



像赫本一样优雅

陈芝荣 著

优雅形之于简单
而不是展现繁复与奢华
奥黛丽·赫本
告诉你优雅与美丽的秘密



中国纺织出版社



像赫本一样优雅

优雅形之于简单

而不是展现繁复与奢华

奥黛丽·赫本

告诉你优雅与美丽的秘密

陈芝荣 著



中国纺织出版社

内 容 提 要

当今世界,时尚潮流不断更新变换,而优雅却永远长青。像奥黛丽·赫本一样优雅生活,做雅致女人,会让你更有魅力。看优雅时尚女王赫本在着装上是怎么坚持独有的风格;在举止上是怎么凸显高雅的气质;在职场上是怎么那样从容淡定;在坠入爱河中又是怎样坦然面对……

跟随着赫本,你会看到自己的影子,向“优雅公主”学习,你就会变成优雅女人!

图书在版编目(CIP)数据

像赫本一样优雅 / 陈芝荣著. —北京: 中国纺织出版社, 2015. 7

ISBN 978-7-5180-1519-1

I. ①像… II. ①陈… 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(2015)第074996号

策划编辑: 郝珊珊

责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo. com/2119887771

北京新华印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年7月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 13.5

字数: 126千字 定价: 32.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

说到优雅与时尚，这个世界上可能没有哪个女人可以与奥黛丽·赫本相媲美，她已经成为“优雅”的代名词！

世纪美人奥黛丽·赫本，以她精灵般独特的高贵气质和非凡的穿衣风格，成为一个世纪以来众明星争相模仿的“优雅公主”，她已经成为全世界人们心中的“优雅时尚女王”！

第一眼看上去，奥黛丽·赫本就让人感觉非常优雅高贵，这一切不仅仅源于她独特的审美眼光，更源于她真实、善良、美好的内心世界。赫本式的着装风格更是风靡整个时尚界，她的穿衣风格讲究修饰肩部与腰部的线条，以此来凸显衣服质料所体现出来的自然美感。赫本式着装的款式虽然简约，但是非常精致时尚，且不会成为“过去式”，遵循着她的穿衣风格的人，往往都走在时尚的最前端。

倘若我们在繁华的都市中看见一位气质非凡的女孩，就会情不自禁地说句“非常奥黛丽”！这句话就是形容那种优雅、高贵、智慧和有魅力的女人。奥黛丽·赫本身上的优雅和魅力已经得到了全世界的高度认可。她本人就是优雅、时尚、高贵和智慧的完美结合，她告诉每一个女孩，做女人其实很简单，就是要知道自己心中想要的是什么，想做的是什么，要遵循自己的内心世界去做自己想做的，不要盲目地追随别人，要发掘自己身上的优势，然后充满自信地打造完美的自己！



赫本曾经说过：“我的生活不是理论或公式，而是出于本能或常识。‘道理’比任何词都贴切，我从每个人、每件事上学到了道理——从母亲身上，从芭蕾舞老师身上，从《时尚》杂志上，从生命、自然和健康的法则上……都学到过。”是的，赫本式的优雅并不是完美得难以想象，只要我们在日常生活中，多注重生活细节，多虚心接纳有用的资讯，多注重自身的修炼，那么，我们每一个人都可以打造出属于自己的优雅风格。

优雅是个很美好的词，人们常说“真女人”，其实就是在说她拥有优雅的气质。一个真正的女人，其内在特质就是“优雅”。当每个女孩每天都尝试着让自己优雅一点，都带着一种“优雅”的心态去生活，那么，长久下来，她就会变成一个真正优雅的女人。

当女人以优雅的姿态去生活时，就会很用心地去思考很多问题，如在什么样的场合该穿怎样的衣服、化什么样的妆，在不同环境里应该拥有什么样的站姿、坐姿……甚至对自己平常漠不关心的事物都会表现得非常感兴趣，这些改变都是优雅给女人带来的神奇力量。如果一个女人每天还是依然感觉始终要收腹、挺胸、提臀很劳累，如果还是感觉每天出门化妆很麻烦，如果依旧感觉每次根据不同场合搭配不同风格的衣服很烦恼，那么，这只能说明她还没有像赫本那样，将“优雅”融入骨子里，将“优雅”变成一种习惯。

