

《优雅是一种习惯》

图书基本信息

《优雅是一种习惯》

内容概要

《优雅是一种习惯》

作者简介

杰米·卡特·卡伦

美国作家。优雅的法国外婆影响了她的一生。知名著作包括《法国女人的快乐学》《法国女人这样爱》等。作品被翻译成14种语言。

曾为雅诗兰黛撰写广告文案，也曾在派拉蒙影业公司负责剧本综合开发。

作为一名杰出女性，杰米还是一位鼓舞人心的演说家，帮助成千上万的女性找到生活的乐趣。

《优雅是一种习惯》

书籍目录

序言

chapter 1 在人生舞台上，你想扮演什么角色？

chapter 2 找到你的专属风采

chapter 3 日常保养

chapter 4 为自己而美

chapter 5 欢愉原则

chapter 6 可可家的晚餐

chapter 7 时尚的起点是你自己

chapter 8 这双靴子很适合走路

chapter 9 法国女人不整形

chapter 10 女人香

chapter 11 优雅到老

chapter 12 女人的小秘密

chapter 13 用心才能看见

chapter 14 你是赫本还是梦露？

chapter 15 为无法预料的事留一些空间

chapter 16 你就是生活艺术家

chapter 17 现在，开启你的旅程吧！

她们有话说

尾声

《优雅是一种习惯》

精彩短评

- 1、一部让你了解法国女人时尚的书，适合泡一壶茶，慢慢品。
- 2、爱自己，做自己。真·心灵鸡汤！
- 3、喜欢封面和颜色就买了……并没有什么用……
- 4、东拼西凑的内容。
- 5、正在看。最有意思的地方在于美国女人眼中的自己和法国女人。在女性话题里看文化的差异。还记得大学时学的stereotype吗？我们眼中的美国和法国女人及文化和她们相互看的又有哪些不同。
- 6、这个东西和原始家庭有很大的关系吧
- 7、整体还是不错的。
- 8、优雅需要从思想开始
- 9、“女人在某个年纪必须美丽才会被爱，而到了某个阶段她必须被爱才会美丽。”全书里最经典的观点“优雅是不会褪色的美丽”，当然啦，赫本依然是一个重要的论据。
- 10、作者旅行拜友的故事蛮有趣的，有几个很妙的描写片段，文字也很风趣可爱。不过我对每篇故事背后的“魅力课堂有点敬谢不敏
- 11、一个美国女人向往活成法国女人，说明了法国女人的魅力。但就像书中最后引用的一位法国女人说的，一个美国人为什么要活成法国人，这不奇怪吗？书中一直说法国女人有魅力，正是因为他们真实地活出了自己，内外统一的自己。所以虽然书中介绍了很多法国女人优雅的方法，但是作者还是矛盾得丢掉了法国女人的内核。
- 12、说不上核心所在，但有一些观念，可以融合在我们中式的生活中去践行。日子忙忙碌碌，也许我们可以试着慢下来，寻找到最适合自己的物品和状态。安之乐之。
- 13、不敢恭维
- 14、“小心翼翼地躲藏于花苞的危险，远远大过于勇敢盛开”——安娜依斯·宁里面关于保养，风格培养，做自己，年龄大了也很美丽，快乐来自于自己的说法，让人觉得收益舒适，也提点我。我的业余生活是很快乐，而且快乐也是来自于自己的，上班的时候拼命找感情依托，其实是不好的。但是慢慢改正，昨天晚上38块钱去洗头吹了头，妈妈也提醒我办洗头卡，也是传承的美容习惯，觉得很幸福。对啊，每天都要美丽才是正经事。美丽是一种信用，所以每天都为这件事做一点改变，其实这也是我的快乐源泉。这两天养脚伤让我觉得偷懒，早起也让我觉得可以做一些自己的事。这样的状态还不错，心情平和，其实很好吧。多看书还是让人舒适的。还有“人只年轻一次”，但同时“人只中年一次”，“人只老年一次”。心态摆好，才不会觉得后面的岁月不如年轻时光吧。享受每段岁月。
- 15、有点意思，法国女人的态度还是很值得学习的。
- 16、美国清教徒在法国的chick notes，高频使用moleskine记录的闺蜜下午茶专辑，俏皮，慧黠，三观端正。
- 17、写年龄和美丽的关系那几章还不错~
- 18、这本书给了我很多启发，书中提到的以精神自我为出发点，无论买一盒巧克力，新衣服都要和自己对话，你看过的电影，童年喜欢的事物，使你着迷的事物都是打造个人风格，让你快乐的钥匙。
- 19、通篇表达作者作为一位美国女性对法国女性的无限崇拜。。。
- 20、居然是今年三月的新书 被周末画报抽中的奖品 然而内容并没有太多实质意义 最终结论永远都是爱自己 要精致 一些老生常谈的句子而已
- 21、每个民族都有每个民族自己的优雅，这是教养的表现。
- 22、每一天都是一个轮回，要好好爱自己。一个人魅力的秘方在于是否拥有独特的自我，你可以试着凝望窗外的云朵，用艺术家的眼光看待人生，选择属于你的颜色，放轻松并好好宠爱自己，买一瓶新的香水，或是研究一下你的太祖母长什么样子，这些都会让你更接近真正的自我。
- 23、除了在商业世界像男人一样努力之外，我还是应该花些时间去研究女人这个神秘美丽的物种。毕竟我想成为的是一个优秀的…女士…
- 24、法国人的优雅和风格是深入骨髓的…
- 25、还是比较受启发的。觉得自己过得有点糙了
- 26、优雅是一种习惯
- 27、原本是在讲优雅的书，可是本书的装帧却不是很优雅。纸张和插图不是很精致，特别是书里还有

