

Kate Middleton

凯特王妃

给女人的10堂优雅课

80后平民灰姑娘变身英伦王妃

知性、典雅，端庄，爱情智慧，气场魅力……

最值得中国女孩励志学习的优雅智慧

赵广娜 / 编著



凯特王妃

给女人的10堂优雅课

赵广娜 / 编著



武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

(鄂)新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

凯特王妃给女人的10堂优雅课 / 赵广娜编著. — 武汉 :

武汉出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5430-6900-8

I. ①凯… II. ①赵… III. ①女性 - 修养 - 通俗读物

IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第072729号

书 名 凯特王妃给女人的10堂优雅课

编 著: 赵广娜

责任编辑: 廖国放

策划编辑: 王 磊

装帧设计: 

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华路490号 邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

<http://www.whcbs.com>

E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷: 北京佳明伟业印务有限公司 经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 16.5

字 数: 230千字

版 次: 2012年8月第1版

印 次: 2012年8月第1次印刷

定 价: 29.80元

版权所有·翻印必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。



✧ 一场聚集英国国人无数期待和梦想的世纪婚礼，一个责任负重和荣耀奢华并存的宫廷世界，一段十年长跑依然面临大考的爱情。



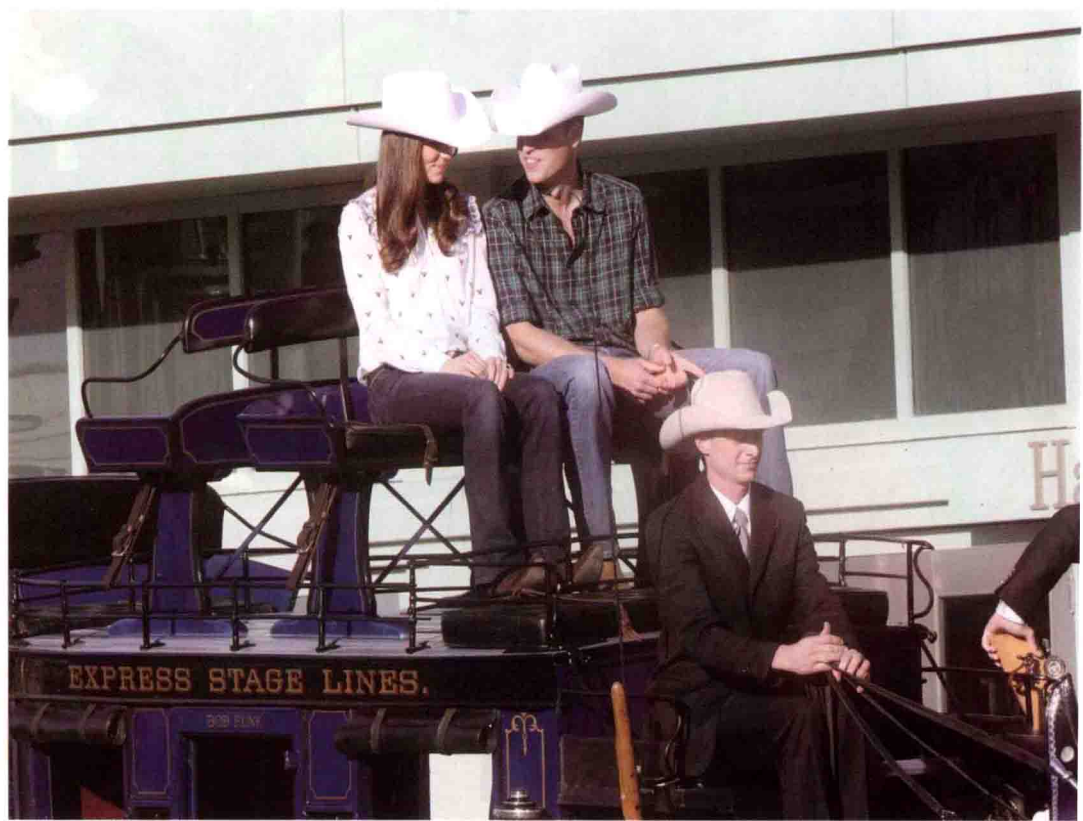


☆ 凯特对媒体透露她婚后的“小愿望”：那就是做一位全职太太！因为凯特在结婚后2年内，不用履行作为皇室成员的日常职责，所以凯特选择全心全意跟随丈夫，做一个站在老公背后的女人。





