

<<像赫本一样优雅>>

图书基本信息

书名：<<像赫本一样优雅>>

13位ISBN编号：9787506493246

10位ISBN编号：7506493241

出版时间：2013-4

出版时间：中国纺织出版社

作者：陈芝荣

页数：248

字数：179000

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>

## &lt;&lt;像赫本一样优雅&gt;&gt;

## 前言

赫本式优雅人人学得会说到优雅与时尚，这个世界上可能没有任何一个女人可以与奥黛丽·赫本相媲美，她已经成为“优雅”的代名词！

世纪美人奥黛丽·赫本，以她精灵般高贵独特的气质和非凡的穿衣风格，成为一个世纪以来众明星争相模仿的“优雅公主”，她已经成为全世界人们心中的“优雅时尚女王”！

第一眼看上去，奥黛丽·赫本就让人感觉非常优雅高贵，这一切不仅仅源于她独特的审美眼光，更源于她真实、善良、美好的内心世界。

赫本式的着装风格更是风靡整个时尚界，她的穿衣风格讲究修饰肩部与腰部的线条，以此来凸显衣服质料所体现出来的自然美感。

赫本式着装的款式虽然简约，但是非常精致时尚，且不会成为“过去式”，如果遵循着她的穿衣风格，你永远都是走在时尚的最前端。

倘若我们在繁华的都市中看见一位气质非凡的女孩，就会情不自禁地说句“非常奥黛丽”！

这句话就是形容那种优雅、高贵、智慧和有魅力的女人。

奥黛丽·赫本身上的优雅和魅力已经得到了全世界的高度认可。

她本人就是优雅、时尚、高贵和智慧的完美结合，她告诉每一个女孩，做女人其实很简单，就是要知道自己心中想要的是什么，想做的是什么，要遵循自己的内心世界去做自己想做的，不要盲目地追随别人的风格，要发掘自己身上的优势，然后充满自信地将完美的自己打造出来！

赫本曾经说过：“我的生活不是理论或公式，而是出于本能或常识。

‘道理’比任何词都贴切，我从每个人、每件事上学到了道理，从母亲身上，从芭蕾舞老师身上，从《时尚》杂志上，从生命、自然和健康的法则上都学到过。

”是的，赫本式的优雅并不是完美得难以想象，只要我们在日常生活中，多注重生活细节，多虚心接纳美好的资讯，多注重自身的修炼，那么，我们每一个人都可以打造出属于自己的优雅。

优雅是个很女性的词，人们常说“真女人”，其实就是在说你拥有优雅的气质。

一个真正的女人，其真正的内在特质就是“优雅”。

当每个女孩每天都尝试着让自己优雅起来，都带着一种“优雅”的心态去生活，那么，长久下来，你就会真正变成一个很优雅的女人。

当你以优雅的姿态去生活时，你就会很用心地去思考很多问题，如在什么样的场合该穿怎样的衣服、化什么样的妆，在不同环境里应该拥有什么样的站姿、坐姿……甚至连自己平常漠不关心的事物都会表现得非常感兴趣，这些改变都是优雅给你带去的神奇力量。

如果你每天还是依然感觉收腹、挺胸、提臀很劳累，如果你还是感觉每天出门化妆很麻烦，如果你依旧感觉每次根据不同场合搭配不同风格的衣服很烦恼，那么，这只能说明你还没有像赫本那样，将“优雅”铭记在心，将“优雅”变成一种习惯。

真正的优雅在我们现实生活中是很难看到的，很多人认为天生丽质就是优雅，其实优雅和美丽的含义是不同的，天生丽质是先天塑造的，而优雅却是艺术的结晶，是一个人在不断提升自己、修炼自己的过程中所形成的一种独特的风格，并不是每个女人都可以做到。