《优雅是一种习惯》

像高中练习册类型的蓝绿色页面，原作者看到这种设计应该要疯了吧。但是，书的内容确实不错，没有肤浅的介绍表面保养美容知识，而是从另外一个层面，从习惯和教养、心灵等本质内容来讲述优雅，让优雅注入到灵魂深处。另外，很喜欢作者关于女生整形和年龄的理解和解读。

28、做自己，当你是个有魅力的人自然有魅力咯~

29、作为2017开年孙先生为我挑的一本书，很快速的把它读完「拖延症患者心里苦」。看完后思考，法国女人的迷人之处？丝巾、口红、高跟鞋、香水、裙子...如果是外在标配的话，那内心深处的自信、对生活极致认真的追求、仅仅取悦自己而非讨好他人的态度...杀伤力十足。

30、比较平淡没有什么干货的鸡汤文。然久不喝鸡汤随意翻翻还是能有所启发。周中劳劳碌碌周末忙忙叨叨，连看书都存了功利和斤斤计较的心，恨不得能书里列下三十六计让我读了就能变成发髻一丝不乱露出雪白脖颈的优雅女性。世间事并非如此。优雅是一点一滴的刻意积累，也是率性真挚活出自我。

31、中信的图书营销做得蛮厉害的，写得不算太坏，里面出现的女性都很真实，不过也没有学到什么内容

32、我觉得这俩字距离我真是太遥远了。有意思的是看的过程中总是忘记作者是个美国人，把作者眼中的美国女人换成中国女人也毫无违和感，做美甲，穿不配套内衣，拉皮整容健身什么的。出了法国都是村么

33、优雅是一种追求细节、认真的生活态度，是用爱心、勇气、智慧、耐心培养的。

34、学会爱自己。让自己健康精致优雅

35、挺意外这种书也能出版、是一个女人对法国人的迷恋、但是她并没有深入法国人的生活、生活在幻想里。唯一有印象的大概是定期感受一下自己是个女人、用一些比较女人的小物。烂书、看完

36、曾经我也是注重生活品质的人，早上起来拍脸，按摩淋巴，护肤，喝一杯柠檬蜂蜜水，跳健身操。下午各种各种花果茶，坚果点心。每周五做一个热腾腾的发膜，皮肤去角质。每天手磨咖啡豆煮咖啡，用稀奶油打发浓密的奶泡，浇上糖浆，敷好面膜，边听three doors down边读茨威格。看文艺片，学法语，拉琴，打网球，学摄影。。。没错我的本科生涯就这么毁了吧。。。所以现在读到这样的精致品味“小资”生活的描述我总是很警惕，别来糊弄我们这种还在温饱线上挣扎的小年轻了好伐。。。真是要被优雅的腔调带跑偏成快退休的中产阶级废柴了。

