

历经 60 余年不衰的优雅观

亚马逊礼仪装扮畅销榜 NO. 1

优雅一生的修身书



像赫本那样做女孩

优雅与精致生活的奥秘

How to Be a

Hepburn

in a Hilton World

with Style, Class, and Grace

(美) 乔丹·克里斯蒂
Jordan Christy

著

陈洁茹 译

漓江出版社

像赫本那样做女孩

优雅与精致生活的奥秘

How to Be a Hepburn in a Hilton World

The Art of Living with ~~Style~~, ~~品味~~, and Grace

(美) ~~乔丹·~~克里斯蒂 著

Jordan Christy

陈洁茹 译

 漓江出版社

桂图登字：20-2009-186

图书在版编目 (CIP) 数据

像赫本那样做女孩：优雅与精致生活的奥秘 / (美) 克里斯蒂 (Christy, J.) 著；陈洁茹译. ——桂林：漓江出版社，2010.7

ISBN 978-7-5407-4848-7

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 (2010) 第118798号

HOW TO BE A HEPBURN IN A HILTON WORLD: THE ART OF LIVING
WITH STYLE, CLASS & GRACE by JORDAN CHRISTY

Copyright: © 2009 BY JORDAN CHRISTY

This edition arranged with Caren Johnson Literary Agency
through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2010 LIJIANG PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

像赫本那样做女孩：优雅与精致生活的奥秘

作 者 (美) 乔丹·克里斯蒂

翻 译 陈洁茹

责任编辑 符红霞 白 兰

责任校对 徐 明 章勤璐

责任监印 唐慧群

出 版 人 杜 森

出版发行 漓江出版社

社 址 广西桂林市南环路22号

邮 编 541002

发行电话 0773-2583322 010-85893190

传 真 0773-2582200 010-85800274

邮购热线 0773-2583322

电子信箱 ljcs@163.com <http://www.Lijiang-pub.com>

印 制 北京市凯鑫彩色印刷有限公司

开 本 965×1310 1/32

印 张 6.5

字 数 100千字

版 次 2010年7月第1版

印 次 2010年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5407-4848-7

定 价 22.00元

漓江版图书：版权所有，侵权必究

漓江版图书：如有印装质量问题，可随时与工厂调换

前言

有些女孩并不聪明。

——贝基·克里斯蒂^①

现在要找出一个和杰奎琳^②、奥黛丽·赫本^③或者特蕾莎修女^④一样的女人是相当天真的想法，我们生活的时代已经完全不同了，正如我母亲所说的：“过去是一个更加简单的时代。”我们已经不再一家人

① 贝基·克里斯蒂（Becky Christy）：作者母亲。

② 杰奎琳·肯尼迪·奥纳西（Jacqueline Kennedy Onassis）：曾为美国第一夫人，上世纪60年代美国妇女心中公认的时尚引领者。

③ 奥黛丽·赫本（Audrey Hepburn）：好莱坞最著名的女星之一，以其高贵优雅的气质著称。

④ 特蕾莎修女（Mother Teresa）：1979年诺贝尔和平奖获得者。

聚在老式收音机周围，或者被要求找一个和沃力·克利佛^①一样的男朋友。但我们被蓝莓手机、迷你裙所环绕并不意味着我们不能将那些优雅、意义深远的传统价值观应用到我们日常的现代生活中去。说实话，现在很多女性都有点轻率浅薄，我们应该成为新一代的“*It* 女孩”——既成功、时尚、聪明，又胸怀那些古典理想和价值观的女孩。如果你问这可能吗？可能！当然可能！

我母亲是一个非常聪明美丽又幽默的女人，多年来，她教给我和妹妹很多无价的生活经验和宝贵的人生智慧。几年前，我上大学期间放假回家的时候她说的一句话是她众多说法中最为幽默和巧妙的一句，那个时候，我正在因为找不到志同道合的女性朋友而无聊地到处闲逛。在我看来，我这个年纪的大部分女孩都只有一些肤浅的想法，她们沉迷在各式各样的男孩包围中。听完我的长篇大论，母亲精确而又简短地总结道：“有些女孩并不聪明。”

