

做一个有风度、有品位、有修养的现代女人

靳羽西

中国淑女

THE COMPLETE CHINESE WOMAN

Yue-Sai Kan
靳羽西 著



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目(CIP)数据

中国淑女 / (美) 靳羽西著. —北京: 中信出版社, 2006.9

ISBN 978-7-5086-0844-0

I. 中... II. 靳... III. ①女性-服饰美学-基本知识 ②女性-美容-基本知识 IV. TS976.4 TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第034341号

中国淑女

ZHONGGUO SHUNÜ

著 者: 靳羽西

责任编辑: 符红霞 谢清平

装帧设计: 印象·迪赛设计

出 版 者: 中信出版社(北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 965mm × 1270mm 1/24 印 张: 9 字 数: 120千字

版 次: 2007年4月第1版 印 次: 2007年9月第5次印刷

书 号: ISBN 978-7-5086-0844-0/G · 215

定 价: 40.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010—85322521

<http://www.publish.citic.com>

010—85322522

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

靳羽西

Yue-Sai Kan

美籍华人靳羽西，是时尚领域的权威，家喻户晓的传奇人物。她对色彩、美、时尚、服装设计、品位、礼仪和西方文化的独特见解启蒙了当代中国人，并将正确的审美观念进行了前所未有的普及。《福布斯》杂志称她“改变了中国人的形象”。

20年前，她推出了影响深远的电视片《世界各地》，打开了国人看世界的窗口；1992年她创立了羽西品牌的化妆品；2002年，她担任联合国儿童大使；不久前，她又推出全新电视系列片《羽西看世界》；其间，羽西还推出过多本畅销书，传播美丽健康和成功，经典内容被反复转载和引用。她本人也被新华社评为全球20位最有影响的世纪女性之一。

羽西个人网站

www.yuesaikan.com

羽西品牌化妆品网站

www.yuesai.com.cn

羽西博客地址

blog.sina.com.cn/jinyuxi

jinyuxi.blog.sohu.com

《中国淑女》是靳羽西最新、最全的生活修养和人生哲学之作，也是打造“中国淑女”的必备宝典。羽西把多年全球生活、工作的亲身经历加以总结，以权威的国际化眼光将经验、教训和启示尽可能地收录其中，期望所有女性，特别是期待全方位提升自我的现代女性能因此增添智慧、充实生命。

本书涉及着装、化妆、身心健康、餐桌礼仪、商务礼仪、理财、居家和两性关系等多个方面，延续《中国绅士》亲切、实用、耐读的特点，配合大量实例、图片、小贴士和经典语录，让你在最短时间里内外兼修——拥有自信的外表，在物质上获得成功，也在精神上获得满足，真正成为有风度、有品位、有修养的中国淑女。

每个人都有能力通过学习来达到各种各样的成功，离你最近的成功，就从翻开这本《中国淑女》开始。

责任编辑：符红霞 谢清平

装帧设计：印象·迪赛
13910575075

经 销：中信联合发行有限责任公司

中国淑女

The Complete Chinese Woman

靳羽西 ◎ 著



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

中国

The Complete

淑女

Chinese Woman





序	13	Preface
第一章 做成功的淑女	17	How to Be a Successful Woman?
一 把快乐和满足当作成功	18	Happiness and Satisfaction Are the Keys to Success
1 什么是成功?	18	What Is Success?
2 成功者需要具备的10种素质	19	10 Qualities a Successful Woman Must Have
二 选择工作的2+2原则	21	2+2 Principle in Choosing a Career
1 是否有特长	21	Discover Your Talent
2 是否有足够的热情	21	Where Is Your Passion?
3 是否对他人有益	22	Think of Others
4 是否对中国有益	22	Think of China
三 做会理时的淑女	22	Manage Time Efficiently
1 学会“一心二用”	23	Multi-task
2 收到的信件只看一遍	23	Only Read E-mail Once
3 只做我喜欢做并能做的好的事情	23	Focus on What You Are Good at
4 把事情简化	23	Simplify Life
5 学会把任务分派给别人	24	Delegate Duties
6 学会通过合理安排来节约时间	24	Practice Good Time-management
7 随时记录	24	Take Notes Whenever You Can
8 学会说“不”	24	Just Say “No”
四 淑女的财富	25	A Wealthy Woman
1 做会理财的淑女	25	Manage Money Successfully
2 朋友是人生的财富	26	Friends Are the Treasures of Life
五 当遭遇挫折和失败	27	When Hardships and Failures Happen
1 填写你的幸运列表	28	Make a List of Blessings
2 适时地痛哭一场	28	It's Time to Cry

