

活出淑女样儿

——跟着气质
达人学优雅

How to be a Lady



(英) Alexandra Parsons 著
(英) Lord Dunsby 绘图
张源 译



活出淑女样儿

——跟着气质达人学优雅

(英) Alexandra Parsons 著

(英) Lord Dunsby 绘图

张源 译



机械工业出版社

First published in the United Kingdom under the title 'How to be a lady' by Ryland Peters and Small Ltd.

20-21 Jockey's Fields

London WC1R 4BW

All rights reserved

Simplified Chinese Rights arranged with Ryland Peters and Small through Beijing GW Culture Communications Co.Ltd.

本书中文简体字版由机械工业出版社出版, 未经出版者书面允许, 本书的任何部分不得以任何方式复制或抄袭。版权所有, 翻印必究。

北京市版权局著作权合同登记图字: 01-2014-4752 号。

图书在版编目(CIP)数据

活出淑女样儿: 跟着气质达人学优雅 / (英) 帕森斯 (Parsons, A.P.)

著; 张源译. —北京: 机械工业出版社, 2014.11

书名原文: How to be a lady

ISBN 978-7-111-48215-4

I. ①活… II. ①帕…②张… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 232216 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 马晋 责任编辑: 马晋 高伟

责任印制: 乔宇 责任校对: 高伟

北京尚唐印刷包装有限公司印刷

2014 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

140mm×203mm·5.25 印张·76 千字

0001—5000 册

标准书号: ISBN 978-7-111-48215-4

定价: 39.80 元

凡购买本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心: (010) 88361066

教材网: <http://www.cmpedu.com>

销售一部: (010) 68326294

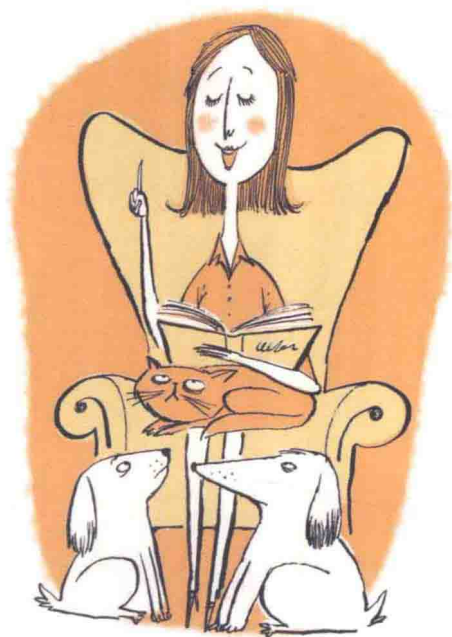
机工官网: <http://www.cmpbook.com>

销售二部: (010) 88379649

机工官博: <http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线: (010) 88379203

封面无防伪标均为盗版





目录

前言 1

1
优雅淑女·外形篇 4

2
优雅淑女·行为篇 32

3
优雅淑女·言语篇 84

4
优雅淑女·生活方式篇 112



前言

重要的问题……不在于对人态度的好坏，或采取什么样的对人态度，而在于对任何人都要抱同一态度。

——萧伯纳，《卖花女》（1912）

为什么要自寻烦恼，学习社交礼节？事实就是，有礼貌、性情好、充满自信是优雅人生的宝贵财富，你把自己最好的一面展现给别人，别人也会把最好的一面展现给你。有礼貌不是现学现用的公式，而是要一直做一个亲切、善良、体贴的人。不过，如果你仪表整洁得体、不咄咄逼人、说话清晰、挺胸直立，的确会给自己加分。

但这并不是说你要成为一个心思缜密、善于辞令的人。作为一名淑女，参加派对时要懂得切奶酪不能切“鼻子”（即尖端部分），要知道如何让一个沉默寡言的人开口及如何将一位嘻哈音乐人介绍给一名童子军。虽然

这些技巧都很重要，但更重要的可能是：不要呆板无聊。淑女必须个性与智慧兼备，一直生活在光环之下。

别太把这本书当回事儿……我当然不会……不过还是看一下——你可以从中发现一些好的观念和实用技巧，从而让自己成为一个有趣、同时又知道如何让所有人放轻松的优雅淑女（这里请把“优雅”看作“不优雅”的反义词）。

我的母亲拥有类似淑女的一切品质，包括那些古怪的品质。因此，我写这本书也是为了纪念她。我小时候并不总是表现得很优雅，而是天生有点邋里邋遢的。直到现在，我的耳边还总是响起母亲充满失望的恨恨的声音：“亚历山德拉，你就想当个野女孩吗！”好吧，野女孩已经变好了，所以你也可以。



玛格丽特·伊丽莎白·托尔



1 优雅淑女·外形篇

对于衣着，我的建议是：永远不要做第一个引领潮流的人，但也不要做最后一个。

——约翰·卫斯理（1703-1791），英国福音派传道者，卫斯理公会创始人

你说的对，约翰。

穿衣的诀窍

这个实在是太简单了，真的。淑女的衣着应该符合自己的体形、年龄及特定的场合，不应冒犯别人或是过于引人注目，给人的整体感觉是可爱、沉静、不矫揉造作就足以。淑女应好好打理自己的衣橱，精选几件裁剪精致、讨人喜欢、适合自己的体形的服装，面料选择亚麻、棉布、羊毛和丝等，100% 聚酯纤维的衣服还是留在商场的衣架上吧。淑女的衣服应时刻保持整洁得体。要做到极好并不容易，因为这需要用到洗衣机、熨斗、工具箱，或去干洗店，并且要不怕麻烦，将衣服叠整齐放好或挂起来。此外，还要了解人们心里的“伤风败俗的底线”。

