

《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

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。即使妳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，為了美麗甚至可以不惜一切代價，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？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。如果上帝沒有給妳美貌，那何不努力做到優雅，來超越美貌呢？如果妳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？如果妳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，她不會教妳去盲目追捧那些奢華膚淺的東西，也不會教妳那些隔夜即過時的所謂時尚，她只是想要幫助妳從根本上認識自己，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！

聯合推薦

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

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。縱然生於蓬門葦戶，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。

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。

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

《優雅》

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。」CocoChanel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

《優雅》

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！

《優雅》

精彩短评

- 1、时髦与名牌无关，主妇与端庄不矛盾，美食与苗条不冲突，优雅只与自己有关。
- 2、还是不错的。
- 3、優雅是一种态度。

精彩书评

1、当你习惯了汉堡薯条这样的垃圾食品，你便不会对维生素有太多要求；当你习惯了重油重盐的口味，清淡爽口的东西就再也不能吸引你的味蕾；当你习惯了狼吞虎咽，便永远没法再体会细嚼慢咽的好处；当你习惯了任何时候都慌慌张张，你往往也不会再去好好规划你的生活。当这种种习惯叠在一起，最后你要面对的，就是走样的身材和憔悴的面容。

《優雅》

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:www.tushu000.com