

- 稳居美国亚马逊网络书店畅销榜50周，全球热销100万册！！
- 入选21世纪欧美时尚女人必读的十大读物之一！
- 掀起韩国、日本及港台地区时尚新潮流！！

风靡全球的 女人优雅圣经

【英】卡米拉·莫顿/著 李 宁/译

*The Girl's
Guide to
Everything*



中国传媒大学出版社

社交

旅游

艺术

职场

家居

饮食

游戏

理财

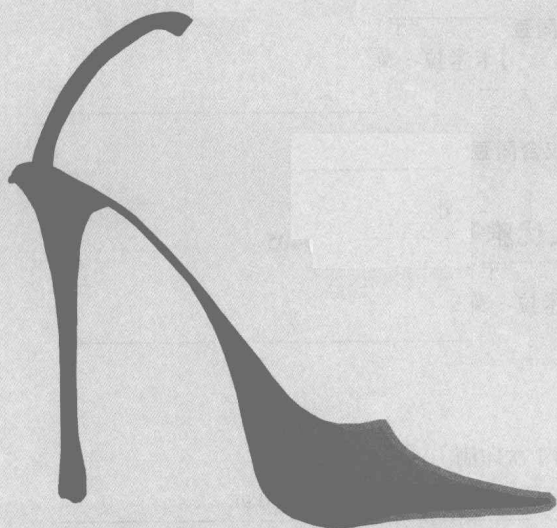
时尚

情感

- 稳居美国亚马逊网络书店畅销榜50周，全球热销100万册！！
- 入选21世纪欧美时尚女人必读的十大读物之一！
- 掀起韩国、日本及港台地区时尚新潮流！！

风靡全球的 女人优雅圣经

【英】卡米拉·莫顿/著 李 宁/译



中国传媒大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

风靡全球的女人优雅圣经/(英)卡米拉·莫顿著;李宁译.

—北京:中国传媒大学出版社,2009.9

ISBN 978-7-81127-680-0

I. 风… II. ①莫…②李… III. 女性—生活—知识 IV. Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 105076 号

How to Walk in High Heels: the Girl's Guide to Everything

by Camilla Morton

Copyright © 2005 by Camilla Morton

All rights reserved

First Published in Great Britain in 2005 by Hodder& Stoughton

A division of Hodder Headline

Simplified Chinese Translation copyright © 2009 by Communication University of China Press

北京市版权局著作权合同登记图字: 01-2007-4285 号

风靡全球的女人优雅圣经

著 者 【英】卡米拉·莫顿

译 者 李 宁

责任编辑 欧丽娜 李 苑

责任印制 曹 辉

封面设计 张云飞

出版人 蔡 翔

出版发行 中国传媒大学出版社(原北京广播学院出版社)

地址:北京市朝阳区定福庄东街1号

邮编:100024

电话:86-10-65450532 65450528

传真:65779405

<http://www.cucp.com.cn>

经 销 新华书店总店北京发行所

印 刷 北京旺银永泰印刷有限公司

开 本 787×1092mm 1/16 印张/18.75

版 次 2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-81127-680-0/Z·680

定 价: 28.80 元

版权所有 翻印必究 印装错误 负责调换

前言



我所认识的卡米拉女士个性独特迷人，而且十分健谈。但这些特质正如您所料想的那样，如果不和她接触，恐怕您能猜到的也只有这么多了。她生活在时尚的前沿，引领潮流，而且对于时尚，她总是有着自己的坚持。像我一样，时尚是她生活的全部。她是一个真正的加利亚诺女子。

在巴黎生活期间，我们精灵古怪的卡米拉女士可能还不知道怎样换电灯泡。不过，勇于尝试任何事的决心照亮了她的生活。不用现代化的电灯泡，而用摇曳多姿的迪普泰克的烛光来照明，这对他人来说可能有点不可思议，但她而言却是尚未展开的冒险之旅的一部分。不要误解那一双蓝色的眼睛，透过它们展现的是一个洋溢着激情与智慧的朋友。卡米拉正是一位这样的朋友，她真实地在我们的身边，给我们带来愉悦。

