

像森女 一样去生活

SENNV

郭锐◎编著



让我们抛弃那些喧嚣
找回内心的平静
做一个快乐的森女



XiangSenNvYiYang QuShengHuo

像森女
一样去生活

郭锐
◎ 编著



中国社会科学出版社

国家一级出版社 ★ 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

像森女一样去生活 / 郭锐编著. —北京: 中国社
会出版社, 2013. 1

ISBN 978 - 7 - 5087 - 4222 - 9

I. ①像… II. ①郭… III. ①女性—服饰美学 IV.
①TS976. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 273074 号

书 名: 像森女一样去生活

编 著: 郭 锐

责任编辑: 杜 康

助理编辑: 武瑾瑾

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: 编辑部: (010) 66061723

邮购部: (010) 66081078

销售部: (010) 66080300 (010) 66085300

(010) 66083600

传 真: (010) 66051713 (010) 66080880

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 170mm × 240mm 1/16

印 张: 15.5

字 数: 212 千字

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

印 次: 2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 35.00 元

前 言

“森女”，即“森林系女孩”的简称，指的是崇尚简单自由的生活，打扮得像是从森林走出来的女孩。

但“森女”究竟是什么样的呢？这个词的创始人也没有明确的定义。尽管大家装束千差万别，但走在街上，森女们的辨识度绝对很高。森女的身上总带着一点甜美、一点怀旧、一点随意、一点精致。

时尚观察家指出，从“败犬女”“剩女”“宅女”到现在“森女”的出现，源于现代时尚女孩越来越关注和重视同时享受自己的生活，更加注重内心需求的本我，并与高压的现代社会之间的抗衡，“森女”所代表的不仅仅是一种潮流，更是一种健康的生活方式。

做一个“森女”其实并没有你想象的那么难，只要抽点时间来关注一下我们的这本《像森女一样生活》，你就会发现，在不知不觉中你已然成为了“森女”中的一员。本书主要为您介绍以下内容：

第一章“做个快乐的森林系女孩”主要为您介绍森女的起源并展现出森女的各个方面，让您能够对森女有一个初步的了解，以便于您在接下来的阅读中获得更多的感悟。

第二章“森女的生活观”主要讲的是森女的生活观，以从整体到部分的方式让您对森女的生活观念有一个更深的了解。

第三章“森女的消费观”主要讲的是森女在消费上的一些观念和技巧，让您能够在日常生活中，像森女一样把钱花在刀刃上。

第四章“森女的着装观”主要讲的是森女如何打造属于自己的时尚品牌，让您能够在看完本章后找到适合自己的“style”。

第五章介绍“森女的妆饰”观，即“自然的，就是最美的”。本章主要讲的是森女如何装扮自己，我们的目的是让您在看完本章之后，能够打

造出自己的时尚“名片”。

第六章“森女的情感观”主要讲的是，森女在生活当中对感情的一些见解，让您能够从森女的情感观中得到自己的感悟。

第七章“森女的交际观”主要讲的是，森女如何打造自己的人脉资源，让您对森女的处事态度有一个更深层次的认识。

第八章“森女的工作观”主要讲的是崇尚自然的森女，在对待工作时的独到看法，那就是——享受工作的过程，随遇而安。

第九章“森女的健康观”讲的是绝不欠“健康债”的森女的健康新观念——绿色休闲，快乐生活每一天。

本书的出版，起源于责任编辑武瑾瑾小姐的一个美好的选题创意，关注时尚、推崇森女生活方式的她希望与更多读者朋友们分享她的理念。在本书的编写过程中，还得到苏皓、武建鑫、职珂珂等人的大力协助，尤其是苏皓为本书的内容做出了重要贡献。在此一并致谢！

切·格瓦拉这个上世纪的理想主义实践家的一句话“让我们忠于理想，让我们面对现实”被时隔几十年后的森女们用另一种截然不同的生活方式诠释着。生活在高压的现代社会，我们有时候突然想打破一如既往的生活节奏，来一点措手不及的惊喜，让自己的生活多一些恬淡。通过本书，可以让众多喜爱“森女”和想做“森女”的年轻女孩，对“森女”有一个更深的了解，从而将自己打造成一个真正意义上的“森林系女孩”。

不憎恨，不焦虑，简单地生活；多一点付出，少一点期待；放下你该放下的和不该放下的，向着“森女”走去吧！

郭锐

2012年8月

目录 /Conter

第一章

做个快乐的森林系女孩 001

- 01 森女，不只是潮流，更是一种生活方式 003
- 02 成为森女的必要条件 006
- 03 森女，活出自我个性 008
- 04 森女，就是要浑然天成 010
- 05 森女，美在心灵 012
- 06 “外柔内刚”是森女 014
- 07 森女更“有爱” 016
- 08 森女，对自己更用心 018
- 09 森女，一辈子的优雅 020
- 10 森女，每个女孩都是公主 022

