

跟法国女人学雅致



[跟法国女人学雅致_下载链接1](#)

著者:蒂什·杰

出版者:中信出版社

出版时间:2014-10-1

装帧:平装

isbn:9787508647326

“我真的不能理解一个不打扮一下就出门的女人，即便是出于礼貌也不应如此。谁知道哪一天命运之神会眷顾我们呢？当然要以最美的一面来迎接命运之神了。”

——可可·香奈儿

年轻、时尚、美丽、智慧、优雅，似乎所有描绘女性美好的词都归属于法国女人。到底是什么让她们与众不同？美国资深时尚记者，在《跟法国女人学雅致》中揭示了这一切——法国女人的护肤、化妆、发型、饮食、运动、服饰搭配，法国女人从内而外的修养、态度、理念。

全球顶级明星，朱迪·福斯特、苏菲·玛索、凯特·哈德森、凯瑟琳·德纳芙、伊莎贝尔·阿佳妮、蒂尔达·斯文顿、费·唐纳薇、碧昂斯、克劳迪娅·希弗、艾曼纽·贝阿、克里斯汀·斯科特·托马斯、朱丽叶·比诺什等国际名人、奥斯卡影后们全部都是《跟法国女人学雅致》的忠实实践者。

将《跟法国女人学雅致》常备在梳妆台，你也可以像法国王妃、明星那样具备耐人寻味的魅力。

编辑推荐：

○《跟法国女人学雅致》代表了当今世界最顶级的皮肤科医生、美容师、理发师、造型师的水准。

○这些顶级时尚造物主们，在书中分享了大量他们专门为全球顶级明星提供的大量的专业、有效且容易实现的360°时尚经。

○朱迪·福斯特、苏菲·玛索、凯特·哈德森、凯瑟琳·德纳芙、伊莎贝尔·阿佳妮、蒂尔达·斯文顿、费·唐纳薇、碧昂斯、克劳迪娅·希弗、艾曼纽·贝阿、克里斯汀·斯科特·托马斯、朱丽叶·比诺什等都在实践《跟法国女人学雅致》中的时尚法则。

