

The Fabulous
Girl's Guide to
Grace under
Pressure

尴尬也优雅

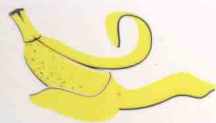
窘迫情景中依然言行优雅的法则

(美) 赛芮·玛斯 Ceri Marsh

凯姆·伊佐 Kim Izzo 著

屈昂 译

超越容貌身材、
超越身份地位、
超越年龄职业、
超越压力和窘境，
让你无时无刻、
无处无地不优雅！



金城出版社
GOLD WALL PRESS

尴尬也优雅

窘迫情景中依然言行优雅的法则

(美) 赛芮·玛斯 Ceri Marsh

凯姆·伊佐 Kim Izzo 著

屈昂 译



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

尴尬也优雅: 窘迫情景中依然言行优雅的法则 /
(美) 玛斯, (美) 伊佐著; 屈昂译. —北京: 金城出版社, 2011.5
书名原文: The Fabulous Girl's Guide to Grace under Pressure
ISBN 978-7-80251-876-6

I. ①尴… II. ①玛… ②伊… ③屈… III. ①修养—女性读物
IV. ① B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第037212号

THE FABULOUS GIRL'S GUIDE TO GRACE UNDER PRESSURE:
EXTREME ETIQUETTE FOR THE STICKEST, TRICKIEST, MOST OUTRAGEOUS
SITUATIONS OF YOUR LIFE by KIM IZZO and CERI MARSH
Copyright © 2003 by SCARLETT INK INCORPORATED AND FEMBOT INDUSTRIES INC.
This edition arranged with ANNE MCDERMID & ASSOCIATES
through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.
Simplified Chinese edition copyright: 2011 by Gold Wall Press
All rights reserved.

尴尬也优雅: 窘迫情景中依然言行优雅的法则

出版人 王吉胜
作者 (美) 赛芮·玛斯 凯姆·伊佐
策划人 王喻飏
策划编辑 夏青
责任编辑 鲁怡娜
开本 880毫米×1230毫米 1/32
印张 5.5
字数 112千字
版次 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷
印刷 北京金瀑印刷有限责任公司
书号 ISBN 978-7-80251-876-6
定价 26.80元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街十一区 37 号楼 邮编: 100013
发行部 (010) 84254364
编辑部 (010) 64200125
总编室 (010) 64228516
网址 <http://www.jccb.com.cn>
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501
版权所有 违者必究

前言 做个优雅的魅力女人

得体的举止让女人显得性感。本书是对那些渴望保持个性同时处事得体的女人的启蒙。我们想传达的是，礼节不仅不会让你变成无聊透顶的异类，恰恰相反，它会让你在社交场合更出彩、更受追捧。我们将这种兼具魅力、智慧和礼节的女人称为魅力女人。她打扮入时、才华横溢、体贴入微，能让快乐加倍，让烦恼减半。她对不良的行为举止不屑一顾，坚持做大家闺秀。她明白如何和圈子里的人保持融洽，同时从生活中谋求最大的个人利益。

做到这些不容易。我们每天都遭遇许多自私和无礼的人。也许是一位常年迟到的朋友，也许是忘记在聚会上介绍你的伙伴，也许是挤碰你的路人，也许是无功受禄的同事。礼节已经丧失殆尽。幸好，在这个急需文明的时代，我们发现礼仪的确可以带来极大的个人满足感——因为，让人不齿的恶劣行为早已变得稀疏平常，而谁愿意做稀疏平常的人呢？

反正魅力女人不愿意。她不因这世界的无礼而愤世嫉俗，相反，她



选择礼节。魅力女人有同情心，举止得体，却也不会逆来顺受。她对待生活热情洋溢，这是她最吸引人的闪光点。她有美好的计划，或者说因为她计划得太美好，生活常常失控，极端状况层出不穷。但她不会逃避。在爱情、工作和友情里，魅力女人全情投入，有时迎来成功，有时也夹杂着失望。她深知生活正是由这些元素拼凑而成，因此，她不惧挑战，积极面对人生的起伏。