3 实事求是地分析情况	28	Prioritize Your Life
4 塞翁失马，焉知非福	29	Misfortune May Be an Actual Blessing
5 忘掉不快	29	Avoid Unpleasant Memories
6 从失败中学到经验和教训	29	Learn from Your Mistakes
六 不惧怕衰老，只关心未来	30	Don't Fear Getting Old, Focus on the Future
1 让自己看上去更年轻	30	Age Beautifully
2 保持年轻的心态	30	Maintain a Young Attitude
3 活到老学到老	31	Always Ready to Learn
第二章 淑女的外表	33	How Should a Woman Look?
一 美容与化妆	36	Beauty and Makeup
1 化妆的基本原理	37	Makeup 101
2 选择最适合你的化妆品	39	Use the Right Products
3 新经典羽西妆	41	Neo-classic Yue-Sai Look
二 皮肤、头发与牙齿	43	Skin, Hair and Teeth
1 我的护肤哲学	45	My Skincare Philosophy
2 日常皮肤护理方式	46	Daily Skincare
3 照顾好手、肘部、膝盖和脚	47	Hands Elbows, Knees and Feet
4 打理头发	49	Hair Care
5 护理牙齿和口腔	52	Teeth and Mouth
三 服饰	54	Clothes and Accessories
1 买衣服的诀窍	54	Shopping Tips
2 “轻松衣柜”让你穿戴得体	55	“Easy Closet” Makes You Look Great All the Time
3 首饰	62	Jewelry
4 挚爱内衣	66	Lingerie
5 应用流行来创建自我风格	69	Incorporate Popular Trends into Your Own Style

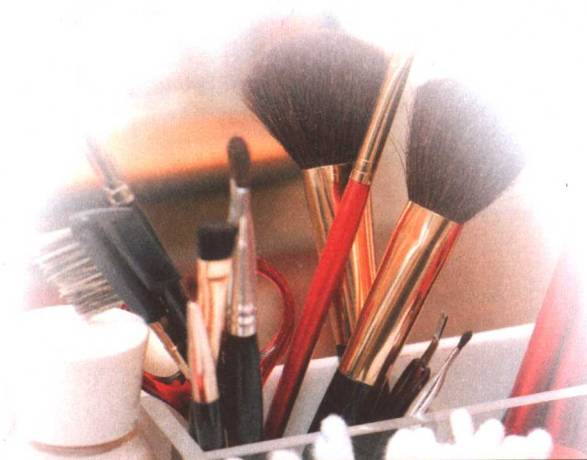
四 不同场合服饰与妆容的搭配	70	Different Looks for Different Occasions
1 职业装扮	70	Professional Look
2 晚宴的装扮	72	Formal Look
3 休闲装扮	75	Casual Look
4 个性化的金属装	76	Metallic Look
5 夸张的戏剧装	78	Dramatic Look
6 优雅的盛装	79	Elegant Look
7 新娘的装扮	79	Bridal Look
五 仪表与体态	81	Appearance and Posture
1 在日常生活中保持良好的体态	81	Everyday Exercise to Achieve Good Posture
2 每天20分钟的晨练	82	20-minute Morning Exercise
3 一整天都能做的运动	88	Exercise You Can Do All Day
4 羽西的塑身窍门	90	Yue-Sai's tips for working out
六 身心健康	91	Physical and Mental Health
1 定期检查身体	91	Routine Checkup
2 学会缓解压力	93	Dealing with Stress
3 中国传统疗法	95	Traditional Chinese Therapies
4 健康的饮食习惯	98	Healthy Diet
第三章 餐桌上的淑女	103	How Does a Woman Eat?
一 在西餐厅吃西餐	105	In a Western Restaurant
1 认识西餐厅	106	Getting to Know a Western Restaurant
2 就餐姿势	108	Dining Gesture
3 酒的艺术	109	Art of Wine
4 自助餐	112	Buffet
5 鸡尾酒会	113	Cocktail Party

