

HOW TO BE PARISIAN

WHEREVER YOU ARE

《纽约时报》年度畅销书

时尚大帝“老佛爷”卡尔亲撰点评：做巴黎女人，你不必是个法国人。

做 优雅的巴黎女人

LOVE, STYLE, AND BAD HABITS

时尚，智慧，自信，独立

[法] 安妮·别列斯特 [法] 奥黛丽·迪万 [法] 卡洛琳·德·玛格丽特 [法] 索菲·玛斯 著
童文煦 赵明 译



人民文学出版社
PEOPLE'S LITERATURE PUBLISHING HOUSE

做优雅的巴黎女人

时尚,智慧,自信,独立

HOW TO BE PARISIAN

[法]安妮·别列斯特 [法]奥黛丽·迪万 [法]卡洛琳·德·玛格丽特 [法]索菲·玛斯 著
童文煦 赵明 译



人民文学出版社
PEOPLE'S LITERATURE PUBLISHING HOUSE

著作权合同登记 图字01-2017-3769

HOW TO BE PARISIAN

Copyright © Anne Berest, Audrey Diwan, Caroline de Maigret, and Sophie Mas, 2014
All rights reserved.

图书在版编目(CIP)数据

做优雅的巴黎女人：时尚，智慧，自信，独立 /
(法) 安妮·别列斯特等著；童文煦，赵明译. — 北京：
人民文学出版社，2017

ISBN 978-7-02-013220-1

I. ①做… II. ①安… ②童… ③赵… III. ①女性—
修养—通俗读物 IV. ①B825.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第203308号

责任编辑 卜艳冰 周洁
装帧设计 高静芳 汪佳诗

出版发行 人民文学出版社
社址 北京市朝内大街166号
邮政编码 100705
网 址 <http://www.rw-cn.com>

印 制 上海利丰雅高印刷有限公司
经 销 全国新华书店
开 本 890毫米×1240毫米 1/32
印 张 8
字 数 80千字
版 次 2017年11月北京第1版
印 次 2017年11月第1次印刷

书 号 978-7-02-013220-1
定 价 49.00元



如有印装质量问题,请与本社图书销售中心调换。电话:010-65233595



奥黛丽·迪万、卡洛琳·德·玛格丽特、索菲·玛斯和安妮·别列斯特

安妮·别列斯特 (Anne Berest)：著有两部小说和萨冈的传记，也创作电视剧、电影和戏剧。

奥黛丽·迪万 (Audrey Diwan)：在学习新闻学和政治学之后，成为剧作家。曾为由让·杜雅尔丹 (Jean Dujardin) 主演的电视剧《法国警察》(Cédric Jimenez's *La French*) 写过剧本。现在正导演她的第一部电影。她也是杂志 *Stylist* 的专题编辑。

卡洛琳·德·玛格丽特 (Caroline de Maigret)：巴黎大学文学专业毕业后，赴纽约任模特。2006年回到巴黎，打造自己的音乐品牌。2012年任香奈儿形象大使。

索菲·玛斯 (Sophie Mas)：在巴黎出生和长大。自巴黎政治学院和巴黎高等商学院毕业后成立了了自己的电影公司，现在是制片人。



九久读书人
专注外国文学，分享文学风向



爱阅读的小孩
把世界上最好的童书带给孩子

责任编辑：卜艳冰 周洁

装帧设计：高静芳 汪佳诗

全国各地新华书店、99网上书城(www.99read.com)有售

天猫商城：九久图书专营店 (<http://jiujiu.tmall.com>)有售

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

故事应该要有开始，有过程，有结局，
但不一定要按照这个顺序。

——让-吕克·戈达尔

前言

事实是这样的：巴黎女人并没有独特的“苗条”秘密基因，和她们相处并不容易，她们也不都是完美妈妈。事实上，她们非常不完美、不确定、不可靠，充满矛盾。但同时她们又风趣、细心、好奇和玩世不恭，而且她们知道如何享受生活。

我们是四个巴黎女人，已是多年老友。我们在很多地方各不相同，但在重大问题上倒都看法一致。我们在一起度过了数不清的长夜，彼此相视大笑，并分享那些将生活变成故事的典型法国热情。你将会发现，法国女人花费了超多的热情将她们自身的各个方面都转化为传奇故事。

在这里，我们是想让你了解做巴黎女人这一艺术的真谛。我们有条理而又混乱，自豪而又自嘲，忠实而又反叛。我们将指出我们的态度、我们的冷淡、我们低潮时的表现、我们恋爱时的样子以及我们如何度过白天和黑夜。我们希望接下来的两百多页纸能揭开这些神秘面纱。

CONTENTS 目录

前言 | 1

1. 基础篇

金玉良言 | 3

巴黎男人眼中的巴黎女人 | 4

衣橱禁忌 | 8

最著名的巴黎女人都是外国人 | 10

下午一点，花神咖啡馆的首次约会 | 14

关于幽默的严肃讨论 | 18

巴黎女人的颜色拼图 冬天/夏天 | 20

那一丝淡淡的忧愁 | 22

不是好妈妈 | 24

如何接电话——他终于来电话了 | 26

招牌物件的价值 | 28

自然之美 | 32

公开的私密 | 38

禁忌 | 40

安全包：以防万一 | 41

巴黎生活场景1 | 42

2. 拥有你的坏习惯

是的。不，不是。不对，是的，是的。 | 46

秘笈：让他认为你不是剩女 | 48

她自己的驾车法则 | 50

亲一个 | 54

准备晚餐派对 | 56

酷，还是冷漠？ | 66

她们的淡漠从哪儿来？ | 70

巴黎女人的清高 | 72

一日工作半日闲 | 74

绝不承认 | 76

你的倒霉瞬间 | 78

如何颠覆男人 | 80

下午六点的挣扎：健身 | 82

巴黎生活场景2 | 84

3. 培养魅力

二十四小时的美貌 | 88

必需品 | 90

少就是多 | 94

巴黎女人的书架 | 96

迷你裙 | 100

保护你的皮肤 | 102

- 当你可以拥有一切时 | 104
黑衣女人 | 106
雷达之外 | 108
海军蓝 | 112
美国小说家眼中的巴黎女人 | 114
西蒙娜们 | 116
在乡间 | 120
你的最佳版本 | 124
花点时间 | 127
饰品与珠宝 | 128
巴黎生活场景3 | 130