✧ 凯特在婚后告诉自己的朋友，她希望做一名普普通通的英国皇家空军军人的妻子，她将会和威廉在北威尔士的农场的农家屋里度过新婚的快乐时光。

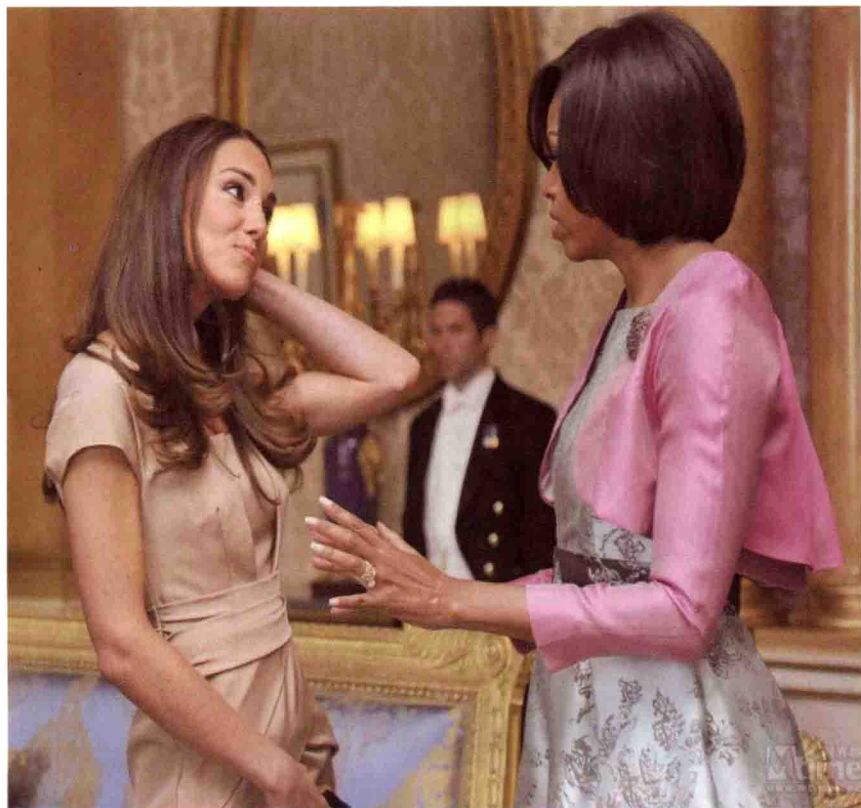




✧ 凯特王妃出访加拿大时身着餐厅工作服。



✧ 凯特王妃在北爱尔兰首府贝尔法斯特市政厅广场上翻煎饼。



✧ 奥巴马夫妇到访，当面祝贺威廉和凯特的新婚。



✧ 凯特嫁入王室以前，和许多 80 后女孩儿一样充满着朝气与活力。



✧ 嫁入皇室之后，就多了一份端庄与高贵。



✧ 凯特总是在微笑，她的微笑真的很迷人！给人一种亲切的感觉！

 前言

她，凯特·米德尔顿，英国王室首位真正意义上的平民王妃。在这个无比现实和残酷的世界，她与威廉王子的爱情让我们又一次相信了童话的存在。

自从凯特和威廉王子的恋情曝光之后，英国小报就开始孜孜不倦地挖掘着“灰姑娘”凯特的家世背景，事无巨细地还原她和“威廉之前的生活”，试图找到她何以征服王子，从平民女变成王妃的“秘密手段”。

