

《女性的品格》

图书基本信息

书名：《女性的品格》

13位ISBN编号：9787508613383

10位ISBN编号：7508613384

出版时间：2008-12

出版社：中信出版社

作者：[日] 坂东真理子

页数：169

译者：赵玉姣

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《女性的品格》

前言

《国家的品格》（藤原正彦著，新潮社出版）这本书引起了人们的关注，但有品格的国家是以有品格的个人的存在为前提的。有了有品格的个体，有品格的家庭、有品格的企业、有品格的社会才能成立，反之则不然。首要的是个人的品格。那么，所谓个人的品格，又是什么呢？有正义感、责任感、伦理观、勇气、诚实、友情，有忍耐力、持续力、节制心，富于判断力、决断力，有温和的体谅心——这些美德，都是成为有品格之人的重要要素。此外，不只去追求一己私利、体恤帮助弱者、不谄媚强者、报答自己所受的好意——这类行为规范，是任何宗教和道德都加以强调的。相反，“成王败寇”、“赚到便是赢”这样不择手段的人生观，则被认为是卑下的。盗取、毁坏他人的物品，伤害、杀死他人，嫉妒、诽谤他人等行为，在任何社会、任何宗教中都是被禁止的。当然，尽管有这样的教诫，人类却仍是很难从善、极易为恶的软弱存在。所以，人们通过教育、学习、指导、矫正、信仰等，反反复复地教给大家善行与美德，众多的人们都在思索其中的意味，并将其传给后世。如果说古今中外、不论男女之别，人类品格的基础都是共通的话，那么这里为什么还要特意论述女性的品格呢？女性的品格，莫非与男性的品格有所不同？当然，在身高、体重、体力、运动能力等方面男女存在区别，那么精神层面又怎样呢？虽然我们应当重视“男儿气”和“女人味”，却也不宜简单地地下结论，说有男子汉气魄就是富于勇气、判断力、决断力和责任感，有女人味就是温柔、体贴、有忍耐力和持续力、懂得节制云云。有品格的男子，在富于勇气、判断力、决断力和责任感的同时，还拥有体谅心和忍耐力。孔子、耶稣这样的圣人自不待言，像源义经、丰臣秀吉、坂本龙马等受人喜爱的历史人物，除了有勇气和决断力之外，也有许多充满了体贴和善意的逸事流传。我所遇到的当代有品格的男子，很多人除了富于决断力、勇气、责任感等“男子汉式”的美德之外，还充分地具备了“女子般的”温和与体贴。当然，我也见到过数不胜数的富于勇气与决断力、有强烈的责任感、温柔且善解人意的女子。我深切地感到，有品格的男性与女性拥有诸多共通之处。在此种情形下，我还要写《女性的品格》，理由有三点：第一，现代社会中，女性的生活方式和角色发生了重大变化，传统的道德不再通用，新的基准却并未确立，于是出现了混乱。我们固然不必被男尊女卑框架下的“女人味”所束缚，但这并不意味着就可以行为粗暴、言语鄙俗、欺凌弱小。人们正在寻求新的美德。第二，一直以来，男性们沉溺在组织、公司的框框里，无法从金钱与权力的魔力中自拔。我认为女性不能再重蹈覆辙，同样去追逐权力、崇拜金钱。我相信女性进入社会大显身手是十分必要的，但希望女性能够将不同于以往男子的价值观以及重视他人这一女性美德，带入社会和职场之中。女性进入了社会，如果只以成为能干女人为目标，结果只增加了些有本事的干将，那也是索然无味的。第三，地球的环境问题、发展中国家人们面临的问题、高龄化、科技进步所带来的诸多新问题……在这些问题之中，我们再一次被问及，我们的社会该是什么样子、该何去何从？这不是一个只考虑自己小家庭的幸福就可以了的时代，女性被期待能拥有世界层面的品格。本书原本打算写女性的品格，结果却不得不思考：人类的品格是什么？什么才是有品格的人生？书中一部分与日常生活中的具体行为举止相关，一部分与人生态度、思维方式相关，我试图将这两方面结合起来，使“品格是什么”得以显现出来。衷心希望大家能够理解我在书中所包含的心愿。