4. 勇敢去爱

- 理想男人 | 134
对于爱情的乐观观念 | 136
女人的百宝箱 | 138
以爱相爱 | 144
妈妈对于爱情的忠告 | 146
一点点额外的东西 | 148
派对 | 152
做爱后的午餐——快乐结局 | 158
裸体 | 160
女友群 | 163
离去的人 | 164

不是婚礼 | 167
分开的卧室 | 172
巴黎生活场景4 | 176

5. 巴黎女人小贴士

巴黎女人的一天 | 180
巴黎剪影 | 188
出轨 A B C | 190
让人相信的艺术 | 192
经典（简单）法国菜谱 | 194
摆桌 | 200
壁炉架上 | 202
你会长大成人，我的儿子 | 204
光 | 206
游戏 | 208
小放纵 | 212
周日菜谱 | 214
祖先的贴士（我们从不忘记我们的根） | 218
当你看这些影片时，你就在巴黎 | 222
巴黎生活场景5 | 226

你需要了解的十五个词 | 230
巴黎地址簿 | 236

| 1 |

基础篇



金玉良言

每晚上床前大声诵读，哪怕喝醉了也要。

*不要害怕变老。如那句名言：除了害怕本身，没有什么东西值得害怕。*在你三十岁之前就找到“你自己的”香水，并在接下来的三十年中使用它。*讲话和大笑时绝对不要让别人看到你的牙龈。*如果你只有一件毛衣，确保它是羊绒的。*白色衬衣下一定要戴黑色胸罩，就像乐谱上的两个音符。*必须学会和异性和谐共处，而不是针锋相对，做爱时例外。*见异思迁一下，偶尔换一种香水，但只能在天冷的时候。*尽可能多去剧院、博物馆和音乐厅。文化熏陶和多吃水果、蔬菜一样，能让你散发健康的光芒。*了解自己的优缺点。私下里可以努力改善，但不要过于痴迷。*举重若轻，你的所作所为都应该看上去轻松而优雅。*不要太过浓妆、用太多颜色和太多饰品。*深呼吸，放松。*无论是为朋友烹调，还是为参加婚礼着装或是为旅行准备行囊，都要快速且完善。*给你的妆容留一点余地——魔鬼在细节中。*做你自己的护花使者。*自己剪头发，或者请邻居代劳。当然你认识那些明星发型师，但只是作为朋友。*时刻为艳遇作好准备：周日上午在面包店排队时、午夜购买香槟酒的路上，甚至去学校接孩子时。谁知道呢？*你不必时刻化妆，但任何时候着装都应该得体。*头发要么全黑，要么全白。黑白相间还是留给餐桌上的椒盐吧。*时尚统领世界，巴黎人统领时尚。好吧，这可能有点夸大，但这个世界还是需要一些童话的。

巴黎男人 眼中的 巴黎女人

谁可以告诉我一个完美的巴黎女人该是什么样子的呢？

答案在我无数次思考这个问题后呈现：

当然，问他，那个在厨房中忙碌的他，我孩子的父亲，巴黎男人。

这个问题令他措手不及，他喃喃地自言自语起来。

我恶狠狠地看着他。

难道除了我们无与伦比的时尚和成为法国象征的香水等等老生常谈之外，再没什么独创性的东西可说吗？

“你是认真的吗？我们居然在讨论这样的话题？”他斜倚在厨房水斗上，开始滔滔不绝地演讲，就像开始进行在心中酝酿了无数次的祷告，闭着眼睛就可以继续。

“首先，”他说，“巴黎女人永不满足。譬如，无论我赞美你是如何完美，你依然不会嫌多。”



巴黎女人喜欢以己为师，在博客和书本里孜孜不倦地给出生活建议。事实上，她热爱有人问她想法的感觉。当然，这是有道理的，因为她经历过所有的事，见过所有的事。她无所不知。

例如，她永远会向你推荐自己的医生——他是个天才！也会推荐她自己的牙医——他是个艺术家，有珠宝匠的手艺！还有她的妇科医生——当然，你知道吗，凯瑟琳·德纳芙找的也是他！巴黎女人是厚颜无耻的势利眼，势利眼到可以毫不掩饰并不介意别人认为自己势利眼。势利眼有什么错？巴黎女人永远骄傲。

艺术、文化和政治永远是巴黎女人的最爱。她用和培育阳台上的萝卜一样的爱心培育自己。一边提壶浇水，一边告诉你最近那个刚获金棕榈奖的电影为什么实际上是部烂片。其实她自己可能都没看过。巴黎女人天生知道自己的观点应该是什么，就是无论怎样都要和你的相反。

巴黎女人永远迟到，与你不同，她非常忙，有重要的事情等着她做。约会时她们从不化妆，当然，她们认为内在美不需要外部辅助。但当她们在周日上午去面包店时绝对要涂上口红，不然如何面对可能碰到的熟人？