

【亚马逊网上书店★★★★★推荐】

Grace

风度

成为优雅魅力女性的艺术与力量
The Art and Power of Being a Lady

(美) 诺里·克里艾瑞 / 著

蒂丽·翁·穆福林

赵立光 李弓 / 译

黑版贸审字:08-2002-056号

图书在版编目(CIP)数据

风度 / (美) 克里艾瑞, (美) 穆福林著; 赵立光,
李弓译. - 2 版. - 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2006. 1
ISBN 7-80639-940-2

I. 风... II. ①克... ②穆... ③赵... ④李...

III. 女性-修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 139901 号

The Art and Power of Being a Lady by Noelle Cleary and Dini Von Mueffling
Copyright © 2001 by Noelle Cleary and Dini Von Mueffling
Chinese language edition published by arrangement with Cornerstone Literary, Inc.
and Shin Won Agency Co., Seoul.
Translation copyright © 2003 by Harbin Publishing House.

责任编辑: 沈福威

装帧设计: 弘文馆·韩捷

风 度

(美) 诺里·克里艾瑞 蒂丽·翁·穆福林 著
赵立光 李弓 译

哈尔滨出版社出版发行
哈尔滨市动力区文政街 6 号
邮政编码: 150040 电话: 0451-82159787
E-mail: hrbcbs @ yeah.net
网址: www.hrbcbs.com
全国新华书店经销
河北省三河市南阳印刷有限公司印刷

开本 880 × 1230 毫米 1/32 印张 5.75 字数 110 千字
2006 年 1 月第 2 版 2006 年 1 月第 1 次印刷
ISBN 7-80639-940-2/B·28
定价: 15.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-82129292
本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

关于作者：

诺里·克里艾瑞

(Noelle Cleary)

自由撰稿作家，美国
广播电视网纽约实录频道
媒体总监。



蒂丽·翁·穆福林

(Dini Von Mueffling)

记者，为美国各大报
纸和杂志供稿，是非赢利
性组织“艾滋病教育基
金”的发起人之一。



关于本书：

这是革命性的现代女性行动指南。作者在走访了数百名不同年龄、不同职业、不同阶层的女性的基础上，重新定义了“女士”这个名词，将传统贵妇式的、循规蹈矩的女性形象转变为更具现代意识的女士形象，引导读者成为举止优雅、富于自信、独立自强、知书达理、潇洒且有幽默感的现代女性，以女性特有的魅力和超群的实力接受当今世界的挑战。

◎ 责任编辑 沈福威

◎ 特约编辑 徐俊琳

◎ 装帧设计 引文馆·韩捷

读者的话

我刚刚读完这本书，对每一个章节都非常喜欢……我想把此书介绍给更多的女性朋友，并希望我的朋友能够喜欢。

一位来自宾夕法尼亚州匹兹堡的读者

这真是一本精彩绝伦的书！我昨晚一把它从书店里抱回家就急不可待地翻了起来。这本书使我更加坚定了自己的做事原则，并且永远为自己是一名女性而感到自豪。

一位来自弗吉尼亚州阿斯伯恩的读者

您的作品使我了解到我和奥黛丽·赫本以及格蕾丝·凯莉没有什么两样，当然仅仅是从个人的举止和风度上而言……我想感谢你们在本书中生动地再现了许多我所熟知的人物，尽管我本人只是一个普通的女性。

一位来自纽约州萨拉托加斯普林斯的读者

太好了！我刚刚拜读过您的作品，我一直在寻求这样一本书……“女士”一词应在我们这辈人中被重新定义，增加新的解释，并使人们接受女性这样的改变。

一位来自犹他州的读者

一个农夫是如何评价女性的呢？女性应该能够拉动一头牛，会交税费，帮助孩子们学习——是美国中西部寒冷的草场造就了真正的女人。您的书引发我们思考如何才能担当好女性的社会角色。因为时代在变，今天比以往任何时候都需要重新为女性下定义。

一位来自北达科他州提奥加的读者

我很喜爱这本书，我的女儿们也读了这本书，接下来我准备让我的儿子去读……我的同事和老板都夸我是个好女人，他们也的确给予我女性的礼遇。我非常喜欢这种感觉，由此变得更有女人味。非常感谢这本书。