请大家尽情享受本书。

爱你的

约翰·加利亚诺

目 录

第一章 公众形象 光彩照人

1

1. 如何变得更时尚

如何做好准备来营造氛围	3
如何在短短的5分钟内着装	4
如何在准备的时候避免时间冲突	8
如何真正地在5分钟内准备好	9
如何以时尚作为借口	10
如何让每样东西妥帖地装进手提包	11

2. 如何踩着高跟鞋行走

如何选择高跟鞋	14
知道什么时候该穿高跟鞋	19
穿高跟鞋的讲究	21
如何在超市通道里优雅地走路	23
如何在各种路面上穿高跟鞋行走	24
如何处理紧急情况——当一只鞋跟断了的时候	26
如何保持袜子的接缝线笔直	27
如何穿丝袜不抽丝	28

3. 如何打扮自己

如何在家里做足疗和对足部做急救护理	30
如何应对受损的趾甲	31
怎样看待你的身材	32
如何坚持去健身房锻炼	34

如何选择合适的内衣	35
如何遮盖粉刺	40
如何正确地给面部化妆	40
如何打造红唇以及让其持久闪亮	42
如何获得古铜色的皮肤	42
怎样在游泳时佩戴墨镜	44
如何保持你头发的颜色	44
如何到达完美的境地	52
4. 如何拥有完美的视觉效果	
如何选择隐形眼镜	54
如何佩戴隐形眼镜	56
如何摘下隐形眼镜	58
如何修整眉毛	58
5. 如何应对尴尬场合	
如何照顾好病人	59
如何避免流感的传染	59
如果患了流感,如何照顾自己	60
生病时如何与人交际	61
如何准备你的急救箱	61
如何处理被黄蜂蜇到的伤口	62
如何用绷带固定受伤的胳膊	62
如何拄着T型拐杖行走	63
如何在音乐会会场使用洗手间	63
如何换尿布	64
如何收拾狗的排泄物	64
6. 如何表现你自己	
如何在婚礼、葬礼、生日聚会等场合表现得体	66
如何度过新年夜	70
如何与占星术搭调	71
如何给姻亲留下好印象	75

如何回绝求爱	77
如何跳舞和婉转地拒绝	78
如何跳探戈	80
如何对特别的人唱小夜曲	82

第二章 社交场合 应对自如 85

1. 如何洞悉政治环境	
如何让自己听上去像位政治家	87
2. 如何加入游戏	
玩扑克	93
如何下国际象棋	98
3. 如何欣赏音乐	
如何选择合适的音乐	102
如何唱歌并记住全部歌词	103
如何享受卡拉 OK	104
怎样在酒吧智力问答中胜出	106
4. 成为艺术爱好者	
如何欣赏现代艺术	108
应该知道哪些艺术名人	110
5. 如何有好的仪态	
如何在饭桌上忍住自己的哈欠	119
如何优雅地擤鼻涕	119
如何不失身份地表达抱怨	120
如何优雅地在外就餐	121
如何食用复杂的菜肴	122
如何在饭店单独用餐	124
6. 如何应对感情问题	
如何隐藏受伤的心	126

如何迈出第一步	128
如何选择适合你的人	129
如何防止自己成为《致命诱惑》里的格伦·克罗斯	130
7. 如何时尚地穿围裙	
如何比德里娅做得更好	131
怎样掌握家庭烹饪:几点窍门	132
怎样仿制:万无一失的拿手菜肴	132
如何成功制作一顿包括三道主菜的美味晚餐(最后你们还能交谈甚欢)	136
如何沏一壶完美的茶,并献上你的同情心	141
怎样吹鸡蛋	144
8. 如何掌握优雅的餐桌仪态	
餐桌点缀、四季陈设	147
如何使用刀叉	148
如何优雅地用手指吃东西	150
如何使用餐巾	150
怎样饮酒	151
如何开瓶	152
如何鉴别是不是“有瓶塞味儿”的酒	153
如何爱上香槟	156
如何像专业人士一样品酒	158
如何治疗宿醉	160
如何在酒会后看上去仍然气色很好	162

