

# 法国人 French 只需 十件衣

想知道  
法国女人  
魅力四射  
的秘诀吗？

韦甜甜◎著



人不需要太多的物质

！自己内心的追求！

购物  
哲学

穿衣  
秘诀

礼仪  
重点

生活  
美学

待人  
处事

通过众多实例带领读者探寻优雅魅力的秘诀



中华工商联合出版社



# 法国人 只需十件衣

购物  
哲学

穿衣  
秘诀

化妆  
重点

生活  
美学

待人  
处事



中华工商联合出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

法国人只需十件衣 / 韦甜甜著. --北京: 中华工商联合出版社, 2016.10

ISBN 978-7-5158-1789-7

I. ①法… II. ①韦… III. ①人生哲学-通俗读物  
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 233977 号

### 法国人只需十件衣

---

作 者: 韦甜甜

责任编辑: 吕 莺 李 巍

装帧设计: 芒 果

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

版 次: 2017 年 1 月第 1 版

印 次: 2017 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 640mm×960 mm 1/16

字 数: 290 千字

印 张: 17

书 号: ISBN 978-7-5158-1789-7

定 价: 38.00 元

---

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座  
19-20 层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: [cicap1202@sina.com](mailto:cicap1202@sina.com)(营销中心)

E-mail: [gslzbs@sina.com](mailto:gslzbs@sina.com)(总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

# 前言

## Preface



### 从简单的生活中获得快乐

距离飞机起飞还有一小时，我在日本东京的成田机场里看到一本书。

翻开那本书，我读到这样的句子——

“消费与奢华，不过是属于土豪们的，而通过简洁单纯的生活所缓缓释放的矜持，才是属于贵族们的高尚品质。”

我买下了那本书，书的名字叫《法国人只需十件衣》。

#### 1

本书的作者是出生在美国南加州的詹妮弗。詹妮弗是个典型的南加州女孩，热情开朗、不拘小节、爱吃零食。为保持苗条身材，她和其他美国人一样开车去健身房健身，和其他热爱时尚的女人一样，尽管詹妮弗的衣柜里塞满了漂亮衣服，但她还总是觉得自己的衣柜里“缺少了一件”，因而不断地购置新衣。

但是在法国巴黎半年的留学生活，彻底改变了詹妮弗的人生观，也彻底改变了她的生活习惯。

詹妮弗在巴黎留学期间，居住在一位名叫西克的法国贵族后裔的宅邸里。

西克一家人对于食物充满了热情，因此，这一家人从不会在饭前饭后吃零食。因为他们认为，只有这样，才能用心品味一日三餐。即使家中并无客人，只为自己和家人做一份晚餐或甜品，西克夫人也会专心致志、一丝不苟，使用上乘的餐具，再配上赏心悦目的食物，一家人轻松地坐在餐桌旁尽情地享受美味的食物。这家人在用餐时除了互相交谈，不会有人读报纸，更不会有人打开电视机。在这个贵族家庭里，只有一台极为老式的小电视机安静地待在客厅一角，并且从来无人打开过它。

西克先生每天早晨六点三十分必须出门，为此西克夫人每天早上五点就要起床准备早餐。即便如此，詹妮弗一次也没有看到过西克太太蓬头垢面的样子，也从未看到过西克太太穿着睡衣出现在餐厅里。即使早间非常忙碌，准备好早餐之后，西克太太也必定穿戴整齐地端坐于餐桌边，慢慢咀嚼、细细品味、愉悦地一口一口地吃下属于她自己的那份早餐。

尽管西克一家拥有豪宅和豪车，但他们一家人出门时，却很少开车，而是尽可能步行。虽然西克夫人天生体态圆润，并不是婀娜苗条的骨感美人，但她令人感觉身材玲珑有致，“女人味”十足。詹妮弗仔细观察了西克夫人以及巴黎街头的其他法国女人，发现无论高矮胖瘦，她们都让人感觉很美，人人身上散发着女人独特的魅力。

“她们每个人都那么自信，每个人的体态都那么优美。”詹妮弗感叹地说。

法国家庭对于生活的专一以及纯粹，令出生并成长在美国的詹妮弗感叹不已，也令读到本书的我有新的感悟——

我想起，在我做时尚杂志编辑的时候，采访过很多巴黎女子，她们告诉我——法国女人会攒钱买一件足够好的衣服，而不盲目追求服装的数量，这就是她们永远时尚、优雅的原因。

我想起，在每年的“世界女人幸福指数”评比当中，不论组织者采用什么样的标准，法国女人的排名始终都在前三位，有时甚至是第一名。事实证明，法国女人的社会地位相对而言非常高，而且她们往往在家庭生活当中也拥有主动权。

