

欧石楠
著



中国纺织出版社

优雅是女人 最美的外衣

优雅是每个人一生的功课
优雅的女人永远都不会老

如果你想做一个优雅的女人，
静下心来研究一下这本书就好。

法国驻华大使馆官员
隆重作序推荐

优雅是女人 最美的外衣



欧石楠
著



中国纺织出版社

内 容 提 要

优雅，不是名门望族女人的专利，而是每个女人一生的功课。每个女人都有过优雅生活的能力，优雅的女人永远不会老。优雅首先是从容淡定的生活态度，优雅还是得体而精致的外表。

作者欧石楠以感性温暖的语言，诠释了“优雅”的真谛，使每一个希望永远自信得体的女人都可从中受到启发。

图书在版编目（CIP）数据

优雅是女人最美的外衣 / 欧石楠著. --北京：中国纺织出版社，2015.7
ISBN 978-7-5180-1524-5

I.①优… II.①欧… III.①女人—修养—通俗读物
IV.①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第074993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：14

字数：127千字 定价：35.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



唯有优雅，才能超越时光

由于在法国大使馆工作的缘故，我经常接触各种类型的法国人，有作曲家，有制作人，有流行歌手，也有很多平凡的法国人。他们的个性、样貌千差万别，但有一个毫无疑问的共同点，那就是在任何场合都优雅得体。且不说法国女人，法国男人也极其讲究，他们甚至会为找不到一件合适的衬衫而闭门不出。不过，今天的主题是女人，那我就说说我眼中的法国女人吧。

法国女人跟其他国家的女人给我的感觉截然不同，她们永远都那么出色得体，与长相无关，与出身无关，与财富无关。几乎每个法国女人都都会让我产生眼前一亮的感觉，根本无需询问国籍。首先是她们优雅的仪态和气质，其次是极有品位的着装搭配，最后才是妆容和香水一类的点缀，所有这些方面累积在一起，就形成了一个强大的气场，把她周围每双眼睛都牢牢抓住。

即使你不曾真正感受过那种气场的吸引，也完全可以通过法国电影来了解法国女人。想要最直观地感受法国女人的魅力，大导演 Francois Ozon 的那部电影《8 Femmes》（中译名：《八美图》）就像一部法国女人教科书，你非看不可。这部电影讲述的是法国一栋乡村别墅里发生

的一起谋杀案。男主人被人谋害了，而八个嫌疑人全是男主人最亲近的女人——他的妻子，两个年轻漂亮的女儿，潇洒的姐姐，未婚的小姨子，吝啬的岳母，侮慢的贴身女仆，以及忠心耿耿的女管家。

出演这八位女性的是法国影坛的老、中、青三代女星，尽管她们所扮演的角色年龄不同，性格各异，但不论是打杂的女佣还是当家的主妇，每个女人都是那么魅力四射，都让人记忆犹新。

我第一次看这部电影，就沉醉于那种魅力，后来才意识到那就是法式优雅的真谛。优雅是世界上唯一一种一种可以超越容貌、超越身份、超越年龄的东西，优雅的女人永远不会老。

如今，看到很多女人尤其是女明星，为了美丽甚至可以不惜一切代价，去隆鼻、丰胸、抽脂、垫下巴、做酒窝，这在我看来，简直不可思议，平时一点擦伤就会痛得落泪的柔弱女子，怎么一涉及美丽二字，就变得那么无溜畏惧了呢？即使整容成功又怎样？如果不懂得优雅的真谛，再美的外表也会让人感觉索然无味。殊不知，这些对外的苛求是最经受不了时间考验的，就好像东施效颦一样，与其不惜血本去追求“形似”，倒不如提升内在的素养和气质来达到“神似”。

如果上帝没有给你美貌，那何不努力做到优雅，来超越美貌呢？

如果你已经幸运地拥有美貌，那何不用优雅来超越时光，让这美貌历久弥坚呢？

如果你想要做一个优雅的女人，静下心来仔细研究一下这本书就很好，作者石楠本身就是一个优雅的法式美女，她不会教你去盲目追捧那些奢华肤浅的东西，也不会教你那些隔夜即过时的所谓时尚，她只是想要帮助你从根本上认识自己，接受自己，爱上自己，最终优雅