保险地说，我们都认识一个或两个这样的笨女孩。她们在办公室的饮水机旁甩头发，在超市里穿低腰裤露出里面的内裤边，在每一个精彩的现实秀里面总有至少一个这样的女孩。她们在好莱坞开着宝马到处横行，过度使用“like”（像）这个词，向所有附近的男性投怀送抱。她们非常讨人厌，却又由于种种原因常常成为关注的焦点。为什么会这样呢？因为报纸上聪明优雅又成功的女性专栏已经被对帕里斯·希尔顿^②出格

① 沃力·克利佛（Wally Cleaver）：50年代电视影集 *Leave it to Beaver* 中男主角 Beaver 的哥哥。

② 帕里斯·希尔顿（Paris Hilton）：拥有多重身份的当红名流。

的举动和林赛·罗韩^①再次进戒毒所这些新闻反复详细的报道所取代。就算聚光灯从一个“笨女孩”上移开，它还是会照在另一个“笨女孩”身上，而她也会非常愿意出卖自尊来换取一些“免费”的公开机会。我们的女性世界充斥着网眼长筒袜和令人作呕的粗言粗语。而且由于媒体对名人绯闻反复报道，对无数女孩变得疯狂的故事恶性宣传，让人觉得好像那几个出名的女孩就可以代表大部分的女性。

我想我们都能认同这一点：尽管大部分人甚至都没考虑过这些女孩是不是可以准确代表我们所有人，更谈不上把她们作为榜样，但令人为难的是她们确实主导了每天的报纸娱乐版标题。显然，绯闻很值钱，而这些女孩当然给报纸杂志提供了足够的写作素材，所以就算她们没有正当的受人关注的行为或者值得称赞的成绩，她们还是让某些人赚足了钱。在那些“笨女孩”得势之前，人们常常拿“四头外国婴儿”和“惊见圆点花样不明飞行物”作为闲聊的话题。而这些女孩的出现让那些胡乱编造的新闻消失——她们引人注目的行为已经荒谬到可以卖很多钱！而且多亏了我们电视真人秀的喜爱和对办公室闲聊的不断需求，这些女孩得以参与一轮又一轮的名人八卦，用持续不断地出现在那些浅薄的绯闻中来保持知名度。就算我们不看她们的表演或者对她们的恶俗动作翻白眼，她们还是利用绯闻出场，每天24小时、每周无休地出现在我们眼前，而广告商也因此持续赚钱。不参与讨论她们的八卦轶事确实是有难度，但如果想要发展出格调高雅又时尚的文化，我们就不应该再关注“笨女孩”的花边新闻，而应该开始书写关于“聪明女孩”的大字标题。

① 林赛·罗韩 (Lindsay Lohan)：绯闻不断的当红影星。

毫无疑问，我母亲的说法是完全正确的。Pink^①在她的畅销歌曲《笨女孩》中对现在愚笨无知的流行风潮进行了一番恰到好处的评价，她在歌曲的MV中通过模仿一些当红名流的荒唐举动来讽刺这一流行风潮，MV中被模仿的女星包括杰西卡·辛普森^②、奥尔森姐妹^③、林赛·罗韩和帕里斯·希尔顿。Pink通过对这些女星从购物、晒黑到整容和瘦身等追求物质生活的疯狂举动的描述来表达自己对“笨女孩”的看法。她认为聪明和性感并不像油和水一般不可兼得。她对歌曲标题“笨女孩”的解释是：“笨”就是浪费做自己的机会，很多女孩确实在浪费她们的机会。我们生活在一个自由民主的国家，我们拥有许多几百年前女性所不曾有的权利——我们有选举权，我们能够成为CEO，我们能够获得博士头衔，我们也可以当女性收容所的志愿者。现在很多的年轻女性却忙于跟着生命力短暂的流行音乐摇摆身体，或者勤奋地用粉色水晶将手机装饰得令人眩晕。