一位来自印第安那州戴尔的读者

您的书使我能够在别人面前展现自己的性格，教会我怎样充实地度过每一天，感谢您写出这样一本好书。

一位来自田纳西州孟菲斯的读者

我想说我从心底里感谢你们。这么多年来，我一直在公开场合穿着不男不女的怪异服装……我一直没有搞明白，会做女人是与生俱来的还是阴差阳错学会的……读过您写的书，我才豁然开朗，我并不仅仅是遗传学意义上的女性，更是通过自己的穿着和举止来展示魅力的女士，我看到了希望……在无数关于妇女的著作中，这本书一定会使你受益匪浅。我想它会告诉你做女人意味着什么。

一位来自加州马里纳的读者

我喜爱这本书，期望能够读到此书的续篇，但是我真的无法想象它的内容将会是怎样的。

一位来自佛罗里达州福特梅尔斯的读者

如今举止端庄，极具女人味的女人实在太少了，这本书提醒我们在这样一个极其容易获得满足的时代里，什么是有礼有节。只有尊重他人才能尊重自己，这一点实在太重要了！

一位来自亚拉巴马州的读者

我在一天的时间里一口气读完了这本书，并且深深地陶醉于它的内容之中。这本书来得太及时了！

一位来自加州奥伦吉瓦勒的读者

女士是……

“……在巨大的压力下能保持从容的风度，从不让别人觉得自己苛刻，能以不牺牲女性风度的方法达成目的的女性。”

——葆拉·赞恩（美国福克斯电视网新闻主持人）

“……这样的一个女人，她作风正派、理智、有很强的社会责任感……我还认为坚持对女士很重要，并相信只有坚定的女性才能拥有优雅的风度。”

——坎迪斯·伯尔根

“……通情达理、自尊自爱、风度、智慧、技巧、善良、有亲和力和的人，我喜欢那些完美的女性，对那些充满创造力的女性，我一直称呼她们‘女士’。”

——尼娜·迪塞萨（纽约麦肯光明广告公司首席执行官）

“……勇于承认失败，勇于反思的女性。没有必要见到黄灯就急匆匆地横穿马路，难道有什么在追你吗？毛毛躁躁不是女士的特点，女士的特点是保持冷静，这一点最重要。”

——艾丽克斯·库克金斯基（《纽约时代周刊》记者）

“……那种懂得从不利的环境中崛起，勇于接受挑战的人。女士不会暗箭中伤别人，知道如何技巧地从争执中脱身；她也不说别人的闲话，只是像一朵莫测的云，游离于可能对自己造成伤害的情况之外。

——贝蒂·罗斯巴特（《多样的祝福》一书作者）

“……善于表达自己的思想，但从不吹嘘、夸大事实以使别人服从自己的意志的人。她对自己的言行有充分的自信，讲究分寸，有风度，不会为别人的看法感到无所适从。她温柔善良，思维敏捷，才智过人，有同情心，工作努力，知识渊博。”

——基尔尼

“……一个有主见、意志坚定的人，她不会为自己的强硬感到尴尬……她对自己的形象感到有信心，喜欢自己的个性，不为伴侣或男友的意志左右……她关心、体贴他人，办事太方……她从不忘乎所以，能正确认识自己，了解什么样的人才是自己真正的朋友。”

——海蒂（马萨诸塞州）

“……充满自信的人，她无需炫耀什么、抢着出风头或夸夸其谈，她有很好的心态，执著追求自己的目标。是否有个性并不重要，因为女士自有其与众不同的地方。即使衣着破旧、只有小学文化程度的女性也可以成为一名女士——一些无家可归的女人比那些富有、养尊处优、受过教育的女人更有内涵，更有尊严。”

——嘉达（新罕布什尔州）

“……既把自己想表达的东西说出来，同时又考虑到别人感受的人。她的出现让人觉得轻松自在，就好像在自己家一样。”

“……待人如待己的人。她要求被尊重，因为她总是尊重别人。”

——艾琳（宾夕法尼亚州）

“……既有点酷，又有些顽皮；气质高雅，但可以和男孩打成一片的女性。她有时会脱下长裙，穿上褪色的牛仔裤，玩弹子落袋的游戏。”