本书正是为这样的魅力女人而写。面对跌宕的生活，她始终有礼有节。她不仅在人生如意时表现得得体，在逆境中也分外优雅。当人生的机遇和危机接踵而至，也许大发横财，职场高升，也许被炒鱿鱼，或者另一半出轨，这些疯狂或让人不快的状况常会使人失控，但这些才是真正的考验。生活艰难，宁愿自私和粗鲁而非接济他人，想要跺脚……这些才是考验。这时，在重压下保持优雅、格调、得体和智慧的能力便使得魅力女人与众不同，性感得让认识她的人无法抗拒。

目录

前言 做个优雅的魅力女人



达德利的八卦专栏 001

我的第一反应？倒霉的埃拉诺啊！我的第二反应？我绝对不能沉沦到达德利那种地步，布拉德利如果想找人干这种缺德事，还是另寻高人吧。我想冲进他办公室告诉他这一点，但为了保住饭碗，我忍住了。



魅力女人很强大 009

↳ 职场流水线的优雅秘诀 011

↳ 优雅面对职场之人 013

↳ 优雅应对职场挫折 021

↳ 小心职场艳事！ 033

↳ 如果你失落出局 036



埃拉诺的头等要务 041

埃拉诺为见面而战战兢兢，不过她也明白，他们已没有再继续前嫌的可能，该做个了断了。我们准备得非常充分，还对埃拉诺的无肩带晚装做了修整。她看起来真是风情万种。



社会是魅力女人最好的朋友 049

- ↳ 优雅是你的名声 050
- ↳ 掌握优雅谈话的艺术 055
- ↳ “坏”女人的优雅魅力 062
- ↳ 魅力女人的私人时刻 065
- ↳ 魅力女人参加聚会 067



达德利的反击 073

我顺着隔间一间间地查看，找不见她。但声音就在这儿。好像是在墙的那一边，男厕所。我担心极了，冲过去敲了敲门，把门打开。还好没人用小便池。有两个隔间的门紧闭。



魅力女人你爱谁？ 077

- ↳ 没人享受约会？ 078
- ↳ 遭遇“极品”单身男人 084



尼斯像个陌生人 091

我起身离开。被失落和焦虑折磨着，我很想打电话给尼斯。连米希都能发现问题，那显然我们需要化解。我得知道他是怎么想的。



二人世界的亲密挑战 099

↳ 优雅解决情感麻烦 100

↳ 分手了，还和好吗？ 110

↳ 小心，旧爱来袭！ 120

↳ 其他女人出没 127



米希邮件的后果 131

米希解释说，某日她离开家去健身房，电脑和邮箱都开着。回到家后发现乔伊在沙发上抽泣。“我连生气的理由都没有。”米希说。



魅力女人进出围城 135

↳ 你想和谁厮守到老？ 136

↳ 婚礼筹备进行式 139

↳ 这是你的婚礼！ 144

↳ 优雅见证白头之约 147

↳ 如果你是二婚 151

↳ 离婚是艰难的分离 155

后记 优雅应对尴尬人生 159



达德利的八卦专栏

我的第一反应？倒霉的埃拉诺啊！我的第二反应？我绝对不能沉沦到达德利那种地步，布拉德利如果想找人干这种缺德事，还是另寻高人吧。我想冲进他办公室告诉他这一点，但为了保住饭碗，我忍住了。

“你的头发怎么弄的？看起来挺好。”《惊鸿》杂志资深编辑雪莉经过我办公桌时尖声说道。

虽然她是想挖苦我，但不得不说，那天我的发型确实不错。每周都会有那么几天，我的头发是一团糟，特别是要出席鸡尾酒会时。但那天，我的长发看起来时髦极了，我把这当作一个好的征兆。

我热爱在《惊鸿》的编辑工作。《惊鸿》是大众口味的时尚杂志，我的职责是揉入年轻和时髦的元素。也就是说，我的工作是要告诉我们的中年读者群，当下的俊男美女们喝些什么、买点什么、在哪听音乐、在哪做头发。这样的工作持续了一年，我感到愉悦，但也开始寻思让我的职业生涯更上一层楼，只是暂时不知道这层楼该从哪上。

