

新世纪女性手册

美丽

动人

高雅

和深不可测的吸引力

气质女人

[法] 达里克巴特 著

左蕾 译

让我们绕到美丽的背后

寻找美丽的真谛和美丽女人的内涵

让我们用风度和气质

来擦亮我们的形象

巴黎美探笔记

巴黎美探笔记

气质女人

(法)达里克巴特 著
左 蕾 译

陕西师范大学出版社

图书代号:ZH172500

图书在版编目(CIP)数据

气质女人/(法)达里克巴特著;左蕾译. —西安:陕西师范大学出版社,
2000.9

ISBN 7-5613-2097-3

I. 气... II. ①达...②左... III. 女性—生活—知识
IV. D442.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 68275 号

责任编辑:周 宏

装帧设计:大卫工作室

气质女人

(法)达里克巴特 著

左 蕾 译

陕西师范大学出版社

(西安市南郊吴家坟 邮编 710062)

北京通州运河印刷厂印刷 新华书店经销

2000年9月第1版第一次印刷

开本 850×1168 1/32 印张 8 印张 字数 180 千字

印数 1-5000 定价:17.80 元

ISBN 7-5613-2097-3/C·22

开户行:西安工行小寨分理处 帐号:216-144610-44-815

读者购书、书店添货或发现印刷问题,请与发行科联系、调换

电话:(029)5251046(传真) 5233753 5307864

前言

对于美女们而言,美丽也是个难题。那些天生丽质的美人会碰到继续美丽和发挥美丽影响力的难题;那些天资平凡但气质绝佳的美人会碰到发现美丽和保持美丽自信心的难题。就算那些回头率比较低的女人,在生活中也会有极其美丽的时候,当然,她们在美丽方面的难题也更多。这些难题一方面是形象造成的,一方面是心理造成的。这个难题的解决,很多美女靠自己私下摸索,走了很多弯路,摸索很久依旧难窥其奥,由于心里不踏实而产生严重的自我怀疑,对自己的美丽不够自信。我们认为关于美丽的难题听取专家的建议和指导是最方便的捷径,并且对美女的自信心更有切实的帮助。

《巴黎美探笔记》就是一本发现美丽并让美女更加自信的生活指导书。这是一部全球性的畅销书,刚问世,就引起影视界、模特界、传媒和社会上各种女性读者的关注。在本书出版的同一周内,法国最有影响的女性杂志和娱乐报刊都争先报导、摘选、评论和探讨,甚至商界也加入进来,使本书成为热门话题。并迅速传到了英、美及欧洲其他国家,就连英国那些不习惯花枝招展的保守文化评论家也深受震撼,发表许多令女性怦然心动的导读文章。

作者达里克巴特是个自由摄影家,当今世界最有名的美探,他的工作就是发现美女,并帮助她们发挥美丽影响力,从而成为令人瞩目的明星或形象代表。由于他的发现,许多美女都从平凡生活中脱颖而出取得成功。他长期受雇于各种时尚杂志,为他们寻找迷人的封面女郎;他长期受雇于

各种明星经纪人,为他们寻找值得投资培养的未来女明星;他长期受雇于各大模特公司,为他们寻找最适合做模特的民间美人;他长期受雇于各种影视公司或制片人,为他们推荐美丽的角色候选人;他也长期受雇于各种女名人,为她们做形象策划和美丽指导。可以说,他是包装美女的真正专家。他经验丰富,知道哪种美人适合在哪方面取得成功。

达里克巴特生于1960年的巴黎东部。他年少时就对女性美有着惊人的感受,对女性神秘有着躁动不安的内心渴望。他一直在巴黎学习,他的学业都与美丽有关。他学过四年古典油画技术;学过两年现代艺术美学和艺术史;学过三年服装设计;学过三年人像摄影。最终选择了美探作为自己的职业,他喜爱这个职业的自由和浪漫。美探工作很辛苦,他常常挂着相机像个旅游者似的在世界各地的街头巷尾游荡,渴望发现美人。

达里克巴特不仅是美丽的发现者,他也是美丽的包装者和策划者。他有一家人称“美丽梦工厂”的女性形象培训公司,专门为他发现的美人们提供培训和指导服务,通过他的包装,很多女性都学会了美丽的自我训练技巧,并且知道什么是女性恶俗,从而克服负面影响,最终变得更美。

