麼她們的裝扮就是如此優雅？

為什麼她們一舉一動都那麼時尚、迷人又知性？

為什麼她們坐擁美食還能享受苗條的身材？

為什麼她們永遠不會老？

！

本書將為你揭開巴黎女人的性感秘密！

如果妳不夠漂亮，一位彩妝師十分鐘內就能讓妳醜小鴨變白天鵝；如果妳不夠時尚，一位元造型師十分鐘內就能讓妳麻雀變鳳凰。

但優雅絕對無法一蹴而就，優雅更多的不是形容外表，而是形容一種修養與內涵，它包括自信、樂觀、知性與友善。

提到優雅，再沒有比法國女人，尤其是巴黎女人更有資格詮釋的了！

只有深諳法式優雅之道的東方女人，更懂東方女人的內心需求。

本書作者歐石楠曾在巴黎待過很長一段時間，前前後後有八年之久，對法國女人的時尚裝扮以及為人處世之道了解得甚為透徹。

她將這些心得體會都寫了下來，希望藉由書裡的55個優雅法則，讓每一個看到這本書的女人都能透過這本小書，都能認識自己、接受自己、愛上自己，一步一步、從內到外走向優雅，從此改變自己枯燥乏味、一成不變的生活，擁抱完美幸福的人生！

<<優雅>>

作者簡介

歐石楠 上海人，典型的B型水瓶女，曾旅居巴黎8年，現為某著名時尚雜誌編輯。熱愛生活，熱愛旅遊，熱愛裝扮，熱愛美食，熱愛世界上真實而美好的一切。曾踏遍各地，沉醉於香榭麗舍大道上穿梭如織的曼妙身姿，也曾迷戀於拉丁區的隨意與從容。最大的願望是看遍世界各地的美女。縱然生於蓬門華戶，無錦衣玉食，珠翠環繞，卻永遠堅信每個女人的天空都應當碧藍如洗，而優雅則是翱翔其上必不可少的羽翼。

<<優雅>>

書籍目錄

Chapter1不花錢也優雅

若只是將世界頂級品牌簡單地套在自己的身上，僅僅意味著時髦或闊綽，而優雅的第一要素是「秀出自己」 - - 妳應該比任何人都熟悉自己，並且知道如何才能最好地展現自己。

時尚，不是金錢能夠成全的
不花錢，生活也能很精彩
永遠不被打折衝昏頭腦
所謂世界品牌
精緻至上
高雅但不孤傲
不做小女人

Chapter2打開巴黎女人的衣櫥

巴黎女人從不會因為穿得簡單而失去優雅，然而她們的衣櫥裡往往只掛著寥寥可數的幾件衣服，她們的穿衣經就是 - - 不做流行的奴隸，不做名牌的奴隸。

沒有穿衣鏡是不可想像的
圍巾：優雅的魔力棒
穿小黑裙永遠不會錯
不做流行追逐者
巴黎女人的時尚穿衣經
簡潔主義
黑色調配高手
穿得對比穿得好更重要
身上不要超過三種顏色
外套的極品是風衣
鬆緊有致，才能美到極致
每個女人都要有100雙鞋

Chapter3巴黎女人的梳妝台

巴黎女人永遠不會濃妝豔抹。
她們對於一切能讓自己變得更加完美的事情都熱衷而且小心翼翼。
她們注重自己身上的每一個細節，永遠將自己裝扮得無懈可擊。

12歲就與媽媽共用蘭蔻
「醜」是不道德的
寧可不吃飯，也要去美容院
化妝的唯一重點就是眼妝
嘴唇，法國女人的第三隻眼
髮型，法國女人很在乎
不擦香水，是沒有前途的
裸妝 - - 法國女人的最愛
妙用小飾品來為自己增色
優雅是抵抗衰老的唯一法寶

Chapter4少而精，食而雅

巴黎女人將所有的注意力放在愉快地享受眼前的美食上，而絕不會想到計算攝入了多少卡路裡，少而精的每一餐，讓她們輕鬆地兼顧了美食與窈窕的身材。

<<優雅>>

不做食物的俘虜
會享受食物，才會享受生活
巴黎女人吃不胖的秘密
把自己釀成醇香的葡萄酒
午後咖啡的幸福時光
綻放於舌尖之上的甜蜜
玫瑰從來不慌張
會做菜的女人才有資格結婚
微笑，巴黎女人從來不吝嗇

Chapter5 優雅是一種生活態度

巴黎女人天生就有風格，因此骨子裡也多了幾分傲慢。
優雅的打扮可以學，然而傲慢的氣質卻無人能夠效倣。
那樣的傲慢，來自一種生活態度：優雅過生活。

別忘到我家沙龍來
有巴黎女人的場合從來不落寞
傲慢就傲慢到骨子裡
時尚，性感and自重
巴黎女人的優雅拒絕術
優雅是女人最美的外衣
愛情是女人最好的保養品
生活怎能缺少鮮花的點綴

Chapter6 優雅的氣質來自優雅的心態

「變的是我，而非時尚，時尚的是我。」
Coco Chanel的這句名言，深刻反映了巴黎女人的優雅本質。
她們具有難以掩飾的自信，擅長展現自己與眾不同的優雅與美麗。

寬容別人就是善待自己
自由成就優雅女人
與塞納河為鄰
巴黎女人的生命座標
拉丁區：巴黎女人的最愛
知性 - - 女人的優雅必修課
給聲音也穿上迷人的衣裳
母性為美麗加分
漫步是生活的一部分

编辑推荐

學會法式優雅的第一本入門書！

一個深諳法式優雅之道的東方女人，帶領妳向巴黎女人學優雅。

優雅是一種生活態度，每個女人都有過優雅生活的能力！

氣質女星 張鈞甯 優質女星 劉品言(專文推薦) 富邦文化基金會董事 陳藹玲

優雅推薦

！

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>