37、巴黎女人的优雅源于自信。

38、读到一半实在是无法读下去了。外国鸡汤，放了太多味精了。完全是书名吸引了我，一个大坑。

39、女人的美丽与岁俱增。要把每件事都当成生命中的最后一件事去做。

《优雅是一种习惯》

精彩书评

章节试读

1、《优雅是一种习惯》的笔记-第70页

想办法享受欢愉，不要有罪恶感。你可能会想从小处开始，记得质胜于量。不过我为了让自己的习惯展现女人的性感，你会希望将这小小的享受带入日常生活。

2、《优雅是一种习惯》的笔记-第11页

她有两个姐姐，她们比她大一岁。她小时候就发现姐姐们的外表和她很不一样，一个有着红铜色的秀发，另一个则满头金发。

3、《优雅是一种习惯》的笔记-第80页

在我看来，无论我人在何方----不仅仅是巴黎，而是法国所有大小村庄与城市，都能接收到一个信息，跟我在美国时的感受大相径庭，那就是“你已经够好了”。事实上，我觉得全法国就像是一个大型后援会，他们支持的就是“女性”，这并不局限于十八岁的年轻少女，也包括年纪稍长的女性。在美国，我会因为自己的短处而感受到他人斥责的目光。但在法国，我感受到的不是斥责，而是鼓舞。鼓舞我更好地善待自己、打扮自己，吃得健康，只要可以，就不放过任何让自己开心愉悦的机会，而这全是因为我是女人。与众不同万岁！

4、《优雅是一种习惯》的笔记-第108页

衣服的道理也是一样。一件雨衣穿久了，在你身上可能已黯然失色，那么不妨尝试跟朋友交换着穿，这么做不仅能给予旧衣服新生命，更是一种很好的生活方式，可以让你重新整理和思考自己的穿衣风格。

5、《优雅是一种习惯》的笔记-第30页

真实的自我也许不会立刻浮现，但如果你愿意每天花一点时间，好好享受属于自己的美，渐渐地，你就会重新摸索到真实的自己，属于你个人的独特面貌也就会闪现出来。

6、《优雅是一种习惯》的笔记-第13页

尊重差异。
对抗普世的审美观，因为那扼杀了创意和真正的美。
美没有唯一的标准！

7、《优雅是一种习惯》的笔记-第155页

也许将来有一天，你会被卷入无法预期的状况，可能严重也可能轻微。但不管怎样，只要你每天都付出一些心力呵护自己，即便大风大浪来了，你也能安然度过。请相信我，不管你碰上的是严重的意外事故，还是只是拉链没拉上这种小事。因为你长久以来养成的将自己照顾好的习惯，为你做好了迎接一些吉凶祸福的准备。

8、《优雅是一种习惯》的笔记-第17页

那么，魅力秘方的重点来了---找一位导师。找一位你能信赖的女性，也许是可以对你的外表特色给予建议的彩妆师，也许是了解你的发质和你的独特风格的发型设计师。对了，不管是去找你的发型

《优雅是一种习惯》

设计师、美妆顾问还是私人购物顾问，记得要盛装打扮。想要成为什么样的人就打扮成什么样---就算觉得是在演也没关系。如此，你才能发送信息给全世界，让大家知道你最真实的自我，同时你也会为自己打开一扇门，迈向你一直以来想要成为的那种女性。

最后，用导演的眼光审视自己，假设你在为一部新片选角。现在想想看，在人生的舞台上，你想要扮演什么角色呢？

你呆以是大明星，也可以当个特立独行的隔壁邻居，只要你喜欢。

9、《优雅是一种习惯》的笔记-第15页

找一位导师，这在法国可能比较容易。法国是服务取向的地方，但是美国人多半是顽强的个人主义者，所以美国比较像自助型的世界。像我自己就不太信任店员，我的很多朋友也是这样（不过我要特别声明，在诺德斯特龙百货公司的时候例外，那里年轻女店员的推荐真的很有用）。