地装扮自己。

这是一本将会让高级时装和名牌化妆品的销售额大幅下降的书。因为读完它的每一个女人，在变得优雅的同时，也会建立起自己的时尚理念，在购物的时候变得更加聪明理智。

法国驻华大使馆 音乐项目官员

刘 倡



PREFACE

编者序

像巴黎女人一样优雅

上中学的时候，我看过一部法国电影，名字至今还清楚地记得，叫做《冬之心》，也译作《今生情未了》。故事讲述的是一场三角恋。史蒂芬与迈克西姆是好朋友兼工作搭档，史蒂芬做事认真、内向，而迈克西姆乐观开朗，善于交际。他们合开了一个出售及修理小提琴的工作室。

一天，在一家嘈杂的餐馆里，迈克西姆告诉史蒂芬，他决定跟他的女友住在一起，而她就是他们的新客户——小提琴家演奏家卡米尔。当时卡米尔和她的经纪人就坐在他们的邻桌，与史蒂芬正好坐对面，史蒂芬对她一见钟情。当迈克西姆和卡米尔离开的时候，史蒂芬呆呆地看着他们的背影说道：“看那个被优雅感动的男人！”

至今我仍清楚地记得这句台词，也清楚地记得当时卡米尔梳着极其简单的发髻，穿着深咖色的外套，没有佩戴任何闪亮的饰物，也没有任何夸张妖媚的举止，却同时征服了两个优秀的男人。她的秘密武器就是优雅。

这就是我对法国女人的第一印象。

再后来，我心目中法国女人的代表就是朱丽叶·比诺什，她主演的《布

拉格之恋》《新桥恋人》《英国病人》等经典影片我百看不厌。再往后，则是有着“法兰西玫瑰”之称的苏菲·玛索。抛却这些光鲜亮丽的大明星不说，现实生活中的法国女人也一样出色，似乎每一个都深谙时尚装扮之道，每一个都优雅迷人，但又绝不雷同。不知道这是由于法兰西民族浓郁的艺术气息的熏陶，还是法国的地理位置及其独特的文化传统的缘故，让法国女子受到上帝如此之多的青睐。

我有幸去过一次巴黎，走在大街上，满眼都是活色生香的法国女郎：飘逸的长发、高挑的身材、优雅的举止、温柔的语调、甜美的笑容。但仔细看去，她们的长发只是随意一挽，或者马尾或者发髻，少有染过的痕迹；她们的衣服也很普通，并非大牌，款式也不是那么前卫；她们的容貌也并非明艳照人，脸上也绝少浓妆艳抹。但她们对时尚有着独特的理解，她们知道如何将自己装扮得雅致妥帖。

如果你不够漂亮，一位彩妆师十分钟内就能让你丑小鸭变白天鹅；如果你不够时尚，一位造型师十分钟内就能让你麻雀变凤凰。但优雅绝对无法一蹴而就，优雅更多的不是形容外表，而是形容一种修养与内涵，它包括自信、乐观、知性与友善。

优雅首先是一种生活态度。这正是本书的作者欧石楠想要告诉大家的。石楠曾在巴黎待过很长一段时间，前前后后有八年之久，所以对法国女人的时尚装扮以及为人处世之道了解得甚为透彻。如果你像我一样，看过石楠出国之前的照片，那么石楠站在你面前的时候，你一定认不出她来。完全变了一个人——从略带些婴儿肥的青涩少女一下子蜕变成了一位装扮得体、谈吐风趣、顾盼生姿的优雅熟女。时间的原因固然存在，但也不能否认，漫长的法国生活对她的影响有多深远，从外在到人生观、

幸福观。

很高兴，她最终把这些心得体会都写了下来，送到了姐妹们的面前，希望每一个看到这本书的女人都能一步一步，从内到外走向优雅，并从此改变自己枯燥乏味、一成不变的生活，拥抱完美幸福的人生。



