



跟巴黎名媛 学气质

[美] 珍妮弗·L·斯科特—著
邓峰—译

Polish Your Poise
with MADAME CHIC

中信出版集团

跟巴黎名媛学气质

[美] 珍妮弗·L·斯科特—著

邓峰—译



Polish Your Poise
with MADAME CHIC

中信出版集团·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

跟巴黎名媛学气质 / (美) 珍妮弗·L·斯科特著;
邓峰译. -- 北京: 中信出版社, 2017.8
书名原文: Polish Your Poise with Madame Chic
ISBN 978-7-5086-7709-5

I. ①跟… II. ①珍… ②邓… 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 (2017) 第 127344 号

Polish Your Poise with Madame Chic
Copyright © 2015 by Jennifer L.Scott
Published by arrangement with Trident Media Group, through The Grayhawk Agency
Simplified Chinese translation copyright © 2017 by CITIC Press Corporation
ALL RIGHTS RESERVED
本书仅限中国大陆地区发行销售

跟巴黎名媛学气质

著 者: [美] 珍妮弗·L·斯科特

译 者: 邓 峰

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm×1230mm 1/32	印 张: 6.25	字 数: 106 千字
版 次: 2017 年 8 月第 1 版	印 次: 2017 年 8 月第 1 次印刷	
京权图字: 01-2015-8581	广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号	
书 号: ISBN 978-7-5086-7709-5		
定 价: 39.00 元		

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

推荐语

美丽的皮囊易逝，但气质会随岁月沉淀，在或快乐，或悲伤的日子里，气质就是一种生活的力量。

—— 粲然 亲子阅读推广人

什么样的女生一看就很出众？衣着得体、谈吐有致，而且落落大方，等等。这样的女生不仅最好地展现了自己，也默默地影响着他人。这本书可以让你成为这样的人。

—— 李若帆 独立家居品牌“失物招领”创始人

气质是文化背景、学识修养和生活历练结合的精粹，它是包容的、全面的，也是可以后天养成的。所以，那些有气质的人，背后一定有着美丽的故事。

—— 暖暖妈 儿童教育推广人

在这个浮华的世界，难能可贵的是培养自己的个人气质。而这本书的精彩之处就是，通过小小的练习，拥有气质这件奢侈品。

—— 十二 治愈系畅销书作家

巴黎女人有自己的独特味道，像一张天然的名片，举手投足流动着这个城市的历史和底蕴。好消息是，这种气息，可以学习。

—— 伊姐 畅销书作家

长相是天生的，但气质，是自己可以给自己最好的礼物。

—— 曾焱冰 畅销书作家

* 推荐人按姓名首字母排列。

合作媒体



手边巴黎
微信号: BYPARIS



鳳凰時尚
fashion.ifeng.com



小莉说

Contents

目 录

Part 1	气质的力量	
Chapter 1	优雅女人懂得气质的力量	003
Part 2	举手投足的魅力	
Chapter 2	风格是最好的名片	023
Chapter 3	衣着合宜代表对生活的热情	041
Chapter 4	于细微间注重姣好的容颜	069
Chapter 5	展现自己要举止大方	085
Chapter 6	充满魅力的交流方式	101

Part 3 提升气质的练习

Chapter 7	主客礼仪	131
Chapter 8	用餐时的讲究	143
Chapter 9	无论何时何地	151
Chapter 10	美，不只是皮相	169
Chapter 11	学会与他人相处	181

Part 1



气质的力量

Chapter 1

优雅女人懂得气质的力量



我在巴黎留学时遇到的女房东完全是个优雅女人。无论什么时候，她的出现都让人感到赏心悦目。这就是她的本色，绝非故作。在厨房准备早餐的时候，她身着便袍，透出一种恬淡的满足感。白天，无论在家还是外出，她总能以光鲜的衣着、自然合宜的妆容，以及极佳的发型，美丽地出现在人前。她那端庄的姿态

仿佛与生俱来，谈吐不凡且恰到好处。到了给我们准备晚餐的时候，她又将自己对烹饪的热爱化作艺术，把顿顿餐饭变成精致的宴会。从餐具摆放到菜式安排，都能看出她的心思。她是个风度翩翩、讲究礼节的人，家人也都是如此。“优雅太太”是个典型，代表着那些气质出众、庄重大方的女性。