关于民族性和刻板印象其实是个老生常谈的话题。陈寅恪先生曾说过“以法人与吾国人习性最相近。其政治风俗之陈迹，亦多与我同者。美人则与吾国人相去最远，境势历史使然也。”这个例子恰好是反例。

10、《优雅是一种习惯》的笔记-全书

你可能会觉得看时尚博客、有趣的影片，或每次租同一种类型的电影来看，只是无聊打发时间的活动，你可能会觉得做这些是在浪费时间，但其实不是的。这些都是重要的功课。沉浸在童年回忆里，或是思索什么样的家具或建筑会让你感动，都很重要。这些令你着迷的事物，其实都是大枣你个人风格的霄道线索，你应该认真看待吸引你的事物，因为这是你的宝藏，代表着你的独特品味，也是专属于你的快乐之钥。这篇文章引用了汤姆福特的一句话：“我厌倦了一味追逐青春。”风格并不关乎内衣、香水或时尚，那些只是内心深处反映于外在的表现，我们要问的问题不应该是“什么是风格？”而是“风格从何而来？”答案是，许多地方--可能来自一个女人的人生经历、她的童年过往、她的家庭环境、她曾经接受的教育、她看待事物的态度、她的旅行经验、她的朋友圈、她的成就，或她的失败挫折来自她阅读咀嚼过的书籍、她看过的电影、她在公园漫步的时光；也来自她的白日梦、她参与过的聚餐、更来自她的人生、她的失去与她的爱情。没错，风格来自我们每天穿在神圣，最贴近自己肌肤的精致内衣。但你也不是非买全世界最昂贵的内衣不可，只要是让自己每天穿些可以变漂亮的衣物就可以。你会发现--也会感觉到--改变正在悄然发生，而世界也会以千千万万种美妙的方式，将改变的结果回馈给你。我谨记我的魅力秘方：留意周遭发生的有趣事物护士扎针一下找到血管之后：“Vous etes un expert”我告诉她。“不，”她俏皮地说“Je suis un artiste”。在人生路上当一名艺术家，这种理念对某些人来说再明显不过了，可我却花了很长时间才真正了解这句话的内涵。无论你是在医院工作，还是靠烘焙面包为生，无论住在乡村，抑或过着都市生活，或者是从没多想过艺术这档事，你都是一名艺术家。你可以创造自己的人生，你每天都有机会拿着自己这块人形黏土，把它塑造得优雅、细致、讨人喜欢。你有权利决定什么是美，什么穿在身上好看，以及怎样让自己魅力四射。你就是自己的百老汇音乐剧的主角，既是画家也是模特儿，更是一名歌手，吟唱着属于自己的歌曲，随着自己的节拍舞动摇摆。你是服装设计师，是舞台设计师，是制作人，也是导演。毋庸置疑，你是这场盛大豪华人生剧的巨星。这就是法国女人的魅力秘方--她允许自己毫不保留地活出独特的自我。她的外在形象和内在自我是完全一致的，所以她才能这么自信而且保有神秘的魅力，也才能如此魅力，哪怕她的体重有一点超标，或是鼻子有一点歪，或是已经上了年纪。

11、《优雅是一种习惯》的笔记-第17页

想要成为什么人就打扮成什么样--就算觉得是在演也没关系。如此，你才能发送信息给全世界，让大家知道你最真实的自我，同时你也会为自己打开一扇门，迈向你一直以来想要成为的那种女性。