Chapter 1

不花钱也优雅	/ 001
时尚，不是金钱能够成全的	/ 002
不花钱，生活也能很精彩	/ 006
永远不被打折冲昏头脑	/ 010
所谓世界品牌	/ 013
精致至上	/ 016
不做流行追逐者	/ 021
巴黎女人的时尚穿衣经	/ 024
妙用小饰品来为自己增色	/ 028

Chapter 2

打开巴黎女人的衣橱

没有穿衣镜是不可想象的	/ 034
围巾：优雅的魔力棒	/ 039
穿小黑裙永远不会错	/ 041
简洁主义	/ 044
黑色调配高手	/ 047

穿得对比穿得好更重要	/ 050
身上不要超过三种颜色	/ 054
外套的极品是风衣	/ 057
松紧有致，才能美到极致	/ 062
每个女人都要有100双鞋	/ 066

Chapter 3

巴黎女人的梳妆台

12岁就与妈妈共用保湿乳	/ 072
“丑”是不道德的	/ 077
宁可不吃飯，也要去美容院	/ 081
化妆的唯一重点就是眼妆	/ 084
嘴唇，法国女人的第三只眼	/ 087
发型，法国女人很在乎	/ 092
不搽香水，是没有前途的	/ 095
裸妆——法国女人的最爱	/ 102

Chapter 4

少而精，食而雅

不做食物的俘虏	/ 106
会享受食物，才会享受生活	/ 110
巴黎女人吃不胖的秘密	/ 114
把自己酿成醇香的葡萄酒	/ 118
午后咖啡的幸福时光	/ 123
绽放于舌尖之上的甜蜜	/ 128
玫瑰从来不慌张	/ 133
会做菜的女人才有资格结婚	/ 139

Chapter 5

优雅是一种生活态度

别忘到我家沙龙来	/ 144
有巴黎女人的场合从来不落寞	/ 148
巴黎女人的“傲慢”	/ 151
时尚，性感and自重	/ 154

巴黎女人的优雅拒绝术	/ 157
爱情是女人最好的保养品	/ 160
生活怎能缺少鲜花的点缀	/ 164
高雅但不孤傲	/ 167
不做小女人	/ 170
微笑，巴黎女人从来不吝啬	/ 174

Chapter 6

优雅的气质来自优雅的心态

宽容别人就是善待自己	/ 178
自由成就优雅女人	/ 182
巴黎女人的生命坐标	/ 186
拉丁区：巴黎女人的最爱	/ 189
知性——女人的优雅必修课	/ 193
给声音也穿上迷人的衣裳	/ 196
母性为美丽加分	/ 200
漫步是生活的一部分	/ 204
优雅是抵抗衰老的唯一法宝	/ 208

Chapter 1 不花钱也优雅



- ◇时尚，不是金钱能够成全的
- ◇不花钱，生活也能很精彩
- ◇永远不被打折冲昏头脑
- ◇所谓世界品牌
- ◇精致至上
- ◇不做流行追逐者
- ◇巴黎女人的时尚穿衣经
- ◇妙用小饰品来为自己增色



。：时尚，不是金钱能够成全的 。

刚到巴黎的时候，我经常被巴黎朋友们的装扮所震撼，她们总是令我叹为观止。这倒不是说她们打扮得有多奢华，而是实在让人觉得，这样的装束太得体了，衣服、鞋子、佩饰以及妆容都搭配得刚刚好，和她们的个性，和她们身处的场合，和当时的季节与氛围——各方各面无一不相称，一分也增减不得。这不禁让一向不谙此道的我自惭形秽。

在这样的环境里浸淫久了——何况巴黎又是举世闻名的时尚之都——我也不免生出女人的好胜心来，一心想把自己也打扮得优雅又得体。于是我迈出了第一步：我主动邀请刚刚开始跟我熟络起来的几位朋友一起逛街，想一探她们的购物秘籍。那时在我的想象中，重头的购物地点不外那几个：玻马舍、老佛爷、春天、萨马丽丹等，品牌也不过就是那些最为著名的巴黎时尚豪门，只不过它们肯定是在巴黎投放了更多别的地方无法见到的设计品而已。