现代都市中，那些穿着优雅又有流行感的时尚女人，并不是一朝就能练就一身的优雅，而是在生活中不断地自我提升才能打造出属于自己的优雅。

真正的优雅，并不是单单靠华丽的服饰所体现出来，而是由自身那种内在的特质由内而外地散发出来。

所以，美眉们要想打造真正的优雅，除了服饰，更应该注重自身的修养。

其实，优雅更是一种生活态度，每天将自己打扮得很精致，在空闲时间去一个静谧的公园散步，在周末的午后找个安静舒适的咖啡馆，依靠着临窗的座位，点杯自己最爱的咖啡、一小块巧克力，然后静静地品味着窗外的街景，享受着生活的趣味，这种简单、安静、舒适的生活，展现出一个女人的优雅状态。

现在，让我们走近赫本，让我们去感受一个优雅女神的精彩生活，当你看见赫本是怎么成为人们心目中的“优雅女神”时，你也许就会知道自己该如何去做了，就会懂得：优雅，并不仅仅是赫本的专利。

<<像赫本一样优雅>>

, 只要发现其中奥秘, 你一样会变成“优雅公主”!

## <<像赫本一样优雅>>

### 内容概要

当今世界，时尚潮流不断更新变换，而优雅却永远长青。  
像奥黛丽·赫本一样优雅生活，做雅致女人，会让你更有魅力。  
在穿着上，看优雅时尚女王赫本是怎么穿着；在公众场合，她的举止是怎样的优雅；在尔虞我诈的职场中，她又是怎样的淡定；在坠入爱河中，她又是怎样面对……跟随着赫本，你会看到自己的影子，向“优雅公主”学习，你就会变成优雅女人！

## <<像赫本一样优雅>>

### 作者简介

陈芝荣，自由撰稿人，骨灰级“赫本迷”，坚持认为赫本的优雅不仅体现在她的外表，更在她的内质。

无论是对于时尚，还是对于社交、家庭生活以及工作，赫本都是女人最好的学习对象之一。

<<像赫本一样优雅>>

书籍目录

Part1好好照顾你的衣服 你的个性藏在衣服里003 宁要一流材质基本款，不要街摊时髦货009 适合你的，就是性感的013 Part2发自内心的优雅才最美 谈吐优雅人人爱023 用低调赢得世界027 微笑面对每一天031 可以寡言，但要懂点幽默035 用一颗善良的心拥抱世界040 懂尊重，懂自爱044 高贵而不高傲048 管好自己的嘴，不做长舌妇052 Part3做一个有信仰的人 不管怎么样都要做该做的事情059 相信爱可以改变一切063 简单生活067 Part4永远都要瘦 不刻意节食073 跳舞是最好的减肥方法079 谁说巧克力不能吃084 成就好身材的秘密090 不用花钱也瘦身095 最爱“私房菜” 101 Part5要爱情更要友情 爱是一种行动107 遗憾的初恋没什么111 赫本式的约会116 永不拒绝爱情122 友情比爱情有时更长久126 纯洁的友情不分男女130 即便伤了，也要相信爱情134 Part6家庭第一 在外是女强人，在家是个好妻子141 选择要孩子，并让他像普通孩子一样成长145 与孩子做朋友148 Part7做最出色的自己 坚持最终会有好的回报155 坦然面对160 不要大牌，懂得感恩164 做最美的“工作狂” 168 甩开过去，活在当下174 认清自己，然后WorkSmart179 方向比努力重要，选择比努力更重要184 Part8赫本式的“吸引力法则” 专注让你更美丽189 让你的站姿更显高挑优雅193 不要太过于表现自己198 端坐如公主203 别把自己看得很重208 以平和和大度，赢得气场213 Part9一生最爱赫本妆 美丽动人，从头发开始219 让眼睛说话223 会卸妆，肌肤永远晶莹剔透228 赫本经典妆容232

## &lt;&lt;像赫本一样优雅&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 宁要一流材质基本款，不要街摊时髦货 古巴有一句谚语：“便宜的东西往往会花去更多钱，而昂贵的东西往往会替你省钱。