我想起，我在美国遇到的第一个法国女人，是我那“谜”一般的邻居，当时南加州女人的发型以蓬乱为美，但是这个法国女人却绾着复杂的发髻，乍一看就算不让人感到讶异，也肯定会有些戏剧效果。她身上确实有一种异国味道，就连她开的那辆小车，外形也是与众不同的（后来我才知道那是辆雪铁龙）。一天，在超市里，她正在“分析”一个罗马甜瓜的“分子结构”，我按捺不住自己的好奇心走了过去，问她是从哪里来的。她回过头来，稍稍顿了顿，略显惊讶：“我来自法兰西。”

啊，所有的不解立刻都能解释了。

优雅，并不是指拥有数不清的价格昂贵的名牌包或是拥有一衣柜穿不完的名牌衣服，而是指一种生活的自律精神、一份不动声色的生活态度——

比如说，我知道自己的购物欲仍未断绝，不过当我想购物

时，我希望自己能有审慎的眼光，购买那些值得买的东西。

当我购物时，我意识到我更加自由从容了。以前的每次“购物之旅”，我从不会空手而归，而现在我对价高质优的衣服更感兴趣。我更乐于只逛不买，而“逛”这一过程通常是为了研究着装。我知道我购买到的衣服一定会适合自己，因为我在购物之前花了更多时间来了解自己的需求。

那么，如果你谨慎地选择了衣橱里的十件单品，你会“迫使”自己只拥有最好的衣物。随着时间的流逝，你会习惯“迷你衣橱”，也会把自己从“将最好的衣服留待以后穿”的想法里解救出来。

仿效法国生活方式中妙不可言的那些品质吧——美丽的东西不一定与物质有关，但一定与人自身的素质有关。真正美丽的女人，都是那些情怀柔软、善解人意、知书达理、不抱怨、不霸道、不势利的女人。

### 3

我一直觉得，法国是一个锻造审美品位最好的地方。法国女人未必长得漂亮，却个个散发着如法国香颂歌曲般的恬淡与大气，性感动人。其实，法国女人的优雅除了精致的妆容以及优雅的仪态，更多来自于一种优雅的生活方式，以及她们从骨子里散发出的天生的优越感、高贵的气质与格调，这是法国女人令全球女人羡慕不已的根本因素。

在电影《天使爱美丽》开头，旁白说，电影里的人物每天都会被生活中简简单单的乐趣所打动。对艾米丽来说，快乐是把手深深插进超市的米袋里、在圣马丁水道里用石子打水漂、用勺子

敲碎煮牛奶的油层；艾米丽的爸爸喜欢清空工具箱再细心地整理好一切，喜欢把墙纸从墙上大片撕下来；艾米丽的妈妈，喜欢清空手提袋再仔细摆好一切，喜欢用鞋底把地板打磨光亮，这是她小小的乐趣。

似乎，他们都有点儿轻微的怪癖，有点儿反复无常，可却完美地展现了法国人是如何从生活中的点滴小事里获得快乐的。

没错，法国人真的只需要十件衣——你也可以。如果，你像他们一样，学会从简单的日常生活中获得快乐，那就真的能帮助你实现幸福人生。如果你放慢生活的节奏，从寻常生活的点滴中找到乐趣，你就会对人生心满意足，获得生活的完美平衡，就不会再有胡乱花钱、不良囤积、暴饮暴食等坏习惯。你就会活在当下，和家人、朋友相处融洽。

当然，人无论如何都应该保持乐观的心态，着手去发现生活中的点滴乐趣才是积极乐观的前提。沉醉在那些简简单单的快乐中，能让你的人生多姿多彩；能让你完全地活在当下，不错过生活中任何一点儿精彩。无论生活如何对你，你都能充满幽默感、进取心、开放的心态，欣然面对。

生活中的乐趣或许只是你在超市中里偶然发现了甜美的克莱门氏小柑橘；或许只是你和一位帅哥共处电梯之中——你闭上眼睛，陶醉于他身上散发出来的古龙香水味儿；或许是路过绚烂的粉玫瑰丛，你停下来，细细玩味，甚至还会低下头嗅闻，而不去担心路人投来的怪异眼神。

