

陈芝荣◎编著

像 赫本 一样 优雅

Audrey Hepburn

优雅形之于简单，而不是展现繁复与奢华。

奥黛丽·赫本

告诉你优雅与美丽的秘密



中国纺织出版社



像赫本一样优雅

陈芝荣◎编著

Audrey Hepburn

 中国纺织出版社

内 容 提 要

当今世界,时尚潮流不断更新变换,而优雅却永远长青。像奥黛丽·赫本一样优雅生活,做雅致女人,会让你更有魅力。在穿着上,看优雅时尚女王赫本是怎么穿着;在公众场合,她的举止是怎样的优雅;在尔虞我诈的职场中,她又是怎样的淡定;在坠入爱河中,她又是怎样面对……

跟随着赫本,你会看到自己的影子,向“优雅公主”学习,你就会变成优雅女人!

图书在版编目(CIP)数据

像赫本一样优雅 / 陈芝荣编著. — 北京: 中国纺织出版社, 2013. 4

ISBN 978-7-5064-9324-6

I. ①像… II. ①陈… 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(2012)第255667号

策划编辑: 郝珊珊

特约编辑: 胡利

责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2013年4月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 15.5

字数: 179千字 定价: 32.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换。



赫本式优雅人人学得会

说到优雅与时尚，这个世界上可能没有任何一个女人可以与奥黛丽·赫本相媲美，她已经成为“优雅”的代名词！

世纪美人奥黛丽·赫本，以她精灵般高贵独特的气质和非凡的穿衣风格，成为一个世纪以来众明星争相模仿的“优雅公主”，她已经成为全世界人们心中的“优雅时尚女王”！

第一眼看上去，奥黛丽·赫本就让人感觉非常优雅高贵，这一切不仅仅源于她独特的审美眼光，更源于她真实、善良、美好的内心世界。赫本式的着装风格更是风靡整个时尚界，她的穿衣风格讲究修饰肩部与腰部的线条，以此来凸显衣服质料所体现出来的自然美感。赫本式着装的款式虽然简约，但是非常精致时尚，且不会成为“过去式”，如果遵循着她的穿衣风格，你永远都是走在时尚的最前端。

倘若我们在繁华的都市中看见一位气质非凡的女孩，就会情不自禁地说句“非常奥黛丽”！这句话就是形容那种优雅、高贵、智慧和有魅力的女人。奥黛丽·赫本身上的优雅和魅力已经得到了全世界的高度认可。她本人就是优雅、时尚、高贵和智慧的完美结合，她告诉每一个女孩，做女人其实很简单，就是要知道自己心中想要的是什么，想做的是什么，要遵循自己的内心世界去做自己想做的，不要盲目地追随别人的风格，要发掘自己身上的优势，然后充满自信地将完美的自己打造出来！

赫本曾经说过：“我的生活不是理论或公式，而是出于本能或常识。‘道理’比任何词都贴切，我从每个人、每件事上学到了道理，从母亲身上，从芭蕾舞老师身上，从《时尚》杂志上，从生命、自然和健康的法则上都学到过。”是的，赫本式的优雅并不是完美得难以想象，只要我们在日常生活中，多注重生活细节，多虚心接纳美好的资讯，多注重自身的修炼，那么，我们每一个人都可以打造出属于自己的优雅。

优雅是个很女性的词，人们常说“真女人”，其实就是在说你拥有优雅的气质。一个真正的女人，其真正的内在特质就是“优雅”。当每个女孩每天都尝试着让自己优雅起来，都带着一种“优雅”的心态去生活，那么，长久下来，你就会真正变成一个很优雅的女人。

当你以优雅的姿态去生活时，你就会很用心地去思考很多问题，如在什么样的场合该穿怎样的衣服、化什么样的妆，在不同环境里应该拥有什么样的站姿、坐姿……甚至连自己平常漠不关心的事物都会表现得非常感兴趣，这些改变都是优雅给你带去的神奇力量。如果你每天还是依然感觉收腹、挺胸、提臀很劳累，如果你还是感觉每天出门化妆很麻烦，如果你依旧感觉每次根据不同场合搭配不同风格的衣服很烦恼，那么，这只能说明你还没有像赫本那样，将“优雅”铭记在心，将“优雅”变成一种习惯。