更可悲的是，我们整个社会将这种疯狂追求物质满足的女孩捧上台面，却把那些举止优雅、言辞文雅的女性赶到角落。想想看，你听

① Pink：美国女歌手，曾为《红磨坊》、《霹雳娇娃2》等影片演唱主题曲。

② 杰西卡·辛普森（Jessica Simpson）：美国女歌手，被媒体称为“新一代美国甜心”。

③ 奥尔森姐妹（Mary - Kate Olsen 与 Ashley Olsen）：好莱坞最红姐妹花。

说过南希·奥尔康^①和她的为上千面对困扰的女性提供免费住房和咨询的国际组织吗？你听说过《福布斯》评选出的全球最具影响力100位女性之一、被誉为“美国杂志界第一女性”的凯思林·布莱克（Cathleen Black）^②吗？你听说过设计师莎拉·拉蒂（Sarah Ratty）创立的史无前例的环保服装品牌 Ciel 吗？当然没有！让我们接受这个事实吧：是时候让那些非凡的年轻女性为女性群体带回自尊、聪明才智和真正的美丽了。

你还记得第一次遇见“笨女孩”的场景吗？一定非常难忘吧！我记得我第一次遇见的笨女孩是高中时的同班同学曼迪和海蒂。她们不是忙着和 JV 篮球队里面优秀的那一半男生约会就是散播恶毒的谣言、抄袭好学生的作业，或者周期性地将她们那个贵族圈子里的成员驱逐出去。她们穿着能买得到的最紧身的阿贝克隆比^③的衣服骄傲地炫耀她们拥有的奢侈品，她们只会在可以提高声誉的场合里表现出端庄得体的一面。我现在还对听说到的她们泡在蓝带啤酒里的那个豪华周末的描述记忆犹新。她们就是典型的“笨女孩”。

① 南希·奥尔康（Nancy Alcorn）：1983年1月，Nancy Alcorn 成立非盈利性组织 Mercy Ministries of America，为13~28岁面临各种困扰的女性提供免费帮助。

② 凯思林·布莱克（Cathleen Black）：赫斯特杂志集团（Hearst Magazines）总裁。

③ 阿贝克隆比（Abercrombie）：美国当红年轻服饰品牌。

我那时候对于翻一翻 Delias^①服饰目录、听听布鲁斯·宏斯比^②的歌和《约书亚树》^③、每天放学后用键盘自己创作不专业的流行歌曲这样的生活非常满意，所以从来没有真正对那些“笨女孩”产生过兴趣。我记得自己曾怀着看戏的态度观察过她们滑稽可笑的举动，也默想过她们究竟什么时候才会像个成人，但并不能说她们做的那些荒唐滑稽的事情真的引起过我的注意。事实上，这些女孩的荒唐举动比任何事情都让我反感，而且也最终促使我想要成为另一种类型的年轻女性——成功、聪明、有个性又不会放弃尊严的女孩。如果让我选择出去玩乐还是呆在家里和妈妈、姐妹一起看电影，我总是会选择后者。如果让我选择和好朋友吃饭聊天还是参加派对、和那些我并无很大兴趣的高中男生结识，我总是会选择和好友共享披萨。我发现，我不需要用“笨女孩”的那些举止来让别人喜欢我，或者使自己领先同龄人。最重要的是，那样做并不能使自己成为一个快乐、心满意足的人。

现在，也许曼迪和海蒂已经长大成为非常温柔、有教养、多才多艺的人。我并没有再和她们接触，所以我也无法确定，但是我猜她们还是依旧自私又爱操控别人，喜欢用女性特有的骗人小把戏得到她们想要的东西（如果这是真的，这将成为我朋友的一个可笑理论的又一

① Delias：美国时尚网，提供青少年最流行的服装款式。

② 布鲁斯·宏斯比（Bruce Hornsby）：著名歌手，1986 年获格莱美新人奖。

③ 《约书亚树》（The Joshua Tree）：英国 80 年代最受欢迎摇滚乐团 U2 最成功的一张专辑。

实例，这个理论就是：那些在中学时期广受欢迎的人长大后注定会失败）。也许她们最终拥有了理想和激情，但她们在中学到大学这重要的几年里好像已经浪费了太多时间做些无关紧要又愚蠢的事情。

