

優雅



[優雅 下载链接1](#)

著者:歐石楠

出版者:哈林文化出版社

出版时间:2012-1

装帧:平装

isbn:9789868686168

◎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，更懂東方女人的内心需求。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

作者介紹：

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。

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

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
· · · · · (收起)

[優雅](#) [下載鏈接1](#)

标签

美容

法

歐石楠

时尚

文艺

习惯

@HKlibrary

177.2

评论

还是不错的。

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。

优雅是一种态度。

[优雅 下载链接1](#)

书评

第一章 不花钱也优雅

优雅的第一要素是“秀出自己”——你应该比任何人都熟悉自己，并且知道如何展示自己。每个女人都有过优雅生活的能力。装扮是个细致活儿。
绝不为一时的潮流而挥霍，只肯花大钱买经用的东西，不盲目崇信名牌货，而着重依赖自己的品味和风格。法国...

我相信没有一个女人会对优雅二字无动于衷，反正我不会。漂亮最多只能维持20年，让男人对你一时意乱情迷；但优雅却会让人对你一生难忘，不仅是男人，也包括女人。所以说，漂亮的女人大街都是，优雅的女人万里挑一，百年不遇。
优雅简直就是女人所能达到的最高境界。但什...

同样是女人，差别却很大。没有不能优雅的女人，只有不愿意努力变优雅的女人。
相信每一个用心的女人看了都会受益。
外表的光鲜亮丽是对美丽心灵的修饰，美，来自内心。

别以为优雅只是20几岁的小姑娘才需要修练的，年代的关系，我们年轻时可能并不具备学习优雅的条件，现在人到中年，如果你还不愿自己就此变成个邋遢的黄脸婆，希望自己还可以有适合自己年龄的美丽，那就别害羞，现在开始修练也不晚。这本书倒也说不上是优雅指南，但可以做个参...

便宜和贪图便宜是两回事。不要为了低价而买不需要的东西。生活是自己创造的，而不是名牌。不买主打款，不买广告款。穿衣镜是女人的半身。围巾是为女人而生的尤物。多一条围巾，就等于多了一倍的衣服。Little black dress是经典单品。个性不是标新立异，是表达真实自我。不被朋...

[优雅 下载链接1](#)