



杰奎琳 教你怎么做

Jacqueline Lee Bouvier Kennedy Onassis

紫檀

ZITAN
WORKS

作品

杰奎琳·肯尼迪——史上最受推崇的美国第一夫人
杰奎琳就是为还在黑暗中
摸索的女人指点迷津的一盏明灯

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

Jackie Kennedy



杰奎琳 教你怎么做

紫檀·著

青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

杰奎琳教你怎么做 / 紫檀著. — 青岛: 青岛出版社,
2010.3
ISBN 978-7-5436-6200-1

I.杰... II.紫... III.女性—修养—通俗读物
IV.B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 033142 号

书 名 杰奎琳教你怎么做
著 者 紫 檀
责任编辑 赵文生
装帧设计 宋晓明
封面设计 乔 峰
特约编辑 何 俊 陈迎吉
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号 (266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-80998664
出版日期 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷
制 版 青岛人印人数码输出有限公司
印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司
开 本 16 开 (710mm × 1000mm)
印 张 16
字 数 110 千
书 号 ISBN 978-7-5436-6200-1
定 价 31.80 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。
电话: 0532 - 80998826

前言

杰奎琳，一个美丽的传奇

都说，是女人，就逃脱不了年龄和容貌的桎梏。我常常在网上看到，三十岁的女人，看小女孩的眼神都是切切的。

作为一个迈过“三十”这道门槛的女人，我常常在流言蜚语中被挟持着思考：年轻、漂亮在女人的幸福和魅力指数中真有如此重要吗？做女人，究竟什么重要？漂亮？年轻？富有？还是妩媚？抑或是其他？

当东方女人像着了魔一样赶集去韩国整容，当西方女人像麦当娜一样露胸露腿之时，当全世界的女人都在为年龄发愁时，有一个女人的风格却受到了全世界的效仿，其中包括希拉里·克林顿、米歇尔·奥巴马那样的总统夫人。

她就是——杰奎琳·肯尼迪——史上最受推崇的美国第一夫人。

不管你怎么称呼杰奎琳——是杰奎琳·肯尼迪，或杰奎琳·欧纳西斯，你都必须承认，她是世界上最完美的女人。

翻遍史册，古今中外，我实在找不出有哪一个女人比她更优雅、更成功、更可爱。

她比赫本更丰富。她拥有美貌、特权、财富、荣誉、赞誉、流言、伤痛、风流韵事与艺术情趣。她潇洒、特立独行的一生，无异于一场点缀着黄金与玫瑰的梦之旅……

她比撒切尔更成功。她对权力不屑一顾，只是一个文艺小女生，可是，她却征服了世界上最难缠的权力大佬，成为举世瞩目的权力女神。

她比麦当娜更有魅力。她不需要为了男人的眼球和观众的好恶来扭曲自己，她始终为自己而活，听从心灵的召唤，不惜与世俗宣战，她总是胜利，世人无限包容了她。

她比戴安娜更聪明。同样作为政治精英的爱人，同样遭遇小三儿的侵袭，尊贵的戴安娜王妃却输给了一个比她丑陋老态的女人——卡米拉，而杰奎琳却不一兵一卒只凭一句话就巧妙地打败了世界上最性感的女人——玛丽莲·梦露。

她比希拉里更幸福。当希拉里像男人一样为竞选到处拉票，演讲到口沫乱飞，险失雅态，她却在地中海的微风里，躺在世界上最富有的男人的怀抱里，安稳地生活，醉心地享受，挥霍做女人的特权。

