

First Ladies

第一夫人^的 别样人生

夏乐◎著

她们成功和幸福的奥秘，值得每个女性借鉴。



第一夫人^的 别样人生

First Ladies' Unique Lives

夏 乐 著



商务印书馆国际有限公司

图书在版编目 (CIP) 数据

第一夫人的别样人生 / 夏乐著. —北京: 商务印书馆国际有限公司, 2013.10

ISBN 978-7-5176-0052-7

I. ①第… II. ①夏… III. ①女性—名人—传记—世界 IV. ①K818.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 205510 号

第一夫人的别样人生

著 者 夏 乐

责任编辑 蔡红英

出版发行 商务印书馆国际有限公司

(地址 北京市东城区史家胡同甲 24 号 邮编 100010)

(总编室电话 010-65592876 市场营销部电话 010-65598498)

经 销 全国新华书店

印 刷 北京信彩瑞禾印刷厂

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 15.5

字 数 199 千字

版 次 2013 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5176-0052-7

定 价 29.80 元

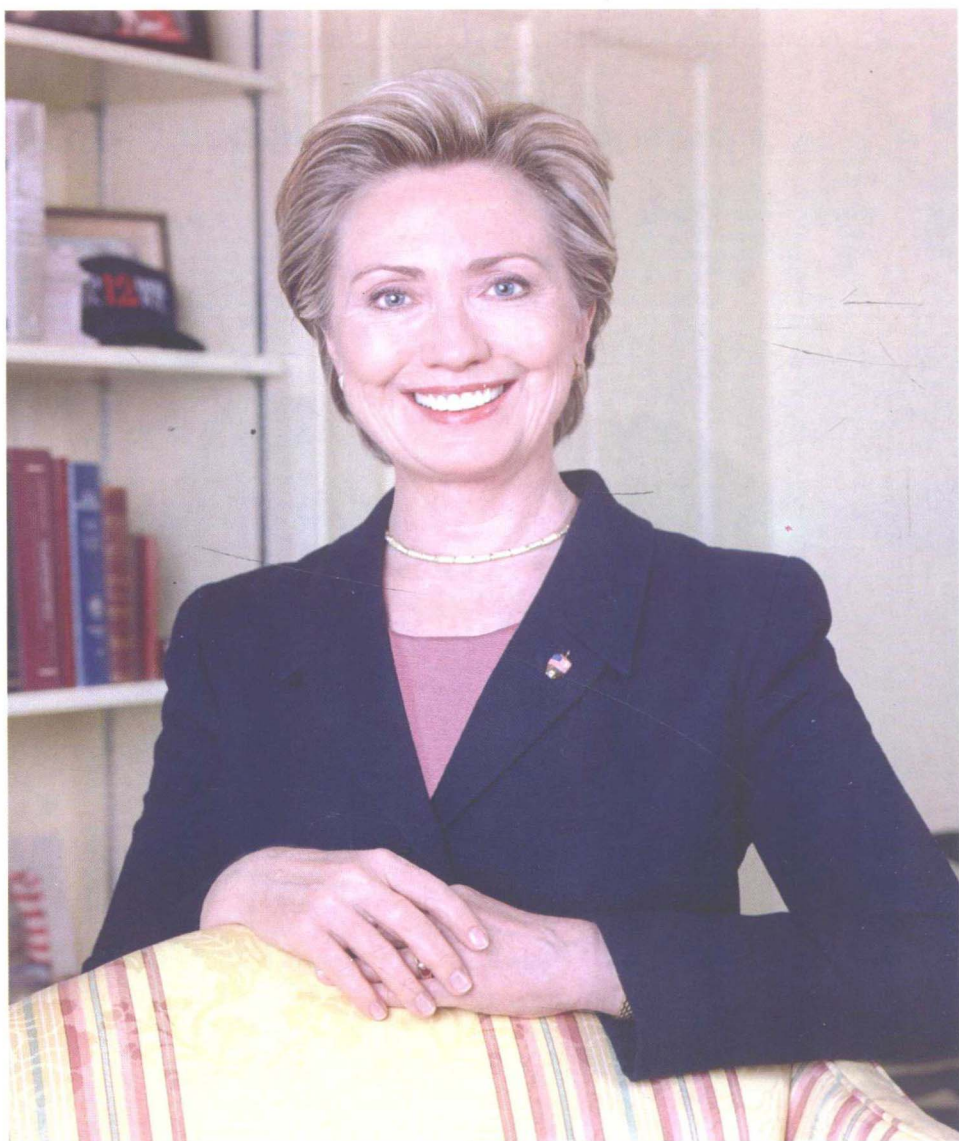
版权所有 • 侵权必究

如有印刷质量问题, 请与我公司联系调换。



约旦王后拉尼娅·阿卜杜拉。

她被公认为是世界上最美丽、最优雅的女人，被称为“阿拉伯世界的戴安娜”。她是一位工作勤奋的职业女性，其魅力更多地来自于她的智慧。2004年美国《时代周刊》这样评价拉尼娅：“1970年出生于科威特的拉尼娅已悄然成为约旦政治变革的‘代言人’，她正以个人力量改变着约旦乃至整个中东。”



美国前第一夫人希拉里·克林顿，美国第 67 任国务卿。

希拉里有着卓越的智慧、坚毅的性格以及优异的领导才能。她曾两次入选全美百名杰出律师，两度当选国会参议员，2008 年参加美国总统竞选。在 4 年国务卿任期内，她跑遍了 110 多个国家，总行程超过 135 万公里，被称为“最繁忙的国务卿”。