真正的优雅在我们现实生活中是很难看到的，很多人认为天生丽质就是优雅，其实优雅和美丽的含义是不同的，天生丽质是先天塑造的，而优雅却是艺术的结晶，是一个人在不断提升自己、修炼自己的过程中所形成的一种独特的风格，并不是每个女人都可以做到。

现代都市中，那些穿着优雅又有流行感的时尚女人，并不是一朝就能练就一身的优雅，而是在生活中不断地自我提升才能打造出属于自己的优雅。真正的优雅，并不是单单靠华丽的服饰所

体现出来，而是由自身那种内在的特质由内而外地散发出来。所以，美眉们要想打造真正的优雅，除了服饰，更应该注重自身的修养。

其实，优雅更是一种生活态度，每天将自己打扮得很精致，在空闲时间去一个静谧的公园散步，在周末的午后找个安静舒适的咖啡馆，依靠着临窗的座位，点杯自己最爱的咖啡、一小块巧克力，然后静静地品味着窗外的街景，享受着生活的趣味，这种简单、安静、舒适的生活，展现出一个女人的优雅状态。

现在，让我们走近赫本，让我们去感受一个优雅女神的精彩生活，当你看见赫本是怎么成为人们心目中的“优雅女神”时，你也许就会知道自己该如何去做了，就会懂得：优雅，并不仅仅是赫本的专利，只要发现其中奥秘，你一样会变成“优雅公主”！

Part1 好好照顾你的衣服

你的个性藏在衣服里 ... 003

宁要一流材质基本款，不要街摊时髦货 ... 009

适合你的，就是性感的 ... 013

Part2 发自内心的优雅才最美

谈吐优雅人人爱 ... 023

用低调赢得世界 ... 027

微笑面对每一天 ... 031

可以寡言，但要懂点幽默 ... 035

用一颗善良的心拥抱世界 ... 040

懂尊重，懂自爱 ... 044

高贵而不高傲 ... 048

管好自己的嘴，不做长舌妇 ... 052

| 目录 |

CONTENTS

Part3 做一个有信仰的人

不管怎么样都要做该做的事情 ...059

相信爱可以改变一切 ...063

简单生活 ...067

Part4 永远都要瘦

不刻意节食 ...073

跳舞是最好的减肥方法 ...079

谁说巧克力不能吃 ...084

成就好身材的秘密 ...090

不用花钱也瘦身 ...095

最爱“私房菜” ...101



| 目录 |

CONTENTS

Part5 要爱情更要友情



- 爱是一种行动 …107
- 遗憾的初恋没什么 …111
- 赫本式的约会 …116
- 永不拒绝爱情 …122
- 友情比爱情有时更长久 …126
- 纯洁的友情不分男女 …130
- 即便伤了，也要相信爱情 …134

Part6 家庭第一



- 在外是女强人，在家是个好妻子 …141
- 选择要孩子，并让他像普通孩子一样成长 …145
- 与孩子做朋友 …148



| 目录 |

CONTENTS

Part7 做最出色的自己

坚持最终会有好的回报 ...155

坦然面对 ...160

不要大牌，懂得感恩 ...164

做最美的“工作狂” ...168

甩开过去，活在当下 ...174

认清自己，然后Work Smart ...179

方向比努力重要，选择比努力更重要 ...184

Part8 赫本式的“吸引力法则”

专注让你更美丽 ...189

让你的站姿更显高挑优雅 ...193

不要太过于表现自己 ...198

端坐如公主 ...203

别把自己看得很重 ...208

以平和大气，赢得气场 ...213

Part9 一生最爱赫本妆

美丽动人，从头发开始 …219

让眼睛说话 …223

会卸妆，肌肤永远晶莹剔透 …228

赫本经典妆容 …232



●● 好好照顾你的衣服 ●●

你的个性藏在衣服里

- 你的性格就在穿衣习惯中
- 每个人都可以寻找到属于自己的穿衣风格

宁要一流材质基本款，不要街摊时髦货

- 赫本的基本款
- 自己才是真正的主人

适合你的，就是性感的

- 扁平身材也性感
- 性感，就从改变衣着开始
- 标准“赫本风格”