第三章 技术领域 游刃有余

163

1. 爱上你的电脑

如何理解电脑	165
上网的乐趣	168
如何在电脑前保持正确的坐姿	168

2. 如何攀登职业生涯的阶梯

如何在办公室里游刃有余	171
如何找工作	172
如何让自己看上去忙碌不堪	172
怎样在只睡2小时的情况下工作	173
如何建立一个好的归档系统	174
怎样在最后期限前完成任务	175
如何涨工资还不必和老板打得火热	175
如何辞职	176
如何解雇别人	176

3. 如何玩转小玩意儿和小发明

怎样把CD盒子的塑料包装纸给剥下来	178
如何刻录一张CD	179
怎样冷静选择和使用 iPod	180
如何理解棕榈树和掌上电脑的差别	185
如何利用你的掌上电脑和黑莓手机	185
怎样拥有你的个人计时器	186
怎样理解短信的表情符号和代码	186
如何使用照相机	190
高水准使用便携式摄像机	194

第四章 家居生活 闲情逸致

195

1. 如何购房置业

购买房子的入门攻略	197
如何选择房子	199
如何达成一笔好买卖	200
如何优雅地和房地产代理商打交道	201
如何同银行经理/私人财务顾问打交道	202
爱上法律人士	203
如何办理按揭	203

买到房子,打败其他的竞争者	204
找到最适合你的室友	205
装上防盗报警装置	205
如何找到丢失的钥匙	206
如何做到就算被锁在门外仍能保持风度	206
如何搭帐篷	207
2. 如何对付家里的水电煤气	
如何找到电路总开关	208
如何换电灯泡	208
如何应对停电	209
如何对付水灾	210
如何关闭总水阀	210
怎样同浮球阀和水电工周旋	211
怎样给暖气片放气	211
如何对付讨厌的老鼠	212
如何清理鱼缸	213
3. 如何成为心灵手巧的持家能手	
如何在家装店里如鱼得水	215
如何购买油漆	216
如何刷底漆	216
如何粉刷房间,包括壁脚板和其他难办的角落	216
如何使用水平仪	217
如何在墙上挂画	218
如何组装家具	218
如何贴墙纸	219
如何铺瓷砖	219
如何把家装饰得如同凡尔赛宫	220
如何做家务	222
如何整理床	225
如何给楼梯除尘	226
如何清洗餐具	227

如何散发出最耀眼的光芒	227
如何清洗宝石	228
如何缝制衣物	232
如何给裤子扞边	232
如何做窗帘	237
4. 如何做一个园艺仙女	
如何美化窗口花坛	238
如何保持室内植物的生机和活力	239
如何挑选修剪得最好的花朵	240
如何照看郁金香	245
如何购买作为礼物和讨好用的花	245

第五章 人在旅途 自由掌握

247

1. 如何享受旅行

如何开始准备出行	249
如何决定出发时间	250
如何为你的假期做好预订	254
如何把必需品打包	255
如何选择出行工具	260
如何应付时差、旅途小恙和克服思乡病	261
如何在长时间飞行之后还看上去时尚	262
如何入睡	263
如何选择一个看得见风景的房间	263
如何让你的酒店房间看上去像家	264
如何在国外给小费	265
像富豪一样去旅行	265