她比……

所以，她是女人中的女人，极品中的极品。

在白宫，自她后，无论第一夫人们多么勤勉、外表多么光鲜，都不过是再现杰奎琳的影子。

在时尚界，无论大师们如何创意无限，无论美女们如何曼妙，依然达不到她的浑然天成。

她比妖女更温婉，她比美女更深邃，她比淑女更世故，她比熟女更单纯，她比强女更妩媚……这样的女人，该怎样形容她呢？

我只能说，她是个美丽的传奇。曾经，她带领美国人走出二战创伤的阴

影，是扛起二战后重建美国梦重担的偶像，是引领20世纪美国女人，甚至全世界女人走向时尚、品位、优雅的美丽典范。

而今，重新审视她，她的出现，就像当年拯救美国于嬉皮之风一样，顿时给了天下为生活所困的女人一碗清醒汤。

这本书讲述了杰奎琳在各个方面的美丽修为和面对各种情况时的优雅，成长、读书、恋爱、工作、结婚、再婚、教子……杰奎琳的智慧涉及生活的方方面面，她教你怎样与男人骄傲地交往，怎样在职场上优雅地生存，怎样精彩实惠地经营容易变质的婚姻，怎样树立最安全的金钱观，怎样快乐地面对人生的厄运，怎样美丽地度过晚年，怎样远离死亡的恐惧，甚至怎样体面地嫁入豪门，怎样优雅地拴住男人心，怎样潇洒地面对婚外情，吓退小三儿的攻击。可以说，在人生的种种问题上，她都有优雅的绝招！

她的美丽穿越时空，她的故事感动全世界，她的风格适应于各种类型的女人，无论你是物质女孩，还是想攀高枝的现实女郎，抑或是崇尚阳春白雪的精灵女神，她都能为你指点迷津。

我们由衷地希望藉由这位风华绝代奇女子的言传身教来影响日益困惑的现代女人。

目 录

前 言 杰奎琳，一个美丽的传奇 / 001

第一章 优雅的举止是女人最可贵的 / 001

放弃自大，展现真性情 / 001

尊重他人的感觉 / 006

随时想象自己是走在红地毯上 / 009

“Money”？爱你，却绝口不提 / 013

万岁，平民爱好 / 016

即便是孔雀，也不要随意炫耀自己的尾巴 / 020

社交活动中宜恰到好处地表现 / 022

随时随地，释放属于你的美丽因子 / 026

自持，让你出类拔萃 / 030

第二章 你的衣服说明了什么？ / 035

爱霓裳，怎么都不为过 / 035

- 衣柜，是伟大的 / 039
- 有所保留地欣赏“时尚潮流” / 043
- 风格、风格，无可替代的风格 / 046
- 品味和金钱无关，甚至成反比 / 051
- 性感，并不全为男人而穿 / 055
- 复杂和招摇一样蹩脚 / 058
- 场景与服饰的选择 / 061

第三章 优雅的装扮很简单 / 067

- 发型有禁忌 / 067
- 爱化妆，像小学生一样勤勉 / 070
- 保持身材是对生命的礼赞和对他人的尊重 / 073
- 坚持运动和健身所回馈你的 / 076
- 节食是她的风格 / 079
- 不同阶段有不同阶段的优雅，要善于甄选 / 082

第四章 优雅地依附男人的艺术 / 087

- 仅仅漂亮，是绝对不够的 / 087
- 让男人在你这里很有面子 / 090
- 无限可能地理解并辅佐他的事业 / 094
- 保持你对他的挑战性 / 098
- 一定要温柔地说话 / 101
- 和对方家族中的中心人物处好关系 / 104
- 结交权贵有独到的方式 / 107

