

<<风靡全球的女人优雅圣经>>

图书基本信息

书名：<<风靡全球的女人优雅圣经>>

13位ISBN编号：9787811276800

10位ISBN编号：7811276801

出版时间：2009-9

出版时间：中国传媒大学出版社

作者：卡米拉·莫顿

页数：288

译者：李宁

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<风靡全球的女人优雅圣经>>

### 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，但对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。

## <<风靡全球的女人优雅圣经>>

### 内容概要

从品酒到赏析现代艺术，从玩扑克到衣帽搭配，《风靡全球的女人优雅圣经》帮你从容应对时尚的挑战。

卡米拉·莫顿的这本书得到了许多时尚达人的帮助：著名高跟鞋设计师莫罗·伯拉尼克告诉你如何搭配鞋子；超级名模吉赛尔讲述如何使自己更上镜的心得；知名手袋设计师安雅·希德玛芝教你如何整理行李。

品味独特、信息丰富、充满惊喜，《风靡全球的女人优雅圣经》将把你打造成时尚全能。

从穿衣到购房，让你尴尬的“啊？”

”变成自信的“啊哈！”

## <<风靡全球的女人优雅圣经>>

### 作者简介

卡米拉·莫顿，英国时尚界知名人士。

她曾在伦敦中央圣马丁艺术与设计学院学习时装设计，同时兼职于Vogue时尚杂志。

毕业后她移居巴黎并供职于迪奥杂志公司。

卡米拉·莫顿女士现居巴黎，她一直为《泰晤士报》、《电讯杂志》、《时尚芭莎》、《女王》和《时代》杂志撰写有关时尚

## &lt;&lt;风靡全球的女人优雅圣经&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 公众形象 光彩照人 1.如何变得更时尚 如何做好准备来营造氛围 如何在短短的5分钟内着装 如何在准备的时候避免时间冲突 如何真正地在5分钟内准备好 如何以时尚作为借口 如何让每样东西妥帖地装进手提包 2.如何踩着高跟鞋行走 如何选择高跟鞋 知道什么时候该穿高跟鞋 穿高跟鞋的讲究 如何在超市通道里优雅地走路 如何在各种路面土穿高跟鞋行走 如何处理紧急情况——当一只鞋跟断了的时候 如何保持袜子的接缝线笔直 如何穿丝袜不抽丝 3.如何打扮自己 如何在家里做足疗和对足部做急救护理 如何应对受损的趾甲 怎样看待你的身材 如何坚持去健身房锻炼 如何选择合适的内衣 如何遮盖粉刺 如何正确地给面部化妆 如何打造红唇以及让其持久闪亮 如何获得古铜色的皮肤 怎样在游泳时佩戴墨镜 如何保持你头发的颜色 如何到达完美的境地 4 如何拥有完美的视觉效果 如何选择隐形眼镜 如何佩戴隐形眼镜 如何摘下隐形眼镜 如何修整眉毛 5 如何应对尴尬场合 如何照顾好病人 如何避免流感的传染 如果患了流感, 如何照顾自己 生病时如何与人交际 如何准备你的急救箱 如何处理被黄蜂蜇到的伤口 如何用绷带固定受伤的胳膊 如何拄着T型拐杖行走 如何在音乐会会场使用洗手间 如何换尿布 如何收拾狗的排泄物 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 如何度过新年夜 如何与占星术搭调 如何给姻亲留下好印象 如何回绝求爱 如何跳舞和婉转地拒绝 如何跳探戈 如何对特别的人唱小夜曲

第二章 社交场合 应对自如 1 如何洞悉政治环境 如何让自己听上去像位政治家 2 如何加入游戏 玩扑克 如何下国际象棋 3 如何欣赏音乐 如何选择合适的音乐 如何唱歌并记住全部歌词 如何享受卡拉OK 怎样在酒吧智力问答中胜出 4 成为艺术爱好者 如何欣赏现代艺术 应该知道哪些艺术名人 5 如何有好的仪态 如何在饭桌上忍住自己的哈欠 如何优雅地擤鼻涕 如何不失身份地表达抱怨 如何优雅地在外就餐 如何食用复杂的菜肴 如何在饭店单独用餐 6 如何应对感情问题 如何隐藏受伤的心 如何迈出第一步 如何选择适合你的人 如何防止自己成为《致命诱惑》里的格伦·罗斯 7 如何时尚地穿围裙 如何比德里娅做得更好 怎样掌握家庭烹饪：几点窍门 怎样仿制：万无一失的拿手菜肴 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) 如何沏一壶完美的茶, 并献上你的同情心 怎样吹鸡蛋 8 如何掌握优雅的餐桌仪态 餐桌点缀、四季陈设 如何使用刀叉 如何优雅地周手指吃东西 如何使用餐巾 怎样饮酒 如何开瓶 如何鉴别是不是“有瓶塞味儿”的酒 如何爱上香槟 如何像专业人士一样品酒 如何治疗宿醉 如何在酒会后看上去仍然气色很好

第三章 技术领域 游刃有余 1 爱上你的电脑 如何理解电脑 上网的乐趣 如何在电脑前保持正确的坐姿 .....