——玛丽（加利福尼亚州）

关于本书

本书要谈论的并非是如何布置餐桌或写结婚请柬时怎样措辞，而是女性的文明举止和得体风度……作者仿佛从另一个时空向你走来，你甚至会产生要去那个时空漫游一番的冲动。

——《休斯敦记者报》

由于这本革命性的指南，人们过去对女性的认识重新成为一种时尚：女性的形象应该是聪明、气质高雅、勇敢、前卫、坦诚、善良……本书澄清了一些关于女性的误区，认为坚定、自信、勇于争取自己的权利……才是21世纪的女性准则。

——多纳·拉德
《纽约愚人报》

诺里·克里艾瑞和蒂丽·翁·穆福林希望将维多利亚时代的贵妇式的、一板一眼的女性形象转变为更具现代意识的女性形象。现代女性举止优雅、富于自信、独立自强、知书达理、潇洒且有幽默感……以女性特有的魅力和超群的实力接受当今世界的挑战。

——《堪萨斯城明星报》

向那些自尊、自信和有社会责任感的女性致敬……这是一本极具价值的21世纪女性行动指南。

——冯·赛加尔
《时尚》杂志

“女士”一词听起来似乎有些过时，但《风度》一书赋予其新的含义，极具现代意识。

——法哈·温斯汀
《纽约邮报》

真正的女人不应该给人高高在上，谨小慎微，思想浅薄的形象。按照本书的理解：女性是领袖、冠军和行为榜样。无论你多大年纪，什么种族，信仰如何，外貌怎样，何种性格取向，都没有理由不做女人。这就是你要理解的准则。

——比莉·珍·金
网坛传奇人物
妇女体育基金会创始人
国际网球赛组委会主任

毫无疑问，真正的女人会风靡世界！

——丽提蒂亚·鲍德瑞奇
肯尼迪时代前任白宫社会秘书
《第一女性》一书的作者

蒂丽：

谨以此书献给我亲爱的女儿塔蒂。

她已经是一个自然淳朴，
自尊自爱，爱说爱笑的女人了。

诺里：

谨以此书献给我的家人。

100 位知名女士

无论是社会知名度,对社会的贡献,信念与勇气,或是无可辩驳的气质和风度,以下这些人物都具有某些令我们肃然起敬的品质,所以我们称她们为“女士”。虽然我们这里仅仅列出了100个名字,但是我们毫不怀疑还有许许多多和她们一样杰出的女性。

玛德琳·奥尔布赖特
克里斯汀·阿曼普
詹尼弗·安妮斯顿
布鲁克·艾斯特
安考拉·贝赛特
坎迪斯·伯尔根
英格丽·褒曼
嘉露莲·贝赛特·肯尼迪
凯特·布兰琪特
桑德拉·布洛克
卡罗·贝奈特
劳拉·布什
朱迪·福斯特
路丝·巴德金斯伯格
罗萨琳·卡特
凯蒂·库里克
玛蒂达·库莫
布莉茨·丹娜
切尔西·克林顿
杰米·李·柯蒂斯
艾迪维德·丹提凯特
凯瑟琳娜·德尼芙

戴安娜王妃
葛洛丽娅·艾丝特凡
克莉丝·艾弗特
艾蒂·法尔科
安迪·麦克道威尔
莎拉·克劳克兰
伊丽莎白·格莱泽
乌比·戈登堡
凯瑟琳·格雷厄姆
米娅·哈姆
艾米罗·哈瑞斯
奥黛丽·赫本
凯瑟琳·赫本
卡洛琳娜·海莱拉
安尼塔·希尔
费丝·希尔
劳伦·希尔
凯蒂·福尔摩斯
霍丽·亨特
格恩·依弗依尔
杰奎琳·肯尼迪·奥娜萨斯
卡洛琳·肯尼迪·席洛斯伯格

比丽·珍·金(金恩夫人)
玛斯伊尔德·科瑞姆
克里斯汀·拉蒂
奎恩·拉蒂凡
杰若汀·雷波恩
罗碧加·洛贝
朱丽安娜·麦吉丽斯
奥塞欧拉·麦卡提
琳达·麦卡特尼
迈克尔·米歇尔
艾拉尼斯·莫瑞
托尼·莫里森
凯茜·娜吉米
杰茜·诺曼
苏斯·奥尔曼
格温尼斯·帕尔特洛
萨拉·杰茜卡·帕克
罗莎·帕克斯
珍妮·波丽
帕洛玛·毕加索
纳塔丽·波特曼
纽科娅·普拉达
安娜·昆德兰
奎恩·诺尔
丽娅·拉宾
邦尼·瑞特
达娜·瑞芙
康多莉扎·赖斯

