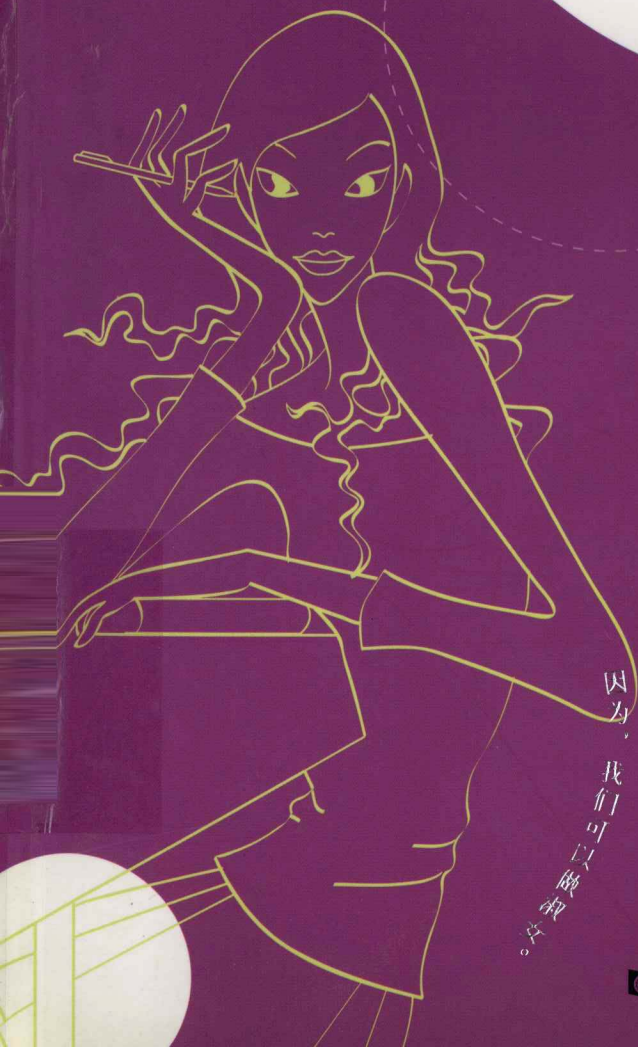


曾敏儿 洛美 著

To Be A Gentlewoman

淑女

课堂



因为，我们可以做淑女。

如果上帝没让我们做淑女，
我们不会抱怨上帝。
上帝让我们做了淑女，
我们感谢上帝。

淑女课堂

曾敏儿
洛美
著



B825
Z2



汉语大词典出版社

图书在版编目(CIP)数据

淑女课堂 / 曾敏儿 洛美著. —上海: 汉语大词典出版社, 2005. 10

ISBN 7-5432-1192-0

I. 淑... II. ①曾... ②洛... III. 女性—修养—通俗读物 IV. B852-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 102240 号

责任编辑 张晶晶
版式设计 子菁
封面设计 路静
技术编辑 徐雅清

淑女课堂

曾敏儿 洛美 著

世纪出版集团 出版、发行
汉语大词典出版社

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

各地新华书店经销 上海颀辉印刷厂印刷

开本 890×1240 1/32 印张 6 字数 130 千字

2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

印数: 0001-6000

ISBN 7-5432-1192-0/G·569

定价: 12.50 元

如有质量问题, 请与厂质量科联系。T: 64580324

Contents 目录



淑女入门

Gentlewoman Introduction



1. 淑女的精神库存 / 3 /
2. 淑女房间里的道具 / 9 /
3. 淑女不是 18 世纪的英国女管家 / 11 /
4. 一张淑女的画皮, 一颗妖精的心 / 14 /
5. 淑女的言行细节 / 19 /
6. 淑女的口头禅 / 24 /
7. 淑女不是一盆花, 而是一所学校 / 27 /