真正的优雅在我们现实生活中是需要去发现的，很多人认为天生丽质就是优雅，其实优雅和美丽的含义是不同的，天生丽质是先天的，而优雅却是后天的艺术的结晶，是一个人在不断提升自己、

修炼自己的过程中所形成的一种独特的风格，并不是每个女人都可以拥有的。

现代都市中，那些衣着优雅又有流行元素的时尚女人，并不是一朝就练就了一身的优雅，而是靠在生活中不断地自我提升才打造出属于自己的优雅。真正的优雅，并不是单单靠华丽的服饰所体现出来，而是由自身那种内在的特质由内而外地散发出来。所以，“美眉”们要想打造真正的优雅，除了服饰，更应该注重自身的修养。

其实，优雅更是一种生活态度，每天将自己打扮得很精致，在空闲时间去一个静谧的公园散步，在周末的午后找个安静舒适的咖啡馆，依靠着临窗的座位，点杯自己最爱的咖啡、一小块巧克力，然后静静地品味着窗外的街景，享受着生活的趣味，这种简单、安静、舒适的生活，展现出一个女人的优雅状态。

现在，让我们走近赫本，让我们去感受一个优雅女神的精彩生活，当我们看见赫本是怎么成为人们心目中的“优雅女神”时，也许就会知道自己该如何去做了，就会懂得：优雅，并不仅仅是赫本的专利，只要发现其中奥秘，我们一样是“优雅公主”！

陈芝荣

2015年5月





Contents

Part 1

好好照顾你的衣服

女人的个性藏在衣服里	002
宁要一流材质基本款，不要地摊时髦货	005
适合的，就是性感的	011

Part 2

发自内心的优雅才最美

用低调赢得世界	018
微笑面对每一天	020
寡言也幽默	024
用一颗善良的心拥抱世界	028
懂尊重，懂自爱	032
高贵而不高傲	036
不做长舌妇	039

Part 3

做一个有信仰的人

不管怎么样都要做该做的事情	044
---------------	-----



相信爱可以改变一切	048
简单生活	052

Part
4

永远都要瘦

饮食有方，事半功倍	058
舞动人生	061
吃巧克力也能瘦身的秘诀	064
成就好身材的锦囊妙计	069
不用花钱也能瘦身	073
最爱“私房菜”	077

Part
5

要爱情更要友情

爱是一种行动	082
遗憾的初恋没什么	085
赫本式的约会	090
让爱情来敲门	095
友情比爱情有时更长久	100
纯洁的友情不分男女	105
怀疑恋爱，相信爱情	109



Contents

Part 6

家庭第一

在外是女强人，在家是好妻子	116
选择要孩子，并让他像普通孩子一样成长	122
“非巨星”妈妈	125

Part 7

做最出色的自己

坚持最终会有好的回报	130
坦然面对	134
不要大牌，懂得感恩	138
做最美的“工作狂”	143
甩开过去，活在当下	147
能干更要巧干	152
方向比努力重要，选择比努力更重要	155

Part 8

赫本式的“吸引力法则”

专注让女人更美丽	160
修炼优雅的站姿	163
控制自己的表现欲	166
坐下来的气场	172



没有谁最重要	176
平和和大度，赢得气场	180

Part
9

一生最爱赫本妆

美丽动人，从头发开始	186
让眼睛说话	189
学会卸妆，肌肤永远晶莹剔透	194
赫本经典妆容	198

Part I

好好照顾你的衣服



女人的个性藏在衣服里



当你笑容满面时，人们不大会看到你穿着旧衣服。

——李·米尔顿

人们常说：“人靠衣装，美靠靓装。”把自己装扮得优美得体其实是尊重别人的一种方式，简简单单的穿衣打扮就可以反映出一个人的品位和气质。

在很多人看来，衣着时尚不过是显示自己与时俱进，与“潮流”接轨，其实不然，每个人的穿着都折射出一个人的性格特点。穿着时尚流行的人总是让人忍不住地多望几眼，而那些穿着普通，甚至是很邋遢的人，就难免会让人忽视。

作为一个演员，赫本总是把自己装扮得像公主一样才允许自己出门。在电影《蒂凡尼的早餐》中，赫本身着一件小黑裙，这件动感十足的衣服，彰显出她优雅的气质，再加上她那曼妙的身姿，把“优雅”二字诠释得淋漓尽致。影片中赫本那非常得体的小黑裙，顺着她身体的曲线蜿蜒而下，清晰地彰显出她完美的身线，将她身上与生俱来已融为一体的纯洁与性感体现得淋漓尽致。