《巴黎美探笔记》一书就是达里克巴特对自己长期工作经验的总结。它不仅有女性形象美的认识,而且有实际指导。它从女性形象和女性心理两方面入手,致力于解决美丽这个难题,有评论认为:“这本书是迄今为止谈论女性美的书籍中最富实效和最富创见的好书,它开创的美丽训练方法,将给每一位女性送来美丽福音。”本书从心智、形象、情感、交际和成功等诸方面给女性提供了一条自我认知和自我完美的学习方法。每个女人都是一道风景,我们要做的就是学会发现和欣赏,相信本书能给你带来有益的启示。

2000年3月

目 录

※前 言 / 1

※第一卷 美女的成熟心智

- 第一篇 美丽必须全力以赴 / 3
 - 在维也纳美少女协会的演说
- 第二篇 让美丽发挥正面影响力 / 10
 - 答加拿大《佳丽》杂志记者问
- 第三篇 美女的问题多数是沟通问题 / 23
 - 在里昂模特培训中心的系列讲座(之一)
- 第四篇 美女的七种天赋 / 33
 - 在里昂模特培训中心的系列讲座(之二)
- 第五篇 下决心实现美丽 / 40
 - 发表在比利时《乳房》杂志的随笔
- 第六篇 美丽从人格上获取个性 / 49
 - 发表在《性别·2》杂志的随笔
- 第七篇 向过去说再见 / 57
 - 在卢塞恩“美女与后现代”研讨会的演说
- 第八篇 美女的创世纪 / 66
 - 发表在西班牙《热情》杂志的随笔
- 第九篇 阿尔卑斯山的温柔想法 / 74
 - 关于美女成熟心智的思考笔记
- 第十篇 美丽行动 / 94
 - 为瓦特格伯爵夫人及女儿拟定美丽训练方案

※第二卷 美女如何扩大知名度

- 第一篇 媒体让美女更美 /111
 - 致西班牙小姐海碧·特内拉的一封信
- 第二篇 让记者帮你扩大知名度 /122
 - 给女演员杜·薇依讲记者的秘密
- 第三篇 掌握新闻发布的技巧 /134
 - 为哈根夫人指点迷津(之一)
- 第四篇 在电视上露脸的技巧 /144
 - 为哈根夫人指点迷津(之二)
- 第五篇 必须是个能干的交际花 /149
 - 扩大知名度的技巧之一
- 第六篇 施恩惠的利息 /153
 - 扩大知名度的技巧之二
- 第七篇 不做形象骗子 /159
 - 扩大知名度的技巧之三

※第三卷 魔鬼身材教室

- 第一课 态度端正才对得起自己的身体 /167
- 第二课 美丽的曲线美丽的好运 /182
- 第三课 美颈篇——支持头部的魔杖 /197
- 第四课 美胸篇——塑造魅力的基地 /203
- 第五课 美腹篇——苗条的绝对条件 /213
- 第六课 美臀篇——背后的焦点 /226
- 第七课 服装篇——包装美女的艺术 /236

第一卷

美女的成熟心智

第一篇

美丽必须全力以赴

——在维也纳美少女协会的演说

1993年，我有幸被维也纳美少女协会邀请去给它的一百五十余名女会员作演讲。演讲的题目是《美丽必须全力以赴》。

维也纳美少女协会成立于1952年，当时美丽动人的创始人苔丝·葛蕾斯小姐如今已满头白发，依旧保持美少女般的心，看上去精神很好，可谓鹤发童颜。我是在迷人的普罗旺斯葡萄园里与她相识的，是她告诉我，在维也纳有一个以“永远美丽”为宗旨的美少女协会。她说：“如果你愿意，我们将以最大热情来欢迎你去演讲。我个人认为，你对美丽的理解是最超凡出众的，希望你能接受我们协会的诚恳邀请。”

我想，在美丽的维也纳，也许能发现几个美人胚子，何乐而不为呢？于是，我启程去维也纳。我是坐火车去的。火车在深夜抵达，我以为我得自己打车去订好的旅馆，谁料苔丝·葛蕾斯女士和她们协会的二十多个成员在火车站里等待了三个多小时，我置身她们中间，接受她们盛大的欢迎。我们周围满是艳羡不已的目光，我像一个国王那么快乐。

我演讲的时候，她们热切的目光里满是对一个美探的惊奇和对一

个美探的信任。我没有理由不讲得更精彩一些。

女士们：

我由衷的感谢美少女协会的邀请。虽然我是个美探，跟美女打交道是我的本职工作，可是没有你们对美丽的爱好，我也不会站在这里，同时面对一百五十余名美丽佳人。如果我今天的演说不与美丽相关，那将是不合时宜的。

