

献给希望随时散发优雅魅力的你

一本最幽默、最犀利、最实用、最具革命性的书

跟
法国女人
学优雅

(法) 苏菲·芬塔内尔 (Sophie Fontanel) 著

玛利·佩隆 (Marie Perron) 绘

国芳译

LE SAVOIR-VIVRE
efficace et moderne

陕西师范大学出版社



跟 法国女人 学优雅

(法) 苏菲·芬塔内尔(Sophie Fontanel) 著
玛利·佩隆(Marie Perron) 绘
国 芳 译

陕西师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

跟法国女人学优雅 / (法) 芬塔内尔著; (法) 佩隆绘;

国芳译. —西安: 陕西师范大学出版社, 2006.5

书名原文: LE SAVOIR-VIVRE efficace et moderne

ISBN 7-5613-3362-5

I. 跟... II. ①芬...②佩...③国... III. 女性—修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 021060 号

著作权合同登记号: 陕版出图字 25-2006-005 号

图书代号: SK6N0367

Copyright©Editions Robert Laffont, S.A., Paris 2003

This translation published by arrangement with Robert Laffont, through
Bardon-Chinese Media Agency

All rights reserved.

跟法国女人学优雅

(法) 苏菲·芬塔内尔 著 玛利·佩隆 绘

译者: 国芳

责任编辑: 周宏

特约编辑: 辛艳

封面设计: 木头羊工作室

版式设计: 李洁

出版发行: 陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大 120 信箱 邮编: 710062)

印 刷: 保定天德印务有限公司

开 本: 880 × 1230 1/32

字 数: 80 千

印 张: 7

版 次: 2007 年 1 月第 1 版

印 次: 2007 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5613-3362-5/B · 108

定 价: 20.00 元

前言

LESYX

efficiency et moderne



在翻开这本书时，本书的两位作者希望读者知道：

她们在撰写本书时可以说是尽心竭力，鞠躬尽瘁

她们努力把一个严肃而引人注目的主题，写得轻松愉快、精彩纷呈

她们用最优雅的方式提出建议

她们希望赋予这些建议有效性（容易记住）

她们希望赋予这些建议现代感（让大家想记住）

如果这件工作很容易，那么在这之前早就有人做了

最后，她们并不鄙视那些忽略了优雅生活的艺术法则的人们。相反，在她们看来，没有规则的世界会如原始丛林般混乱——那里是“丛林法则”的天下。“丛林法则”的意思是：甭管什么艺术不艺术，只要能活着就好。可是这样的话，未免少了些什么。所以，我们每个人都应该学会这些规则。但是，本书中提出的建议并不是命令，它们更应该被视为有趣的事实。所以，当我们把《跟法国女人学优雅》送给某位朋友，并不是在提醒她，她受的社会教育尚嫌不足；而当我们问一个人“你看过《跟法国女人学优雅》了吗？”我们并不是在批评她的行为举止。

相反地，她们写这样一本书的真正目的，是在破除社会阶层的藩篱，她们希望：

“优雅的生活艺术”并非只为少数精英所独享

社会上教养不良的行为可以不那么严重

不过，很多时候，没有人能告诉你“怎么做才更好”，而那些告诉你的人，常常做出高高在上的样子，并且语气和表情令人反感。可是她们……她们和那些人真的不一样。这就是她们为什么会写出这样一本书的原因。

目录

LES VOIES
de la vie et moderne

01 服装与配饰 008

戒指·背带·拉男人的领带·室内鞋·迷你裙
梳子·睡衣·手提包搭配·手提包行动守则·内裤
更衣间礼节·查探衣服质地

02 仪容姿态 014

头发·发型·染发·上发卷·
童山濯濯·姿势优雅·打呵欠·体重·累死了
肚子饿了时·口渴了·化妆·读朋友写的书
看见别人鼻孔里有东西·手帕·面对牙齿不好的人时
天体运动·面对体毛时·大姨妈没来时
关于卫生棉条的事·年龄——优雅的筹码
把大衣留在玄关·有了去WC的欲望时·去WC的说法
公共淋浴间的行为守则·清洁鼻孔
对待投递员的态度·对待发型师的态度
如何与门房相处·对待服务生的态度

03 声音和气味 030

放了一个屁·听到别人放屁的声音·肚子咕噜咕噜叫
对WC里“扑通”声的反应·孩子发出噪音时
当噪音来自别人的小孩时·吃东西时的“吧唧”声
汽车和噪音·听爵士乐·听到鸟叫声
当邻居发出噪音时·车厢里禁止的噪音·电影院里的举止