美国前第一夫人杰奎琳和丈夫肯尼迪在一起。



美国第一夫人米歇尔·奥巴马的家庭时光。从左至右：米歇尔、大女儿玛利亚、奥巴马、小女儿娜塔莎。



1916 年，宋庆龄与孙中山合影。

前言

每个人都可以更精彩

第一夫人往往代表着一个国家或者一个国家的女性的形象。她们或是一国元首的妻子，或在特殊情况下代替元首妻子履行某些外交职责，因此，其个人形象就顺理成章地成为世人的关注点。成为第一流的女性并非偶然，她们是值得我们学习的标杆。作为女人中的领军人物，她们并非高不可攀。她们所经历的也是我们曾经或者即将经历的，只是她们比我们更懂得如何处理生活，更懂得如何善待自己。

如果你愿意走入她们的故事中去，去体会她们所处的境遇，去了解她们如何解决难题，你也可以像她们一样优雅、自信、富有才情。就像有评论家评论米歇尔一样：“你可以不喜欢她，但是你不得不佩服她。”

虽然很多第一夫人是因为自己的丈夫成为政界领袖，她们才备受关注，但是作为女人，她们并不软弱，也不是依附品。她们有自己的才情、品味、学识，懂得如何处理好自己与家庭、社会的关系。她们往往生活在镁光灯下，被众人的目光包裹着，但是她们仍能把生活处理得井井有条。作为女人，她们优雅自信，光芒四射，是魅力和优雅的化身；作为妻子，她们温柔、

体贴、睿智、勇敢，是丈夫的贤内助；作为母亲，她们慈爱、伟大，懂得如何照顾孩子。

或许你会觉得，幸福就是有钱的时候能够奢侈，有空的时候懂得休闲，但当你了解这些第一夫人后，你就不再这么想。她们并非都是含着银勺出生，天生富贵，她们不过是比我们更懂得经营生活罢了。

幸福是什么？幸福就是自己对于生活的一种满足感。幸福不能用来衡量：有的人可以穷快乐，有的人却是富忧愁。你不应该拒绝通过学习别人、改造自己来掌握幸福。

在这里，我们讲述众多最杰出、最受国民喜爱的第一夫人的别样人生，并从穿衣、容颜、本色、自立、恋爱、婚姻、交际、担当、解压、自我等众多方面分享她们的人生智慧。她们不一定完美，但正因为她们是不断完善的女人才更值得我们学习——我们无法做完人，我们却可以选择做最美好的凡人。尽自己最大的努力，我们每个人都可以更精彩！