○《跟法国女人学雅致》不仅让你年轻、时尚，还能让你充满智慧，自信从容地面对岁月，在不同的年龄呈现出最闪亮的魅力。

○这里有法国女人肌肤护理、饮食、运动、化妆、发型、时装、配饰等的时尚经，还有法国女人对待年龄、时尚、自身修养、生活、人生的观念和态度。

○美国《出版商周刊》《VOGUE Knitting》大力推荐，版权输出到12个国家和地区。美国亚马逊畅销榜第1名。

作者介绍：

蒂什·杰特

生长在美国，曾任美国《ELLE》杂志的编辑，移居法国25年，深谙法国女人永葆青春之道，并揭示她们智慧美丽的奥秘。

她为撰写本书，专门采访了世界顶级的皮肤科医生、美容师、美发师、造型师，并且剖析法国名人、明星们的时尚造型，为我们分享了她们的实用、专业的作法。

目录: 序言：探寻保持永恒美丽的秘密 / 12

第一章：法国女人的魅力 / 16
法国女人为何如此特别？ / 18
法国女人眼中的美 / 19
自律让我们更自由 / 21
记住，没有一个人是隐形的 / 24
魔法公式：努力 + 自律 = 丰厚回报 / 25
那些法国女人更耐人寻味 / 27
将自己放在第一位 / 30
第二章：肌肤保养 / 32
法式梳洗礼赞 / 33
将护肤变成日常习惯 / 34
法国女人都会有一个皮肤科医生 / 35
与时间的对抗：抗衰老产品 / 38
从内而外地护理 / 44
睡不好，就成不了美人 / 46
法国女人的季节性护肤秘诀 / 46
小投资就能获得惊喜 / 48
这些都不可以做！ / 49
护肤的乐趣和益处 / 51
什么时候明白都不算早！ / 55
和专家学来的小窍门 / 56
身体美容与修复 / 58
女人的手犹如一面镜子 / 64
足部清洁与护理 / 67
第三章：化妆 / 70
化妆品空前繁多，减法尤为重要 / 71
自然美的技巧 / 72
零瑕疵的肌肤 / 74
法国女人的日常妆 / 76
打破规则，标新立异 / 85
香水 / 88
第四章：发型规则：没有，没有，绝对没有 / 94
发型、发色、头发护理 / 95
剪短还是不剪：这不再是一个问题 / 97
发型没有规则 / 99
发色难题 / 101
金色、浅黑色、红色…… / 102
灰色头发：一个“明智的”选择 / 103
修护和保养 / 106
第五章：饮食方式 / 110
吃得好的艺术 / 111
健康饮食方法 / 112
这么吃才苗条 / 113
注意 / 117
正念饮食 / 119
食物即庆典 / 121
第六章：需要运动吗？当然！ / 128
法国女人的运动要义：享受健身 / 129
第七章：解决衣橱难题 / 140
开创素净色领域 / 141
保持好姿势 / 143
重新思考，再次拒绝，重新塑造 / 144
素净之美 / 150
着装风格—穿出你的生活方式 / 153

增加你的色彩 / 155
三个问题 / 156
适合最重要 / 158
重新改造、扩展延伸、精彩展示 / 159
时尚，但原汁原味儿 / 159
如何穿出法式风情 / 165
与购物顾问待一天 / 169
第八章：配饰：不可或缺 / 174
每个女人的必备配饰 / 175
帽子 / 181
包 / 182
鞋子 / 184
珠宝 / 186
腰带 / 190
围巾、纱巾、披肩 / 190
贴身衣物 / 192
指甲和指甲油 / 196
第九章：永远雅致：源自对自身修养的要求 / 198
魅力、优雅、平和、机智相伴一生 / 199
美丽之根本 / 200
法国的沙龙文化 / 202
社交的力量 / 203
魅力的无穷力量 / 209
后记：蜕变 / 212
半成品 / 212
那么，什么才是美丽的终极秘诀？ / 220
鸣谢 / 222
· · · · · ([收起](#))

[跟法国女人学雅致_下载链接1](#)

标签

女性

自我完善

法国

雅致

生活

女子

想读

时尚

评论

看看就得了 过好自己的日子 有钱时精致 没钱时干净

我想说，这本书的翻译是在太逗了，那个生硬的语气啊，笑死了。不过有一点倒是挺好，不能懒绝对不能~

喜欢哲学的部分 喜欢减法的灌输 精致的实用主义者

作为时尚书，这本一般般，叨逼叨太多，实用性中等吧

这本书向读者传递了法国女人的生活态度——雅致。为自己投资总没有错。对我比较有用的是以下几点：1.关注体重；2.健康饮食；3.适度运动；4.坚持保养；5.培养自己的兴趣爱好；6.精神独立；7.扬长藏短；8.精致的过每一天。

植入广告不少

护肤那章值得一看。真希望出版社能多出些小开本的书，尤其是小说，放口袋多方便啊。

与跟巴黎名媛学到的事一样不错的书。

意外的挺有意思，所以说什么书和领域都不能先入为主~看了才知道~

用一个晚上一个半天看完了。还是能学到点东西的

理念部分不错，多少学到点。内容很细，要是一位男士读估计要疯哈哈。

有些tips不错，值得学习！

写在纸上更可信

用kindle看得很认真 还记下了一些小tips

其实变美变优雅重点不在于学习别人如何如何，重点是自己能觉悟有哪些地方需要完善…并将其完善得自然并恰到好处…才是王道。

本书没有特别大的启发，但最后一章写得还可以。如果想学优雅的女生不妨找一个与自己气质身材相似的人来学习实践比看这书来得实际很多

新年第一本书，一晚上就读完啦~

印象最深的还是那句：“我真的不能理解一个不打扮一下就出门的女人，即便是出于礼貌也不应如此。谁知道哪一天命运之神会眷顾我们呢？

当然要以最美的一面来迎接命运之神了。”