《女性的品格》

内容概要

《女性的品格》热销日本，作者坂东真理子作为日本知名的女子大学校长，在书中以最简朴的语言让读者掌握了一门最深奥的学问，即如何通过提升品格来获得成功，从而展现当代女性的魅力。作者从细节入手，从着装到生存方式，共分了：礼节与品格；高尚的言语和谈话方式；有品位的着装；有品位的日常生活；品格高尚的人际关系；高尚的行为；有品位的生存方式等七个章节。书中内容小到服装的选择和搭配，大到处世原则和正确的伦理道德观等诸多细节，是成为一个坚强、美丽、智慧的新时代女性的魅力指南。

《女性的品格》

作者简介

作者：(日本)坂东真理子 译者：赵玉姣坂东真理子，1946年生于日本富山县，从东京大学毕业后进入日本总理府工作，成为政府妇女问题担当室最年轻的官员。1978年负责执笔日本首份《妇女白皮书》，1980年赴哈佛大学留学，此后历任日本埼玉县副知事、驻澳大利亚布里斯班总领事、内阁府男女共同参与计划局长。现任日本昭和女子大学校长。著有《副知事日记—我的地方行政论》、《悠闲国度澳大利亚—布里斯班总领事见闻录》、《男女共同参画社会》、《新家族的时代》等。

《女性的品格》

书籍目录

第一章 礼貌与品格 勤于写感谢信 恪守约定 能作常规致辞 赠送令人愉快的礼物 随手带点小礼物 打电话的方式 拒绝时要迅速、有礼 宴会的礼仪 珍惜长久的人际关系 重视纪念日第二章 有品格的语言和说话方式 敬语的用法 有品格的说话方式 不使用否定的语言 魔法之词“谢谢” 大声、清楚地说话 不使用粗鲁的语言第三章 有品格的衣着 不追逐流行 贴身衣物要穿新的上等品 拥有王牌衣服 秘则为花 保持身姿端正 没有赘肉 头发的打理、化妆的基本第四章 有品格的生活 成为受欢迎的顾客 拥有关系老店 不看价购物 浪费与吝啬之间 善于投资 会做拿手好菜 知晓花的名字 有阅读古典著作的趣味 珍惜纪念品 不拿免费的东西第五章 有品格的人际关系 不趋炎附势 对没有利害关系的人也以礼相待 不只和圈内人凑在一起 对不得志的人也礼节周全 怒不形于色 半杯葡萄酒 不探究隐私 培养后辈和年轻人 善于倾听 不抱怨家人 真诚地赞美 不说朋友、熟人的坏话 立刻表达感谢第六章 有品格的行动 为善不张扬 在无人知处努力 独处时的美 不为眼前的工作所累 不嫌被大材小用 私生活的余裕 愉快地付出 不厌做幕后工作 遵守时间 懂得幽默第七章 有品格的人生态度 与其被爱、不如去爱 不立刻表白恋情 贤内助之功 不被表象迷惑 培养有品格的男性 不拘泥于过去 不滥用权利 黄金法则 提高满意度 秉持伦理观后记 坚强、温柔、美丽、智慧