2. 如何克服汽车恐惧

如何学会开车	267
如何开始上路	268

如何看后视镜、信号灯和化妆	269
开车的时候如何打手机	270
怎样做到安全加油	270
如何利用洗车的时间	271
如何提速	271
如何比其他开车的人更聪明	272
如何与机修工打交道	273
如何应对爆胎事件 I	274
如何更换轮胎 II	275
如何牵引汽车	275
如何比较时尚地倒车入车位	276
如何穿着短裙下车	276
3. 如何保持收支平衡	
如何让自己看上去对钱财负责	279
如何做个独立的女人	279
为何每个月投资一双鞋	279
如何精打细算	280
如何应对贫穷	281
如何保持富裕	282
如何在城市里投资	283
如何填写纳税表	284
如何不花一分钱	284
● 致 谢	287

第一章

公众形象 光彩照人



*Cinderella, you shall
go to the ball*

The Fairy Godmother

灰姑娘,你应该去参加舞会。



——仙子教母



1. 如何变得更时尚

潮流易去，风格永存。

——圣·洛朗（法国服装设计师，迪奥公司领袖）

如何做好准备来营造氛围

要成为一名迷人的时尚女性，不仅需要时间、耐心，更重要的是实践。美国著名作家戈尔·维达尔曾经说过：“所谓风格，就是了解自己是什么样的人，清楚自己要说什么样的话，而不是刻意雕砌。”

对于氛围的营造，有的人使用音乐，有的人使用灯光，也有的人使用芬芳四溢的香料。不过，最重要的是，即使就在你打开衣橱之前，你也需要冷静的思考和有条不紊的做事方式来进行创意。

首先，必须营造一种气氛。你可以点上一支香烛，最好是法国迪普泰克牌的。苍兰香烛适用于白天，约翰·加利亚诺香烛适用于特别的场合。烛光晚餐？当然要用晚香玉的香烛。充满诱惑的氛围？黑色蜡质的贝西斯（鲜莓）香烛应当是你的不二选择。

来点音乐确实不错。不过请记住，如果你的时间不够充裕，最好不要放音乐，不然将适得其反。有时候，伴随着艾瑞莎·富兰克林^①的曲子在房间里蹦蹦跳跳可不好。所以歌曲的选择和播放也是有讲究的，你需要慎之又慎。有些歌曲应该贴上“小心播放”的标签，因为它们可能会让你的情绪不合时宜地过于激动。比如，在化妆的时候听艾瑞莎·富兰克林的曲子，你既要和着音乐

^① 艾瑞莎·富兰克林（Aretha Franklin），1942年生于美国流行音乐圣城曼菲斯，有“灵魂歌后”或“灵魂乐第一夫人”的称号。除了15座格莱美奖杯之外，她也是首位入选摇滚名人堂的女性歌手。



的节拍，又要利落地抹口红、梳头、穿丝袜，这难度可真不小。如果你选择古典音乐、爵士乐或者电子合成乐来帮助舒缓情绪，那么你的注意力将无法集中，就会忘记你的正事了。

如何在短短的5分钟内着装

1. 场合：首先，你要清楚自己将置身于何种场合，然后再决定你要以怎样的装束来诠释自己的风格。

你永远都无法预料自己会在何时何地遇见未来的上司、男朋友或者知己，所以任何时候你都要打扮得令人印象深刻。如果你对此表示怀疑，可以购买一期 *Hello!* 杂志看看。那些被偷拍的大明星，有的素面朝天，有的衣着随便，有的正要出门倒垃圾，这样的形象实在不堪入目，而且再也无法补救。想象一下你的能力——让狗仔队尾随你却不给他们看到自己糟糕形象的机会。

有句俗话说得好：“美源于内心深处。”此言不虚，时尚名牌与珠宝只不过是用来锦上添花的。有时候最迷人的往往是拥有最温暖笑容的人。

2. 总体形象：理想情况下，你应该在前一天晚上就开始考虑第二天的穿戴打扮。这样你就有足够的时间慎重考虑，而不是仓促决定。如果时间不允许，你可以在沐浴的时候想好要穿什么衣服，而且你要确保找出来的衣服的纽扣都在，并且已经熨烫平整。