在巴黎生活之前，我从未认真想过“气质”这个词的含义。一个20岁的加州女孩，喜欢剪短发、穿人字拖，成天零食不离嘴，这就是之前的我。自律这种烦人的东西我是从来不考虑的。正统的规矩在我看来简直是迂腐不堪。至于礼仪，太多条条框框我记不住！但是，到巴黎之后，我的所有观点都改变了。优雅太太帮助我从全新角度认识自己。看到她和家人的日子过得充实且积极，我开始接受日常礼仪的概念。一个想法从我头脑中冒出来——即便是我这样一个不讲究的加州女孩，也可以变得端庄美丽。我开始发觉，自己真的可以变得有型有样，也可以学着从语言和行动上优雅地表达自己。我意识到，就算是我这样的女孩，也可以做一个有气质的人。

气质的5个特点

1. 自信：从内心感受到自在，真正的自我肯定。
2. 沉静：在保持淡定的同时积极地看待事物。

3. 恻隐之心: 为他人着想, 践行无私品德。

4. 外表优雅: 衣着得体有型, 姿态端庄。

5. 把握现在: 有气质的人都能充满激情, 活在当下。

气质靠优雅得体的举止来体现。诚然, 优雅太太的精致生活, 得到了优雅举止的烘托。不过, 真正决定这个人气质的, 在于她能够让这种优雅与得体指引日常生活中的每个决定。

好消息是, 世上并不是只有一个优雅太太。这样的女性成千上万, 你应该见过她们。这些女性颇有格调, 自信、沉稳, 她们在旁人眼中既优雅又庄重, 谈吐有致, 珍视每天的生活, 仿佛对待生命的馈赠一般。她们有那么一丝让人捉摸不透, 懂得丰富自己, 又追求艺术; 她们拥有温馨的家庭, 绝非物质的奴仆; 她们能从容淡定地度过每一日, 就像是领悟了某种奥秘一般。

其实, 我们都有能力过上有格调的雅致生活。过去如何并不重要, 成长背景也不重要, 哪怕昨天甚至前一个小时过得放荡不羁, 也不打紧。这与你有多少钱无关, 也无关乎家中其他人的生活状态, 身边的朋友是不是对此感兴趣。即便家人不理解你, 也没有关系。唯一重要的是: 我们具备改变的能力。没人生下来就是“优雅太太”。庄重、风度、格调, 以及优雅的举止, 这些都靠后天习得, 任何人都能培养出来。无论你是谁, 或者现状有多

么糟糕，这些并不重要。拥有气质，人生就会得到升华。

气质向来是娱乐界热衷的迷人主题。你可以看看萧伯纳的戏剧《卖花女》，或是改编电影《窈窕淑女》；也可以看看电影《金粉世界》《风月俏佳人》《公主日记》或《龙凤配》。我们都乐见破茧成蝶、麻雀变凤凰。为什么人们会着迷于这类故事呢？因为人人在内心深处都相信，自己有能力变好，这种想法给人希望。不必说“要是真能变成这样就好了”，或是“可惜我不是那种人”。真没必要。人人都可以鼓足勇气说：“如果她能做到，那我也没问题。”

没有什么比心态变化更具威力了。在改变心态的那一刻，在决定要更加注重仪表的那一刻，你就会释放这种力量。当你改变心态，决定克服自己的怯懦时；当你决定暂时关闭智能手机时；当你从商店玻璃窗中瞥见自己，决定不再颓唐时；当你决定在纠纷中保持冷静时；当你决定要在工作中自信地演示新项目时；当你改变了心态，决定斯斯文文地讲话时——奇妙的事情就会发生。

头脑中的潜意识会阻止你做出这种改变。它会质问你，“你当你是谁？”“太假了”“自欺欺人”“别人都会觉得你太能装了”“会失去朋友的”“人人都以为你做得要命”“不会再有人喜欢你了”。

不要在意头脑中的这些声音，坚定地做一名符合你自己特色

的优雅女人。优雅的风度与气质会使你出类拔萃——因为气质的确是非常强大的东西。

气质无须张扬，它是无形的，是从骨子里散发出来的，透着一丝神秘感。不过人人都能凭直觉看出某人是否有气质。有气质的人有一种吸引力，她的自信和友善会让人感到轻松。有气质不是说要当电影《复制娇妻》中的机器人太太——这种人看似完美，但没有感情，而是要对自己以及周围的环境有清醒的认识，要灵活、合时宜。