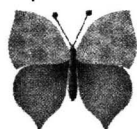
淑女魔法教室

Gentlewoman Magic Classroom



1. 每个淑女都有三两个值得用手去写信的密友 / 31 /
2. 敬畏生命是淑女必须具备的美德 / 37 /
3. 淑女只在夜里哭 / 39 /

4. 每个早晨问安自己,每个夜里反省自己 / 43 /
5. 谁在用淑女欺压你 / 48 /
6. 剥掉十件伪淑女的外衣 / 51 /
7. 淑女的嗒行规则 / 55 /
8. 每个淑女都有一套捉心术 / 62 /
9. 淑女的社交客厅 / 68 /
10. 热爱你的职业,就像热爱你的手指 / 74 /
11. 谁在对淑女的裙子蠢蠢欲动 / 80 /



淑女形象修炼宝典

The Valuable Book for Gentlewoman's Figure



1. 你看起来真的要很美 / 87 /
2. 形象对淑女意味着什么 / 90 /
3. 最先要爱上自己哪里 / 92 /
4. 谁说淑女的眼睛不勾魂 / 94 /
5. 六个星眸完全淑女方案 / 96 /
6. 要皓齿,更要吐气如兰 / 112 /
7. 嘴用来吃东西和说话,也用来调情和接吻 / 116 /
8. 翘起下巴,拥有像天鹅那样的完美颈项 / 121 /
9. 你是哪个季节的淑女 / 124 /

10. “足”够美丽——一个男人衡量淑女的起码准则 / 132 /
11. 是阳光美女,也是阳光淑女 / 136 /
12. 淑女的味道 / 142 /
13. 你的内衣,他的诱惑 / 146 /
14. 要 fit, 绝不要 fat / 150 /



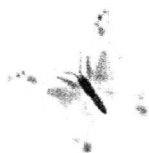
异国淑女风情地图

Exotic Gentlewoman Map



1. 英国:恰到好处下午茶 / 162 /
2. 法国:是尤物也是淑女 / 166 /
3. 美国:咬一口满嘴都是 Honey / 170 /
4. 意大利:像 Cappuccino 那样甜腻热情 / 174 /
5. 委内瑞拉:拉丁的诱惑 / 177 /
6. 西班牙:她是谁的女郎 / 181 /
7. 希腊:每一个都是绝世的海伦 / 184 /

Contents 目录



淑女入门

Gentlewoman Introduction



淑女入门



淑女培训宣言：如果上帝让我们做了美女，我们会感谢上帝；如果上帝没让我们做美女，我们不会抱怨上帝，因为，我们可以做淑女。

1. 淑女的精神库存

做为女人，我们要永远都信守一个信念，就是，无论时代如何变迁，淑女永远不会过时。

那些动辄就叫嚣着让淑女呆在闺房里流泪做老姑娘的叛逆者，自有光阴使之明白，那个向隅而泣着盼嫁成恨的女子，从来都不是淑女的专利，纵使野蛮女友之风横扫城市的大街小巷也并不能代表，淑女已经被社会审美扫地出门，不再是社会的时尚。

当然，淑女首先是一种品质，是一种人文精神，而不是一件谁都可以拎来穿上的装饰性外衣。

就譬如，把祥林嫂的举止按在一位贵妇头上，那形象，定会让人感觉，她不过是因着酒醉不小心闯进怡红院宝玉睡榻



上的刘姥姥，此地甚好，却非她属。

不要否认，对于女人，自身拥有的人生态度决定了你的人生状态。天生丽质是件令人羡慕的事，但是，徒有其表只能称为漂亮，它和美丽有着截然不同的含义，前者是一种表象，后者是修养与魅力。

当你拥有了美丽的容颜并喜欢以淑女来标榜自己，那么，在恭喜你之余，请你一定谨记，不要做第一眼美女，第二眼庸女，第三眼倦女，一定记住，淑女不是某类女子的标签，而是代表着：文化，涵养，丰富多彩的人生情趣。