如果你实在不知道该穿哪套衣服，请记住，一双合适的鞋子能为任何衣装添彩。同样，一双不好的鞋子则会彻底败坏你的形象。

3. 焦点：简洁当道，过犹不及。为你的装扮选择一个值得关注的焦点并为其挑选合适的配件。这次可能是你的腰部或双肩，下一次可能是你的翘臀。你要知道该突出哪些部位的优点，该掩饰哪些部位的不足。

- **如何展示腰部。**要展示你的腰，可以选择低腰的牛仔裤和短款上衣；如果你还觉得不过瘾，不妨再带上肚脐环。不过，肚脐环只适合度假时的装扮，而且腹部要光滑平坦。否则，它只会破坏你的整体造型。

- **如何展示臀部。**带跟鞋能让臀部显得更翘，还可以很好地展示腿部的线条。紧身的笔管裙配上阿瑟丁·阿拉亚^①的服饰，可以尽情展示你的风采。记

^① 阿瑟丁·阿拉亚 (Azzedine Alaïa)，时装界最传奇的设计师之一，20世纪80年代“超紧身性感”风潮的创始人。



住：臀部丰满是一种美。要向玛丽莲·梦露看齐。

●如何展示胸部。说到如何展示胸部，几乎所有的人都惊叹 V 领上衣的魅力。的确，无论是前卫的还是端庄的，都同样吸引眼球，乳沟若隐若现，美不胜收。与会计师约会时，穿这个最好不过了。

如果拿不准到底该穿什么，你可以常备这样的服饰：一袭经典的小黑裙，一件简洁干净的白 T 恤衫（法国知名时尚品牌 Petit Bateau 是一个不错的选择），以及一条时髦的牛仔裤。在拿不定主意的时候，就把自己装扮得简约雅致又不失时尚。

4. 牙齿：牙齿需要用洁牙线和牙刷清洗干净。如果你喜欢吃大蒜，记得吃完要漱漱口。清洁牙齿应该是开始打扮的第一步，因为清理衣服上的牙膏渍可是件让人心烦的事。清洁齿唇之后，再上唇膏或唇彩。

5. 上妆：这是参加晚上聚会前最关键的一步，如果处理不当，后果可能会很严重。在一些对化妆品过敏的极端的例子里，严重的会导致偏头痛或其他突发性疾病，如出疹子等。最糟糕的是需要彻底清理浴缸里化妆品残留的垢痕。

你当然希望自己看上去像那些杂志女郎一样靓丽，但你也要明白一个常识：那些杂志里的女郎在现实生活中，从来没有杂志的照片上那样好看。职业化妆师、发型师、时尚编辑以及摄影师通力合作几个小时，才能达到时尚杂志里的效果，这还没算上后期电脑软件的美化处理。当你明白这一点就会理解，对于我们普通人来说，要在 5 分钟内打造到足以媲美超级名模的程度，是不可能做到的。这样想，你就会释然了。

第一步：用水洗脸。最好用冷水，因为冷水可以使你更加清醒，并且使皮肤收紧。然后依次使用洗面奶、爽肤水和保湿霜。

让护肤程序成为一种固定的套路，这样你就不需要仔细思量，只管按部就班就行了。粉底，遮瑕霜，明彩笔，然后上睫毛膏。睫毛膏不妨多涂一点，眼睛是心灵的窗口，要尽量地突出你的眼睛。

记住，一定要突出表现某个部位，可以是眼睛，也可以是嘴巴，但千万不要同时突出两个部位。红唇需要配以柔和的眼睛，烟熏妆等浓重的眼妆则需要和自然的唇色相平衡。

但是，化妆和服装一样，应根据场合进行选择。选择中有亮点很重要，找到适合自己的亮点更重要。

如果你碰到以下情况，如何应对呢？