12、《优雅是一种习惯》的笔记-第183页

《优雅是一种习惯》

从那以后，我常常回想那个时刻：当我告诉塔尼亚我真的是法国人时，她直接联想到系丝巾一事。对此我的感想是：啊，那真是肤浅极了，法国人可不只是会系丝巾！但是在我们的车子穿越乡间驶向鲁昂途中，我开始问我自己，要是法国人真的就只会系丝巾呢？要是当法国人其实不是真的当法国人，而是展现真正的自我呢？我寻寻觅觅想找魅力秘方，也许我其实只是想找出“我是谁”这个问题的答案。一个女人能够投入的终极美丽冒险，会不会就是试图回答这个问题呢？从某方面来说，我的寻根之旅和若西·梅尔梅女士说的发掘一个人的真实个性，是相互联结的，所以，寻找自己的根和寻找自己的独特美与个人风格是紧紧相连的。

13、《优雅是一种习惯》的笔记-第12页

不过需要稍微减重的女性多半不用太费力就能达到目标，因为经过改造之后，她们会获得许多赞美，也能找回真实的自我，并尽可能让自己保持健康美丽。

14、《优雅是一种习惯》的笔记-第120页

我钟爱艺术家乔治亚·欧姬芙的照片，特别是她八十几岁时拍的那些照片。没错，她已经满脸皱纹，但是她很美，而且那完完全全是她自己。她给了我莫大启发，我知道很多女人也有同感。所以，我们为什么不能像她一样呢？不是虽然年老却仍美丽，是因为年老所以美丽而且富有魅力。那才是纯正的美，很真，很法国。

15、《优雅是一种习惯》的笔记-第57页

chapter 4

好好给自己做个按摩，哪怕一年一次。

试着绽放你最自然的特质：可能是你那头狂野的秀发，也可能是你古灵精怪的笑容，或者是惊天动地的笑声，敬请毫无保留地做自己吧！

试着多走点路，少吃点东西，学学瑜伽，享受栖息在自己身体里的感觉。

chapter 5

可以一天当中选择一个时段，尽情享受某件事情的美好和一点点情调，可能是一盒意式冰激凌、一次泡泡浴、午睡片刻，或下午偷溜出去看场电影。

找出什么事物能让你真正觉得享受。

想想看做什么事能让你觉得既美好又有情调。

答应自己每天都要有些小小的享受，试试看有什么事能让你觉得自己备受宠爱。

好好照顾自己的身体，里外都要照顾到。

chapter 6

为生活增添一点乐趣，你将很快发现自己独特的娱乐、聊天，甚至音乐天分。

培植自己的“秘密花园”。将手机搁置一旁，好好享受生活中的微小片刻。在独处与静下心的时候什么都不做，只是望着窗外。对于你的心灵，这个举动跟你花时间开怀大笑与招待客人同样重要，这是因为身为女人，我们都需要一面小小的镜子，可以让我们欣赏自己真正美丽的地方。

16、《优雅是一种习惯》的笔记-第9页

法国不管哪里都有螺旋楼梯，无论你去什么地方，一天里总会有个时间你是在沿着螺旋楼梯走上或走下。

17、《优雅是一种习惯》的笔记-第25页

《优雅是一种习惯》

我们要为自己变得迷人，这点很重要。

我们要在日常生活中努力达到这个目标，那不仅是对外貌的追求，更是为了自尊、自信，是一种对自己的尊重。

法国女人特别清楚，自己无法掌控未来，世界瞬息万变，她们唯一能做的就是好好把握当下。

18、《优雅是一种习惯》的笔记-第17页

chapter 1

找一位导师。找一位你能信赖的女性，针对你的外表特色给予建议。

成为什么样的人就打扮成什么样——就算觉得是在演也没关系。

chapter 2

找出专属于你的个人色彩。发现什么颜色最适合自己，想想什么颜色更能凸显你的特质。重新塑造自我永远都不晚。

chapter 3

好好对待你的身体，固定去做按摩和参加其他会让你变美的保养课堂。

19、《优雅是一种习惯》的笔记-第5页

法国女人真正的迷人魅力其实来自一点，就是她可以完全放心地做自己。这不是你可以从一瓶香水、乳霜或者样品特卖中能找到的东西，也不是整形注射、填充、拉皮能提供的；而是在人生道路上，用耐心、勇气、爱心以及丰富的想象力，花心思培养出来的人生态度。

