

<<优雅是女人最美的外衣>>

图书基本信息

书名：<<优雅是女人最美的外衣>>

13位ISBN编号：9787807635741

10位ISBN编号：7807635746

出版时间：2011-1

出版时间：广西科学技术出版社

作者：欧石楠

页数：236

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>

<<优雅是女人最美的外衣>>

前言

## <<优雅是女人最美的外衣>>

### 内容概要

女人漂亮与否在出生那一天就注定了，而优雅却可以通过后天的努力来达成。优雅不是30女人的专利，也不是名门望族女子的专利，而是每个女人一生的功课。每个女人都有过优雅生活的能力。优雅的女人永远不会老。法式优雅的真谛就是——优雅唯一一种一种可以超越容貌、超越身份、超越年龄的东西。

如果上帝没有给你美貌，那何不努力做到优雅，来超越美貌呢？如果你已经幸运地拥有美貌，那何不用优雅来超越时光，让这美貌历久弥新呢？说到优雅，再没有比法国女人，尤其是巴黎女人更有资格诠释的了，而只有深谙法式优雅之道的中国女人，更懂中国女人的内心需求。石楠曾在巴黎待过很长一段时间，前前后后有八年之久，所以对法国女人的时尚装扮以及为人处世之道了解得甚为透彻。如果你像我一样，看过石楠出国之前的照片，那么石楠站在你面前的时候，你一定认不出她来。完全变了一个人——从略带些婴儿肥的青涩少女一下子蜕变成了一位装扮得体、谈吐风趣、顾盼生姿的优雅熟女。时间的原因固然存在，但也不能否认，漫长的法国生活对她的影响有多深远，从外在到人生观、幸福观。

幸好她最终把这些心得体会都写了下来，并通过我的手，送到了姐妹们的面前，希望每一个看到这本书的人都能通过这本小书，一步一步，从内到外走向优雅，并从此改变自己枯燥乏味、一成不变的生活，拥抱完美幸福的人生。

## <<优雅是女人最美的外衣>>

### 作者简介

欧石楠，曾旅居巴黎8年，现为某著名时尚杂志编辑。

上海人，典型的B型水瓶女，随心所欲，自由不羁，热爱旅游，热爱生活，热爱装扮，热爱美食，热爱世界上真实而美好的一切。

曾踏遍国内几十个省市，也曾沉醉于香榭丽舍大道上穿梭如织的曼妙身姿，迷恋于拉丁区的随意与从容。

## <<优雅是女人最美的外衣>>

### 书籍目录

- 推荐序 唯有优雅，才能超越时光
- 编者序 像巴黎女人一样优雅
- Chapter 1 不花钱也优雅
- 时尚，不是金钱能够成全的
  - 不花钱，生活也能很精彩
  - 永远不被打折冲昏头脑
  - 所谓世界品牌
  - 精致至上
  - 高雅但不孤傲
  - 不做小女人
- Chapter 2 打开巴黎女人的衣橱
- 没有穿衣镜是不可想象的
  - 围巾：优雅的魔力棒
  - 穿小黑裙永远不会错
  - 不做流行追逐者
  - 巴黎女人的时尚穿衣经
  - 简洁主义
  - 黑色调配高手
  - 穿得对比穿得好更重要
  - 身上不要超过三种颜色
  - 外套的极品是风衣
  - 松紧有致，才能美到极致
  - 每个女人都要有100双鞋
- Chapter 3 巴黎女人的梳妆台
- 12岁就与妈妈共用Lanc me
  - “丑”是不道德的
  - 宁可不吃，也要去美容院
  - 化妆的唯一重点就是眼妆
  - 嘴唇，法国女人的第三只眼
  - 发型，法国女人很在乎
  - 不搽香水，是没有前途的
  - 裸妆——法国女人的最爱
  - 妙用小饰品来为自己增色
  - 优雅是抵抗衰老的唯一法宝
- Chapter 4 少而精，食而雅
- 不做食物的俘虏
  - 会享受食物，才会享受生活
  - 巴黎女人吃不胖的秘密
  - 把自己酿成醇香的葡萄酒
  - 午后咖啡的幸福时光
  - 绽放于舌尖之上的甜蜜
  - 玫瑰从来不慌张
  - 会做菜的女人才有资格结婚
  - 微笑，巴黎女人从来不吝啬
- Chapter 5 优雅是一种生活态度

<<优雅是女人最美的外衣>>

别忘到我家沙龙来  
有巴黎女人的场合从来不落寞  
傲慢就傲慢到骨子里  
时尚，性感and自重  
巴黎女人的优雅拒绝术  
优雅是女人最美的外衣  
爱情是女人最好的保养品  
生活怎能缺少鲜花的点缀

Chapter 6 优雅的气质来自优雅的心态

宽容别人就是善待自己  
自由成就优雅女人  
与塞纳河为邻  
巴黎女人的生命坐标  
拉丁区：巴黎女人的最爱  
知性——女人的优雅必修课  
给声音也穿上迷人的衣裳  
母性为美丽加分  
漫步是生活的一部分