没有什么会比一个肥硕的女人穿着紧身的小连衣裙更能让人大喊“伤风败俗”了。任何出身高贵的人，不分年龄，都应该避免穿那些短小、紧身、低胸的衣服。最前沿的时尚并不淑女，因为它的目的是吸引眼球，而淑女并不这样做。如果你年轻、苗条且漂亮，那你可以有很多选择，但打扮得整洁、健康、惊艳，跟打扮得像做

过整形手术的青年会名人，把自己塞进露屁股的短裤和紧身的连裤袜里相比可是有天壤之别。良好的正确的标准将帮助你了解它们之间的差异。



小提示：别太计较标签上的尺码。只买适合自己的，如果你很介意，那就把恼人的标签剪掉，做自己想要的尺寸。这会让你感觉更好，并且可以避免被那些皮包骨头的“朋友”在翻你衣柜的时候嘲笑你。

非淑女物品名单

- ★ 白色紧身牛仔裤
- ★ 有透视感的廉价白色裙子或裤子
- ★ 廉价、透明的薄上衣，除非你有女神般的体形
- ★ 过膝高筒靴
- ★ 任何人造皮的东西

不过，有时候你需要达到鹤立鸡群的效果。为此，你需要充满自信，再配合一些令人惊艳的、不同寻常的东西，比如一件复古或民族服装，或是一顶夸张的帽子。不要穿戴任何过于艳丽、俗气或时尚的衣物，这些东西会让你看上去深受束缚。



个人装扮

如果你真的特别、特别时尚，那你可以不刮腋毛，身上散发着臭味，头发乱得像老鼠窝，但这只是因为人们在特权的顶峰丧失立场，保护天性，特立独行过头方面的借口。特立独行的人基本上都不是知足的人，他们通常不太会被邀请去同一个地方两次。所以，要注意清洗，好好保护你的手指甲和脚，给脖子保湿，剪一个干净利落、适合你的发型。为什么？因为作为一名淑女，要时刻让周围的人感到愉悦。

如果你的牙齿不好看，那就去做矫正，让它们看上去很自然，但是又洁白整齐。不要被牙齿美白的整形手术给骗了。实际上，闪闪发光的牙齿看起来很假，而且一点也不淑女。用硅酮隆胸也是一样。

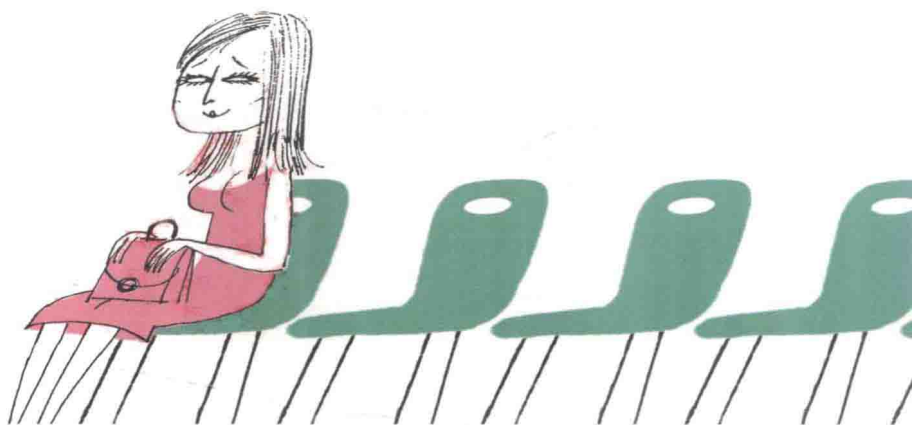
不要用味道太浓的香水，味道太浓的任何东西都不要用。如果你每天都用同一款香水，你会慢慢对它免疫，最终用量过多，所以要轮换着用不同的香水，并且对使用护肤品和面霜可能产生的混合

香味要保持敏感。避免使用味道很浓、有麝香味的香水，因为没有哪个淑女会闻起来像只被烤的猫。

香水的浓度存在差异，无需多言，最贵的自然是浓度最高的。

不同浓度的香水用法如下：

- ★ 香精（只用一点点）
- ★ 淡香精（轻拍一下就够了）
- ★ 淡香水（迅速喷几下）
- ★ 古龙水（倒一点儿）





小提示：把香水在面前的空气中喷几下，然后走进水雾里。落在身上的香水足够让你闻起来很迷人。





过于矮胖的人永远不要穿白色。白色会使人看起来更加粗壮。

——劳特利奇，《礼仪手册》，首次出版于19世纪晚期

内衣

内衣应适合特定目的，并搭配服装颜色。所以，不要在白色裤子里搭黑色短裤，或是在紧身的黑色上衣里穿特别白、特别显眼的文胸。肉色是不错的选择；花边太多也不好，因为一团团弯曲的凸起会让衣服不贴身。如果白色内衣因为洗得太多变成灰色或蓝色，那就把它扔掉；那些内衣裤专用漂白剂从来都不管用。丁字式内裤？我认为不行。如果你被公交车撞到，救护车小组和急救室的人马上就可以从你干净、合身的内衣看出你（曾经）是多么淑女。