从研究、观察和自己的体会中，我可以列出美丽女人所具备的八项明显特质。这些特质不是这些美丽尤物的专利，也可作为我们改进学习的指南。以下将简短的逐项讨论。

一、不断学习

美丽女人不断地从经验中学习。她们大量阅读，找寻受训的机会，参与课程，听别人意见，她们眼观四面，耳听八方；她们好奇，不断提问题，持续加强能力，培养新技艺新嗜好；她们知道，懂得愈多，就愈发现自己其实不懂，随着知识的增长，对外部事物的无知也跟着成长。这种学习与成长的精力，大多数是在自我驱策下产生，并将日趋兴盛。

通过学习定下目标并完成目标，可以更快速的培养自己的美丽。从对自己的小小期许开始，不断地实现期许，直到自己已掌握一切。然后再进展至下一阶段，定下一个期许，再去实现。如此下去，你的个人价值感就会增加，自我控制的感觉也会成长，也就更具信心去支配下一阶段。

整个过程必须全神贯注，因为若打破对自己的期许，你

的自尊将会受损，定下期许与实现美丽的能力也会降低。

二、服务至上

美丽女人将生活当成是一种使命。每天早晨，她们整装待发，穿戴上服务的甲冑，心中想的只有别人。

我特别强调服务的原则，因为我相信，没有担负责任的话，不可能成为一位美丽女人。我们可以把美丽当成一种知识或道德上的练习，但若没有一种责任、服务、贡献的感觉，一种需要我们去推动或追求的激励，一切终将徒劳无功。

三、散发积极的能量

美丽女人每天带着欢欣、愉悦、快乐的表情。态度乐观、积极向上；充满热心、希望与信仰。

这种积极的美丽的能量就像是一座磁场或一种气氛，并给四周较弱的磁场充电、改造。积极能量会吸引并增强较弱的磁场。

了解你自身的美丽的能量，知道你是如何散发并引导这股美丽的能量。当陷身困惑、争吵或消极能量之中时，尝试解脱或改变毁灭性的能量。

四、信任别人

美丽女人对消极的行为、批评或人性弱点，不会反应过度。当发现别人的弱点时，不会趾高气扬。她们并不天真，也了解自己的弱点，但更知道行为和潜力是两回事。她们相

信人都有未发掘的潜能，她们衷心感激上天赋予的一切，以怜悯之心宽恕和遗忘他人的不敬。她们不会怀恨在心，也不会对他人乱贴标签、分类或歧视。

有一次我太太和我对于别人给我女儿取的绰号感到不自在（即使那绰号蛮符合她的行为）。了解她的潜能后，我们采取另一方式来对待她。我们相信只要能发掘她的内在潜力，旧的绰号自然就会消失，我们也不试图在一夜之间改变她，只等待她的天赋与才能在适当时机出现。结果她真的改变了，家里其他人都十分惊讶，但我和我太太了解整个经过，一点也不讶异。

没错，眼见为信，但有时我们必须相信尚未发掘的潜能，创造出一种适合成长的环境。以自我为重心的女人认为关键即在于自己，在于自己的技巧，在于将“自己的东西”硬塞到他人身上，但这只有短暂的效果。你认为关键是在他人，而不在自己，就会放松、接受、肯定，并让它自然发生。这将带来自我实现的美丽。

五、均衡的生活

美丽女人阅读最好的文学作品和杂志，了解最新情况。她们活跃于社交界，有许多朋友和伙伴。她们在知识上不松懈，兴趣广泛，随时阅读、注意、观察、学习。只要年龄和健康许可，在运动上也不退缩。她们乐趣十足，享受人生。有健康的幽默感，调侃自己，而不伤害他人。她们看重自己的美丽，对自己诚实。

她们能意识到自己的美丽。从她们勇敢正直、言谈开放、简单、直接、毫不矫揉造作的态度就可以看得出来。

她们绝非极端分子，不要求“非赢即输”。不坚持二分法，不硬将事情区分为好或坏、是或不是。她们以连续、先后有序和逐层分析的方式来思考问题。她们有能力分辨、察觉情况的异同。这并不是说她们随波逐流，她们完全理解事物的真相，有勇气弃恶扬善。

她们的行动与态度随各种状况而定——均衡、合宜、谦虚、明智。她们不会是工作狂、宗教狂热分子、政治极端分子、暴饮暴食者、追求享乐者，或绝食的烈士。她们不会受制于自己的计划或步骤，不会因愚蠢的错误和社会上的过失而怪罪自己，不会为昨天感伤，为明天做白日梦。她们理性地活在现在，仔细盘算未来，针对变动的环境而弹性调整生活态度。