“好好照顾你的衣服，因为这会影响到你给别人留下的第一印象。”这是被人们称作“人间天使”好莱坞著名的女星奥黛丽·赫本对大儿子肖恩·赫本·费雷常说的一句话。

奥黛丽·赫本是一个集才艺、美丽、优雅、高贵于一身的女星，她更是百年来众人争相模仿的全球最美女性之一。在她的电影中，她穿的那些小黑裙、白色的小衬衫、富有条条感的高级套装等，无不让人们眼前一亮！

赫本的着装不仅是护身蔽体的衣服，更是无与伦比的时尚艺术品！她的着装一直以来都是时装界的宠儿。她也因精灵般的清新特质和窈窕身段，以及独特的着装风格成为一个世纪以来“优雅”的代名词。



· 你的个性藏在衣服里

人们常说：“人靠衣装，美靠靓装。”把自己装扮得优美得体其实是尊重别人的一种方式，简简单单的穿衣就可以反映出一个人的品位和气质。

在很多人看来，衣着时尚不过是显示自己与时俱进，与“潮流”接轨，其实不然，每个人的穿着背后都折射出一个人的性格特点。穿着时尚流行的人总是让人忍不住地多望几眼，而那些穿着普通，甚至是很邋遢的人，就会让人生厌。

作为一个演员，赫本总是把自己装扮得像公主一样才允许自己出门。在电影《蒂凡尼的早餐》中，赫本身着一件小黑裙，这件动感十足的衣服，彰显出她优雅的气质，再加上她那曼妙的身姿，把“优雅”二字诠释得淋漓尽致。影片中赫本那非常得体的小黑裙，顺着她身体的曲线蜿蜒而下，清晰地彰显出她完美的身线，将她身上与生俱来的纯洁与性感融为一体。

小黑裙在赫本身上，仿佛所有的一切都是雕琢出来的，她丰胸、纤细的小腰、微翘的臀部和婀娜的身材无不绽放出优雅迷人的光彩。小黑裙也因为高雅美丽的赫本而在女人心中生根发芽，荧屏上穿着小黑裙气质非凡的赫本也深深地感动了每个人！小黑裙之所以会在赫本身上成为经典，靠的是她那一头乌黑亮丽的头发和炯炯有神的黑眸，以及她那凝脂般的肌肤。如果你的肤色不是很白，那就选择鲜艳亮丽一点的颜色，最好不要选择黑色。如果你选好了裙子的颜色，你也一样可以成为众



人眼中的“经典”。

从著名影片《罗马假日》开始，几乎每一部经典佳作，赫本的服装都会给人带去一股新的流行热潮。即使把她以往的经典老片反复重看，赫本的服装仍然给人一种心灵的震撼。



你的性格就在穿衣习惯中

不同的人，其穿衣风格也不同，而彰显出的个性也不同。如爱穿宽松，比往常的穿衣尺寸要大的人，她的表现欲望较强；非常喜爱穿华丽衣服的人，其自我表现欲望和金钱观较强，同时性格有些偏极端；穿着朴素的人，其性格比较随和，但是自主性意识很弱；表面看来衣着很朴素实则华丽的人，其个性随和，具有一定的自主性。如果一个人对自己的穿衣，只是一味地追求潮流，那么这种人就会存在着孤独感，而且情绪也不稳定。如果忽视服装的流行与否，就是随心所欲地穿衣服，那么这种人就是个性较强、缺乏协调性的人。所以，不同的人就会钟爱于不同的衣服，就会反映出不一样的性格，因此，你的个性就隐藏在你的衣服里，而你想知道自己的穿衣习惯会反映出你什么样的性格吗？下面就来测试一下吧。

你平常穿衣服的习惯是什么？

A. 细致地挑选。B. 没有主见，只听别人说。C. 反复无常。D. 提前做准备。E. 仅仅是为了方便。F. 从不赶潮流和时尚。G. 与时俱进。

亲们，你们选择的是哪一种呢？

选择A的人：

你对服装精挑细选就证明你是一个非常注重自己形象的人。你的自尊心非常强，你一生的追求是想做个女强人，而争强好胜是你的主要性格。不过，太注重你的形象会让你的虚荣心增加，如果你遇到了一时的挫折，你会很自卑，但又会重新振作起来。