电影院里应该避免的噪音·晚餐后的呼呼声·宠物和噪音
飞机和噪音·使用止汗剂·闻到别人体味时的态度·香汗淋漓
对付口臭的最简单方法——保持距离·吃过大蒜后·用大蒜做菜
男用香水·闻到别人脚臭时·衣服的气味

04 旅行度假 042

给服务生小费·在旅馆做SPA·使用旅馆的设施·海滩上的行为守则
在海滩午餐·张开大腿的前提·海滩日光浴
在床上等别人醒来·旅馆里的噪音·赖床不起·游泳池的行为守则

05 舞会、音乐会及其他 048

参加舞会·音乐会的行为守则·唱卡拉OK
对待DJ的态度·参加日间宴会的穿着·盛装晚宴
歌剧院的行为守则·参观博物馆·喝采·排队的礼仪·除夕夜
在派对上喝酒·离开派对·宴会式派对·派对守则
除夕夜的活动·看电视的注意事项·剧院里的行为守则
参加开幕式的态度·女声吟唱
赛车派对的行为守则·三王来朝节

06 邀请做客 060

开门·按门铃·拉住门·请吃午餐·在客厅里找位子坐下
客厅的活动·客厅里的桌子·生日礼物·送礼物
如何处理不喜欢的礼物·礼物的包装·接受礼物·接受别人送的花
带着鲜花去做客·花束设计·临时去别人家
需要我带什么东西吗·稍微混乱会更显温馨·留人过夜
请一位男士做客·去别人家吃饭前酒·对待突然造访的客人

LES

跟法国女人学优雅

CHIC & MODERN

客人应记住开门密码·为客人提前整理好床铺

客人离开时应整理床铺·看报纸·洗碗

晚宴邀请·在别人家里洗澡

07 两性之间 078

限制级影片·如何辨别一个性派对·接吻·避免被强吻

为对方留出空间·与配偶的家人和平相处

当有人在桌下用脚碰我们时·劈腿族当事人·劈腿事件的知情局外人

处理情人问题的原则——低调·分手·和情人共赴晚宴

向他人介绍自己的情人时·和他人谈论自己的情人

当情侣在餐厅时·做爱之前·做爱以后·“小弟弟”·谈论“小弟弟”

在性派对开始前悄悄溜走·“男朋友”的含义

“女朋友”的含义·参加婚礼·选择证婚人·被选为证婚人时

在婚礼上发表演说·对离婚的态度·离婚时的反应·金婚

举办梅开二度的婚礼·让孩子对我们再婚有心理准备

出席梅开二度的婚礼

08 待人接物 096

女士在被人介绍时应有的态度·介绍别人·行“吻手礼”