小黑裙在赫本身上，仿佛所有的一切都是经过精雕细琢，她丰满的胸、纤细的腰、微翘的臀部和婀娜的身姿无不绽放出优雅迷人的光彩。小黑裙也因为高雅美丽的赫本而在观众心中生根发芽，荧屏上穿着小黑裙气质非凡的角色也深深地感动了每个人！小黑裙之所以会在



赫本身上成为经典，靠的是她那一头乌黑亮丽的头发和炯炯有神的黑眸，以及她那凝脂般的肌肤。如果肤色不是很白，那就选择鲜艳亮丽一点的颜色，最好不要选择黑色。只要选对了裙子的颜色，你也一样可能成为众人眼中的“经典”。

从著名影片《罗马假日》开始，几乎在每一部经典佳作里，赫本的服装都会带来一股新的流行热潮。即使现在把她以往的经典老片翻出来重看，赫本的服装仍然给人一种心灵的震撼。

每个人都可以寻找到属于自己的穿衣风格

每个人的外在气质不同，所呈现出来的美感也不同。尤其是服饰风格上面，都有属于自己独有的穿衣风格。一旦找到属于自己的穿衣风格，那么，你就会表现出独一无二的自己。

在当今服饰潮流多元化、时尚化的社会中，很多女性都认为只有马不停蹄地追赶当下最流行的服饰，才不会落在流行的后面，才能引领时尚。其实不然，穿出真正适合自己气质和风格的衣服才是时尚。时尚其实是适当的服饰流行元素加上每个人独特的理解，然后体现出属于自己气质的着装风格，这样，才能显得靓丽。如果只是一味地去模仿时尚杂志和影视剧中名媛的穿衣风格，就只能给人一种生硬做作之感。

在选择服饰之前，你应该清楚地知道自己想要的是什么，哪种类型的衣服才适合自己。其实，每个人的性格在不经意间就会决定她的

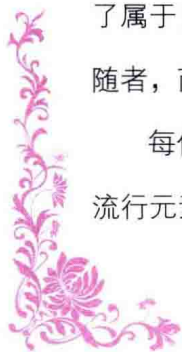


穿衣风格。现在很多具有世界知名的时尚范儿的明星，之所以被人们所追捧，不仅仅是因为她们身上那别具一格、靓丽时尚的服装，更是因为她们那恰到好处的风格所体现出来的独有的气质与个性。适合的穿衣风格会将一个人身上独有的特质呈现出来！

奥黛丽·赫本的服饰风格可以说是二十世纪最受女性推崇和模仿的，她在服饰上从不刻意去追赶潮流，不仅如此，她还不断地鼓励当时的女性朋友去发现自己身上的优点，她不仅改变了一些当时女性的穿着方式，同时也改变了她们对自己的认识。赫本的穿衣原则就是从不自盲目地跟随流行，她总是坚持自己的穿衣风格，遵循着自己的穿衣原则。在关于赫本的影视剧中，你会发现任何一件衣服，在她身上都会显得异样的独特、优美，仿佛那衣服就是特意为她量身打造的。时尚界流传着这样一句话：“是奥黛丽穿衣服，而不是衣服穿在奥黛丽身上。”

赫本穿衣的原则就是“越简单越好”，对于她来说，穿衣风格其实就是一种内在美的延伸，她的穿衣风格其实是源自自己对生活的热爱和对他人的尊重。如果说赫本的穿衣风格是优雅纯洁的，那么，这是源自她内心的简单；如果说她那种穿衣风格是永恒的，那么，这是源自她相信自己。直到今天，赫本依然是现代众多女性崇拜的偶像，她的穿衣风格并没有随着时间的推移而被人们遗忘，就是因为她找到了属于自己的穿衣风格，并坚持了一生。赫本不是一个时尚潮流的追随者，而是世界时尚界的引领者。