事实上，凯特只是出生于一个中产阶级家庭的普通女孩，她也曾经和其他少女一样做着“王妃梦”，不同的是，别的女孩只是说说而已，凯特却将梦想变成了现实。这其中当然离不开幸运之神的眷顾，但她靠的绝不仅仅是幸运。

首先，她足够美貌。在凯特成为王妃的道路上，外貌虽然不是决定性的因素，但至少是一块帮她叩开王室大门的敲门砖。如果她不漂亮，就不可能引起威廉王子的注意，如果她不够端庄，就不可能入得伊丽莎白女王的法眼。作为英国最尊贵的家庭，王室不可能接受一个在外貌上没有任何优势的女人。

其次她足够自信。虽然出身平民，被很多人称为“现代版的灰姑娘”，但凯特并不会因此自卑，更不认为自己是“高攀”了王子，当别人羡慕她的幸运时，她却说“（威廉）能与我约会是他的幸运”。

她足够知性、优雅、有魅力。从小到大，凯特都是学校里的特优生，她擅长运动、个性沉稳、善解人意、没有不良嗜好，几乎所有的同学、老师都认为她是一个非常不错的女孩子，而她的幽默、真诚、聪慧则



使她具备了无形的吸引力。

她能屈能伸，懂得及时控制自己的情绪。无论面对任何突发情况或者是无理的羞辱，她都能够保持沉着冷静，微笑面对。而大气和宽广的胸襟则是成为一个王妃必不可少的特质。

她低调内敛，即使和威廉相交已久，她也从不以此作为炫耀的资本，更不曾享受过任何特权，更不会对媒体随意发表言论。面对王子的花心，她选择以退为进，用暂时的分手换来了威廉的回心转意。

她落落大方、举止得体，显示了良好的风度和修养。无论何时出现在公众面前，凯特的表现都无懈可击，即使面对无处不在的狗仔队她也能够从容应对，毫不慌乱，更不曾让他们抓住任何把柄。

她与威廉王子的恋爱长跑历时十年，经历过两次分手并复合，在这期间，凯特日益成熟，懂得了在恋爱中如何进退和取舍。而她对威廉的爱也最终让威廉认识到她才是他最合适的伴侣。

凯特与其他的王室成员同样相处融洽，伊丽莎白女王第一次见到她就非常喜欢她，查尔斯夫妇也早就接受了她，威廉的弟弟哈里则和她相处得非常轻松愉快。而为了融入王室家庭，凯特也做了很多努力。

2011年4月29日，凯特终于成功嫁给了威廉王子，成为英国350年来的首位平民王妃。在随后的民意调查中，凯特获选成为英国王室最受欢迎的成员。90%的英国民众认为凯特会是一个贤惠的妻子和一个好王妃，并且能够跟女王很好地相处。而我们也有理由相信，凭着凯特的聪慧，她能够做到这些。

我们讲这些就是想告诉所有女孩们，凯特不过是和我们一样的普通人，她之所以能够成功也是经过了种种修炼，让自己不断趋于完美。如果你也想像凯特一样，如果你也做着类似的“王妃梦”，那就向凯特学习，努力去争取自己的幸福吧。而本书将给你最全面细致的指导，读完本书，相信你也可以成为跟凯特一样的魅力女人。

第一章 优雅的外在形象是你的第一张名片 / 001

- 美貌能为你敲开宫殿的门 / 003
- 栽培美貌就是栽培人生 / 005
- 化妆是一门学问 / 007
- 用发型打造自己的优雅范儿 / 010
- 纤纤玉手可以养出来 / 013
- 偷师皇家的瘦身方 / 015
- 穿出个人风采，塑造迷人形象 / 018
- “饰”出百变伊人 / 021
- 来点女人“香” / 024

