

The French Socialite Grace Bible

“我的雄心壮志是将星星挂在每个人最疯狂的梦想之上”

——全球最富有的“罗思柴尔德”家族成员为你讲述真正的礼仪

每个人都有属于自己的舞台

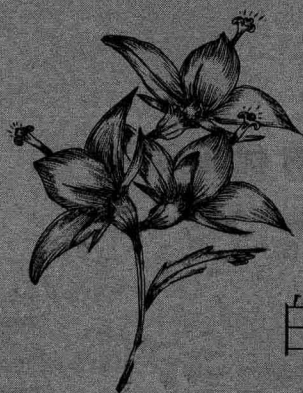
法国名媛 的优雅圣经

[法] 纳迪娜·德·罗思柴尔德◎著

陈潇 曹蓓芳◎译



The French Socialite Grace Bible



法国名媛 的优雅圣经

[法] 纳迪娜·德·罗思柴尔德◎著
陈潇 曹蓓芳◎译



图书在版编目 (CIP) 数据

法国名媛的优雅圣经 / (法) 罗思柴尔德著; 陈潇,
曹蓓芳译. —合肥: 安徽人民出版社, 2013

ISBN 978-7-212-06502-7

I. ①法… II. ①罗… ②陈… ③曹… III. ①女性—
个人—修养—通俗读物 IV. ① B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 079950 号

安徽省版权著作权合同登记 字: 12121166 号

法国名媛的优雅圣经

作 者 | (法) 纳迪娜·德·罗思柴尔德

译 者 | 陈 潇 曹蓓芳

出 版 人 | 胡正义

选题策划 | 胡俊生

责任编辑 | 胡俊生 李晶晶

责任印制 | 刘 银

营销推广 | 孙向雷

装帧设计 | 程 慧 赵芝英

出 版 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场 8 楼

邮编: 230071

发 行 | 北京时代华文书局有限公司

北京市东城区安定门外大街 138 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267120 010-64267397

印 刷 | 北京中印联印务有限公司 电话: 010-87331056

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 695×975 1/16

印 张 | 16.5

字 数 | 200 千字

版 次 | 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-212-06502-7

定 价 | 32.00 元

版权所有, 侵权必究

献给我的姐妹

如果你想在生活中取得成功， 请将你的梦想高高悬挂在一颗星上

跟其他女孩一样，我对自己的生活充满了幻想。华丽的宫殿、优雅精致的贵妇……这些美丽且奢侈的画面总让我的思绪飘到很远很远。我一直在等待一位仙女将我领入这样一个梦幻的世界。然而这位仙女以我意想不到的方式出现了。我在萨卡·圭特瑞^①的戏剧作品中，扮演一位略显轻浮的巴黎小妇人。在剧院化妆室一个橱柜的角落里，我找到了一本布满灰尘的旧书，应该是某位演员掉在这里的。之后我一直把这本书带在身边。我当时还不知道它将会改变我的生活，让我能够将自己提升到比我的梦想还高的境地。

这本书，我读了一遍又一遍，仿佛我就是这部小说的女主角。我想象自己就是晚宴女主人，西装革履的男性一字排开向我鞠躬。我的生活中满是百合和玫瑰。

然而，当我睁开眼，回到日常生活中，发现身边的人跟我书中的人物完全没有共同点。他们缺乏教养，不善言辞，举止粗俗。

我不禁想问：书中的人物到底存在吗？我有一天会遇上他们吗？我会让他们满意吗？

显然，他们拥有的知识是我缺乏的。我必须学习这些知识，以

^①译者注：萨卡·圭特瑞（1885年2月21日-1957年7月24日），俄罗斯导演和编剧。

备在任何场合和任何时间能派上用场。

就这样，十年过去了……

我被邀请去未来公婆家吃午餐。我注意到她在饭桌上一直观察我，我明白这将是人生中最棘手的考验。在这位严厉的考官眼皮下，我好几次都感到眩晕，仿佛站在悬崖边。我永远不会忘记这个时刻。吃饭的整个过程中，絮絮叨叨的谈话声变成了背景音乐，徐徐升起的是我这些年来坚持不懈排练的和弦——《礼仪》这本书教会我的和弦。露易丝·达尔克侯爵夫人是我的恩人，多亏了她，我才得以接触到这门生活的艺术，这远比我以前最疯狂的梦想还要美丽。