所谓优雅，是一种态度或是生活习惯，是内在的思维方式，而不仅仅靠外在形式

20、《优雅是一种习惯》的笔记-第9页

伊莎贝尔告诉我，人可以分成三十种不同的类型，而她属于“花岗岩”型。

21、《优雅是一种习惯》的笔记-第4页

这里也有女士穿牛仔裤，不过都很合身且有型，她们会搭配好看的西装外套和丝质衬衫，而且绝对会系上丝巾。不过，最常见的还是裙子配长靴。裙子长度及膝，所以可以瞥见里面不同花纹的丝袜，这样的组合漂亮、优雅，迷人极了。

22、《优雅是一种习惯》的笔记-第54页

好好照顾自己，找到适合自己的色彩，吃东西不要过量，培养出自己的个性，为自己而打扮。每天早上起床后，先喝一杯加了柠檬的热水，用蛋白、蜂蜜和酸奶制作面膜，用玫瑰水按摩脸部。

23、《优雅是一种习惯》的笔记-第169页

“这很正常，有什么不好意思的？”她说，“法国女人爱美的心永远不会老。”然后，她凝视着我的眼镜，继续说，“而我们的任务就是让所有女人都觉得自己很美。”说到这儿，我知道是年龄、身材、不安、缺陷· · · · · 这些林林总总的小事，让女人感到羞怯和不美丽，或是不值得花那六百美元买一件紧身胸衣。

24、《优雅是一种习惯》的笔记-第44页

《优雅是一种习惯》

往脸上喷依云矿泉水...这不是喷水，是喷金子啊....

25、《优雅是一种习惯》的笔记-第11页

若西进入少女时期之后，开始更加注重这样的差异。她翻看时尚杂志，把图案剪下来做成纸娃娃，实验各种不同的穿着风格。她会拿起一个模特儿，把她的脸换成另一个模特儿的脸，也会替换不同的模特儿的身体、衣服、鞋子、包包和配件。她将这些元素全部重新排列组合，试图找出最赏心悦目，也是最完美、自然的感觉。

26、《优雅是一种习惯》的笔记-第33页

女人在某个年纪必须美丽才会被爱，而到了某个阶段她必须被爱才会美丽。

27、《优雅是一种习惯》的笔记-第81页

女人必须有自己的“观众群”，借此培养自己的幽默感与闲聊功力。人总不能无时无刻不在工作。为生活增添一点乐趣，你将很快发现自己独特的娱乐、聊天，甚至音乐天分。我就是那个无时无刻不在工作、学习，要么就是独处的人.....观众群的话，道不同不相为谋，如果与所有人都不同道，那更没必要刻意去融入，别人说话时附和或微笑就好了。

28、《优雅是一种习惯》的笔记-全书

- 1、对她们而言，做脸、按摩、乳霜和乳液才是正途。
- 2、所有法国女人从小到老都维持着呵护身体发肤的习惯。这不是为了“好看”（虽然这会是最后的结果），而是为了“好过”，为了让别人亲近自己。
- 3、好好照顾自己，找到适合自己的色彩，吃东西不要过量，培养出自己的个性，为自己而打扮。
- 4、即使我们这个世界每天都会失去这样的美和艺术，但还是有一个故事会延续下去，而在这个关于人生、爱情、时尚和友谊的故事里，我们各有自己的戏份。
- 5、不是虽然年老却仍美丽，是因为年老所以美丽而且富有魅力。那才是纯正的美，很真，很法国。
- 6、法式美学的关键，就是从充分了解并且接受自己开始。法国女人的美以“知”为起点，不只是知道这个世界，也要知道自己再这个世界上的位置，也就是“自知”。
- 7、法国女人穿漂亮胸罩不是为了变性感，而是为了让自己变漂亮。
- 8、别只是坐等完美时刻的到来，勇敢地迈开步子，去追寻心之所向。
- 9、如果人生给你的是酸柠檬，就把它们做成酸甜好喝的柠檬汁吧。
- 10、对法国女人来说，相比美丽，她们跟重视艺术性。
- 11、敞开心胸，感受身边的人对你的关爱，鼓起勇气活出最独特的自我。

《优雅是一种习惯》

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