《女性的品格》

章节摘录

有品格的交际，可以说首先是从写感谢信开始的。日本人不怎么写感谢信。让人难为情的是，长期以来我也没有写感谢信的习惯。不仅是我，我从前工作的公务员圈子里，即便被邀请去参加正式会餐，也几乎没人写感谢信。在那个圈子里，“太忙了，没时间”这一理由是可以通用的。大家认为，包含了工作内容的会餐应当算作工作时间。由于这一习惯，即便是在接受私人邀请的时候，大家也往往会忘记写感谢信。现在想来，以前是多么不懂礼仪，真是令人惭愧。我在澳大利亚担任总领事期间，官邸宴会中邀请的客人们，却一定会寄来感谢信，这使我深深地反省了自己以前的行为。“感谢您的美餐。好客的主人使我度过了难忘的美好时光”，“承蒙您邀请，我得以加入嘉宾之中，进行愉快的交谈，非常感谢”——招待会中邀请的客人也寄来感谢信。作为招待方，收到感谢信令人欣喜。客人能够过得愉快，是最让人欣慰的了。虽然自己不能期待感谢信，但客人表示很开心，还是让人高兴。有了这样的经历后，我也留心要尽量写感谢信。如今既有电话，电子邮件也已经普及，特意在信封上写上地址姓名、贴上邮票、寄出感谢信，似乎是太过悠闲的行为，但这可以表现出一个人的人品。如果不擅长文字，那么像美国人那样使用感恩卡也不失为一个好办法。在精致美丽的卡片上添一句话、署上名，就可以了。预先买些纪念邮票，用时就贴上。我们能找到一大堆理由不去写感谢信，抽不出时间、字太难看、想不出合适的话，但我们还是应当努力，不要去放纵自己。写感谢信一旦成了习惯，那么没写的话心里就会不踏实。手边常备一些卡片、信封和邮票，需要时立刻就可以用。拥有印着自己名字、住址的信封或便笺，也是很好的。不仅在宴会之后，收到礼物、听了有益的良言、收到书等，都是写感谢信的时机，机会可说层出不穷。在绞尽脑汁思索佳字秀句、期望能拨动对方心弦的时候，可不要错过了感谢的时机。总之，关键是要“写”。礼貌地表达谢意，不仅能提升你的品格，还是能使你的人生变得丰富的魔杖。在各种各样的聚会上都露个面、转上几圈、发发名片，这样并不能经营出人脉的网络。通过包含了自己心意的感谢信，你的名字与善意才会深深地留在对方心里。恪守约定有品格的人，是最受他人信赖的人。要被人信任，就必须采取值得人信任的行动。比起说漂亮话来，一点一滴地积累实实在在的行动更为要紧。建立信赖关系并不需要本垒打，只需坚持不懈地用球棒去击投来的球就行了。具体说来就是：遵守时间；将约定的工作在约定期限内做完；答应出席时一定出席；说好打电话就一定打；答应把对方介绍给什么人，就一定要介绍；答应寄的资料一定寄；约好要送的东西一定送；说了要给对方看的東西，一定不要忘记给人看。这一件件都不是什么大事，一不留心就会忘记。但這些小事的积累，却能建立你的信用，好比把一百、两百日元的零钱存到账户里一样。零钱一点点积攒起来，会成为一大笔财产。同样的，日常生活中的守约行为会成为你的信用证，提升你的品格。以前，曾有位前辈对我说“什么时候一起吃饭吧”、“找个时间好好聊聊”，我高兴地期待着，可是总也没能实现，让我很失望。后来我明白了“人家只是送个口头人情，只是说说罢了”，于是不再失望。但是这个人我心里的分数也降低了，我觉得他虽然态度和蔼，却是个靠不住的人，而且觉得自己在人家心里并不重要。不过到了现在，我已经能够宽容地去考虑这些事，认为那位前辈也是和蔼善良的人，他之所以那么做，是在用自己的方式表达彼时彼地的友好心意。另外，信守承诺还有一个好处，就是不再会做出自己无法完成的承诺。如果有秘书或能干的部下，可以敏捷地处理好那些约定，那么做出种种承诺也无妨。但如果不是这样——遗憾的是，大部分情况都并非如此——那就必须考虑自己的余力，控制约定的数量。为了让对方开心，爽快地答应他的请求，这固然不错，可是一旦不能遵守约定，就会降低自己的信用和品格。不轻易答应请求，也许会被认为不够爽快、不够亲切，却会因为“这个人值得信赖”而受到尊重。因此，我们一定不能忘记约定。本来想要记住说过的话、约好的事，但终于还是忘记了，这种情形屡见不鲜。纵然并无恶意，但一旦破坏了约定，那就与有意轻视对方而毁约一样，自己的信用就会崩溃。过去，我曾经为自己的记忆力好而沾沾自喜，但最近，诧异说“哎，我做过这个约定？”的时候越来越多。不要仗恃记忆力，一定要养成做记录的习惯，记事本就是为此而存在的。“某某替我垫付了一千元茶钱”、“AA制的那一份还没付”、“借书尚未归还”……让我们先从遵守细小的约定开始吧。

《女性的品格》

后记

每位女性都是独一无二的，她们在体貌、性格、天赋、爱好等诸多方面都各不相同。不管是否存在先天的障碍，也不论是否有特别的才能，每个人作为不可替代的个体，都应当得到珍惜，不能仅仅用成绩等单一尺度来加以衡量。但是，就社会整体的发展和不断完善来说，如果让每个人随心所欲、放任自流，则是不负责任的。从小学到大学的所有教育机构，都应当引导和发展每个人的个性和才能，但发挥个性的前提是要有良好的品格基础。现代人在修习日本的传统技艺时，都要先学习老规矩，掌握这些之后自己的个性才能绽放光彩。同样，女性如果想拥有有个性的人生，首先要养成有节制的生活习惯、健康地生活，而且，读、写、说等交流能力也是必要的。其次，要掌握致辞方法。