选择B的人：

你穿什么衣服都会听从别人的意见，说明一方面你喜欢被人

照顾的感觉，谦虚和尊重是你最大的优点，另一方面，你也缺乏自主判断力。你的生活很安逸，就是个十足的“乖乖女”，“知足者常乐”是你追求的生活观。

选择C的人：

你每天可能会因找不到理想中的衣服而莫名地发火，这说明你是个犹豫不决、带点神经质的人。你虽然缺乏自信，但是总是对自己不满足，所以，这又会使你不断地向前。

选择D的人：

你每天都会为次日需要穿的衣服做好准备，这说明你是个做事很有计划性的人，你的优点是沉稳、谨慎、有条理，正是你的这些优点为你赢得人气。但是，过于谨慎会让你错失一些机遇。

选择E的人：

你经常是不管什么样的衣服就往身上穿，很少照镜子，这表明你是个很随和的人，淡泊名利、顺其自然是你的人生观。

选择F的人：

在你衣柜里，衣服的颜色和款式几乎没有什么改变，但是这不代表你很墨守成规，你是个非常有自信的人。在这个瞬息万变的社会里，你或许并不是万事顺利，但是你最终会取得很大的成功。

选择G的人：

你的衣柜中，那些时尚的服装“堆积如山”，有些衣服你只穿过一次，甚至是一次也没穿过。你会时刻追求新鲜感、时尚感。赶潮流、与时俱进会为你赢得更多的机会。



每个人都可以寻找到属于自己的穿衣风格

每个人的外在气质不同，所呈现出来的美感也不同。尤其是服饰风格上面，都有属于自己独有的穿衣风格。一旦找到属于自己的穿衣风格，那么，你就会表现出独一无二的自己。





在当今服饰潮流多元化、时尚化的社会中，很多女性都认为只有马不停蹄地追赶当下最流行的服饰，才不会落在社会的最后，才能引领时尚。其实不然，穿出真正适合自己气质和风格的衣服就是时尚。时尚其实是适当的服饰流行元素加上每个人独特的理解，然后选择属于自己气质的着装风格，这样，你才能穿出靓丽、时尚。如果只是一味地去模仿时尚杂志和影视剧中名媛的穿衣风格，你只能给人一种生硬做作之感。

在你选择服饰之前，你应该清楚地知道自己想要的是什么，哪种类型的衣服才适合自己。其实，每个人的性格在不经意间就会决定她的穿衣风格。现在很多的世界知名的时尚范儿，之所以被人们所追捧，不仅仅是崇尚她们身上那别具一格、靓丽时尚的服装，更是被她们因那恰到好处的风格所体现出来的独有的气质与个性所吸引。所以，适合的穿衣风格会将你身上独有的特质呈现出来！

奥黛丽·赫本的服饰风格可以说是20世纪最受女性推崇和模仿的，她在服饰上从不刻意去追赶潮流，不仅如此，她还不断地鼓励当时的女性朋友去发现自己身上的优点，她不仅改变了当时女性的穿着方式，同时也改变了她们对自己的认识。赫本的穿衣原则就是不盲目地跟随流行，她总是坚持自己的穿衣风格，遵循着自己的穿衣原则。在关于赫本的影视剧中，你会发现任何一件衣服，在她身上都会穿出异样的独特、优美，仿佛那衣服就是特意为她量身打造。所以，时尚界流传着这样一句话：“是奥黛丽穿衣服，而不是衣服穿在奥黛丽身上。”

赫本穿衣的精华就是“越简单越好”，对于她来说，穿衣风格其实就是一种内在美的延伸，你的穿衣风格其实是源自自己对生活的热爱和对他人的尊重。如果说赫本的穿衣风格是优雅纯洁的，那么，这是源自她内心的简单；如果说她那种穿衣风格是永恒的，那么，这是源自她相信自己。直到今天，赫本依然是现代众多女性崇拜的偶像，她的穿衣风格并没有随着时间的推移而被