但结果却让我大失所望。接连逛了几次街的结果是，我的书架上多了七本书，屋子里的鲜花换了又换，客厅的地面上多了一块小巧而精致的地毯，参加了两次有趣的餐会（我甚至还成为了其中一次的话题人物），

在地点各异的好几家品位不俗的咖啡店里灌了好多杯咖啡，看了一次画展，听了一场音乐会，还在街头观赏了两个小伙子的魔术表演——但我想要探知的事情却进展得并不顺利。

我的确也去看了那些美丽的衣裙、鞋子、帽子、饰品之类的东西，地点有商场和专卖店，也有跳蚤市场和街边小店，但是我并没有观察出具体的结果。她们的购物总是那么随性，但又非常挑剔；我以为她们的精致都是用奢侈和名牌的设计堆积出来的，但她们的目光却似乎远不止于此。

和她们逛街也和在国内与闺蜜们同游的情况很不同。国内的女孩子们一起逛街买衣服，难免叽叽喳喳凑在一起相互评点，衣服好不好、穿着效果如何、能够搭配什么样的裤子和鞋、适合佩戴什么样的饰品等，我们热衷于展开积极热烈的讨论，并把这种对对方的品头论足看做女人友谊和逛街乐趣的重要组成部分。

但巴黎女人不同，她们相互交换的意见在我看来，虽然真诚却不免有些过于客套和谨慎，眼神里总是一副有所保留的欣赏——这多少让我有些无所适从，当我积极地想要模仿她们的生活方式（起码是购物方式）时，却失望地发现并不能从她们那里得到太多的经验和指点，这让我一时不免犹豫。

不过，功夫不负有心人，相处久了，我也慢慢摸到了她们的门道。无论如何，对于巴黎女人来说，“自我”这个概念都是绝不会放下的，她们积极地欣赏别人的美，但绝不会轻易受人影响，更不会主动去模仿和跟风。

走在街上的时候，她们总是处于观察和鉴赏的状态，有时候也会为别人的穿着打扮交头接耳，但更多的却是在欣赏的同时暗暗评估与自己

的契合度，揣摩更让自己觉得妥帖的装扮方式。所以她们常常同行却并不会相互议论，因为无论如何，这都是自己的事情，该怎么做，只有自己最清楚。只要她们觉得适合自己，哪怕穿一件地摊上买来的塑料雨衣配着不知从哪儿捣鼓来的草鞋，也绝不会失去半点风韵。

这也就是她们从来不会做花大钱却把自己打扮得洋相尽出的傻事的原因。装扮是个细致活儿，并不是每个人都能掌握装扮自己的艺术，于是总有人盲目地相信越大牌的产品和越高档的设计就越能让自己非凡出众——是的，出众是够出众了，却往往因为不合时宜甚至暴露出自己缺点的穿着而贻笑大方，这在娱乐圈可是常见的事。但这里面有几个会是巴黎女人呢？不，不会，她们绝不迷信用金钱堆积出来的他人之手，只信任自己的品位和感受。

“他们比你更熟悉时尚、熟悉搭配、熟悉剪裁、熟悉色彩，但你比他们更熟悉你自己。”熟识之后，她们这样说。

我豁然开朗。

当然她们也并不会在装扮方面吝啬半分。每个人都喜欢剪裁好、面料好、质量好的衣物、鞋帽和装饰品，这会让女人显得更得体也更端庄，巴黎女人也不例外，或者说，在某种程度上，她们更懂得收集真正有价值的东西。她们也常常不惜血本去买那些质量上乘的东西，但是和美国女人那种挥霍式的购买不同，她们总是挑选那些能够真正展示自己的魅力，并且能够一连用上好多年的东西——这也算是一种节俭的手法吗？或许这就是她们的生活经济学吧：绝不为一时的潮流和诱惑而挥霍，只肯花大钱买经用的东西；不盲目地崇信高价品、名牌货，而是着重依赖自己的个性和品位。

真正理解并学会这两点是不容易的，我花了很长时间，甚至到现在