第二章

森女的生活观：活出自己的感觉 025

- 01 活在当下，享受幸福 027
- 02 森女因淡泊而清丽 029
- 03 简单生活也会别有风味 031
- 04 放空自己，让心灵返璞归真 033
- 05 自我省察，发现真正的自我 035
- 06 每天给自己一个希望 037

07	长得靓更要活得亮	039
08	在行走中释放你的身心	041
09	书籍是森女永远的情人	044
10	每天“臭美”十分钟	046
11	摆脱灰色心理，活出自我	048

第三章

森女的消费观：花最少的钱，过有品质的生活	053
----------------------	-----

01	花小钱，也能享受大时尚	055
02	森女，购物不跟感觉走	057
03	适合的才是最好的	059
04	聪明消费，做个务实的 BUY 金女	061
05	把钱花到刀刃上	063
06	拒绝“喜刷刷”	066
07	在节俭中寻找快乐	068
08	森女，不做“月光族”	070
09	不带钱包，也能享受闲逛商场的乐趣	073
10	美容不花大价钱	075
11	森女过优质生活的 12 个小妙招	077
12	理财，让森女迈向幸福	079

第四章

森女的着装观：怎么舒服怎么来	083
----------------	-----

01	森女，不与流行同流合污	085
02	森女，穿出自己的品牌	087
03	你自己就是最“时尚”	088
04	朦胧含蓄最美丽	090
05	适合自己的就是最好的	092
06	每个森女都有属于自己的颜色	094
07	森女都是混搭先锋	096

08	穿出自然“森女风”	098
09	做自己的服装设计师	100
10	森女穿衣的体型缺点“障眼法”	103

第五章

森女的“妆饰”观：自然的，就是最美的	107
--------------------	-----

01	森女，美在自然	109
02	化好心灵的“妆”	110
03	快乐心情“妆”出来	112
04	美丽从“头”开始	114
05	森女的眼睛会说话	116
06	手是森女的“名片”	118
07	美丽指甲色斑斓	120
08	精选配饰，让自己“锦上添花”	123
09	化妆是一门学问	126
10	走进森女的美容教室	128

第六章

森女的情感观：追寻本我，让心灵返璞归真	131
---------------------	-----

01	保持一颗本然之心	133
02	注重内心的“本我”	134
03	握在手心的幸福最珍贵	137
04	善良的森女不平淡	139
05	森女才不在意别人的看法	140
06	记住你必须独特	144
07	爱情不是质量手册	145
08	森女，做个敢爱的“坏”女孩	147
09	森女，理智地面对爱情	149
10	爱一个人并不是抛弃全部	151

第七章

森女的交际观：追求简单、直接的处世态度	155
---------------------	-----

01 我的心情我掌握	157
02 不仅仅只要平等	160
03 不想干的事情，直接说“不”	163
04 森女，因热情而美丽	165
05 森女，因真诚而动人	167
06 与他人分享幸福与快乐	170
07 将笑容永远挂在脸上	172
08 倾听是另一种美丽的语言	175
09 闺中密友，密亦有道	178
10 再好的朋友也要保持一定距离	180

第八章

森女的工作观：顺其自然，随遇而安	183
------------------	-----

01 森女，工作不仅仅为薪水	185
02 森女，享受工作的过程	187
03 有乐趣的工作才是好工作	190
04 没有卑微的工作，只有卑微的态度	192
05 加班可以，但要让我心甘情愿	194
06 森女的字典里没有“不可能”	196
07 低调、低调、再低调	198
08 森女也抱团	200
09 森女，不做职场“过劳模”	203
10 森女的办公室生存法则	205
11 森女，办公室减压有妙招	209

第九章

森女的健康观：享受低碳环保绿色生活	213
01 绿色休闲，快乐生活每一天	215
02 自己动手，打造自己的美好生活	217
03 珍爱环境享受低碳生活	219
04 森女玩转家具布置	222
05 面膜也要 DIY	224
06 养生，不仅仅是老年人的专利	226
07 “吃”出你的快乐	228
08 选择健康食品	230
09 森女的素食美丽法则	233
10 森女不欠“健康债”	235

第一章

做个快乐的森林系女孩



01 森女，不只是潮流，更是一种生活方式

“森女”一词源于日本一个社交网站的流行语，在日语里，mori 是“森林”的意思，那么“森女”（Mori girl）就是指看似生活在森林里的女孩。“森女”一般而言指的是双十年华的女孩，最好拥有少女气质，追求简单、自然的生活方式的女孩子。