有气质的女人并非从不慌张，从不发火，或是从不做格的事情。但她确实能做到自省，她的行为受信仰、内心的平和，以及做人做事的高标准驱使。这些特质帮助她应对生活中所有的状况。

本书讨论的是如何“培养”气质，而不是“获得”或“拥有”气质。这是因为，气质这种东西，是需要人一生努力追求的。它不是商店里的货品，买到之后就不用再管。金钱买不到品位，气质不是你唾手可得的東西。它是你要日日践行的细节。有气质地生活，是一种艺术。就和艺术家终生都要追求完善自己的作品一样，我们也要这样对待自己的气质。

有气质	不怎么有气质
姿态端庄	懒懒散散
谈吐清晰	哼哼唧唧
直视对方	眼神飘忽
穿着得体	衣冠不整
容颜整洁	蓬头垢面
能控制脾气	轻易就争辩
有教养	不知道什么是教养
会倾听	愿说不愿听
家中井井有条	乱成一锅粥
友善宽容	逞强好辩
能保持一种神秘感	大小事都发布在社交网络上
谦恭地接受称赞	回避赞赏
看电视、上网有节制	沉迷于智能手机
用语文明	常吐脏话
懂得丰富自己的知识	这辈子似乎和学习无缘
热爱艺术	看电视真人秀停不下来
享受食物	吃东西匆匆忙忙
对所做的每件事都充满自豪感	遇事先考量自己能从中获得什么好处
懂得享受好时光	时常手忙脚乱
逆境中坚持信仰	总看到最坏的一面

在培养气质的过程中，你也许不能极其平和地处理所有状况，会有想不到的事情考验你。开车碰上别的司机抢道，愤怒之下，你可能要骂一句脏话，把手伸出车窗比画两下。这类事情总会发生，关键是你意识到自己的行为不妥。下次再碰上类似的事情，你就有可能用另一种方式回应。所谓气质，也可以说是保持理智。这样在碰上不快时，你就能从中汲取经验，并在下一次更好地处理事态。

从早上起床到晚上合眼，每时每刻都可以培养气质。觉得筋疲力尽整个人都要瘫倒时，你可以选择保持良好的姿态；感觉将与爱人争吵时，你可以先稳住自己的情绪；教导子女日常礼仪时，你要保持耐心；同事冷嘲热讽时，你可以置之不理；你可以不参与办公室午餐时间的八卦；有人要占你便宜时，你可以有尊严地说“不”；你可以优雅地接受夸奖；你可以做孩子、家人、社区的榜样。你会明白过来，自己是社会中重要的一分子，你的言谈举止会对他人产生影响。所有这一切你都能做到，而且不会耽误享受生活，因为，其中的挑战充满乐趣！气质会为生活添加活力，能做到这一点是很有诱惑力的事情。

气质是稀缺品

身处公共场合你就会发现，气质是稀缺品。首先要调整的或许是你的思维方式。如何培养气质是被遗忘了的艺术，因此

气质的缺失也就司空见惯了。每次在路上与邻居擦肩而过却视而不见，在商店大声询问收银员这种那种问题，而不是先打招呼，这样真的好吗？等公交车的时候，对着手机大声咒骂，或是衣冠不整、姿态不雅地出现在公共场合，看见这种人你做何感想？在今天，大多数人已经忘记了气质的存在。这不一定是他们的过错，或许是因为没有好的榜样，也可能是根本没接触过气质这个概念。这里面也有社会因素，有榜样效应的名人也没给人们带来什么启发。

例如，娱乐圈过去的确有高标准的行为举止。例如，在好莱坞的黄金年代，任何一场颁奖典礼上，你绝不会看到有人穿丁字裤。现在的明星则随便露出内裤边抑或更甚，只为追求媒体曝光。流行歌星穿着暴露的泳衣，在镜头前晃来扭去，大秀裸背。你能想象奥黛丽·赫本看见这种情况会做何感想吗？更吓人的是，我们对这种现象已经见怪不惊了。

如果我们对此司空见惯，那么想想孩子一辈，他们根本接触不到其他的东西。粗俗的风气已经变成了常态。所以说，很多人可能觉得，本书不过是本说些漂亮话的小册子，我则建议你把手里的内容当回事，重视起来。

或许你对社会现状感到无可奈何（尤其是想象了一下赫本的态度之后），不过我告诉你，希望还是有的。