六、生活充满趣味

美丽女人喜欢品尝生活。因为她们的安全感来自内在而非外在，她们如同航向未知领域的勇敢探险家，虽不知道前面会发生何事，但有信心，那将是充满刺激、对成长有益的，而且终将发现新疆域，并有所贡献。

她们每交一个新朋友，都会有新的发现。她们对人兴趣十足。她们问问题，实际参与。倾听时总是全神贯注，以对方为师，不以过去的美丽论英雄。她们不畏惧达官显要，拒绝被纳入派系。她们遇事镇定，有能力见招拆招。她们过着真正充实、富弹性的生活。

七、相信合则两利、分则两败

同心协力指的是整体的力量大于各部分力量的总合。美丽女人注重同心协力，她们是变动的触角，积极改进各种环境。她们工作勤奋又聪明，生产力奇高，而且是以新颖、有创造性的方式进行。

在团队合作上，她们擅于取长补短，相信别人的优点与能力，为达到美丽的效果而信任别人。她们不会因别人比她强而感到威胁，也就不会严密监视他人。

在看似敌对的状态下，美丽女人与他人谈判沟通之际，知道谨守人与问题的分界线。她们重视其他人的兴趣关切，而不是在立场上争辩。其他人会慢慢地发现她的诚意，而愿意真正进入解决问题的核心。她们共同找出可行方案（通常会比最初提案好很多），而不是各方进展一小步的妥协方案。

八、进行自我更新的活动

最后，她们经常进行有关人性四大层次的活动，即体能、心智、情绪和精神。

她们经常参与一些有氧体能活动（运动大片的腿肌和运动心肺）。这些活动可培养耐力（改善身体和头脑使用氧气的容量）以及带来许多体能和心智上的益处。其他对美丽有价值的活动尚包括：着重柔软度的伸展运动、增强力量的筋肉运动。

她们通过阅读、创造性的解决方式、写作和想像来训练她们的心智。在情绪上，她们尝试培养耐性，以诚意倾听，

表现无条件的关爱，为自己的生活、决定和反应负起责任。精神上，她们侧重于祈祷、研读圣经、冥思和节食。

我相信，一个女人若每天花一小时在这些基本活动上，一定能改善其他时间的品质、效率，包括睡眠的深度。

这些活动有些可在日常作息中进行，有些则必须特别安排。我们是要花点时间，但长期而言仍将节省许多时间。我们绝不可忙着锯东西，而没时间去磨利锯锋；只顾开车，而忘了去加油。

这些自我更新的美丽的原则，将逐渐造就一个美丽、健康的人格，具有强烈纪律感、磨练美丽的意志。

以上这八项美丽的特质，就是美丽的基本条件。或者，就是美丽的八个课程，世界上各种美女培训中心所讲授的东西，都包含着这八个方面，并从其中延伸出更具体的实用方法。我今天所讲授的这些内容，希望能被各位美丽佳人所听取，并实际运用到生活中去。

最后，请让我祝福你们。愿维也纳美少女协会的拥护者们，都最终能实现它的宗旨，那就是——让我们一起大声喊出来——永！远！美！丽！

第二篇

让美丽发挥正面影响力

——答加拿大《佳丽》杂志记者问

1994年，我去了加拿大，在魁北克法语区接受了《佳丽》杂志的独家采访。采访人是美丽聪颖的安娜·杰琪小姐，我们就“美丽对他人的影响”的诸方面进行了探讨。谈话在轻松、愉快、随便的情形下完成。两个人智慧的碰撞结出了美丽的果实。

任何人都会在一生中遇到这样的情形：就是感觉到一个美丽佳人出现的时候，周围的空气、气氛都会发生奇异的变化，人们会下意识地迎合她的到来。这就是美丽产生的影响力在日常情况下的表面事实。

我在加拿大的日子里，常常沉浸在美丽的影响中。这种影响首先是来自大自然的迷人景色，然后是光彩照人的美人们。我要强调的是，美丽女人同样也是大自然中的一部分，美丽也必须遵循自然原则，违背自然法则的美，是不存在的，或者说是假的，造作的，不可能产生正面影响力，当然就不会光彩照人。

安娜·杰琪小姐沿小径走来。我和《佳丽》杂志的创办人洛克斯先生站在他的圆木结构的木屋的回廊上，看着她的