再三想过后，我觉得大概已经可以猜出曼迪和海蒂会成为什么样的人：那种每天在 MTV 新闻标题上出现的女孩——我想我们都知道我说的是谁。就算我们不买《人物》周刊，我们也会在娱乐新闻中了解到那些“笨女孩”的最新撞车事故、诉讼案件或者服刑时间。当然，和朋友一起吃饭的时候讨论流行歌手的法律纠纷或者在沙滩上翻看美国娱乐周刊里面的最新绯闻是让人轻松愉快的事情，但是如果新一代女性只知道这种名人形象而不知道还有别的，那就是大问题了。现在聪明又懂礼的女孩已经少见了一——难道不应该反过来才对吗？

我希望这本书不仅能成为一本幽默的个人手册，如果幸运的话，希望它也能让一部分人马上行动起来。我们不要再卑躬屈膝围着男人当傻瓜了，我们应该开始优雅有气质地走路说话；我们不要再让少数几个瘦得有点病态的小偶像影响我们的穿衣饮食了，我们应该表现得既聪明又有魅力。我们能做到吗？当然可以！不过首先，你要知道在这个“笨女孩”泛滥的世界里，你现在面对的选择到底是什么。如果做了几个不好、错误的选择，就算这些选择看起来微不足道，你也很容易滑到“笨女孩”的行列，所以我们应该提前知道什么样的选择是正确的。否则，我们有时候会很容易因为太烈的鸡尾酒、太短的裙

子或者太笨的男人做出错误的选择。来看看几个范例吧。

范例 A：想象一下一个典型的场景：到了一间酒吧，现在有一张桌子、一张椅子、一杯饮料和一位观众。这个场景可以用两种方式继续——好的方式和不大好的方式。

好的方式就是，你会继续喝你的饮料、点一些马苏里拉乳酪条（Mozzarella sticks）、和朋友或者服务生聊聊天，完完全全享受其中。如果用不好的方式，你会爬上吧台、撕开裙子、把饮料往外倒、唱完全不着调的《美国派》，表现得像个十足的傻瓜。对很多女孩来说，在这种情况下如何继续下去是一件困难的事情，她们会弄得一团乱，但其实这并不难解决。当你将高跟鞋踩到酒吧椅上的时候，你已经成为“笨女孩”的一员了。是不是在酒吧寻欢作乐，或者有没有在 Kiss 乐队室外演唱会上爬到音响上面，这样的选择会最终决定你会成为一个充满魅力的女性还是个笨女孩。

范例 B：很多人都碰到过这样的事情：碰到自己心仪的男人该怎么办。比如，你在健身房健身，流了很多汗，刚刚从走步机上下来，打算去做瑜伽的时候，那个心仪的男人进来了。你之前已经下定决心，如果今天能碰到他，一定要和他说几句话（不过现在自己汗水从额头滴到 iPod 的样子，你觉得需要重新考虑）。接下来要怎么办呢？这个场景也可以用两种方式继续——好的方式和不大好的方式。

如果用好的方式，你只会继续去做瑜伽，在路上边流着汗边给他

一个微笑，也许再和他说句“嘿”。如果他也同样对你有兴趣，他就会接受你的问候。如果用不是很好的方式继续，你会冲上去和他搭讪，说些恭维的话，隐晦地问他有没有结婚或愿不愿意交往。其实根本不需要在满身大汗的时候抓紧机会上前搭讪的，像个疯狂绝望的女人只会把那个可怜的男人吓走。你真正想做的应该是用神秘的魅力诱惑他，这个话题我会在后文中讨论。总之，好的方法会以交换电话号码或者获得约会邀请而成功落幕，而不太好的方法则会导致他因为你过于强势的接近方式和身上显得有点愚蠢的健身房味道而逃离，最后以失败告终。

另外一个我们碰到的大麻烦是穿衣问题。现在有那么多女孩穿着透明的束腰短上衣和布料极少的吊带衫，对于暴露着装的追求似乎是无穷尽的。那些广告牌、电视广告好像也在不断告诉我们，干脆别穿衣服算了！不过在现实世界里，只有一丝不苟和谨慎计划才会有最完美的着装。比如，让我们来想象一个常见的购物难题——我们应该穿什么去参加周六的聚会？这就是范例 C。