相同情况下，选更能保护你的人做老公 / 112

清醒地认识婚外的性行为 / 115

对待情敌，愿赌服输 / 119

第五章 家居环境是优雅的温床 / 125

让来客一进门就知道是你的家 / 125

房子首先是用来住的 / 129

以艺术做指导 / 133

把时尚杂志放在沙发上 / 137

不要忘记“Do It Yourself”的珍贵 / 141

在家里，做个担当的女人 / 143

第六章 心灵，若非天堂，即是地狱 / 149

学习，是永不停息的优雅运动 / 149

独立思考的能力让你幸福 / 154

忠于需要，就是忠于幸福 / 157

美妙的旅行让我生命富足 / 160

每天都要给自己留出沉思的时间 / 163

对新鲜事物保持初恋般的热情 / 166

享受精神支柱的恩泽 / 169

自信是最美的 / 173

勇敢是最棒的 / 176

正确地看待衰老 / 180

第七章 职场上，你也可以做“第一夫人” / 185

靠自己的能力取胜，而不是其他 / 185

适应你的工作，而不是让工作适应你 / 189

尽量让工作符合你的生活 / 192

像热爱化妆一样热爱自己的工作 / 195

友好地对待同事，没错儿 / 199

第八章 金钱和优雅，是兄弟不是上帝 / 203

对金钱态度的调节 / 203

优雅，是一种艺术情结 / 206

像 Jackie 一样讨价还价和积累财富 / 208

将手优雅地伸向别人的口袋 / 212

优雅与婚前协议 / 214

第九章 这样对待孩子 / 219

给孩子一个温暖的家 / 219

把火炬传递给孩子 / 223

从摇篮到总统办公室：依靠爱的力量 / 227

尊重：孩子，你是你自己的 / 230

自信：孩子你能行 / 233

做有雅量的继（父）母 / 236

后 记 / 238

第一章 ■

优雅的举止是女人最可贵的

杰奎琳只是一个爱美到极致的女人，她只能做到在冷战时比赫鲁晓夫的妻子穿得更时髦，顺便将整个美国的品位带到更高的位置，这些似乎就够了。但是，丈夫死的那天，爱漂亮的杰奎琳却在世人面前展现了一套时装真正的人性定义。于是，一个女人就这样完成了对一个时代梳妆打扮的责任。

那天，医院中的人们再次想把她拉走，杰奎琳说：“你觉得看到棺材会让我更难受么？我已经看到了我丈夫的死，他死在了我怀中，他的血溅了我一身。还能有什么比那更可怕呢？”于是，身穿粉色，举止优雅的杰奎琳开始亲吻肯尼迪，她吻了他的脚，他的小腿，大腿，胸，直至最后他的唇……

那一刻，全世界为之折服并幡然醒悟：原来，面对死亡，女人的举止也可以优雅如斯！

放弃自大，展现真性情

优雅的女人通常是什么样子的呢？在办公室内，在机场的贵宾候机厅

里，在高级酒店的大厅前，我们常常见到这些“优雅”女人，她们珠光宝气，正襟危坐，不苟言笑，目光冰冷，举止僵硬，自恃清高，把一切都不放在眼里。仿佛只有这样，才不失成功女人的身份，才能摆出很内行的优雅范儿。

难道一定要这样才能给自己贴上优雅标签吗？

当然不，高高在上，盛气凌人，不可一世，诸如此类的做派在杰奎琳看来是自曝空虚的表现，是对优雅的误读甚至亵渎。她们就像讲台上某些个蹩脚无能的老师，靠威胁和吆喝吓唬刚离开家门的小朋友，这只会招来反感，丝毫不会为美丽加分。

如果说优雅就是高高在上，那杰奎琳比谁都有资格这样做。

她拥有世界上女人最无上的权力，她是白宫最有说服力的女主人，男人用权力征服天下，她用魅力征服男人，而且征服的都是世界上超一流的权力大佬。

她拥有世界上最富足的财富，她的生活几乎历经她所在时代的最极限奢华，霓裳、钻石、豪宅、邮轮……这一切对于她，就像我们吃了一顿麦当劳一样不值一提。

这一切，是因为她拥有世界上最杰出的两个男人，一个是美利坚合众国最年轻有为、风流潇洒的总统约翰·肯尼迪，一个是不可一世的世界首富——狂放不羁的希腊船王欧纳西斯，靠着他们，杰奎琳登上了女人们难以达到的权力与财富之巅。

她拥有世界上最动人的容貌，连顽固粗俗的赫鲁晓夫都被她的风度融化，连孤僻难缠的戴高乐见了她都紧张得语无伦次，拜在她的石榴裙下。

她拥有世界上最经典的时尚，这个把优雅、清新、高贵的法国时尚带进美国白宫的经典丽人，以其风姿绰约、充满智慧、富有创造性的风格，当仁不让地成为20世纪70年代时尚界的临水照花人。她曾经的每一句话、每一