《女性的品格》

媒体关注与评论

这是个充满机会的年代，也是充满矛盾冲突的名利场，女人，天生敏感多情，如果能拥有坚强，温柔、美丽和智慧的品格，将美姿美仪。善行与品德再次引导到你的世界里，一定会更加有女人的味道。成为有风度。优雅又迷人的女性！羽西品牌化妆品创始人，羽西之家董事长 靳羽西 这本书其实是可以给任何女性提供参照的，从坂东叙述的每一个细节中我们可以去检视我们自己的所有，这种检视是有意义的，它会让我们的人生变得更加美好。坂东希望告诉读者，养成和拥有品格。是女性获得高品质人生的有效途径，将使女性拥有最终的尊重与尊严。中央电视台中文国际频道资深新闻主播 徐谢 坂东真理子用两年的时间，用两本书（2007年《女性的品格》，2008年《凛凛然—女性的底力》征服了三百多万日本的女性和男性。相信中信出版社在给我们分享她的思想的机会的同时，也能引发一场全中国上下关于“品格”的新一轮探讨。此书不是礼仪书，也不是只写给女人看的，它是一本让任何个人在品格上获得终极竞争力的重要入门书。著名视觉形象规划专家、色彩专家

《女性的品格》

编辑推荐

在“女人味”渐失的时代，《女性的品格》告诉你成为坚强、美丽、温柔女性的66条黄金法则。畅销日本350万册的女性修养圣经，羽西品牌化妆品创始人，“羽西之家”董事长，中央电视台中文国际频道资深新闻主播，著名视觉形象规划专家、色彩专家。

《女性的品格》

精彩短评

- 1、 是那种日本女子的感觉，不愠不火，连说教都极其认真。
- 2、 只要有学习之心，世间万物都是我们的老师。不仅是女性的品格，还有人类的品格
- 3、 外交官却没沾染官话气，甚是朴实，很难得
- 4、 其实好几个月前在北京买了这本书，不怎么回北京，只记得读了第一章关于要经常写卡片云云。。。
这两天在东京买了本日文版的，其实是看了内容才想起我还有本中文版的放在北京。
读完给我的感觉是很日本。在日本有很多女性教育书，在我看来也是某种功能书，教你怎样做女人，怎样收拾房子的杂志，最近买了一本怎么搬家的书，比如要3个月开始关心租房广告，然后很详细地介绍怎样布置房间。。突然看着看着笑了，我从找房子到住进来只花了一周时间。。
有点跑题，想说的是，日本人永远和随性无缘，这本书只是描述了在日本文化中产生的在日本社会中受欢迎的女性形象。。偶已经过了崇拜某种文化的时期。。这本书可以借鉴，但是我觉得都照着这样做人人生也未免太紧张。。中国女人的细水温情也是日本女人比不上的。。不对别人造成困扰的前提下，做有自己的品格的人才是最重要最可爱的。。
从今以后我要戒掉这种书。。
- 5、 品格，听起来是一个非常正统、充满了说教意味的词语，但是却又是我们现在生活中所欠缺的品质。
作为一个日本的知名女性，她对品格，尤其是女性的品格是怎样的论调呢？当初知道这本书还是在网上搜索信息的时候无意中看到的，看到媒体对它的评价非常之高，当然那是在日本。说，这本书引起了全日本的品格大讨论，日本女性人手一册，销量达到了350万册，心中还颇不以为然。日本人太夸张了点吧？
后来看到了国内一家出版社已经将其出版了。外表的风格跟原书差不多，翻开里面，充满了日本风格的韵味。作者是一个日本知名女子大学的校长，字里行间都透露出日本女性的矜持与精致，体现出了一位现代女性对于现在女性急功近利、轻薄浮躁现象的忧虑，也感觉到了作者对于社会、对于国家的关切，是啊，只有人有了品格，社会、国家才能够具有品格，这是很简单的道理。
全书从细节入手，从说话方式到衣着到人生的态度，列举了很多我们日常生活常见但是却往往注意不到的细节，比如接到他人的邀请和款待一定要及时表达感谢，打电话的时候一定要像跟对方面对面说话一样充满了敬意，不盲目追求潮流，而是要坚持自己的风格，得意时不张扬，面对失意的人也要有礼有节，等等，这些都是我们说起来头头是道、却实施起来有难度的事情，作者就是从这些很微小的生活细节上给予大家提示，希望大家，尤其是女性，更要注意在生活中关注他人，尊重他人，实现生活的和谐与美好。
“在职场上出人头地、赚很多钱，并不代表成功的全部。事实上，一个在公司里如鱼得水、一心只想往上爬的女人，在男性眼中是没有什么魅力可言的，更不要说赢得同性的尊重。相比起来，具有不凡的气度、能令对方自然感到肃然起敬的女性，才更显现出成功的魅力。”这是作者靳羽西在书的序言中说的一段话，是的，无论什么样的时代，总是有品格的人能够得到大家的尊重和认可。
这本书其实是可以给任何女性提供参照的，从坂东叙述的每一个细节中我们可以去检视我们自己的所有。这种检视是有意义的，它会让我们的人生变得更加美好。作者希望可以告诉读者，养成和拥有品格，将使女性拥有最终的尊重与尊严。
希望女性朋友们都能有时间来读读这本书，或许有些正是你想要提升的呢。
- 6、 不要跟人说自己的不幸。
- 7、 还不错,有认同感
- 8、 关于全面完美的书 喜欢里面的插画
- 9、 女孩子对自己还是严格一点 并不是未来炫耀或什么 只是好好的生活 会觉得比较好一点
- 10、 其实真的觉得这些道理只是属于一个层面的真理，但人人事事都如书上写得那样老好人和没脾气，那世界也会无趣吧。所以看了过后吸收了一些，摒弃了一些，那么自己还是自己，只是明白自己不能做到的，以及想要并努力做到的。
- 11、 女性的内涵很重要，知书达理，行为优雅。懂礼节，通人性。没有完美的女人，只要细节做好，把自己保护好，就ok了。。。。