所以，淑女的定义之一，首先应是：宽容，自信，从容，优雅。



★ 每个淑女都要有一座库存充实的精神仓库：

(1) 人性美德上，这座仓库里必须有：宽容。如果不具有宽容的美德，其他都是枉然，这就像一袭做工和款式都相当优良的晚礼服，却有不够优良的质地，在替你招揽了大批仰慕眼球之后，却在近了近了之时，终是让你在众人面前破绽百出地狼狈不堪。

◎ 一个达标淑女的宽容应该是这样的：学会使用真诚的赞美，无论何时何地，不要吝啬那些美好的词汇，把挑剔刻薄像抛弃生活垃圾一样，从你的嘴巴以及眼神中扔掉。假如，暂时不能扔掉，那么，像你暗恋的男人忽然造访你的闺房，而你需要以最快的藏起你的脏袜子的速度，把它们藏在一个不会令你丢面子的角落。

(2) 永远不要怀疑,没有比自信是能令女孩子更加美丽的化妆品了。如果你是一个伪自信淑女,那么,你的气质犹如一严重缺钙的坐美人,你只能做优雅状坐在一不引人注目的角落,惟恐一起身一张嘴就撑破了淑女的伪装,这岂是淑女的做派?

一个淑女的自信应该是这样的:只要我肯用心,对我来说,世上不存在不可能的事情。我们东方向来以谦虚为美德,但,不当的谦虚是自卑,甚至是卑微。然而,你也一定要拎清,自信不等于随时随地的卖弄,否则就是自取其辱的浅薄。

(3) 从容应该是淑女在任何时候的状态,浮躁永远解决不了任何问题,不要试图让自己时刻保持干练的形象,如果你不想被人看成铁娘子的话。

淑女的标准从容应该是这样的:永远不要穿厚底鞋子,那会显得你永远疲于奔命。任何一句话,在出口之前,先在内心深处做一下深呼吸。当眼泪不能帮你解决问题,请仰望一下天空;当愤怒只能让事情越来越糟糕,先给自己五分钟喝杯茶;当一只蟑螂正在从你的鞋面路过,请你,低低地尖叫一声,然后,请不要晕倒,即使,你要晕倒,千万莫把旁边的男士当做一棵巨大的树,因为这样会引起误解,容易让人联想到一些很不淑女的问题。淑女的从容就是,在淡定中解决好你完全有能力解决好的事情。

(4) 不要认为只有时尚的、昂贵的才配得上优雅二字,其实,一个在清冽的河边洗衣的村妇一点都不比在咖啡屋里调着碳烧咖啡的时尚女子缺乏优雅。优雅的含义应该是从容得体,

与地点场所以及所彰显这个词汇的人的身份没多少关系。

☺ 一个淑女的优雅应该是这样的：在下出租车时她不会忘记对司机说一声“谢谢”。不小心被人踩了脚，她会说一声“对不起”。她不会在大庭广众之下补唇彩，不会四顾无人趁机整理一下衬衣里的胸罩带，她适当性感，但不带挑逗色彩。

一个标准淑女，她还应该拥有适当从容的缄默。譬如之：曾经是好朋友的女子，从小学到大学，是闺中密友。女子A曾经以为：在这个世界上，没有人比得上她们更能相互热爱，相互真诚。

大学毕业，两个人都在寻找工作。一天，她们在报纸上看见一则招聘启事，但适合她们的位子只有一个，A说：我们去试试吧？

B却犹豫了一会，低声说：离市区太远了，要坐市郊车上班的，你晕车的。说完后，她眼神闪烁，A忽然明白了B的意思，女友担心的并不是她的晕车问题，关键是招聘单位只需要一个人，而两个人去，不过是增加一个无谓的分母而已，她这样婉转的表达，只是不想让自己去做降低她分子质量的分母罢了，何况她们所学的专业相同，关于分子分母究竟是谁？不是她们自己说了算的。

A没说什么，笑笑说忘记自己原来是晕车的，那么远的路程，要坐那么长时间的车，还是算了吧。B就去了，被录取。其实，A完全可以去，或者表示自己完全不怕晕车，可那么多年的友谊，并不是想拥有就可以随便拥有的，有一些机会不是致