行“吻颊礼”·吻颊时说话·究竟该吻几次颊·问好

遇到别人问好时·在办公室里接待客人·约在咖啡馆见面

取消约会·应酬·迟到了·问年龄·对待女助理的态度

欢迎新同事·在办公室喝东西·去别人办公室

在办公室抽烟·在办公室里和人打招呼·办公室的洗手间

写履历·面对有背景的同事·透露薪水·表达热忱

09 用餐礼仪 108

吃早餐·早餐话题·早餐时的穿着

去吃BRUNCH·喝咖啡·识别餐具

午餐时间·午餐菜单·收拾餐具·晚餐时间·家庭聚餐

桌布·在用餐时进行其他活动·餐桌的座位安排

餐桌的座位安排表·为自己盛菜·用餐的行为规范·在用餐时咳嗽

餐具的正确使用·餐巾·斟满杯子·喝酒·一口喝干

识别杯子·杯子的位置·一点点就好

当一个喝了酒的人开车送我们回家时·威士忌·喝醉了·请喝酒

在餐厅订位·在餐厅里发牢骚·在餐厅里点菜·谁先进入餐厅

等上菜的时候·买单时的态度·几种买单方式·在咖啡馆买单

AA制·给多少小费·好想尝一口·允许他人品尝

吃沙拉·吃面包·芦笋的吃法·吐掉樱桃籽·切乳酪·吃哈密瓜

吃葡萄柚·吃香蕉·吃柳橙·吃葡萄·吃水煮蛋

制作法式薄煎饼·什么时候加盐·如何吃三明治·取用一点酱料

在面包上涂奶油·挤几滴柠檬汁·把食物当玩具

点燃一枝香烟·跟别人要一枝香烟

10 说话的艺术 140

制造气氛·怪言怪语·听到行话·给人取绰号·使用夸张的流行语

兴奋地大叫“哇!”·摆脱长舌男/妇·讨厌某人·被羞辱时

羞辱别人·跟超级猪头对话·不能祈求人人是君子

下最后通牒·给人一记上勾拳·被控交通违规时的抗议·制造不合

小酒馆里的闲聊·赞美的话·表现外交手腕·学会倾听

对待老人应有的态度·面对以自我为中心的人时

如何避免以自我为中心·发泄·什么时候该坦诚·基因问题

听到别人说套话时·表达不屑·教训别人·谈论税金·为自己辩解
不坚持·多种语言沟通时·说“不”·说“好”·忍住不笑
如何与相貌较差的人相处·种族歧视的问题
学会微笑·炫耀才学·把秘密告诉别人·保守秘密
让怯场滚蛋·问WC怎么去·当我们和其他人意见相左时·怎么办
谈论城市规划·青少年的发型·让孩子主动向别人问好
为小孩命名·跟小孩说话·对待年轻人的态度·拜访生产后的人
如何与单亲妈妈相处·生宝宝的通知·关于瑜伽·谈论星座
如何与教职人员说话·周末的约会·周末放松·周末装扮
学历·跟总统说话·庆祝获颁勋章·佩戴勋章·颁授勋章仪式
如何称呼议员·跟总理说话·使用随身听

11 病痛和意外 170

在别人面前大叫“好痛!”·别人不小心弄痛我们时·过敏问题
谈论歇斯底里·“男人婆”·中性外表·“娘娘腔”·心情不好
介绍别人去看心理医生·对待心理医生应有的礼貌
描述自己的梦·洗桑拿·到医院探视·医院里的行为守则
在别人禁食时应有的态度·接受物理治疗时·跟医生谈话
知道别人做了拉皮手术时·自己去拉皮后·服用药物·感冒时
水疗中心行为守则·听到他人咳嗽·偶然听到某人死亡的消息
送花致哀·守丧的时间·表达哀悼之意·守丧的服饰

12 对待狗、猫和其他动物 184

小狗想便便时·厉害的小狗·了解小狗的心理
小狗的家教·小狗也需要性生活·带小狗一起去·小猫的家教
对蜜蜂的反应

13 乘坐交通工具 188

到机场接人·送男士回家·送女士回家·下车·女士在车中的座位
等候公车·公车上的态度·带小孩坐公车·在公车上交谈
带小狗坐公车·坐公车应有的礼节·爬楼梯·坐在捷豹车里时
看到捷豹车经过时·按喇叭·带很多东西乘电梯时
在电梯里吸烟·进电梯的优先权·等出租车·告诉出租车司机怎么走
听出租车司机说话·在出租车里打电话·行人守则·飞机上
别人坐了我们的座位时·在车厢里野餐
在卧铺车厢里穿什么样的睡衣·在卧铺车厢里互道晚安
在餐车车厢里应有的举止·在游艇上应有的态度·搭乘直升机

14 运动 202

打网球·慢跑·看足球·圣诞老人·打赌

15 购物 204

逛街的行为守则·进入服饰店·离开服饰店·在大拍卖时采购
试穿衣服

LES

跟法国女人学优雅

efficiency and modernity

007

16 打电话 208

使用手机·手机铃声·借用别人电话·接听插拨电话·语音留言
打电话·有人打电话来·打电话的时段·电话的位置
挂断电话·在电话里表明身份·在电话里自我介绍·发短信

17 写信和寄明信片 214

称呼收信人·信件开头的称谓·托人送信·折信纸的讲究
信里表露情感的惯用语·发电子邮件·签名·签字笔·挑选明信片
名片的用途·寄节日贺卡



LSA
efficiency and modernity

01 服装与配饰



戒指

Before 以前

不能把所有戒指全戴在手上。如果有人看到我们的戒指时眼睛发亮，表现出非常欣赏的样子，我们要谦逊地接受对方的赞美，而不必特别说明它是卡地亚的。

Now 现在

如果我们戴的是二十欧元的卡地亚仿货，那么我们不会大声嚷嚷它有多么物超所值。花了多少钱是自己的事，与他人无关。我们不能要求试戴别人的戒指。不过要是别人想要试戴我们的戒指，我们也不会拒绝。