……

所以，在本书中，我不会谈及毛衣、T恤或者短裙这些流行元素，我只会稍稍提及衬衣和配饰等经典搭配物件；我也会请时尚界人士告诉你，如何将巴黎式的风情和时尚“搬回家”。



我将告诉你第一手观察——从购物哲学、穿衣秘诀、化妆重点，到生活美学、待人处事，通过众多实例带领你探寻优雅魅力的秘诀所在。

谨以此书向惬意迷人的巴黎生活方式致敬！

# 目 录

## Contents



### 第一章 他们有昂贵的餐具，但很可能没有车 / 1

在法国人的家中，几乎都有一套昂贵的餐具。但奇怪的是，未必每个法国人家中都有车。

我的房东解释说：“用精致的方式吃饭，是对生活的尊重。但是车要来做什么呢？地下铁足以满足任何出行需求。”

你需要的，只是一颗健康的心脏 / 3

鸟翼系上黄金，便永远不能在天上翱翔 / 6

舍掉 50 样东西，找回 100 分人生 / 10

潜水钟与蝴蝶 / 13

不管是何种姿态，都不能超越“断臂之美” / 17

本章测试：你是个追求完美的人吗 / 19

## 第二章 你真的需要天天买、买、买？找到衣柜里各类衣服的

### 完美数量和比例

/ 23

法国女人全球公认的优雅暂且不论，法国人对manners（礼节）还有个人presentation（表现）的苛刻我也是早有耳闻了。

法国女人的衣柜，是出了名的精简，极简的核心其实不是把衣服筛检到多少件以内，而是找到衣柜里各类衣服的完美数量和比例。

穿出你的黄金比例 / 24

有时你逛的不是商场，而是“寂寞” / 28

可以没有华服，但绝不能没有满意的发型 / 32

“3-7-14”原则拯救你的衣橱 / 35

在卧室中清理你的人生 / 38

本章测试：你是整理高手吗 / 42

## 第三章 人不需要太多物质，但需要满足自己内心的追求 / 45

一位法国朋友告诉我“只有价值观缺失时，物质才成为了唯一的尺度”。的确，现实社会纷扰、庞杂、多元、多变、浮躁、碎片化。人们追求成功、追求财富、追求地位，希望得到尊重，但更需要追求内心的安定。

你是你，我是我，我有我要走的道路 / 47

若你像曾经的我一样自卑，请调整情绪 / 52

请对你的梦想负责 / 57

“解剖”自己，了解自己 / 60

本章测试：人格缺陷测试 / 68

#### 第四章 把日子过成诗，这与贫富无关，只与修养有关 / 71

在法国，每个人都可以循着自己内心的方向，去过自己想要过的生活。无论你是想成为资产万贯的商人，还是想成为岁月静好的农夫，都是一种追求。

法国人的日子是诗，这与贫富无关，只与修养有关。

头顶的星空和心中的道德	/ 73
礼貌，是你最好的推荐信	/ 77
为生活而打拼时，最不能忘了的还是读书	/ 83
笑，是人的本性	/ 87
本章测试：优雅女人终其一生要读的书	/ 89

#### 第五章 能够淡定地活着，你就可以优雅地去爱 / 93

一度，关于“法国姑娘倒追苏州小伙，不要房不要车只要爱情”的新闻引起人们的热议。故事中的那个法国姑娘不仅长得漂亮，而且还是复旦大学的留学生，她精通七国语言，是绝对的“学霸”。这让很多我国男同胞大呼：赐给我一个法国女孩吧！

那么，法国姑娘的爱情观是怎样的呢？

尽情去爱吧！就像没有受过伤一样	/ 95
自己都不爱自己，怎么相爱，怎么去爱人	/ 97
爱不是等来的	/ 100
爱不能自私	/ 105
在进入恋爱之前，先修好“0.8”学分	/ 109
本章测试：测试你的“爱情年纪”	/ 114

## 第六章 与年轻的面貌相比，我更爱你如今饱经风霜的容颜 / 119

法国男人的审美文化认为，45 岁的女人最美丽。

对一个注重女性修炼和女性魅力的民族来说，法国人认为，女人只有到了这个年龄段，因为职场阅历、人生经历、经济基础各方面的积累，才会从里而外散发出一种成熟、沁人心脾的魅力。

- 过了 25 岁后，就不要和年龄“打仗” / 120
- 美丽，不等于魅力 / 123
- 有诗意的女人是魅力女人 / 127
- 都说我很听话，而我只听自己的话 / 129
- 我必是你近旁的一株木棉 / 135
- 本章测试：自我形象定位 / 138