命的,不是一生中惟一的,放弃而去成全别人,未必是坏事。

这样的缄默,即使望穿彼此的内心,却依旧保持缄默的微笑,是宽容,很多人要走很远很长的路后才能学会,甚至一辈子都学不会。后来,朋友圈流传一些关于A的绯闻,是B处流传出来的,许多人表示质疑,然后把故事传给A,说:某某说你如何如何?真的吗?A只是淡淡说:是吗?这是我的故事?我自己还不知道呢。转述者以为她会去追问散布流言的人,很久很久过去了,却发现A一直无动于衷地缄默。

其实,语言于人类本身,最初的作用是用来沟通,用于表达自己的一些思维,或者掩饰一些内心的卑微,很多时候,内心往往不是被语言出卖,而是被眼神,别人之所以保持缄默,不过是善良地保全了另一个人脆弱的自尊。面对流言,辩白需要勇气,而选择缄默方式对待,绝对不是懒惰,而是需要更大的勇气。针对一件事情,太多的辩白,就有了粉饰的嫌疑,慢慢地,让岁月一点点掀开遮掩着真相的面纱。时间就是那条流过生命的河,浮尘泥沙总会被缓缓地冲走,留下来的,永远是岩石一样的真实,它被缄默保持住的金子,比谎言或者辩白更坚硬。

所以,只要无愧,无论怎样的缄默都是从容。



淑女精神库存的致命硬伤

很多人对淑女的理解存在着误区,谈到淑女,统统以十七八世纪的欧洲上流社会小姐的做派作为淑女的典范之举,就像我们不能彻底否认那个时代的那个阶层有很多正牌淑女一

样,这些正牌淑女的做派拿到今天已经过时了。

因为,那个时代的淑女没有独立生存的机会和能力,她们通常是在扮演淑女,譬如,当年所有的欧洲贵族小姐都要学会弹钢琴,这并不是因为她们都是迷恋音乐的天使,而是,弹钢琴可以令她们优雅地坐在客厅里,给前来拜访的异性男子一个好印象,引诱一位优秀的男士将自己娶之回去,就此解决掉后半生的饭票问题,表演得好坏,直接影响到后半生的饭票质量。

而现在的女孩子,哪个不是自己赚钱买花戴,所以,那些有卖弄嫌疑的淑女模仿秀表演,还是免了罢。

★伪淑女模仿秀典型硬伤:

(1) 以为穿淑女款式的衣服是淑女形象的必要行头。
(如果淑女可以这样当,岂不是每个男人都可以圆他们的帝王梦,做套戏装穿上就成了么,连千军万马的厮杀也全免了。)

(2) 惟恐人笑浅薄,以不耻下问为耻。(其实,好奇是人的天性,正是好奇才推动了社会的发展,如果有引起你好奇的事物,你不妨向你认为可以解答你困惑的人咨询。)

(3) 在公共场所发表没有经过推敲论证的高见。(假如,这是个错误答案,非但不能表明你知识渊博,反而旁证了你内心的苍白与虚弱。)

(4) 喜欢捂住嘴巴惊叫,姿势优美地慢慢晕倒。(这已经不是新时代淑女的标志了,只能证明你营养不良,或者患有低血糖。)



(5) 不屑于与挤公交车的人为伍,以曾在大排档打发过肠胃而羞耻。(《大腕》里有这样一个情节,李成儒扮演的那个精神病患者煞有介事地说:我们不求最好,但求最贵。因为昂贵能代表身价。所以,如果你不想被送往精神病医院,就不要以暴发户的行径来侮辱淑女这两个字。)