第二章 没什么能让你输在起跑线 / 027

- 任何时候都不能看低自己 / 029
- 秉承自我本色，做最棒的自己 / 031
- 女人也要有梦想 / 033
- 收起你的“灰姑娘情结” / 036
- 直视不完美的自己 / 038
- 机遇不会从天降，要靠自己争取 / 040
- 让自己尽快成熟起来 / 043
- 当你把自己准备好，王子自然会出现 / 045

第三章 人格魅力提升影响力 / 049

- 女人也要变得优秀 / 051



智慧是女人最好的化妆品 / 054

优雅的女人最有魅力 / 056

有活力才有风采 / 058

亲和力可以让女人更有魅力 / 060

发自内心的教养 / 062

善解人意的女人惹人爱 / 064

善良的女人最幸福 / 066

第四章 智慧女性要善用吸引力法则 / 069

微笑是最好的标签 / 071

拥有良好而得体的谈吐 / 073

修炼迷人的声音 / 075

幽默女人更有吸引力 / 077

真诚地赞美他人 / 079

学会认真倾听对方的讲话 / 082

聪明的女人不争论 / 085

适时展示自己的优势 / 088

重视第一印象 / 090

第五章 情商与女人的幸福共舞 / 093

情绪化会毁了你的幸福 / 095

调控情绪可以改变生活 / 098

引导愤怒的情绪 / 100

冷静沉着地面对羞辱 / 102

与其责怪他人，不如控制自己 / 104

克服你的恐惧心态 / 107

豁达给你快乐平安的心境 / 109

自控力可以成就一个人 / 111

在突发事件面前要沉住气 / 113

第六章 做个低调内敛的女人 / 115

- 别拿自己太当回事儿 / 117
- 收起自以为豪的光环 / 120
- 适时以退为进 / 123
- 低调更容易取得成功 / 125
- 让别人表现得比你优越 / 128
- 得饶人处且饶人 / 131
- 聪明女人最懂得糊涂的艺术 / 133
- 忍耐是一种弹性前进策略 / 135
- 简约不等于简单 / 138

第七章 为自己加分的礼仪课 / 141

- 是不是名媛都要懂礼节 / 143
- 与人交往，尊重别人是前提 / 145
- 重视站相和坐姿 / 147
- 像世界超模那样走路 / 149
- 大方应酬，小心干杯 / 151
- 塑造得体的社交形象 / 154
- 活用“称谓”让你更得人缘 / 156
- 有距离才有交际 / 159
- 守时是对别人的尊重和礼貌 / 162

第八章 恋爱，最合适就是最好 / 165

- 找到正确的人再恋爱 / 167
- 精神层面的“门当户对” / 170
- 莫因功利误终身 / 172
- “这个吻，不能太轻易” / 175
- 睁开双眼谈恋爱 / 177
- 爱情，没有输赢与高下之分 / 180
- 失去了爱情，也别失去尊严 / 182
- 学会放弃才能有所获 / 184

玩一场高明的“等待游戏” / 186

第九章 嫁人其实是嫁给一种生活 / 189

做皇室的儿媳 / 191

得到他家人的认可 / 194

别玩心眼，用真心来沟通 / 197

婆媳关系重在表面文章 / 200

拢住婆婆的心很重要 / 203

和婆婆做朋友 / 206

黄金率距离决定良好关系 / 209

别傻到去和婆婆“争宠” / 212

不要让亲戚成为一种包袱 / 214

第十章 婚姻需要用心经营 / 217

男人更欣赏成熟独立的女人 / 219

允许丈夫偶尔犯错 / 222

会撒娇的女人更幸福 / 225

好男人是夸出来的 / 228

给彼此足够的空间 / 230

男人不是你的一切 / 232

不要试图改变你的丈夫 / 235

给自己的男人留些面子 / 237

相互信任，婚姻才能更持久 / 240

掌握吵架的艺术 / 243

婚姻离不开宽容和忍耐 / 245



第一章

优雅的外在形象是你的第一张名片