“森女”的鼻祖是个网名叫“choco”的日本女孩，“森林系女孩”这个概念的灵感来自她的女性朋友对她穿衣风格的一番评价：“就像从森林里走出的女孩”。“choco”将自己的穿着品位和喜好自创门派，还在她常泡的日本服饰团购交流网站上开辟专区，吸纳全日本和她志趣相投的女孩。

东京街头的流行时尚瞬息万变，敏锐的时尚潮人迅速捕捉到了这股“森女”风潮，“如同森林里走出的女孩”一夜之间遍布街头。“choco”被奉为新一代时尚教主，成了许多时尚杂志上的常客，甚至开始经营一本全方位介绍“森女”的独立杂志，不光提供穿搭指导，还将自己每季衣橱的衣服拿出来晒。“森女”大行其道还带火了一个独立设计师品牌“Made in colkinikha”。

那么，“森林系女孩”究竟是什么样的女孩呢？对此，即使创始人“choco”也没有一个明确的定义，在“森女”大本营论坛中，活跃着 60 种不同的“森林系女孩”类型，尽管大家的装束千差万别，但走在街上，“森女”们的辨识度很高。“森女”的穿着打扮、生活形态等，更贴近森林里那种轻松惬意的感觉。有人将她们穿衣风格的普遍规律大致归结为以下几点：

衣服一律以棉、麻等天然材质为主，颜色基本上选择富有大自然气息的大地色、裸色或暖色，以传达温柔安静的气质；服装图案偏重于田园

风，碎花、格纹、民族图腾统统来者不拒，间或搭配刺绣、毛线织物等带有质朴的手工打造印记的配饰，看似温暖随意而有趣。

整体风格上，“森女”们追求宽松、随意，散淡、粗犷中追求精致细节；在穿搭上，她们是混搭先锋，而且常常不按常理出牌，喜欢将某些既定的搭配方案打破，但万变不离其宗。

花最少的钱，过有品质的生活是森女的追求目标。最喜欢做的事就是找一个咖啡厅，一杯饮料，一册绘本，就可以舒舒服服过一个下午。也正因此，“森女”总给人一种甜美怀旧的感觉。

平底圆头鞋是“森女”的最爱。除此之外，她们还爱帆布包、二手皮箱、喜欢大披肩、超长围巾、复古饰物以及用玉石、羽毛等天然材质制作的饰品。

此外，“森女”追求的是清新素雅的妆容，因此裸妆是“森女”的妆容前提，干净不繁复的头发也很重要。海藻般的垂腰长发或者是基本款的“花苞头”，还有近年非常流行的“梨花头”，都是“森女”的标志哦。当然你一定要保持少女般的青涩和清纯，最好无忧无虑地大笑。总之，怎么舒服怎么来。

那么怎样才算有森林感觉？崇尚简单、生活态度悠闲、不盲目追求名牌、喜欢童话、喜欢自然民族风的衣饰……

- (1) 爱穿毛线衣服，以及阔边草帽
- (2) 与华丽的服装绝缘
- (3) Lolita 和少女风，都不是她那杯茶
- (4) 与暖色系很相配
- (5) 喜欢皮革制的皮包
- (6) 常常使用小型的手袋
- (7) 对旧东西或复古风的物品，觉得很有魅力
- (8) 喜欢童话
- (9) 喜欢以动物为主题的东西
- (10) 喜欢陀表
- (11) 喜欢格子、圆点等图案
- (12) 喜欢简单的打底裤
- (13) 最爱穿舒适的圆头鞋

- (14) 讨厌高跟鞋
- (15) 穿闲适的运动鞋、轻便鞋等
- (16) 更希望自己的脸蛋是可爱多于美丽
- (17) 如果说她长得像俄罗斯娃娃，她会很高兴
- (18) 多数短发，更有可能是齐萌的 BOB 头或至腰长发
- (19) 给人柔软、清澄的感觉
- (20) 喜欢看 Spoon、FUDGE、装苑等杂志
- (21) 追捧 mori chisato、COCUE、cuccia 的服装
- (22) 喜欢草食系的男孩子
- (23) 爱待在有格调的咖啡店
- (24) 喜欢随身带着摄影机
- (25) 家品店、家私店等等都是常到的地方
- (26) 在书店看到可爱的书就会觉得好开心
- (27) 喜欢秋天和冬天。

“森女”洋洋洒洒有很多项条件，只要拥有 3 项就算森女。比如随身携带相机、喜欢自然民族风的衣饰、在有气氛的咖啡座欣赏绘本、喜欢手作小物等等！

总而言之，“森女”这个词要比“干物女”和“宅女”听起来要清新得多，而且生活方式比做“干物女”和“宅女”更健康。“森女”为广大年轻时尚女性所热捧，绝对是引领潮流。

森女所代表的不仅仅是一种稍纵即逝的时尚潮流，更代表的是一种新一代时尚女孩们的乐观向上的生活态度，是一种积极面对人生挑战的生活理念，是一种值得一辈子去遵循的生活方式。

