



法国女人 不花钱也优雅

Pourquoi les françaises sont élégantes

[日]吉村叶子 著 陆梅 译



- 感受法式优雅精髓，创造巴黎式精致生活
- 法国美女不仅不会胖，还有一套不花钱的自我投资术！在这个时代，你需要——法国美女的生活经济学
- 让旅居法国20年的她，与你分享第一手观察记录，带领你向巴黎女人学优雅
- 购物哲学、穿衣秘诀、化妆重点、生活美学、待人处事
- 不用花大钱，你也能成为内外兼修、颠倒众生的法式美女



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

“FRANCE JIN GA OKANE O TSUKAWANAKUTEMO ELEGANT NA WAKE” by Yoko Yoshimura
Copyright © 2005 Yoko Yoshimura
All rights reserved.

Original Japanese edition published by KAWADE SHOBO SHINSHA Ltd. Publishers.

This Simplified Chinese edition is published by arrangement with

KAWADE SHOBO SHINSHA Ltd. Publishers, Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing
GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing.

This Simplified Chinese edition copyright ©2012 by publishing House of Electronics Industry

本书简体中文版由KAWADE SHOBO SHINSHA Ltd. Publishers会同Beijing GW Culture Communications Co.,
Ltd., Beijing授予电子工业出版社在中国大陆出版发行。专有出版权受法律保护。

版权贸易合同登记号 图字：01-2012-2337

图书在版编目（C I P）数据

法国女人不花钱也优雅 / (日) 吉村叶子著；陆梅译. — 北京：电子工业出版社，2012.6
ISBN 978-7-121-16913-7

I. ①法… II. ①吉… ②陆… 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084891号

策划编辑：白 兰

责任编辑：鄂卫华

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本：710×1000 1/16 印张：9.75 字数：110千字

印 次：2012年6月第1次印刷

定 价：28.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。



法国女人 不花钱也优雅

Pourquoi les françaises sont élégantes

[日]吉村叶子 著 陆梅 译



- 感受法式优雅精髓，创造巴黎式精致生活
- 法国美女不仅不会胖，还有一套不花钱的自我投资术！在这个时代，你需要——法国美女的生活经济学
- 让旅居法国20年的她，与你分享第一手观察记录，带领你向巴黎女人学优雅
- 购物哲学、穿衣秘诀、化妆重点、生活美学、待人处事
- 不用花大钱，你也能成为内外兼修、颠倒众生的法式美女



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>



Pourquoi les françaises sont élégantes

“午后公园长椅上，独自看书的女人，
咖啡馆里手托脸颊依桌与恋人交谈的女人，
巴黎的街道上和我擦肩而过的女人，
那些看起来非常普通的女人，却是这世界上最潇洒的族群。
使你成为优雅女性的并不是那些漂亮的商品或者名贵的品牌，除了忠实于自己的生活方式
以外没有别的，巴黎的女人们都是这么说的。”