嘣！有个东西落在我办公桌上发出巨响。

“你读达德利的专栏吗？”

《惊鸿》杂志的总编兼大老板约翰·布拉德利站在我面前。他手里拿着一捆卷起来的报纸，我在想他是不是打算拿报纸砸扁我的鼻子。

“他很有趣。你也应该像他一样写作，明白吗？写得生动一点。”

“但他是个八卦专栏记者。”

“所以呢？”

“而我不是。”我试图让自己听起来不那么义愤填膺。最近不管我在做什么，布拉德利总在挑刺。

“如果你喜欢无趣的报纸就随你吧。你染头发了？”

“没有。只是今天……”

布拉德利头也不回地走了，留下那捆讨厌的报纸在我桌上。

达德利的八卦专栏发表在一家全国性报纸上。入职后我便开始跟踪。我见过他几次，这人一点都不绅士。我明显不在他的视野中，他连招呼也不跟我打。而现在，专栏上他那张讨厌的脸正轻蔑地盯着我。

说实话，我反感他的专栏——聒噪，烂俗，粗鲁。他不是那种靠拍明星马屁为生的八卦专栏作家。恰恰相反，他是那种混进名人聚会却质疑他们饮酒品味或潮流意识的变态。我读起他那废话连篇、毫无意义的文字，直到那可怕的最后一段：“电视制作人宾果·琼斯和本地娱乐新闻主播穆菲（我可没说全名哦）昨晚在潮人集聚的“打屁股”餐厅打情骂俏。如果宾果的正房，杂志美编埃拉诺·布朗将这对激情男女逮个正着，那可真要打屁屁咯。”

我一直都不喜欢宾果。他是个举止粗俗的人，在餐桌上也不停地打电话，对待服务生粗鲁，还是个不称职的男朋友。我知道这最后一条是因为他曾断断续续地和埃拉诺在一起很久，而埃拉诺是我最好的

朋友之一。现在他俩理论上还在一起，而他却被发现偷情，这负心汉让我愤怒极了。

我的第一反应？倒霉的埃拉诺啊！我的第二反应？我绝对不能沉沦到达德利那种地步，布拉德利如果想找人干这种缺德事，还是另寻高人吧。我想冲进他办公室告诉他这一点，但为了保住饭碗，我忍住了。我只希望他赶快忘记刚才的对话，继续他对《惊鸿》的革新计划：增加关于婚姻和园艺的内容。

但当务之急是联系上埃拉诺，此时她最需要友情。但她公司、家里和手机都无人接听。这说明她已经读过达德利的文章了。能知道她下落的只有一个人——我们另外的一位姐妹米希。我拨通了米希的电话。

“她在这儿。”

我必须承认米希的答案让我感到意外。的确，我们三人之间同等亲密，可我百思不得其解为什么埃拉诺要舍近求远呢？

我解释一下：米希住在郊外一座车库能停四辆车的别墅里。她的老公乔伊一夜暴富，米希正在适应这种新的生活。不管怎么说，埃拉诺蹬几脚自行车就能到我这儿，而到米希那可少不了一番周折。为什么米希是她的第一选择呢？

“埃拉诺现在不想说话，待会打给你好吗？”米希叹息了一声。

我挂了电话，不太确定埃拉诺为什么不想和我说话，也被米希的语气弄得有些恼怒。

“你换发型了？”这问话将我从沉思中拖出来。又有几个同事聚

拢到我桌前。

“只是今天头发比较好看而已。”

布拉德利穿上外套。“我们都要去吃午饭，想一起吗？”

我惊呆了！入职之后，我从来没被布拉德利邀请去吃午饭。虽然达德利的专栏依然让我难以释怀，但老板的邀请我自然没法拒绝，看来我终于成为小圈子的一员了。别误会，大家平日待我都不薄，但考虑到我只是个小编辑，又是所谓的正统记者，所以大家都刻意与我保持距离。在他们眼里，我的版面肤浅，若不是为讨广告商欢心早就撤掉了。而现在，他严肃认真地邀请我共进午餐！我们一同朝布拉德利的老据点前行。虽然埃拉诺的事让我心神不宁，我还是尽量和大家打成一片。