个动作，甚至每一件衣服都备受关注——杰姬风格的窈窕裤装、蓬松的黑色外翻短发，还有迷人的微笑，都成了知性、简约的时尚法则，成为全美国乃至整个西方世界妇女效仿的对象，让全世界都为之着迷。

她拥有世界上最高贵的赞誉，“娃娃公主”、“时尚模特王后”、“社交皇后”、“权力女神”等等头衔都被紧紧地冠于她的头上。

总之，杰奎琳一生拥有女人所渴望的一切：美貌、特权、财富、荣誉、风流韵事与艺术情趣。她潇洒、特立独行的一生，无异于一场点缀着黄金与玫瑰的梦之旅……

更要命的是，这一切甚至是永恒的。杰奎琳·肯尼迪（Jacqueline Kennedy）在她的每一个年代，都留下了深深的印记，让人感受那穿透时光的生命元素。直到现在，每当我们看到梳着外翻短发、穿着款式简练但面料精良的套装裙、戴着硕大墨镜的女子，从私人飞机上优雅地款款而下时，“杰奎琳·肯尼迪”的名字就会跃入我们脑海。

可就是这样一个举世瞩目跨越时空的精品女人，却从来没有像我刚才说到的那些摩登女郎一样趾高气扬过，无论是瓦萨大学那个漂亮的交际花，还是贵为最年轻漂亮的总统夫人，抑或是



希腊船王的爱妻，在64年的生命里，杰奎琳似乎低调得有点过火，甚至有时会被怀疑是不是故意摆谱。

在20世纪80年代后期，许多获得成功的年轻的设计师、作家和装饰家有幸见到了杰奎琳。他们做梦都没有想到，前总统夫人、船王的爱妻会像个邻家女孩一样平易近人。

设计师香农·麦克林曾为意大利时装设计师乔吉·阿玛尼工作，在她为私人顾客服务时，她见到了杰奎琳。那时，阿玛尼在美国还只是一个不知名的品牌。香农的工作就是让纽约的时尚女性日渐熟悉这一品牌。当香农见到杰奎琳的时候，她正在道布尔戴工作，而且，如同香农认为的，她正处于生命中的又一个不同阶段。“我不觉得那些衣服对她而言多么的重要。”

香农觉得“欧纳西丝夫人就像一位好友的妈妈”。任何时候她都不装腔作势。她们发现彼此都会骑马。“这开始变成了一种非常舒服的关系。我们会谈论马的话题。她的儿子会和我的一个最好的朋友一同去上学。因此我们的关系处得非常融洽。她也不会把我看做一个试图卖给她什么东西的做销售的人。”

当杰奎琳想做短暂停留并看看衣服时，她就直接打电话给香农。有时，她还会骑上自己的单车，把它停在公司外面，然后直接进来拜访。那时的她非常恬静低调，谁能料到全世界最有钱的男人的妻子，会骑着单车购买不知名的小品牌的服装呢？可是杰奎琳做到了。

这就是杰奎琳的魅力，她的举止不仅为上流社会所称道，也为大众所景仰；她不仅获得了身边那些熟悉的朋友的喜爱，也收获了那些通过媒体去了解她的人们的爱戴。

或许是受了媒体总把优雅和尊贵联系在一起的影响缘故，很多女人受到误导，往往把优雅和高高在上、不可一世联系在一起，认为距离就是差别，

冷傲就是尊贵，耍酷就是优雅。好像“拽”得越离谱就越是优雅。她们自以为正在走在优雅的康庄大道上，却不知这正是对优雅的亵渎，因为优雅不是装腔作势，而是真性情的自然流露。

那什么才是真性情呢？

真性情是一种纯粹的自我的体现，在生活中就是按照自己的自由意志而存在。刻意的修饰与做作不过是画蛇添足，对优雅无益。

一朵花不是为了被人欣赏才开放，一棵树不会因为没有人关注而停止生长，一颗珍珠不会因为沉没海底而感到悲哀，美好的事物从来都是浑然天成的，像杰奎琳那样，做本真的自己，其实就是优雅了。