如果没有交通规则的话，水陆空交通要怎么运行？

如果没有礼仪准则的话，社会生活会变成什么样？

在海上，两艘船相遇，它们互相致意。在街上，两个人相遇，他们互相致敬。在我们生活中的每个时刻，我们必须遵守一定的行为准则，例如红灯停，绿灯行，停车标识，危险标识，等等。如果我们不遵守的话，就会出事故，严重地话足以让我们失去工作或是幸福。

你可以积累丰富的知识，获取最高的学历，走遍所有的大陆，但如果你的行囊中没有“礼仪”这本独一无二的护照，你就无法打开所有的边界与心界，你只能做一名地下游客。

通常由母亲将礼仪一代代传承给她的孩子们。因此，这本书的第一部分特别献给那些年轻的女孩和女士们。

当然，我们没法将礼仪准则一一列举出来。但是，如果我们好好思索一下，其核心就是两大点，其他方面都是从中衍生出来的。如果你明白了这两点，那么你就拥有了在任何场合瞬间洞悉全局，

并能及时做出反应的窍门。

在我看来，第一点是尊重他人，第二点是互惠法则。没有一个人能一直单方面地付出或者接受，这样只会陷入走投无路的绝境。

一本书可以反映出作者的性格，这本礼仪之书也不例外。你们在阅读过程中，会发现我喜欢传统的人，不喜欢伪君子。我不会给看似虚伪的状况多大面子，虽然这种事情的确存在且极其普遍。