目录

前言 每个人都可以更精彩 // 1

上篇

人生智慧

Chapter

1

优雅得体：米歇尔的穿衣功底

选对颜色，是首要诀窍 // 005

量体穿衣，符合体型最关键 // 009

针对受众，巧妙穿衣 // 011

款型，决定形象 // 015

Chapter

2

容颜不老：宋美龄的养颜秘笈

好肤色是吃出来的 // 021

美，源于细节 // 026

内外兼修，风华永驻 // 032

Chapter

3

率真本色：杰奎琳的性情世界

真我性情，风采独具 // 038

给女性美贴上自己的标签 // 042

内慧：洗尽铅华仍动人 // 044

Chapter

4

奋斗不息：艾薇塔的自强自立

敢于向命运抗争 // 048

独立，并持之以恒地努力 // 054

不做男人的附属品 // 055

Chapter

5

为爱改变：布鲁尼的恋爱魔法

找到真正爱你的那个人 // 061

在爱情里成长 // 064

吸引与相处法则 // 068

Chapter

6

婚姻经营：南希的幸福密码

尊重和信任是相爱的黄金法则 // 072

幸福婚姻关键词 // 075

婚姻是一场修行 // 079

Chapter

7

智慧迷人：拉尼娅的交际法则

形象秘诀：一见倾心 // 086

语言秘诀：一语中的 // 092

演讲秘诀：打动人心 // 096

Chapter

8

勇于担当：朴槿惠的不折不挠

女人，同样需要坚强 // 103

坚定信念，不因逆境放弃梦想 // 106

勇于承担，把幸福带给别人 // 108

Chapter

9

自我调适：宋庆龄的解压之道

减压才能年轻 // 114

把镇定当成一种习惯 // 119

面对困难，化压力为动力 // 123

Chapter

10

随遇而安：柳德米拉的生活态度

生活在知足的世界里 // 128

心态决定幸福 // 131

把握现在，活在当下 // 135

Chapter

11

实现自我：希拉里的女权主义

性别不是绊脚石 // 140

设定目标，掌控成长节奏 // 144

会运用权力比拥有权力更重要 // 146

下篇

人生传奇

Chapter

1

米歇尔小传

为改变命运选择最佳环境 // 155

传奇爱情 // 156

共同梦想 // 158

备受关注的第一夫人生涯 // 161

Chapter

2

希拉里小传

步步为营通往权力之路 // 164

历经考验的爱情 // 167

参与调查水门事件 // 168

事业上的跋涉 // 169

颇具权势的第一夫人：做贤内助还是谋求公职 // 170

Chapter

3

劳拉小传

温馨家庭 // 174

甜蜜爱情 // 175

端庄典雅的第一夫人 // 177

恋恋不舍白宫生活 // 179

Chapter

4

柳德米拉小传

幼年的艰苦生活 // 182

转角再遇爱情 // 184

多角度的形象魅力 // 186

低调的第一夫人 // 187

Chapter

5

宋美龄小传

显赫家庭 // 190

爱情信条：一夫一妻 // 192

伉俪情深 // 194

温婉女子的力量 // 196

晚年岁月 // 198

Chapter

6

杰奎琳小传

少年时期与众不同 // 202

独特的性格魅力 // 204

邂逅爱情 // 206

职业生涯与再婚经历 // 208

Chapter

7

艾薇塔小传

备受歧视的童年 // 213

颇具天赋的职业生涯 // 214

破茧成蝶职业巅峰 // 215

心中有大爱 // 217

形象胜于总统丈夫 // 218

Chapter

8

南希小传

父母离异的心理阴影 // 224

教育与演艺生涯 // 226

遇到相爱一生的伴侣 // 228

独特的第一夫人 // 230

第 | 一 | 夫 | 人 | 的 | 别 | 样 | 人 | 生
First Ladies' Unique Lives

上篇 人生智慧

优雅得体：米歇尔的穿衣功底

容颜不老：宋美龄的养颜秘笈

率真本色：杰奎琳的性情世界

奋斗不息：艾薇塔的自强自立

为爱改变：布鲁尼的恋爱魔法

婚姻经营：南希的幸福密码

智慧迷人：拉尼娅的交际法则

勇于担当：朴槿惠的不折不挠

自我调适：宋庆龄的解压之道

随遇而安：柳德米拉的生活态度

实现自我：希拉里的女权主义