(6) 动辄把咖啡,葡萄酒,茶艺,插花等当做淑女的标志性招牌。(如果你认为经常把这些挂在嘴上就是淑女的标志,那你就错了,谁见过比尔·盖茨没事就绕地球大喊我是全球首富来着?只有那个拿酒糟当饭吃,还要对人号称是狗吃了酒糟,而他只是吃了狗的尸体的穷酸书生在装富,却偏偏被人耻笑了几百年。假如,你把这些当淑女商标贴在身上,就会令人觉得你和那书生的形象很贴切,适度虚荣可以令人上进,但,虚荣过度就成了可耻。)

(7) 时常暗示或是告诉别人,你系出名门,祖上门庭赫赫。(红楼梦里的焦大也经常这样说:当年,我和老太爷如何如何……所以,提些不相干的陈年往事除了令人偷笑没有任何意义,而欲做淑女的你,可知被人偷笑是最最令人颜面扫地的事?)

2. 淑女房间里的道具

世间没有天生的淑女,所以,当你发现自己很不淑女时,请不要沮丧,你可以从小处做起,先让自己看上去很淑女,循序渐进到成为正牌淑女。



先从房间布置入手,接受环境的淑女熏陶,你需要一只书橱,这是必须的,而且,你必须给自己制定一个阅读计划,并且坚信,当你带着满腹的诗书去约会,会收到比你花几个小时化妆更好的效果。

如果可能,在房间里摆一件乐器,最好,你能让它发出流畅而优美的音乐,如果不能,至少要有一套欣赏音乐的音响,如果还不能,那么,你一定要有陪别人欣赏音乐的修养,如果这点还做不到,请你在别人欣赏音乐时将嘴巴闭上,不要说你饿了你渴了,更不要大声问那个叫贝多芬的家伙究竟是男士还是女士。

房间里至少有几个你亲手制作的工艺品,手工制作是热爱生活的标志,并以之展现你的艺术品位,一个连生活都不热爱的女孩子,是不会成为淑女的。

鞋柜里有几双松软干净的拖鞋提供给来访的客人,不要用一次性水杯给客人倒水,虽然这样很卫生,但,不够环保,而且衬托出你是个方便主义的懒惰者,一只杯子事小,但它折射出了你的生活境界。

如果可能,试着撤掉需要一周更换一次的艺术插花,在阳台上养几盆花,因为侍弄花草的过程很修心养性。

你要有一张舒适而庄重的沙发,无论理由多么充足,不要留男士睡在你的客厅里,因为沙发没有嘴巴,它不能代你向别人解释,那天夜里他确实一直与它亲密在一起。

你至少需要三套漂亮的居家服装,因为在家穿职业装只能说明你不懂享受生活,而且你缺乏分别家内与家外的能力。





一套庄重大方做工精良的,在客人造访时派上用场;一套舒适惬意的,在独自在家时舒适自己;一套妖娆美丽的,当爱情光临时它会让你妩媚无比。让认识你的人知道,在成衣时代的今天,你偶尔会热衷一下女红,因为你不仅是白领,你还是妩媚细腻的女性。

装帧漂亮的个人肖像最好挂在卧室,把客厅的墙壁让给美术作品,其实,临摹油画未必能体现艺术修养,反而会使你显得很大众,不妨买几本手工书回来,有些创造性装饰虽然不一定具有艺术价值,但,它会体现你的与众不同。

★ 房间送给淑女的败笔:

(1) 据说,想要检查一个淑女的真伪,就请去检查她的CD架,所以,有些影碟,不可以随手放在CD架上,因为它们会将朋友心中的你的淑女外衣剥个一干二净。

(2) 如果没有时间阅读刚买回来的新书,一定要先粗略一翻,将印刷厂没切开的连页剖开,并阅读内容提要,不然,若逢人问起,你就成了被后人嘲笑的那个好龙的叶公小子。

(3) 以为家里越多装饰品就越带有淑女味道,这有点像一个突然暴富起来的人不知该怎样向别人炫耀自己的财富,于是分别在十个手指上套满了戒指。

3. 淑女不是 18 世纪的英国女管家

如果,你认为不苟言笑应该是淑女的标志性面部表情,则