6 晚宴	114	Dinner
7 来一场西餐就餐的实战	114	Practice Makes Perfect
8 做一个精通的美食家	121	Become a Gourmand
9 和侍者的交流	124	How to Communicate with the Waiting Staff
10 得体处理就餐时的特殊情况	125	How to Deal with Special Situations
二 参加家庭式的宴会	128	At a House Party
1 接受邀请	129	Accepting an Invitation
2 到达时间	129	Arrive on Time
3 造访时的礼物	129	Gifts
4 参加家庭式宴会要注意的问题	130	Things You Should Keep in Mind
5 做主人需要的客人	131	Be a Courteous Guest
三 当合格的女主人	132	How to Be a Great Host
1 办一场成功的国际化宴会	132	Rules for a Successful Party
2 家中宴会的准备工作	134	What to Prepare for a House Party
3 女主人的魅力	135	How to Be a Charming Host
第四章 淑女的礼仪	137	How Should a Woman Behave?
一 公共场合的礼仪	138	Etiquette for Everyday Life
1 在公交设施上	139	On Public Transportation
2 自驾车	142	In Your Car
3 在剧院和音乐厅	143	At a Theater or Concert Hall
4 别让优雅与体贴分开	143	Be Graceful, Be Considerate
二 职场淑女	145	The Complete Businesswoman
1 职场礼仪	146	Business Etiquette
2 办公室电话礼仪	151	Etiquette for Using Office Telephone
3 仪柬	154	Etiquette Cards and Letters



4	信件	159	Etiquette for Letters
5	相处之道	160	Relations
6	关于酒店	166	At a Hotel
第五章	淑女的家	171	Home, Sweet Home !
一	家就是我的城堡	172	My Home Is My Castle
1	存储空间	173	Storage Space
2	房间的照明	177	Lighting
3	家的颜色	178	Colors
二	让家成为友谊的大花园	179	Entertaining Friends at Home
1	墙饰	180	Wall Decorations
2	地毯和地板	181	Carpets and Floors
3	音乐	182	Music
4	鲜花	182	Flowers
5	蜡烛	183	Candles
第六章	绅士与淑女	185	Women in Love
一	约会	186	Dating
1	一个好约会的构成	187	What Makes a Good Date
2	约会的规则	187	Rules of Dating
3	约会时的行为	189	During a Date
二	分手	192	Break-up
1	淑女如何提出分手	193	How to Break up in Style
2	淑女如何面对分手	194	How to Deal with a Break-up
三	丈夫与妻子	195	Husband and Wife
1	怎样处理婚姻中的矛盾	196	How to Argue

2 分居	196	Separation
3 离婚	197	Divorce
四 跨国交流	201	Global Village
1 与外籍同事相处	201	Dealing with Foreign Colleagues
2 同外籍人士交朋友	202	Making Friends with Foreigners
3 如何与外籍男士交往	203	Dating a Foreigner
4 同外籍男士结婚	203	Marrying a Foreigner
五 爱与性	204	Sex Etiquette
关于《中国淑女》	206	All about the Complete Chinese Woman
后记	212	Postscript





序

Preface

去年我出版了《中国绅士》之后，不论是发行量还是社会上的反映都很不错，博客上每天有网友问：“有了《中国绅士》，什么时候出《中国淑女》呀？”中信出版社的符红霞主编建议我说，既然如此，不妨写一本《中国淑女》作为《中国绅士》的姊妹篇。真是个好主意！能和更多读者分享我从生活中学到的东西，我当然愿意！出于这个目的，我把生活中关于美丽、健康和成功的实践总结进这本书，用我的亲历亲为来成就更多的淑女！

你一定会问，怎么样才算是真正的“淑女”？这是《中国淑女》最核心的问题。淑女要具备的品质，和《中国绅士》中提到的“绅士”一样。首先，也是最重要的一点，她必须是一个善良的人，为他人着想，慷慨，愿与他人分享；从来不伤害别人，也不会为达目的不择手段；正直、聪明，不傲慢；受过良好教育（并不是说她要有多高的学位，更看重的是她的教养）；像对待自己那样真心对待别人。

这些品质并非难以企及，我在中国见过很多这样的淑女。如果你想是这样一个女人，你要做更好的自己、更完善的自己，那最该具备的就是“淑女”的品质。

淑女是天生的吗？我可不这样认为！我认识一些显赫家族的金枝玉叶，却并不是我眼中的淑女。淑女是要用很多钱来打造的吗？不是！像著名的美国作家杜鲁门·卡波特(Truman Capote)说的那样，“拿走他们的钱财，他们将一无所有”，智慧、品位、修养是无法用钱财买到的。我也认识不少富有的女人，她们对工作人员都冷冰冰地呼来喝去，也不是真正的淑女。有名的女人就是淑女吗？再一次回答“不”！你看到的名人只是媒体报道的最光鲜的部分，你不知道她出境前有多少人帮她化妆配衣服，也不知道在发言前她背了多久助理们帮她写就的稿子，更不知道没人看见的时候她是多邋遢。

现在，中国正在快速成长为推动世界的主力，我们和外界的联系便利又频繁，2008年的