希望我们都能像法国女人一样，优雅地生活，且热爱生活。

40+女子必读（心理年龄偏大的30+也可以）

我简直不是个女人！

本来是这周计划在看法国史，只是顺路到三联书店转下，随手买了一本，心里想着还是先从法国女人开始吧。再用审视的眼光看我的法国大嫂，觉得这书还是大陆女孩儿必备的。

废话较多，基本没用

[跟法国女人学雅致_下载链接1](#)

书评

女人天生爱美，也愿意花时间和精力来装扮自己，然而，美到与众不同，美到一种境界，从来都不是容易的事。但，有一个国家的女人是个例外，那就是法国女人。从太多的电视和电影里，我们看到法国女人巧笑倩兮，美目盼兮，不经意的一个回眸，或者一个微笑，要么就是很随意的...

前段时间参加一个研讨会，结识了几位优雅的女性，她们年龄都在30-40岁之间，事业上有小成，而最让人目不转睛的是她们的仪态，不会画过浓的妆，也没有锋芒毕露的感觉，淡雅的妆容和恰到好处衬托出身体曲线的服饰，举手投足间的从容与自信，无一不在道出她们的美。我也一直觉得这...

首先，请让我们一起来思考三个问题：
1.假若衣橱里只剩一种颜色，到底哪一种会是你最后的执念？
2.假若生命进入冬季，除尽了年轻貌美以及奢华堆砌的格调，最终会留下怎样的一种风韵？
3.时下攻略泛滥，教你安安静静做一个美女子的教程数不胜数，而你是否找到了自己的风格？ ...

在我心目中，法国女人的确是优雅、精致的。所以跟法国女人学习雅致的秘诀，似乎是再自然不过的自我提高捷径。但直到读完这本书，你才明白，哪些东西你从未曾考虑到，哪些工作你从不曾完成，想象中的自己，为什么从不曾实现。
绝大多数的中国女性，或者仅仅是我自己，生活在一...

这本书我本来是抱着看资料书的心情入手的，没想到意外地有意思，作者自己时不时能从梳妆打扮里发掘出有趣的笑点，而且技术内容也相当丰富。
这本书对三类人有用，第一类当然就是那些对时尚和自我保养感兴趣的女性，法国人民高大上的医疗技术和美学品位在这本书里已经由美国人...

在18世纪路易十五统治时期，法国人流行在脸颊上涂鲜艳的胭脂。交际花们把脸颊涂成诱惑性的鲜亮深红色，资产阶级则选择纯净的深红色。那时候的女人甚至睡觉也不擦掉胭脂。
19世纪的女人强迫自己尽可能的少睡觉，目的就是自然而然地的制造黑眼圈。如果这样还没什么作用，就在眼...

窄幅的书页，字码又特别小，看起来真不舒服。阅读体感太差！在翻开书阅读的时候，给我的感觉特别不好，总让我有种想拽着左右的书页把书向两边拉伸，扯扯扯扯扯的感觉o(╯□╰)恨不能把这个狭窄的页面给抻开啦。中平的来说，这本书的阅读体感还不是那种差到不堪忍受型的，但...

小时候的一位启蒙老师是一个美女，披着精致的卷发，戴着浅色的眼镜，微笑总是浅浅的但是很暖，在黑板上写的字都好漂亮，每一个细小的动作都像是思考过的优雅。那是我心中的第一个女神的样子。长大后和妈妈聊起这位老师，说她真美丽。出乎意料的，妈妈说，这位老师的五官和脸...