每位女性都应该找到属于自己的穿衣风格，应该灵活地运用当下流行元素和季节适时地去改变自己，而不是做一个服饰潮流的傀儡，



不停地去模仿知名女星的风格。她应该像赫本一样发现自己的优点，穿出独一无二的自己！

我们在选择服饰时，基本上看款式和颜色。在衣服的款式上，女性朋友可以根据自己的五官、身材、职业等去选择。就每个人不同的五官来说，选择的衣服款式要有所不同。有的女性的五官特点是大方成熟，而有的就是小家碧玉；有的充满活力，而有的就很文静；有的五官饱满圆润，有的爽朗利索；有的很具有立体感，而有的温和柔美……所以，每个人不同的五官，就会呈现不同的气质，而不同的气质，穿衣风格就不同，现在就来看看你是哪种美女，然后去寻找属于你独有的穿衣风格！

Spirit of Audrey

人们梦想拥有一个很大的游泳池，但我却梦想拥有一个很大的衣橱。外貌是女人不可或缺资本。

宁要一流材质基本款，不要地摊时髦货

时尚不是无关紧要的事，时至今日，时尚是生活的一部分。

——玛丽奎恩特

古巴有一句谚语：“便宜的东西往往会花去更多钱，而昂贵的东西往往会替你省钱。”是的，那些便宜的东西在刚开始会为你省钱，但是它的质地和使用寿命都差强人意，而品牌的东西质量有一定的保

证，虽然它的价格比较贵。

赫本的基本款

每一次出现在人们眼前的赫本，都会成为众人追逐的焦点，不管其他女性有怎么惊艳的装扮，赫本总是能够以一件黑裙和一双漂亮的明眸获取无数人的关注。她的服装没有任何多余的装饰，但是却散发出独特的魅力。在赫本的衣橱中，你不会看到这些服装：缀着耀眼的金属片、印着各种不同花纹和标志的衣服，各种红黄蓝撞色的衣服，层叠交错的繁复搭配的衣服……或许时下某部韩剧中女主角的服装款式很流行，也或许某本畅销书潮流杂志中的衣服款式，证明这种搭配风格非常流行，但是时下的季节过后，会怎么样呢？其实我们都知道，一件衣服的款式时下非常潮，是每个女人追求的风格，但是，过了这一段时间，这种款式的衣服就会成为历史，新的服装款式就会立马占领市场。而你当初选择的那些潮流服装，只能安静地躺在你的衣橱角落中很难再重见天日。

其实，潮流就是我们眼前的影子，它无时无刻不在发生着变化，如果想永远追着潮流走，只能每时每刻关注它的变化，愚蠢的女人只会追着它跑，而聪明的女人就会抓住它的本质，不管它怎么跑，永远也跑不出它原本的领域。而赫本就是这样一个聪明的女人。

曾经在一次采访中，人们向赫本问道：“你是怎么样打造你的风



格的？”赫本优雅地微笑着说：“很简单，就是将你的头发往后梳，穿一件无袖的黑色洋装，再戴一副黑色太阳镜或是帽子就可以了。”虽然她说得很简单，但是真正做起来很难。

赫本最好的朋友奥黛丽·怀尔德曾经这样说过：“赫本对衣服质感的选择非常认真，如果她是选择一件衬衫，那一定是一件质地一流的衬衫，并且款式一定是非常简单的。”是的，赫本对衣服选择的标准就是基本款、质地一流。这一点我们从赫本日常生活或是出席各种公众场合就已经断定了。不管是什么场合，赫本的服装不会那么花哨，只是简单、质地一流的基本款，虽然没有其他女性那种奢华装饰，但是这更凸显了她身上独有的气质。

赫本说的基本款，究竟是什么款式呢？是去掉衣服上多余的装饰、水钻、亮片、各种颜色的花纹、蕾丝和各种标志等。可能有人会感到很惊讶，在想商场中会有这种衣服吗？其实不然，睁大自己的眼睛好好找一找，会有很多不少人平常连看都不愿意看的基本款的衣服。下一次逛商场的时候，记得不要再将眼光停留在那些复杂纷繁的服装款式上，当你很想买下那些带有很多华丽装饰品的衣服时，你要想清楚自己能否驾驭得了这些衣服，这些衣服是否更能凸显出你的气质。

或许有人会担心基本款过于简单，穿不出自己的特色，其实不然，要想把一件基本款穿出特有的气质，只需要在基本款的整体造型上稍稍增添一些小配饰，而时尚女王赫本就是这么做的。比如戴上一副夸张的太阳镜，而能把一副螳螂式、形状怪异阔边的太阳镜，戴出一种特有的风情，貌似也只有赫本这种独有特质的女人能做到了。不