苏珊娜·劳斯坦
索菲娅·罗兰
埃莉诺·罗斯福
伊莎贝拉·罗西里尼
苏珊·萨兰登
帕特·斯克瑞德
唐娜·莎拉拉
波姬·小丝
玛利亚·史莱弗
里兹·史密斯
莱丝莉·斯塔尔
朱莉亚·斯黛尔丝
梅丽尔·斯特里普
大野洋子
安·里查斯
朱丽娅·罗伯茨
雪尼·斯沃普思
艾玛·汤普森
乌玛·瑟曼
克里斯蒂·特琳顿
芭芭拉·沃特斯
维纳斯·威廉姆斯
塞利娜·威廉姆斯
奥普拉·温弗瑞
瑞茜·威瑟斯彭
杨紫琼
杰茜卡·于
葆拉·赞恩

作者序一

蒂丽·翁·穆福林

几年前的夏天，我突然产生了要写这样一本书的念头。一个朋友在谈到与他约会的女友时，这样对我说：“她和你一样有女人味。”当时我真的百思不得其解。毕竟他已年过半百，而我只有三十岁而已。

我在想，什么样的女人才是真正的女人？如果人们这样评价我，我是否该暗自欢喜？我刚刚习惯有人在百货商店里叫我妈妈——我已为人母，所以就逐渐接受了这个“绰号”。

“女士”这个词语用在谁身上合适呢？是奥黛丽·赫本和杰奎琳·肯尼迪·奥娜萨斯（她们可都是过去时代的偶像呢！），还是另外一些女性，比如奥普拉·温弗瑞（美国著名女节目主持人）、朱莉亚·罗伯茨以及安妮塔·希尔（法学博士，在担任美国“争取平等工作机会”委员会主席期间，多次遭到参议员克劳伦斯对她进行的性骚扰。她向法庭提起诉讼，并且坚决抵制由司法委员会策划的“内部听证会”，争取到召开公众听证会的权利，披露了美国社会中男女不平等的现象，造成了极大的社会影响，是美国现代妇女运动的代表人物）？我还想到了玛德琳·奥尔布赖特，劳伦·希尔，朱丽安娜·麦吉利斯，这些当今的妇女更具现代感，气质更加不俗，于是，我越发意识到人们称我为“女士”是对我的一种褒奖。我喜欢朋友们这样称呼我，我也认为凭我的表现，这个称号我应该是当之无愧的。

但我很快又发现自己突然对“女士”这一词的言外之意有些踌躇不前了，因为我认为自己和这个词的言外之意似乎合不上拍。难道女人就是指一个X代（指20世纪60至80年代出生的美国人）能靠自己工作生活的

单身母亲？我本能地意识到这样的理解很不准确。至少在我心目中，女士应该是指有一定的社会地位，甚至有点浮躁，手头有足够的金钱和时间可自由支配，同时还有些浪漫情调的女性。当我真正思考女人这个词的含义时，才明白那不是我想象中女人的形象。归根到底，我不是一个百万富婆；我是单身母亲，职业女性，又很现代。

“女士”这个词也使我回忆起孩提时代时常在家里听到的一句话：“蒂丽，有个女孩样！”无论母亲用眼色示意，还是咬牙暗示，她都是在教育我注意自己的举止，一举一动都要向她看齐。学生时代，母亲的要求还算合乎情理。20世纪80年代，当我17岁并当上了记者时，开始觉得50年代人们崇尚的那种贤妻良母的形象已经完全过时了；但最近，我又重新意识到，尽管社会环境已大不相同，但人们所崇尚的女性形象依旧没有改变。

什么样的女性才是真正意义上的“女士”？她们应当具有优秀的品质和气质，自信，独立意识强，懂得判断是非的标准，并有勇气坚持原则；她们有社会责任感，幽默风趣，风度翩翩，端庄大方，同时还很顾及他人的感受。可以想象，在舞女风靡的20世纪80年代，要想保持女性的自尊自爱该有多难，可这一点又十分的重要，只有这样你才能保护自己。我工作的新闻编辑室经常可以见到粗鲁的男人在和女人扭打，几乎我所有的女性朋友都遭遇过这样的场面。但是在女人身上还是有一股力量，使她们能够在斗争中崛起，而不至于永远成为男人的猎物。那就是要用女性特有的气质去展现时代女性的精神风貌，而不是卖弄姿色去摆布男人。