这本书拿到手里有一阵子了，刚巧遇到工作繁忙，每天到家第一时间吃好饭就睡着了，甚至于洗好澡头发没干就已经沉醉在床铺之间。元旦终于放假休息了，再次拿起这本书把未完的继续读完。
第一眼就被标题所吸引，和法国女人学雅致哦。是世界女人的眼中，法国女人就是优雅美丽的代...

最近因为猎奇心态看了一些之前完全不会碰触的书，其中之一就是《跟法国女人学雅致》。

选择这本书的原因是不觉得那些每天在地铁里看见的巴黎女人们优雅精致到需要别人出本书来称赞她们，便想要看看在作者一个美国女人的眼中（或者说在世人眼中）这种 cliché 的想法从何而...

最近看了不少法式女性的书。这本书更像工具书，直接对一些品牌的介绍引荐，有机会可以查阅来使用。在探索法国女人何以拥有超越年龄和外貌的独特魅力方面，蒂什·杰特可谓是个专家。她定居法国20多年，悉心观察感悟法国女人的生活，大到世界观和生活态度，小到护肤品的品牌和...

女人之美，在每个国家，虽风格迥异，但都能悦己悦人。追求美丽是女人在人生的不同阶段都保持魅力的一种艺术，也是每个女人究其一生所追求的。法国，是浪漫之国，又盛产LV、Dior、Chanel、YSL等奢侈品，法国女人亦因其浪漫、美丽、优雅，成为很多男人的梦幻一夜情对象。《和法...

读书笔记 跟法国女人学雅致

- 胸罩的肩带一定要坚固且没有弹性，这样才能把胸部固定在一定的位置。
- 在后面，肩带与胸罩扣的联结处，一定要有松紧。
- 胸罩后面的胸罩扣一定要比前面低。
- 如果后面的胸罩扣比前面的高，阻止胸部走形（松弛或下垂）的支撑力就更小。后面的胸罩扣...

在学校一直混迹于广大的猥琐理工科男队伍中，至今不会打扮。后来不得不屈服于现实，发现打扮收获最大的不是那些看到的人，而是自己干干净净精精神神出行身心积极的自信。

书里有一些技巧，但重要的还是态度。正如国内的土豪总想做到英国绅士那样，低调的奢华。但是重点是低调， ...

都说男人是视觉动物，女人何尝不是呢？都知道这是个看脸的时代，而你依然只是在抱怨没能天生丽质。都说三分天注定，七分靠打拼。外表很多时候是会成为第一印象，但长此取胜的不仅仅只是外表。

何况光单纯的外表美就分很多种，有的只是颜好，有的是气质。还有可能是感觉，像很 ...

跟着法国女人学雅致，提升自己做女生的情致。从各个方面了解做女人要做的精致，需要学习哪些方面的东西。法国女人香奈儿是我一直都非常喜欢的女人，终年都没有结婚

，但却终年都活在爱情里面，享受人生。所以说，活着的心态不一样，生活也会不一样。

跟着法国女人学雅致，提升自己做女生的情致。从各个方面了解做女人要做的精致，需要学习哪些方面的东西。法国女人香奈儿是我一直都非常喜欢的女人，终年都没有结婚，但却终年都活在爱情里面，享受人生。所以说，活着的心态不一样，生活也会不一样。

《跟法国女人学雅致》一书就是在介绍处于中年的法国女人是如何优雅做自己的，这是给年过40岁的女性的礼物，但在我看来，这本书对年轻女性意义更大，我们漫不经心，不知有些小习惯将会深刻地影响着自己以后的状态，人总是在一个不可逆的方向前进着，但能够延长优雅的时间，何乐...

时尚、简单、智慧、宽容，这是作者冠以美丽生活的关键词，也是她观察到的法国女人的优雅之道，让我深表叹服，前两者是她们表现出来的状态，简单，但这简单背后的功夫是精细的，费时的，就像她们会公然否认花费时间打扮，但有意思的是，这是一个圈内的笑话。要保持优雅，不是一...

[跟法国女人学雅致_下载链接1](#)