“我们必须在下周之前上约翰·达利的那篇稿子。”

“谁是约翰·达利？”

布拉德利看着我，就好像我刚才在问自己的名字怎么写一样。

“他可能马上就要当选市长了。”雪莉说。

“哦，那个约翰·达利，”我假装知道。

剩下的那段路，我努力不做一个局外人，但我真的害怕再说错什么。我确信，他们都在质疑布拉德利的判断力，先是招我入公司，现在还叫来一起吃午饭。至少我有魅力啊，我只能自我安慰。我发誓，待会在饭桌上我要表现得智慧又健谈。

进了餐馆，我们被领到一张大圆桌前各自就座。我围着圆桌转了

一圈，最后坐在了雪莉和文艺记者马绍尔中间，大老板布拉德利坐在正对面。

我们开始点餐。我寻思着应该是布拉德利买单，于是点得比平时略多一些。而且，一半的人都点的牛排，我来份大马哈鱼也不算过分吧。可我依然不敢开口说话。

“我打算把电影综述交给斯黛拉。”马绍尔说。

布拉德利点点头。全城就叫斯黛拉的影评人，斯黛拉·杜波斯。我觉得她糟糕透顶，没有电影能入她法眼，文笔也自负极了，她的每一篇影评最后都会回溯到她本人及她的某段人生阅历。终于找到一个我能开口说话的话题了。

“别，你可别给那个烂记者。”

马绍尔看着我，一副难以置信的表情。我猜想他如此反应无非是因为鲜有人反驳他，但我要在这个圈子里证明，我的观点是站得住脚的。我要让布拉德利知道，我不是傻子。

“我是说，她讨厌所有她看到的東西，毫无鉴赏眼光。听说她曾经自己创作一部剧本，但写得太糟了，没人愿意碰它。她就是个失败的电影人，将自己的失望发泄在真正的艺术家身上。”