——吉村叶子

比会用钱更会用脑的优雅女人的消费技巧

积累无形的财产，创造优雅的人生——宽容的精神培育出真正的优雅

优雅并不寄生于物质之内，而是存在于女性的真实内心之中

上架建议 女性励志



策划编辑：白兰

责任编辑：鄂卫华

封面设计：宗沅书籍设计



TEL: 010-5820 0431

ISBN 978-7-121-16913-7



定价：28.00元



法国女人 不花钱也优雅

[日] 吉村叶子 著 陆梅 译

電子工業出版社·

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

CONTENTS 目录

前言···14

01 比会用钱更会用脑的 优雅女士们的消费技巧···17

手工制作学习用品的回忆····18

不花钱也过得去的法国人 18

带松紧带的文件夹 20

将发黄的T恤衫染成红色····22

像换衣服一样，头发也不停地换颜色 22

不要扔掉充满回忆的T恤衫，染染色吧 24

潇洒先生们鞋子中带洞的袜子……26

要是把鞋子脱掉的话，肯定有小洞 26

在日本几乎消失了的词“太浪费了”，正是法国人喜欢的词汇 28

因为便宜而购买正是优雅的大敌……30

姑娘们的“不购物主义” 30

富裕的日本女性，最擅于集中购物 34

法国女人那一点点带着内疚感的时尚购物……36

买的时候，首先要找到借口 36

职业女性的吝啬购物 38

02 法国人审美意识的根本是什么？…41

毫无拘束的清爽打扮最靓丽……42

梦幻般的“贵法国” 42

不被衣装所束缚，而忠实于自我的法国女人 46

法国人讨厌制服的原因……48

制服是纳粹的象征 48

自由的你，为自由选择的服装 50

细看法国人就很普通，细看日本人就很漂亮……52

很不擅长表现自己的日本人 52

优雅的基础，擅于自我表达 54

教你将高级成衣改成最流行的服装样式……56

夏尔丹夫人的话：“时尚是艺术，会打扮是创造力” 56

漂亮打扮的王道 —— 将便宜衣服穿出高雅 58

优雅达人的适用品 —— 旧衣服……60

怀旧的日本货竟大受称赞，为什么？ 60

昔日的女性更时尚，拥有昔日女性的优雅 61

从颜色开始 —— 巴黎风格打扮……64

和你最相配的是什么颜色 64

卡提亚说“名牌产品都没有色彩” 65

选择衣服的时候，是不是考虑和自己的头发颜色相配呢？ 66

法国人赞不绝口的“和”中所蕴含的优雅……68

法国女性比日本人更擅长使用日式服装饰品 68

在巴黎的街角闪闪发光的金扣子学生服和学生背包 70

○3 优雅的女性是这样造就的……72

化妆的关键是眼妆……73

年轻的肌肤用便宜化妆品，夫人人们的肌肤用高级化妆品 73

什么都不化，也不能忘记涂睫毛膏 75

由于国民性或者不同民族的存在，形成不同的美女标准……77

你认为世界小姐很美吗？ 77

巴西的审美标准大逆转 79

有没有既优雅又性感的女性呢？……81

性感魅力干扰优雅 81

优雅，时而又有些性感的女性是为绝美 83

独自一人的女性所享受的优雅勋章……84

某个女性很醒目的原因 84

成群结队的就减分了，日本的夫人们 86

从鞋开始的优雅姿态……88

来，把背伸直，脚后跟并拢 88

能够保持笔直而优美行走姿态的矫正靴 89

巴黎式思维，年轻十岁……92

为什么要问年龄？ 92

美容外科医生夏蓬夫人的秘密 94

让周围的人感到幸福，是你的修养……96

“和别人一样，绝对不行。”这是法国女人的骄傲。 96

你的打扮，令丈夫或恋人心情愉快 98

○4 积累无形的财产，创造优雅的人生……100

以“我”为主语的诙谐风趣聊天术……101

“太初有言”的国家特点 101

法国人的说话方法培训班 102

法式犬吠社交……104

面包房中，长棍面包和肌肤的交流 104

由狗撮合的心灵交流 107

聚在我家“沙龙”的出色朋友们……109

父母的朋友，也是孩子们重要的老师 109

留给孩子的，只有“人”这个无形资产 112

烹饪也是一种自我表现，美食的国度——法国……113

背诵艰深的法语，不如记住一些日本料理 113

国际友好，从优雅地煎鸡蛋开始 115