用好的方式，你会认真地选一条及膝连衣裙，周六晚上的聚会上穿上它会显得非常漂亮并且令人印象深刻，而且还会给某些有心人留下想象空间。你在聚会上会笑得自信，因为你知道自己在着装上做了非常正确的选择。若不是用这么好的方式，你会买一条中间镂空露出肚子的裙子，而且裙子还短到让你的臀部在聚会上有机会露面。总之，

像赫本那样做女孩：优雅与精致生活的奥秘

那样的着装会让你看起来很轻浮。你在聚会刚开始的时候也许会在笑，不过你不会笑太久，因为你会因为着装不雅被请出聚会。

这些仅仅是我们在反对“笨女孩”的战斗中在抵制的事情中的几件而已。就像乐队组合 Persuaders 的一首代表作品《爱与恨之间的分界线》（Thin Line Between Love and Hate）所描述的，聪明和愚蠢之间也有条分界线，不过更粗一点而已。我们每做一次正确的选择，我们就会离愚蠢远一步。有时候，放弃坚持，和那些“笨女孩”一样说话、走路，也许会更简单，不过我们应该在这件事上做长远考虑（当然不是在所有事情上都需要如此，否则我们在幼儿园的时候就该选好婚礼的颜色了）。如果我们该做的都已经做好了，我们的墓志铭会是什么样的呢——“深爱的妻子、母亲和朋友”，还是你想写上一句“做了很多愚蠢的选择”？应该怎么做选择是显而易见的。

我发现“笨女孩”是随处可见的，就算七年级没有遇上曼迪和海蒂，高中时也会遇到卡伊列。然后大学的时候还会遇上萨曼莎，工作的时候还有卡洛琳，随着时间我会遇上其他“笨女孩”。我们大概永远也不能躲开她们，也大概没办法改变她们，但是我们可以将游戏进化，让别人看到一个真正的“It 女孩”应有的样子——自信、优雅、聪明。面对“笨女孩”们说着“我不知道今晚做什么”还有她们令人头疼的现实马拉松时，我们确实很容易与她们为伍。不过如果周围都是些积极向上的朋友、想法和活动，我们最终会找到摆脱愚蠢的正确

方法。

我想我们的想法是差不多的。与其跟随这些穿暴露装，天天宿醉的“笨女孩”的轨迹，我们更愿意走一条成功、格调高雅的优雅之路。我们内心深处甚至是有过时的，就算过时是个毛病，这也会是个好毛病，现在的年轻女性可以多多利用这个毛病。我就是想说，我们不是在孤军奋战。

多才多艺又讨人喜欢的青年演员海顿·潘妮蒂尔（Hayden Panettiere）说过：“我觉得，年轻女孩现在极度需要一个好的模范。我的母亲经常说：‘你的品性会和你读的书及身边的朋友一样。’”著名的创作歌手苏珊·薇格（Suzanne Vega）说过：“我觉得人们有幽默感、聪明、格调高雅、乐于助人、有个人见解、有创造力、有个性的时候，才会是性感的。”非常美丽又言辞诙谐的演员劳恩·格莱汉姆（Lauren Graham）也曾说过：“思考判断能力是生命中最重要的东西。”和我们类似的女性还有成百上千万，是时候振作起来表明我们自己的立场了。我们已经冷眼旁观太久了，那些“笨女孩”一直在用她们丑态百出的举动和令人厌恶的绯闻占据着全国各地的报纸杂志头版。

我不知道我们是何时又如何走到现在这个地步的〔仅仅在五十多年前，露茜·鲍尔（Lucille Ball）都不被准许在电视上表现出自己怀孕的样子，就是不可以〕，但是现在已经不是奥黛丽·赫本那个着装漂亮、言辞优雅、行为举止充满魅力的年代了。大部分女孩已经不会再

像赫本那样做女孩：优雅与精致生活的奥秘

对名望和美丽怀着谦虚淡泊的态度，她们为了成名丢掉最后的尊严，为了赚钱拍摄性爱录像。很多女性不再保持良好的品性，通过努力工作去追求梦想，她们自认为有优越感和特殊地位，以购物、派对和睡觉挥霍她们的生命。女孩子是甜蜜的生物，但是我受不了她们表现得像个被宠坏的公主。如果你对于这些“假皇室成员”不熟悉的话，不妨看看 MTV 的真人秀《我的甜蜜 16 岁花季》（My Super Sweet 16），没有什么比一个粗鲁、刁蛮、自私的女孩在邻居面前炫耀自己的财产，对懦弱的父母和跟屁虫朋友提出无理的要求更让人讨厌的了。哦，真讨厌！