## <<优雅是女人最美的外衣>>

### 章节摘录

Chapter 1 不花钱也优雅 时尚，不是金钱能够成全 刚到巴黎的时候，我经常被巴黎朋友们的装扮所震撼，她们总是令我叹为观止。

这倒不是说她们打扮得有多奢华，而是实在让人觉得，这样的装束太得体了，衣服、鞋子、佩饰以及妆容都搭配得刚刚好，和她们的个性。

和她们身处的场合，和当时的季节与氛围——各方各面无一不相称，一分也增减不得，这不禁让一向不谙此道的我自惭形秽。

在这样的环境里浸淫久了一一何视巴黎又是举世闻名的时尚之都于我也不免生出女人的好胜心来。一心想把自己也打扮得优雅又得体。

于是我迈出了第一步；我主动邀请刚刚开始跟我熟络起来的几位朋友一起逛街，想一探她们的购物秘笈。

那时在我的想象中，重头的购物地点不外那几个：玻马舍、老佛爷、春天、萨马丽丹等等，品牌也不过就是那些最为著名的巴黎时尚豪门，只不过它们肯定是在巴黎投放了更多别的地方无法见到的设计品而已。

但结果却让我大失所望。

接连逛了几次街的结果是，我的书架上多了七本书，屋子里的鲜花换了又换，客厅的地面土多了一块小巧而精致的地毯，参加了两次有趣的餐会（我甚至还成为了其中一次的话题人物），在地点各异的好几家品位不俗的咖啡店里灌了好多杯咖啡，看了一次画展，听了一场音乐会，还在街头观赏了两个小伙子的魔术表演——但我想要探知的事情却进展得并不顺利。

我的确也去看了那些美丽的衣裙、鞋子、帽子、饰品之类的东西，地点有商场和专卖店，也有跳蚤市场和街边小店，但是我并没有观察出具体的结果。

她们的购物总是那么随性，但又非常挑剔；我以为她们的精致都是用奢侈和名牌的设计堆积出来的，但她们的目光却似乎远不止于此。

和她们逛街也和在国内与闺蜜们同游的情况很不同。国内的女孩子们一起逛街买衣服，难免叽叽喳喳凑在一起相互评点，衣服好不好、穿着效果如何、能够搭配什么样的裤子和鞋、适合佩戴什么样的饰品等等，我们热衷于展开积极热烈的讨论，并把这种对对方的品头论足看做女人友谊和逛街乐趣的重要组成部分。

但巴黎女人不同，她们相互交换的意见在我看来，虽然真诚却不免有些过于客套和谨慎，眼神里总是一副有所保留的欣赏——这多少让我有些无所适从，当我积极地想要模仿她们的生活方式（起码是购物方式）时。

.....

## <<优雅是女人最美的外衣>>

### 媒体关注与评论

“我接触过很多法国人，如果你想做一个优雅的女人，静下心来研究一下这本书就好。

”——Chang LIU 刘倡 Charg é de mission Industries musicales 音乐项目官员 Ambassade de France en Chine 法国驻华大使馆如果你不够漂亮，一位彩妆师十分钟内就能让你丑小鸭变白天鹅；如果你不够时尚，一位造型师十分钟内就能让你麻雀变凤凰。

但优雅绝对无法一蹴而就，优雅更多的不是形容外表，而是形容一种修养与内涵，它包括自信、乐观、知性与友善。

——编者

## <<优雅是女人最美的外衣>>

### 编辑推荐

《优雅是女人最美的外衣》具有以下看点： 法国驻华大使馆官员隆重推荐作序如果上帝没有给你美貌，那何不努力做到优雅，来超越美貌呢？

如果你已经幸运地拥有美貌，那何不用优雅来超越时光，让这美貌历久弥新呢？

本书将为你全面揭开法式优雅的终极秘密—— 法国女人的优雅穿衣经绝对不照搬时尚杂志上模特儿和明星的装扮，永远只穿适合自己的衣服。

多一条围巾，就等于多了一倍的衣服。

不可能每个女人都有100双鞋，但是每个女人心里都应该有对100双鞋的想象。

法国女人的优雅梳妆经在巴黎，没有不化妆的女人，也没有化了妆的女人。

不搽香水，是没有前途的。

即使在一个人待在家里，也要好好梳妆打扮。

法国女人优雅饮食经不要对食物有负罪感，充分享受每一口食物，反而能吃得较少。

会做菜的女人才有资格结婚。

能够享受食物，才能享受生活。

法国女人的优雅心经优雅，不是30+女人的专利，也不是名门望族女子的专利，而是每个女人一生的功课。

每个女人都有过优雅生活的能力。

爱情是女人最好的保养品。

<<优雅是女人最美的外衣>>

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>