森女法则

让我们抛弃那些喧嚣，找回内心的平静，做一个快快乐乐的森女吧！

02 成为森女的必要条件

在朋友中，在我们生活的圈子里，常常有那么一种女孩，只要她们一走进屋子，人们就会觉得眼前一亮，不由自主地被她吸引，大家都想和她做朋友似的，主动与她聊天、给她让座，甚至想赢得她的认同。她的身上仿佛有一种磁石般的力量吸引着周围的每一个人，这种吸引力会使她很自然地便成为一道美丽的风景，这便是森女的魅力所在。

十种特质可以把长相平平的你打造成为最具魅力的森女，不妨一试。

(1) 睿智：时间可以扫去女孩青春的容颜，却扫不去她们经历岁月积淀之后才焕发出来的魅力。这份真正的美丽就是内涵、修养与智慧，它就像秋天里弥漫的果香一样，由内而外地散发出来。

森女的魅力不仅仅流露于表象和姿态，她年轻依旧的心在都市流动的喧嚣中，悠然地保持着宁静，淡泊中轻轻地驾驭着生活的脚步。

(2) 高雅：似乎天生的包容感、懂事、细微之处的……森女的高雅不在其表，而在于她丰富优雅的声音，磁性穿透了时间隧道，哀伤宁静无怨与从容。高雅但不矫情，什么样的女孩尤其让男人怕？把矫情当高雅并乐此不疲的女孩。偏偏这又是两个容易被混淆的概念。简要地说，优雅的女孩不但喜欢手持高脚杯飘逸在鸡尾酒会之中，她也同样可以拎着易拉罐啤酒流连于海鲜大排档，懂得暗香盈袖的女人味才是优势。

(3) 原色：诱人而不缠人。无论是聪明的大象还是憨态可掬的黑熊，都会在完成表演后得到一块喜欢的糖果或者小点心。驯兽师是务实的，他明白要想让这些庞然大物乖巧听话，糖果比鞭子更有效。如果没完没了地驱使，累倒在其次，熊脾气上来还有可能罢工。对男人也一样，吸引永远比督促管用。多展示你的魅力，少索取他的承诺，天天缠着他只会让他压力过载。

(4) 真诚：漂亮的脸蛋和匀称苗条的身材只是年轻女孩们的一种外在形象，而一个内在性格富有魅力的女孩，常常会改变你最初对她的印象，

你不仅乐于和她接触，而且乐于把内心的秘密倾诉于她。望着她渐渐走近，你会觉得她看起来越来越漂亮。

(5) 气质：谁也无法抗拒岁月给容颜和体态留下的印痕，青春和美貌的魅力不会永存，只有丰富的文化内涵和美好的心灵所赋予的气质和修养，会使一个人在不同年龄段具有魅力。青春的美貌只能漂亮一时，由气质成就的魅力森女却会美丽一世。

(6) 坚韧：某都市报时尚版上刊登过这样一篇文章，讲一个清秀婉约的年轻女孩，倾其全力执著于自己的追求，在不经意间，将自己修炼成了一个完美女孩。当别人向她讨教成功的秘籍时，她只简单地回答了两个字：坚韧。要做森女，就要做一个内外兼修的凤凰，不经过烈火，哪来涅槃？请记住，森女的每一分道行都是修炼出来的。

(7) 豁达：吸引别人的前提是调整好自己的情绪。性格豁达乐观的女孩非常吸引异性的注视，她们往往是最有朋友缘的。

(8) 知性：据调查，现在70%以上的男人都希望自己未来的妻子知书识礼、活泼可爱、温柔体贴、外貌端庄。所以说，教养可以使女人趋于完美，但知识更是使女人富有魅力的源泉。能在双重角色中游刃有余地转换自己的好女人，常在解决工作问题之外给你人生的启迪，让你沉静，教你努力，让你尽情感受到生活的美好与希望。

(9) 自信：自信而不自我，这是一种潜移默化的舒适。比如汽车即将驶入高速公路收费站，而他的两手既要抓着方向盘，又要忙着降下车窗，这时身边的女人体贴地递上数目合适的零钱，让他不至于太手忙脚乱，他就会感到这种舒适了。没人要你俯首帖耳，只不过在他不方便时提供一点方便而已。男人结婚，是为了得到一个默契的生活搭档。如果觉得袖手旁观天经地义，那么没问题，高傲的孤独也是一种境界。

(10) 内敛：森女也许相貌并不出众，但她由内而外散发出来的那种内敛、知性使她变得一样可爱好美丽。

森女们相信容貌终究有衰老的时候，而坚毅、优雅、无私、博爱的内在气质却可伴人终身。在森女的眼中，只有内涵美，才是真的美！

森女法则

只有内涵美，才是真的美！