著名的制作人茱莉亚·莱弗曼^①曾说过：“了解奥黛丽之后，我对于别的明星所作所为的忍受能力下降了很多……跟随奥黛丽·赫本旅行的三个月中，我看到她比 99.9% 的人都要有才华，她工作的时候准时，清楚要表演的内容，表现得愉快而专业，给摄影师最棒的一面。我确实很难接受现在那些明星的言行举止。现在的名流应该去‘奥黛丽·赫本学校’学习如何做一个真正的明星。”

那么，是什么让女孩越来越疯狂呢？是因为她们的母亲在她们小的时候扎辫子扎得太紧吗？是因为有些男孩拒绝了她们中学时候写的求爱信吗？还是因为看到流行天后麦当娜（Madonna）的尖形文胸打

^① 茱莉亚·莱弗曼（Julie Leifermann）：曾因拍摄《世界花园》跟随奥黛丽·赫本旅行三个月之久。

扮而变得疯疯癫癫呢？不知怎么的，在过去五十年中，我们从当初爱娃·玛丽·森特（Eva Marie Saint）在影片《西北偏北》（North by Northwest）中在拉什莫山上穿着车缝褶裙子展现优雅形象的时代，走到了现在大大小小的明星“不小心”在网上泄漏性爱录像的时代。想起这个事实我就觉得有点可怕——在短短五十年中，我们从冷静机智、令人着迷的女性扭曲成可笑生物（尤其是那些娱乐圈中最具代表性的年轻女孩）。

现在，那些所谓名流的血亲也纷纷出场——小甜甜布兰妮的母亲林恩·斯皮尔斯即将出版回忆录，林赛·罗韩的母亲迪娜·罗韩自己也神奇地成为明星，还有真人秀《橘子镇贵妇的真实生活》（The Real Housewives of Orange County）中几个母亲的疯狂举动等等。这一系列事实告诉我们，家长的养育方法确实是一个迫切需要探讨的问题。毫无疑问，对现在的年轻女孩来说，来自同龄人的压力是要比以往都来得大，但要记住未成年人饮酒是绝对无法减缓压力的。“笨女孩”名单会越写越长，说实话，我也不确定是不是每个人都知道我们到底哪里做错了，但我确信我们并没有丢失希望。

通过努力工作和高标准要求，我们一定可以用出类拔萃的表现盖过那些廉价明星的势头。我们可以将紧身围胸换成优雅的裙子，将嚼口香糖的傲慢无聊举动换成努力工作获得职位提升。我们可以放弃整晚的饮酒作乐，开始迅速发展事业、交往真正的朋友。当我们开始行

像赫本那样做女孩：优雅与精致生活的奥秘

动，变得更有见识，并且开始将身边的人往好的方向引导时，我们就会开始在新闻报道上看到类似下面几句的新闻标题：

女性发明抗癌药物

女性主导商界

好莱坞重现复古优雅风潮

女性主导政界

有一位女性获得诺贝尔和平奖

现在没有头脑穿着闪亮的女孩已经变得随处可见，站进她们的行列随波逐流是件简单的事情。没人再对年轻女孩抱太大希望，所以，如果有的女孩展现出和那些“笨女孩”不一样的、值得尊敬的女性形象，她就能成为引人注目的焦点。跟着“笨女孩”的脚步走不需要一丁点儿的努力，但要超越现状却需要很大的勇气、毅力和智慧。为什么？因为现在很少人尝试去做与众不同的事情了，并不是有很多人愿意做免费劳力。谁都愿意成为受别人欢迎的人，更有极少数人有勇气将自己从“好”提升到“更好”，所以当我们做到比预期更好的时候，自然，我们就能从众人中脱颖而出。

我确信，新的优雅气质标准能提升现在整个文化水平，而且拥有优雅气质能比“笨女孩”随便露出文胸肩带获得更高的回头率；我确