三分钟登上优雅殿堂

■ 面部表情自然生动

如果你不想成为被人排斥的孤家寡人，就不要总是板着一副面孔，没有人欠你的，要说欠，那只能说欠上帝一张笑脸。

■ 露出随性的一面

那些习以为常的小毛病你一样都没了吧？你可能正在为自己的完美而庆幸？快点醒醒吧！有些小毛病不仅不会影响你的形象，有时候还会提升你的人气呢。



有一次，杰奎琳和朋友一起参观卡普里，想顺道去朋友家看看。她建议道：“我们何不跑着去呢？”说完，她就踢掉脚上的鞋，和朋友沿着街道一直奔跑，直到家门口。没想到第二天，杰奎琳赤脚奔跑的照片就见诸世界各大报纸。那些家伙以为杰奎琳的不雅行为会为自己招致骂声一片，可是最后却是：她成了万人迷。

随时随地尊重他人的感觉，这会让你看起来很有教养，对于优雅，这很重要。

在白宫，杰奎琳就是凭借这一点成为万人瞩目的权力女神的！

或许，杰奎琳略带沙哑的嗓音和远远的注视，会给人造成一种错觉：以为杰奎琳在白宫中的角色仅仅是一个命令发布者。但事实根本不是这样。无论是在白宫，或是在中央公园吃冰激淋，还是在游轮上，杰奎琳都会考虑到她的言行给对方甚至公众带来的影响，她像爱自己的孩子一样保护着旁人的心灵。所以，没有人不尊重她，在她的礼貌面前，所有人都甘愿臣服。

和杰奎琳一起工作的人都知道，杰奎琳很有教养，她总是用“请”和“谢谢”这些礼貌措辞向别人提出自己的请求。

在她看来，所有人的人格都是一样的，包括“下人”。她会和自己的助理一起在大理石台阶上席地而坐，让白宫服务人员和自己平起平坐。

据《白宫楼上——六位第一夫人的轶事》的作者 J·B·韦斯特回忆，杰奎琳带给白宫的变化很大，其中就包括肯尼迪总统一家和白宫职员的关系。韦斯特清楚地记得，当杰奎琳和丈夫第一次沿着楼梯下来，经过工作人员身边时，却发现所有的人都停住了，而且面朝墙壁。

杰奎琳很惊讶，就问韦斯特：“他们怎么了？”韦斯特解释道，这是艾森豪威尔一家留下来的习惯，他们不希望看到白宫服务人员。听到这儿，杰奎琳立即让韦斯特拿来所有职员的照片，以及他们名字的清单，以便她和杰克可以将他们的人与名字对上号。

虽然大多数情况下，杰奎琳和韦斯特之间的交流都是通过备忘录和电话

进行的，但是她有时也会亲自到韦斯特的办公室走访，而她的前任则从未有人去过，“杰奎琳经常在一楼下了电梯，然后我们俩会在大理石台阶上铺上纸，坐下来讨论事情。而且杰奎琳无论是准备出去散步，还是刚刚散步回来，如果我有什么事，我都会知道什么时候是询问的最佳时间。”韦斯特说。

杰奎琳善于列清单。“她总是给我罗列清楚的清单。她有一本黄色的便笺，上面记载着每个人的职权和姓名，以及需要和他们讨论的事情。”韦斯特回忆道。

如果到了晚上，杰奎琳突然想起了什么事，但是那时大伙都下班了，杰奎琳从来不会拿起电话招呼他们，她会用一张大信笺纸记下这些事并放在枕头边。第二天一早，她就会打电话通知相关人员部署这些事情。

这一点，别说总统夫人，就是单位里的小主管都是难以做到的，不信你可以统计一下，在不当班的时间，你有没有收到过上司的电话指示？相信你被打扰的次数早已经数不胜数了。

这一切，都源于我们对尊严的漠视。不知道从什么时候开始，我们越来越不懂得尊重他人的感受了，物竞天择，适者生存，在达尔文的号召下，人