我是在宣扬自己的观点，我更愿意他人赞同我的看法，所以，我请来了我的好朋友诺里，征求她的意见。其实，我们俩的性格并不完全相同，但却都是十足的女人。我们就这样顺理成章地完成了这部作品。

作者序二

诺里·克里艾瑞

在我的成长过程中，“女士”这个词起的作用似乎并不大。这主要是因为我的母亲是意大利人，不像讲英语的女性那样，有太多的社会影响。

在我母亲看来，女人一定要保持尊贵的气质。尊贵不仅仅指在餐桌旁举止端庄，或是遵守社会秩序；而是敢于捍卫自己的权利，自尊自爱、诚实正直、和蔼可亲。她经常教育我们应具有这些品质，却从不曾提到“女士”这个词。

20世纪60年代，作为一名年轻的母亲，她积极参加妇女解放运动，促进妇女意识觉醒，拥护葛萝莉娅·斯泰纳姆（美国著名女权运动领袖）的妇女理论。我们家在餐桌上经常会有些有趣的对话。由于我父亲比我母亲大20岁，所以他总是怀念20世纪50年代人们的生活态度，无数次谈到自己参加抒情歌王宾·克罗斯拜高尔夫邀请赛的辉煌日子，而我母亲则高谈阔论女子身穿军装时英姿飒爽的风采以及发生在得克萨斯州的堕胎案（Case of Abortion）。他俩形成了鲜明的对比。

尽管时代在变，我母亲最关心的事却总是如何为自己的孩子树立一个正确的榜样。当然，她也教给我们一些基本礼仪知识，比如吃饭时的举止，怎样和成年人说话，以及如何得体地应对来自他人的侵犯行为。给我印象最深的是母亲常常教诲我们要尊重他人。她告诉我们应该尊重和关心每一个人，这样才能赢得别人的尊重。她还郑重地告诉我和妹妹，我们和男人的观念没有太多差异，和男人们拥有同样的机会。有时她以我们的名义主持她自己组织的争取女性平等的活动，使我成为市里第一个参加少年棒球比赛的女孩，那真是一段令人难忘的经历。当时，我和我哥哥在一个球队，队中男孩的表现和我比起来真是黯然失色。

我父母有年龄差异，而且母亲有浓重的意大利口音。在大多数母亲都足不出户的时代，母亲却执意要参加工作。对这些，我们的邻居总是做出

一些并不善意的评论。一些愚蠢的家伙居然当面对她出言不逊，而她总是面带微笑，以幽默的口吻回击他们，并用信手拈来的法语作一番评论（母亲可以流利地讲三种语言，这就是她能言善辩的原因。）

我从内心理解母亲为我们制定的行为准则，我们关心在世人面前如何展示自己的形象，我们也同样关心世人对我们的评价。作为母亲，她总是身体力行；作为妻子，她恪尽职守，是父亲事业的坚定支持者，也是父亲晚年病榻前出色的护理者；作为职业女性，她成绩斐然，是一个技巧娴熟的谈判专家。

回顾过去，我深深地认识到，母亲时时刻刻在教育我怎样成为最出色的人。是母亲的教导使我成为一个自尊自爱、自强自立的女性，这也是我一直深深向往的女性形象。两年前，我的朋友蒂丽约我写这本书，我二话没说就答应了。

到底是什么品质造就了真正的女人？女性这个概念是否还值得重新思考？真正意义上的女人是与生俱来的还是后天培养出来的？在过去的一年里，我们曾问过许多人，“女士”这个词对他们来讲到底意味着什么？他们的理解是：气质优雅、风度翩翩、品德高尚、善解人意、自强自立、富于自信、机智幽默、尊重他人，有社会责任感还不乏自知之明。能够在工作、学习或是生活中做一个好的妻子和伴侣，一个知心的朋友，并尽可能地善待自己。一个女人集这些品质于一身听起来似乎有些异想天开，但女人不要因此而气馁，女人知道自己并不完美，正如坎迪斯·伯尔根说的那样：“尽管有时你会面对失败，感到无可奈何，但一个女人的真谛也就在于此。”