”是的，那些便宜的东西在刚开始会为你省钱，但是它的质地和使用寿命都差强人意，而品牌的东西具有一定的保证，虽然它的价格比较贵。

在生活中，你是否存在这样的记忆：当你打开自己的衣橱，你会发现里面的某一件衣服让你非常喜欢，可是当把这件衣服试穿到自己身上时，却发现镜子中的自己有些不伦不类；有时当你逛街经过一家折扣店时，你就会忍不住地走进去，然后就是大包小包地走出来；或许在你无意识地从一个街摊边瞟一眼时，突然间发现有一件衣服款式非常好，而且很便宜，于是你很欢喜地认为自己捡到了一个宝，将它买回家，但是当你高兴地将它穿在身上时，却感觉说不出的别扭。

每个人应该多少都会有这种经历吧。

在生活中，你可能会在一个大型商场中看见一件非常中意的衣服，但是你却心疼你的银子，或是囊中羞涩，就与你心爱的衣服告别了。

有一天上天可能会对你有所眷顾，在你恰巧经过一个街摊时，发现一件极其类似的衣服，甚至可以说有过之而无不及，你就会欣喜地买下来，其实不然，这种看似很潮的服装，其质地真是让人不敢恭维。

这种以牺牲服装质量而产生的“潮”服很难使人有优雅的感觉。

赫本的基本款 每一次出现在人们眼前的赫本，都会成为众人追逐的焦点，不管其他女性有怎么惊艳的装扮，赫本总是能够以一件黑裙和一双漂亮的明眸获取无数人的关注。

她的服装没有任何多余的装饰，但是却能散发出独特的魅力。

在赫本的衣橱中，你不会看到这些服装：缀着耀眼的金属片、印着各种不同花纹和标志的衣服，还有各种红黄蓝撞色的衣服，更不会有层叠交错的繁复搭配的衣服。

或许时下某部韩剧中女主角的服装款式很流行，也或许某本畅销书潮流杂志中的衣服款式，证明这种搭配风格非常流行，但是时下的季节过后，会怎么样呢？

其实我们都知道，一件衣服的款式时下非常潮，是每个美眉追求的风格，但是，过了这一段时间，这种款式的衣服就会成为历史，新的一种服装款式就会立马占领市场。

而你当初选择的那些潮流服装，只能安静地躺在你的衣橱中。

其实，潮流就是你眼前的一个影子，它无时无刻不在发生着变化，如果你想永远追着潮流走，你只能每时每刻关注它的变化，愚蠢的女人只会追着它的影子跑，而聪明的女人就会抓住它的本质，不管它怎么跑，永远也跑不出它原本的领域。

而赫本就是这样一个聪明的女人。

曾经在一次采访中，人们向赫本问道：“你是怎么样打造你的风格的？”

”赫本优雅地微笑着说：“很简单，就是将你的头发往后梳，穿一件无袖的黑色洋装，再戴一副黑色太阳镜或是帽子就可以了。

”虽然她说得很简单，但是真正做起来很难。

赫本最好的朋友奥黛丽·赫本曾经这样说过：“赫本对衣物的质感非常认真，如果她是选择一件衬衫，那一定是一件质地一流的衬衫，并且款式一定是非常简单的。

”是的，赫本对衣服选择的标准就是基本款、质地一流。

这一点我们从赫本日常生活或是出席各种公众场合就已经断定了。

不管是什么场合，赫本的服装不会那么花哨，只是简单、质地一流的基本款，虽然没有其他女性那种奢华装饰，但是丝毫掩盖不了她身上独有的气质。

赫本说的基本款，究竟是什么款式呢？

是去掉衣服上多余的装饰、水钻、亮片、各种颜色的花纹、蕾丝和各种标志等。

可能你感到很惊讶，在想商场中会有这种衣服吗？

其实不然，你睁大自己的眼睛好好找一找，会有很多你平常连看都不愿意看的基本款的衣服。

当你再一次逛商场的时候，记得不要再将眼光停留在那些复杂纷繁的服装上了，当你很想买下那些带

## &lt;&lt;像赫本一样优雅&gt;&gt;

有很多华丽装饰品的衣服，你要想清楚自己能否驾驭得了这些衣服，这些衣服是否更能凸显出你的气质。

或许有人很担心基本款太过于简单，穿不出自己的特色，其实不然，要想把一件基本款穿出特有的气质，只需要在基本款的整体造型上稍稍增添一些小配饰，而时尚女王赫本就是这么做的。