在为你们撰写这部礼仪准则时，我许了一个心愿，希望这本书能照亮你们的梦想，让你们的雄心壮志得以实现，愿你们的生活充满色彩。

● 目录



第一章 自身礼仪

女性魅力/3

时尚就是优雅吗/ 3

服装/4

配件/7

给年轻女孩的建议/12

男性魅力

服装/14

配件/16

给年轻男士的建议/18



第二章 庆典礼仪

订婚

订婚宴/22

分手/24

结婚

关于婚礼的一切/25

世俗婚礼/29

宗教婚礼/30

度蜜月/32

自由组合

与同居爱人相处/33

生育

出生/34

取名字/35

告示/35

教父和教母/36

如何庆祝宗教节日

洗礼/37

割礼/38

领圣体/38

坚信礼/38

庆祝节日

圣诞节/39

元旦/40

逾越节和复活节/41

铃兰节/41

母亲节和父亲节/42

祖母节/42

生日和其他节日/42

度过生命中困难的时刻

离婚和分居/44

逝世/45

第三章 如何与家人相处

夫妻相处

20岁/51

40岁/51

60岁及以上/52

与公婆/媳妇/女婿相处

与公婆相处/52

与媳妇和女婿相处/53

与孩子相处

服从/54

礼貌/54

餐桌礼仪/54

运动和娱乐/55

零花钱/56

学校/56

与老师相处

孩子的生日/58

关于择友/58

与青少年相处

青少年的语言/60

尊重/61

与伴侣的孩子相处/61

与孩子的朋友们相处/62

看待孩子们的爱情

初恋/63

青少年的恋情/63

家长们要如何面对/64



第四章 如何与他人相处

与家佣相处

雇佣和解聘/69

工作环境和时间/69

服装/69

只得到膳宿而没有报酬的女孩们/70

与门卫相处/71

年终奖/71

与宠物相处/72

商务礼仪

与裁缝相处/73

与商人相处/74

与加油工和修理工相处/74

与出租车司机相处/75

与律师相处/75

与公证员相处/76

金钱的相处之道

与丈夫的钱相处/77

与你的银行家相处/77

如果你有很多钱/78

如果钱很少怎么办/79

在医院的处世之道

与医生相处/80

与护士相处/81

与病人相处/82

病人的礼仪/82

处理交通事故/83

和谐共处的礼仪

与残疾人相处/84

与长者相处/84

与移民相处/85

与外国人相处/85



第五章 如何联络他人

学会说话

口音/88

发音/89

联诵/89
俚语和粗口/89
谈话的艺术/89
学会闭嘴/90
学会如何结束对话/91
演讲/91
与欧洲其他国家的人相处/92

学会打电话

当别人给你打电话时/94
让第三方接电话时/94
免提/95
不能打电话的时刻/95
打电话的好处/95
电话应答机/95
手机/96

学会写信

写作风格/99
什么时候回信/99
信纸/100
笔和墨水/101
信的正文/102
祝福语/103
写作/105
信封/109
寄信/113
名片/114
明信片/116
贺卡/116

学会写电子邮件

电子邮件/120



第六章 如何请客与做客

邀请

如何邀请/127

选择客人/128

餐桌摆放

餐桌应摆放何处/129

桌布/129

餐盘/130

餐具/130

玻璃杯/131

餐巾/131

洗手碗/131

盐和胡椒/131

烟灰缸和香烟/132

烛台/132

花/132

餐桌小装饰/133

席位安排

单身男女的餐桌席位/134

席位卡/134

菜单

组合菜单/136

几份菜谱/137

迎接客人

鸡尾酒和开胃饮料/141

请客人上桌/143

餐桌礼仪

餐桌礼仪及禁忌/144

面包/145

上菜/146

葡萄酒

菜和葡萄酒的搭配/147

葡萄酒和奶酪/148

葡萄酒的饮用温度/149

葡萄酒的沉淀分离/149

上酒/150

喝酒/150

餐宴尾声

离桌/151

咖啡和利口酒/151

抽雪茄/152

鸡尾酒会和自助餐

自助冷餐/153

自助热餐/155

异国特色自助餐/157

饮料/158

邀请朋友共度周末

准备卧房和菜单/165

安排好周末活动/167

与朋友的朋友交往/167

应邀与朋友共度周末

送花与收花

送花/169

什么时候应该送花/170

如何送花/170

收花/172



第七章 习俗与礼仪

引见

- 握手礼/178
- 职场引见/178
- 吻手礼/179
- 贴面礼/180
- 正确使用“您”和“你”/
180

餐馆礼仪

- 女性独自进餐馆/183
- 预定餐桌/183
- 在餐馆请客/183
- 女性邀请男性去餐馆/184

减肥

- 素食主义者/187

外出

- 观赏戏剧/188
- 观赏歌剧/188

社交场合的礼节

- 如何说“是”，如何说“不”
/189
- 笑的艺术/190
- 学会自嘲但不要嘲笑别人/
191
- 学会控制怒气/191
- 戒烟/193
- 避免过多地谈论自己/195
- 避免写作/196
- 服老/197

撒谎/198
说出真相/199
处理无心之失/199
避免失言/201
虚伪/201
奉承/201
不拘礼节/202
求借/202

做一名合格公民

选举投票/204
爱护环境/204



第八章 如何处理私情

出轨的男人

如何隐瞒私情/208
两对夫妇相互认识/211
你的情人比你年长/212
当你建立第二个家庭/213
你成了女儿最好朋友的情人/213

出轨的女人

如何隐瞒私情/215
如果丈夫发现了你的私情/216
你单身，情人已婚/216
同时拥有多位情人/218
当被孩子发现自己的私情/219
如何与情人分手/220

处理同性恋情

以同性恋的身份生活/221
如果你是双性恋/222
处理女同性恋情/223

原则/223



第九章 如何旅行

打包和拆封行李

打包行李/227

拆封行李/231

应对没有行李的情况/231

出行

自驾/233

乘坐大巴/235

骑摩托车/235

乘坐火车/236

乘坐飞机/236

乘船/237

住酒店

预订和取消预订/239

到达/239

逗留期/239

餐厅/240

休息室/240

离开酒店/240

度假

租用度假屋/242

沙滩礼仪/242

假期俱乐部礼仪/243

宿营礼仪/244

完美旅行者的礼仪标准/244