我从来没见过大家如此安静。雪莉和马绍尔浅浅一笑，其他人都低头盯着自己的盘子，只有布拉德利例外。

“她碰巧是我老婆。”布拉德利说。他将刀划向那块牛排，将它撕开。

我真想找个地洞钻进去。我怎么没意识到这一点呢？的确，布拉

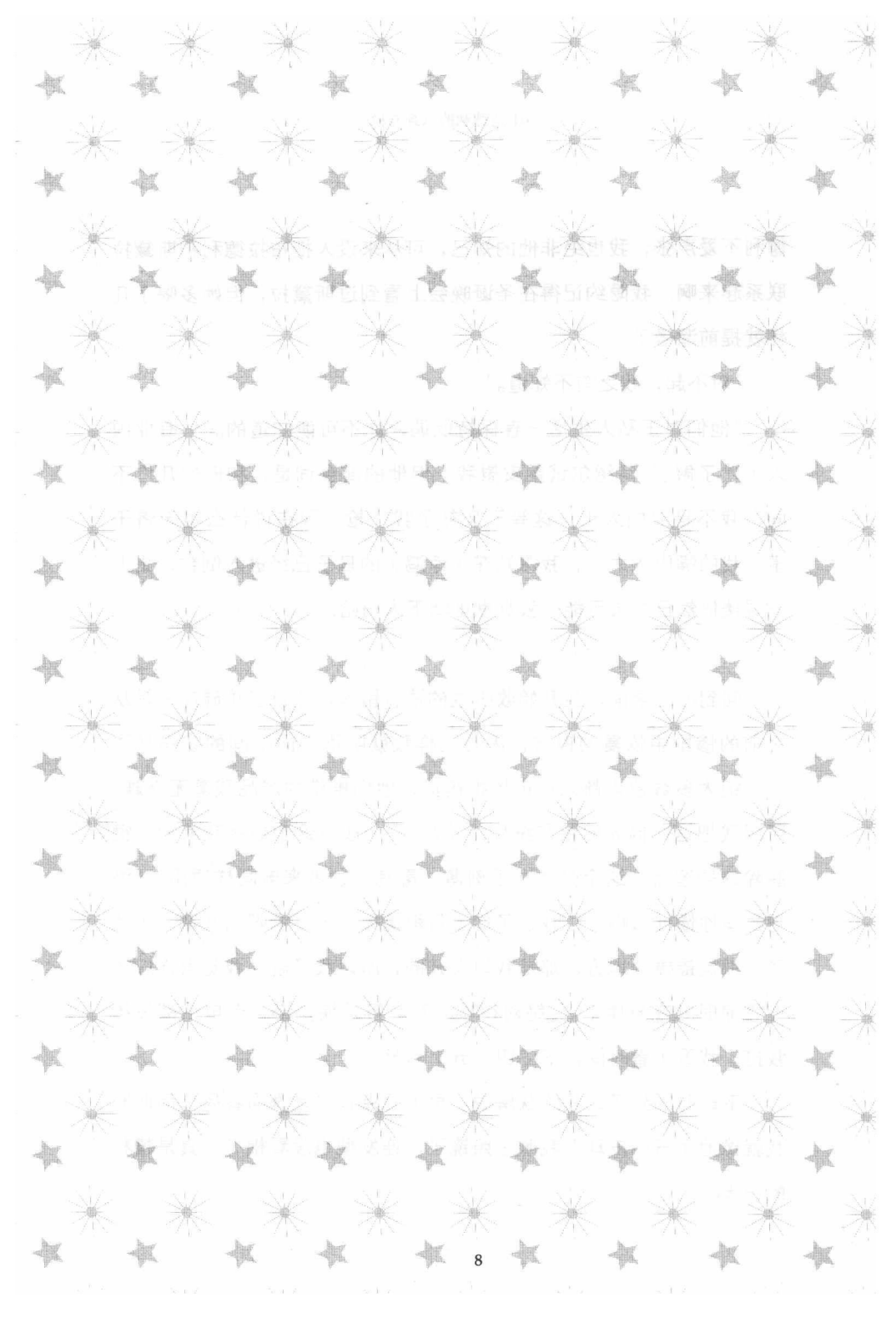
德利不爱声张，我也绝非他的知己，可从来没人把布拉德利和斯黛拉联系起来啊。我隐约记得在圣诞晚会上看到过斯黛拉，但她多喝了几杯就提前溜号了。

“对不起，我之前不知道。”

“他们对于私人生活一直保持低调，你不可能知道的。只有业内人士才了解。”马绍尔试图安慰我。但他的潜台词是，和他们几位不同，我不是业内人士，这等于又补了我一枪。现在说什么也无济于事，我的嘴巴太大了，我深知在《惊鸿》的日子已经进入倒数，更上一层楼俨然已失去可能。我默默地咽下大马哈鱼。

回到办公桌前，我开始收听我的语音留言，让自己忙碌起来是从之前的惨剧中恢复的良方，因为这样我就听不到同事间的窃窃私语了。绝大多数留言都来自市场推销员，他们推销的产品我毫无兴趣，所以我把这些恼人的留言统称为“7”——按下这个数字我就能一键删除这些留言。这个分类对于刻薄、毒辣的读者来电同样适用。“酒吧的事你懂什么啊？！我读了你上月那篇关于迪诺酒吧的文章，太烂了。那是最棒的地方，那是我姐夫开的，所以我了解。我觉得你应该在雪崩时站在悬崖下。”绝对得按“7”。可是埃拉诺一个电话都没给我打。我看了看时间，下午四点五十七分。

下班时间到了，我终获解脱。早上九点我可是满面春风，而此时我就像泄了气的皮球。我照了照镜子，连发型也没看相了。真是糟糕的一天。





魅力女人很强大

职场中的魅力女人需要掌控一个全新的领域。但即使是站在职场之巅的魅力女人也会遇上糟糕的日子。那时，如果魅力女人不想变回那个生气、苦闷、沮丧的女人，她就需要从“礼仪武器库”中取出全部的装备。