背带

Before 以前

我们不会拉弹背带。

Now 现在

让背带和皮肤亲密接触？等我们成了一流模特儿时再那么干吧。

拉男人的领带

Before 以前

我们不能拉男人的领带。

Now 现在

依然不能拉男人的领带，除非是要和他做爱。

室内鞋

Before 以前

我们不会穿着拖鞋到处闲逛，即使鞋子上绣有好看的盾形纹章。当妻子还穿着盛装时，先生就不应先换上拖鞋。到别人家里过周末时，无需自备拖鞋，但也不会穿别人的拖鞋。我们不会光脚趿拉着软皮便鞋四处走动，特别是还穿着睡衣时。穿着拖鞋时，不能拖着脚走路。

Now 现在

依然不能在穿着拖鞋时拖着脚走路，光脚的话没问题。

拖鞋绝不可以是下面几种情况：

袜子和皮质鞋底用粗羊毛线缝合，表面织有古印加图案
现代版夏朗德拖鞋，一只鞋上绘的是羊，另一只是牧羊人
小时候穿的那种皮拖鞋

相反，拖鞋可以是：

芭蕾舞鞋，但别穿袜子
合脚的摩洛哥传统拖鞋
干净的夹脚拖鞋

迷你裙

Before 以前

如果被别人看见膝盖，就已经是限制级了。

Now 现在

如果被看到内裤，是件好事——说明我们穿了内裤。但是，一定要学会在穿迷你裙时捡东西。

梳子

Before 以前

我们不会把梳子到处乱放。梳子要保持整洁。不能在公共场合梳头发。

Now 现在

如果不得不借梳子用，一定找关系亲近的人借。如果把梳子借给别人，在别人还给我们时，不应该当着别人的面擦拭。

睡衣

Before 以前

男士的睡衣包含上衣和长裤，女士则多为睡裙。起床后，通常还会再披一件睡袍。

Now 现在

假如鲍勃想做爱的话，他必须脱掉睡衣。

手提包搭配

011

跟法国女人学优雅

Before 以前

手提包、鞋子、腰带和手套应为同一颜色，否则，就是犯了穿着打扮的大忌。

Now 现在

当别人注意到我们穿着红色的鞋子、系着蓝绿色的腰带、拎着黄色的手提包时，他们应该对我们精心搭配的整体效果感到别出心裁。如果不是，那我们一定犯了穿着打扮的大忌。

手提包行动守则

Before 以前

不能在女士的手提包里翻东找西。如果一位女士说“拿一下我包里的钥匙”，我们会把包递给她，让她自己去找钥匙。

Now 现在

我们不会为了确定是不是手机在响，就把手提包举到耳朵的高度。假如我们真的那么做了，那一定只是出于好玩，而没有什么特别的目的。

内裤

Before 以前

表里如一，保持内裤的清洁度。它可以很旧，但是一定要干净。不能穿着内裤在海里游泳。内裤的裤腰不能暴露在外面。脱下内裤时的姿势要优雅，但也注意不能太过头，矫揉造作一样让人倒胃口。

Now 现在

如果是在海滩上站着完成换下泳衣、穿上内裤的动作，那我们的动作一定要快，除非是在天体海滩。不能穿着一条准备在欢愉之后就丢掉的旧内裤出现在爱人面前。我们不会有意让别人注意到我们穿着丁字裤；我们可以在偶尔蹲下时，露出一点点裤边，但不能总那么暴露。

更衣间礼节

Before 以前

在更衣间里，我们脱衣服会尽量含蓄低调。我们不会全裸着身体就堂而皇之地出现在别人面前，更不会对照别人比较谁更加凹凸有致一些。

Now 现在

在公共浴室，如果从更衣间到浴室的走廊中有人穿着衣服，那么我们就不能全裸着从他们面前经过。

查探衣服质地

Before 以前

我们绝对不能触弄女士的衣服，即使只是为了夸奖或者恭维一下对方的面料有多么精致。

Now 现在

假如鲍勃认为他的西服是喀什米尔羊毛质地的，而我们知道他弄错了，我们也不必跳出来揭发——“好，让我来告诉你……”就让鲍勃坚持他的想法吧。



LES
efficace et moderne

02 仪容姿态



头发

Before 以前

头发一定要一丝不苟,但是没必要到处宣传我们打理头发的诀窍。没有人会对这种事情感兴趣。

Now 现在

注重护理,保持头发整洁。可以用发胶,但不能给人“脏”的感觉。

发型

Before 以前

这个话题根本不会被人提及。我们更看重通过打理,使头