比如戴上一副夸张的太阳镜，而能把一副螳螂式、形状怪异阔边的太阳镜，戴出一种特有的风情，貌似也只有赫本这种独有特质的女人能做到了。

不过，尽管你不能戴出时尚女王那种风情，也没关系，你可以在你的基本款上佩戴一条优雅的丝巾或者一顶很有型的帽子。

这样，你也会将基本款穿出特有的味道。

自己才是真正的主人要知道，衣服只是我们的侍从，而我们自己才是真正的主人，如果你在商场里中意一件衣服，当你决定将它买下时，你要想一想，你的气质能否压过这件衣服，如果答案是Yes，那么你可以将它拿下，如果是No，那么你坚决不能买下它。

如果适合你的衣服，就能够凸显出你身上特有的气质，就可以将你的身线完美地勾勒出来，就一定会折射出你强大的气场，而不是让你在这件衣服中成为绿叶，反衬出它的亮丽特色。

在赫本的那个时代，女子买衣服是非常看重质量而不是注重买多少，在那个时代，有些女人为了买下一件心爱的衣服而省吃俭用一个月，可见，这些美眉是多注重自己的衣着。

赫本也深受这种观点的影响，在她的穿衣世界里，一件质感好的衣服是具有强大力量的。

赫本曾经这样说过：“当我代表‘联合国儿童基金会’演讲的时候，我感到非常紧张，但是当我穿着纪梵希设计的衣服时，我感觉仿佛有人在保护我。

”她的话听起来似乎有种梦幻般的感觉，当我们在穿上自己心爱的衣服时会有这种感觉吗？

在你的记忆中存在过这种感觉吗？

也许你不知道，当年赫本还是好莱坞的新星时，拿到酬劳的第一时间跑到时装店买下了一件纪梵希设计的时装。

在我们现实生活中，我们可能不会像赫本那么富有，我们也不可能将一个月的薪水去买一件名牌，然后一个月天天吃泡面。

但是，我们应该这样想一想：用半个月的薪水买来几箱夹杂着毛边线头、残缺亮片和劣质标志的衣服，与你用三分之一的薪水买下一件质感很好的品牌衣服相比，哪一个更富有活力，穿起来感觉更好？

不言而喻，也许你能在一天中换上好几套街摊上的时髦装，保持一个月不重样，最终你或许会得到心理上的满足感，但是这些街摊时髦货只能让人唏嘘不已。

而那件质感一流的品牌衣服却能给你增添一种独有气质，让你在人潮人海中，散发夺目的光彩。

所以，亲们，你现在是否还拥有之前的那种想法呢？

现在的你想不想让自己的气质散发出来呢，想不想让你周边的朋友看到你之后，就会“哇！

”的一声情不自禁地投去赞许的目光呢？

那就从现在开始改变你之前的消费理念，改变你购买衣服的思维方式，宁愿花多点钱买一件质感一流的基本款，也不要再选择一些时髦的街摊货了。

这样，你的穿衣就更有品位，你也会更具有魅力！

## <<像赫本一样优雅>>

### 编辑推荐

《像赫本一样优雅》讲述了世纪美人奥黛丽·赫本，以她精灵般高贵独特的气质和非凡的穿衣风格，成为一个世纪以来众明星争相模仿的“优雅公主”，她已经成为全世界人们心中的“优雅时尚女王”

！

《像赫本一样优雅》跟随着赫本，你会看到自己的影子，向“优雅公主”学习，你就会变成优雅女人

！

作者陈芝荣，自由撰稿人，骨灰级“赫本迷”，坚持认为赫本的优雅不仅体现在她的外表，更在她的内质。

无论是对于时尚，还是对于社交、家庭生活以及工作，赫本都是女人最好的学习对象之一。

<<像赫本一样优雅>>

#### 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>