## 第七章 你真的必须很努力，才能工作起来“不费力” / 145

她们遛狗时选择绕远路回家，爬楼梯而不乘坐电梯。如果你与法国朋友在外面吃饭，你会发现他们会吃很多道菜，但每道菜只吃一点点——而不是狂吃几道菜。

是的，你真的必须很努力，才能让自己看起来毫不费力。这无疑也是法国女人的宗旨。

- 没有丑女人，只有懒女人 / 147
- 美丽未必自信，但自信一定美丽 / 153
- 梦想和爱情一样值得珍惜 / 158
- 做你感兴趣的事，哪怕你已经 80 岁 / 163
- 要像一无所有那样去赚钱 / 166
- 本章延伸阅读：女人必学理财秘籍 / 170

## 第八章 爱上一个“认真的消遣”，用一朵花开的时间 / 173

在法国女性心中，她们根本无法想象自己的生活中缺少“小满足”是什么样子。人要懂得知足常乐，就像吃一顿美食、悠闲的饭后散步、呼吸新鲜空气、看电影、泡澡等如此简单就足够了。一定要学会享受生活的乐趣。

流水在碰到抵触的地方，才把它的活力解放 / 174

把奖励留给自己 / 179

每天为自己留一点闲暇时间 / 182

留住童心，有一颗微笑到老的心 / 184

爱上一个“认真的消遣” / 188

本章小贴士：享受生活的小秘方 / 190

## 第九章 喜悦吧！简单而不简约的人生 / 195

法国享有“浪漫国度”之称，天性浪漫的法国人，是一个善于从生活中获得灵感的民族，他们一直给世人一种生性乐观向上、气质高贵优雅的美好印象。

停止找寻“另一只耳朵”，才能看见自己“美丽的左脸” / 197

为自己打造一颗“贵族”的心 / 200

你来或者不来，幸福就在那里 / 204

换个角度，做得到吗 / 208

拥抱着孤独的自己，跟它耳语一番 / 213

本章测试：你经常受情绪的影响吗 / 217

第十章 “雅致”的真正内涵：做自己的美丽偶像 / 223

“雅致”或“别致”两词，仔细观察后，你会发现，其实法国女人的雅致风格真的不是那么令人敬畏。看似是对基本情况的反省和考验，实际上也会流露出她们对自我的认识和对生活的态度。

人自己有钱买什么名牌装饰都不在话下，但是那种独立和自信散发出的魅力却不是你想买就能买的。

- 寻找适合自己的“格调” / 224
- 你有权给自己一点自恋 / 227
- 你只有一分钟向人们展示你是谁，另一分钟让他们喜欢你 / 231
- 不要等到被遗忘时，才想找回自己 / 239
- 在安静中，不慌不忙地坚强 / 247
- 本章测试：你有哪种“女人味” / 251

# 第一章



## 他们有昂贵的餐具，但很可能没有车

初次到法国的时候，我发现，在法国人的家中，几乎都有一套昂贵的餐具。但奇怪的是，未必每个法国人家中都有车。

我的房东告诉我：“用精致的方式吃饭，是对生活的尊重。但是车要来做什么呢？巴黎四通八达的地下铁，足以满足任何的出行需求。”

这让我想起一个老故事：有一个聪明的年轻人，很想在一各方面都比他身边的人强，他尤其想成为一名大学问家。多年过去后，他各方面都有一些长进，但是离大学问家的目标还十分遥远。他很苦恼，就去向一位大师求教。大师说：“我们登山吧，到了山顶你可能就知道该如何做了。”

那山上有许多晶莹的小石头，煞是迷人。每见到他喜欢的石头，大师就让他装进袋子里背着。很快，他就吃不消了：“大师，再背，别说到山顶了，我恐怕连动也不能动了。”“是呀，那该怎么办呢？”大师微微一笑。





“该放下。”年轻人说。“那你为何不放下呢？背着石头怎么登山呢？”大师说。

没错，晶莹的小石头也好，渊博的知识与学问也罢，乃至诱惑我们的种种欲望，往往都是人生路途上的障碍。如果处理不当，过于贪恋，必将妨碍人们真实、真正富有诗意地生活。

明白了吗？哲学家笛卡儿说：“生活是道减法。”我们要像法国人一样，知道什么是自己想要的，然后，减去自己不想要的——less is more（少即是多）。

城市生活让我们无法止步，我们从一开始就活在“加法”的“比较级”中，有了 Good（好），必须 Better（更好），却最终看不到 Best（最好）在哪里——不如换一种思路，用“减法”来净化生活。