法式饮食的快乐主义极致，机智胜于礼节……117

法式聚会的铁则——快乐至上 117

一起去巴黎的米其林三星餐厅le Grand Vefour 119

高级餐厅里充满幽默 121

只有任性的法国女人才会去找的贴心礼物……122

装饰柜里摆放的带有布列塔尼图案的彩绘盘 122

在礼物选择这件事上充分发挥了法国人对于事物的执著 124

让喜爱的东西围绕自己——日常生活中的优雅……126

二十五年前，巴黎公寓初体验的冲击 126

室内摆设是映衬你品位的镜子 128

法国人不花钱的优雅假日……130

在乡间的家中度过，不买任何东西的简单生活 130

不存在成人的迪斯尼乐园的国度 132

庆祝人生的第三次开始……134

变成法国人的日本大叔 134

结束巴黎的生活，到南部的大自然中去 135

05 内心的美才是真正的优雅……138

没有同情心，就没有自由的精神……139

自由是大人的特权 139

自由、权利、义务，三相交织的魅力 140

保持美丽的秘诀在于自己要正直的生活……143

美学真正的含义 143

加布罗夫人的“让人生更美好” 144

由衷地敬佩履行神圣职责的教师……147

贫困的父亲哪里不行 147

想要挣钱就去民间企业 148

 宽容的精神培育出真正的优雅……151

苦难中不忘记微笑的弗朗索瓦·萨冈 151

温暖人心的一句：“不要紧的” 153

前言

午后公园的长椅上，独自看书的女人；随便哪里都有的那种咖啡馆里，手托脸颊依桌与恋人交谈的女人；还有那些在巴黎的街道上和我们擦肩而过的女人，她们每一个人都是何等的优雅。然而，这些女人们的装束，怎么也看不出刻意引人注目的地方来。要想在街道上见到像日本女性那样的，手持豪华而昂贵物品的女子，在巴黎，甚至在整个法国都是找也找不到的。那些看起来非常普通的女人，实际上却是这世界上最潇洒的族群。

通过在巴黎的生活，我了解到法国的女人们是与名牌货无缘的人群。我那些女性的好朋友们所喜爱的毛衣颜色和长裤的款型像列队般地在我的记忆中复苏了。

这些衣服仅仅是因为被她们所喜欢，除此之外绝没有什么特别之处。当时注意到这些的我曾经这样想：毫无疑问，我们也应该像法国女性一样，即使不花钱也能够非常优雅。

通过观察她们的日常生活，接触她们真实的面孔，从今天开始我们也一定可以变得优雅起来。这也正是我能够下决心写这本书的理由。

赤脚穿着浅口船鞋，两脚相互交叉，右手一边将自然的头发向上撩起，一边“唉~”地一声叹息的巴黎女子，她的这种姿态，让人感觉是那么的美妙。在午后的咖啡馆里点了一杯多米生啤，虽然这大都是男性所为，但是好似在等人的她所散发出来的慵懒气息，充满着一种令人想将此情此景收入照片的魅力。

有一边嘟嘟囔囔抱怨莴苣和黄瓜之类的蔬菜又涨价了，一边笑着和露天

市场的蔬菜店的先生卖弄风情的女人；有戏剧散场后仍然余兴未尽，想尽情地聊聊舞台上的兴奋场景，而推开了剧场附近小酒馆的门的人们；有满脸洋溢着笑容向开门的男服务生说晚上好的巴黎男子和巴黎女子。不久他们就开始一边大口吃着刚刚送来的热热的洋葱法式奶汁干酪蔬菜，一边开始了轻松愉快的交谈。

石板铺就的小路上，或是在公园里，人与人在擦肩而过的瞬间相互报以微笑，他们的身姿让我觉得那正是典型法国人的表情流露。以复活节为信号，被灰色低垂的天空笼罩的巴黎将结束寒冷而漫长的冬日。这份喜悦以及不愿和任何一个人分离的共同心愿转化为优雅的微笑的漩涡，洋溢在法国的上空。

结束了留下无数愉快记忆的假期而回到城市的人们，目光追索着柏油路上飘落的一片落叶。不管我愿不愿意，这种姿态都让我感觉到了法国式的精气神。

那样率真地表达着各种喜怒哀乐的法国人，却又能从他们的身上迸发出优雅的精髓，这对于我来说是不可思议的。我们从他们那里学到了，所谓优雅并不寄生于物质之内，而是存在于我们女性的真实内心之中。

比如，穿上从衣柜里拿出来的很久没有动过的皱巴巴外套的法国女性，在她的手指碰触到留在大衣兜里的便签纸时，脸上流露出来的表情是对过去的那个冬天所经历的恋情的眷恋，这使我窥视到了一个端庄女性的侧影，这也无疑让她更增添了一份女性的优雅。

即使在因非常生气而变得严肃的场合，法国女性也能够将她们那种隐藏了真诚的眼神弥漫到周围，无论是生气还是高兴，亦或感到喜悦的时候都会