第四章 家居生活 闲情逸致

第五章 人在旅途 自由掌握致谢

## <<风靡全球的女人优雅圣经>>

### 章节摘录

插图：第一章 公众形象光彩照人1.如何变得更时尚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Hollo！

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。

## <<风靡全球的女人优雅圣经>>

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·阿拉亚的服饰，可以尽情展示你的风采。

记住：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？

约见密友。

这种情况下，你可以随便一些，不施粉黛，素面朝天真实自然。

呵呵，就这样吧。

与人保持距离。

这种情况下，你需要一支红色的唇膏。

## <<风靡全球的女人优雅圣经>>

如果想引人注目又受人追捧，红色是最佳选择。

需要注意的是，使用红色唇膏要十分小心，在需要说很多话的晚宴或酒会上，红色并不合适，因为唇膏沾在牙齿上是极不雅观的。

一定要牢记这一点：使用红色唇膏后最好能保持双唇紧闭。

如果你确实需要说话，必须在开口之前先用舌头在牙齿上舔动一圈。

此外须注意不要让唇印沾在酒杯上，如果沾上了就小心地舔一下杯口或者用手握住玻璃杯口，并用拇指擦去唇印。

假睫毛和烟熏妆。

假睫毛可以说是最具诱惑力的道具，朱莉·克里斯汀和奥黛丽·赫本都喜欢用它。

尽管你会非常小心，但是当你去游泳或是看催人泪下的电影的时候，最好不要用它妆容。

假睫毛脱落下来或松动了就很难再用时尚二字去形容，它们看起来就像两只蜘蛛。

不均匀的睫毛膏，酒杯上或领子上的唇印，都会成为你时尚外表令人惊愕的败笔。

6.内衣：内衣款式的选择非常重要，即使时间紧迫也必须按部就班地穿着（参见35页：“如何选择合适的内衣”）。

我们这里说的是成套的内衣，基本原则就是文胸和内裤必须配套。

你需要穿文胸吗？

你选择的内衣能配那条裙子吗？

你需要让自己看起来更丰满还是更苗条？

记住，白色T恤与黑色文胸永远都是错误的搭配。

不要让外衣透出内衣的颜色：深色的外衣应配以亮色的内衣；浅色的外衣应配以淡色或素色的内衣。

事实上，白色的文胸在某种光线下会透出来，水洗多次之后，它的颜色还会变得暗淡。

而肉色内衣从来不透，也易于保养。

不要让内衣裤超龄服役。

当它们变旧、损坏或过时的时候，就更换新的。

小心丁字裤有时会露出来。

如果要特意露出内裤，须保证露出的部分是好看而特别的。

如果低腰牛仔裤是你的杀手锏，你可以在里面穿上一条时髦的丁字内裤。

7.香水。

第一阶段：想一下聚斯金德的小说《香水》，小说的叙述者一直在寻找“女人身上难以捉摸的香气”，最后主人公为了获得香味而谋杀了这些女子。

这是极端的情形，当然也不是你要追求的效果。

但香水是少数存留至今的神奇魔法，所以我们对它自然不会弃之不用。

在穿衣服之前，往衣服上喷一些香水，好让这些香气渗入你的皮肤。

使用了除汗剂后紧接着要使用香水，盖住除汗剂那种低廉俗气的合成香味，让香水和香皂以及润肤液混合成你自己独特的香气。

记住，可可·香奈儿说过，香水应喷在你想被亲吻的地方。

8.着装：到这一步，你应该感觉小有成就了。

在“总体形象”那一步时，你应该已经决定了要以何种装束出现，现在只需选择一下时装的品牌，比如是迪奥还是盖普。

从上装到下装，从下装到上装，你要确保没有漏掉任何一部分，并把瑕疵都掩饰好。

平时就要养成将衣服熨烫平整、妥善保养的习惯。

9.检查妆容：照一下镜子，看看妆容有没有问题。

眼妆够浓吗？

还是太浓了？

施粉均匀吗？

或者哪里有不妥的污点或瑕疵？

妆容与衣服搭调吗？



## <<风靡全球的女人优雅圣经>>

要突出的部分是否足够抢眼？

10.头发：卷发还是直发？

扎起来还是垂下来？

这些都应该先想好。

现在要做的是梳理头发并使它定型。

适度用发胶，千万别让自己的头发看起来像戴着头盔一样，那样连邻居都会被你吓到。

11.鞋子：鞋跟越高、价格越贵，鞋子的效果越好。

时尚评论人哈迪·埃米斯先生说过：“如果你穿着一双便宜的鞋子，你绝不可能楚楚动人。

”鞋跟越高，小腿线条就拉得越紧。

鞋跟越细，视觉效果就越好。

因此，整体比例是这样的：鞋跟的高度+宽度—大腿长+小腿长×2=腿长+臀宽/摆动幅度。

12.香水，第二阶段：为避免香味过于浓烈，可以对着空气喷点香水雾，然后从其中穿过。

在耳后、手腕和脚踝处轻拍一些香水，你永远都不知道谁会亲吻你的脚。

注意：最外层的香味可以不同于你穿衣前使用的味道。

13.头发：就用你的纤纤玉手轻拂一下。

14.上妆和镜子：再检查一次，仔细地查看牙齿等部位，确保妆容完美无瑕。

## <<风靡全球的女人优雅圣经>>

### 媒体关注与评论

从如何打扑克到如何身穿短裙走出车门，从在餐馆里如何应对龙虾到如何更换汽车轮胎，这本指南手册是世界上少有的好书。

卡米拉用她独特而直白的语言娓娓道来，有趣而生动。

——VOGUE时尚杂志网站 对于那些自重而又积极追求社交生活的名媛，这是一本最基本的参考书。

——《卫报》 不仅仅是非常实用，她聪明的才智和活跃的思维一定会让你感觉既幸福又兴奋。

——《星期日邮报》 你一定会惊叹：之前没有这本书的时候，你是如何勉强活下来的。

——《风格》杂志 这本书里提供了每个摩登女孩子需要知道的诸多信息。

——《魅力》杂志 这本书里的提示和建议几乎涉及当代生活的方方面面。

——《独立报》

<<风靡全球的女人优雅圣经>>

编辑推荐

《风靡全球的女人优雅圣经》：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>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>