《女性的品格》

12、拒绝要不失礼貌，也要早点拒绝

13、这是我一直很钟爱的一本书，放在床头，每当对自我有怀疑的时候，每当不知该如何自我把持坚守的时候，或者对人生自我悲观无趣的时候，我都爱翻看这本书，也都是从头至尾的细细阅读。

不知道从什么时候开始，我逐渐对自我对人生开始了更透彻（也许吧，见笑了）领悟，也逐渐形成了自己的人生目标。

影响我的书很多，这是其中重要的一本。

我只想活得美好些，在这个飞扬浮躁的社会里，在自己或许不怎么顺心的小环境里，在自己也不怎么如意的婚姻里，我只想看到美好，成就自己的美好，这是我所谓远大或虚幻的理想都幻灭后，我唯一可以追求把握的人生理想。用今后一生的路程来成就内心美好的自我，给自己美的享受，也愿意成为他人眼里的心里的风景。

所以，我愿意自觉自愿地汲取让自己从内到外都能更美好些的营养，也就是所谓的内外兼修吧。

我爱美好的合适简洁的美好衣服，愿意穿出自己的情调感觉，我愿意以更加平和的心境来看待周围人与事，我愿意事事得体的对待，言谈举止自然优雅，不张扬不做作，我愿意坚守起码的道德品格，有所拒绝有所不为，我愿意亲近自然，我愿意努力洞悉世俗却也努力活得不世俗，在困顿挣扎里不断提高自己的心智能力。

每次读来，像是有人一再地教诲与我，告诉我应该坚持，不要放弃，有这样一种人生态度和信念值得坚守，也有许多细节需要做得更好，一切不要做作不要矫情，自然随性适度完善外在的一切，坚守和提升内在核心信念，好好活出自己的美，什么样的生活环境都挡不住你的优雅魅力。

14、又是一本写给女性的书，和那本棒子写给女性的书更好些，外交官的见识果然要高一些

15、有感于两句话。1.“我也尽是喜欢些对收入和职业没什么用处的事，自己也觉得很奇怪，但也许这才是我之所以为我的地方吧。”2.“恋爱的最高境界是暗恋.....”

16、讀完後用於沐春風來形容會不會太誇張？實在看得太舒服。一開始只不過當碎片閱讀，結果摘抄了很多。首先作者太謙虛，書裏所說的品格是男女都應該學的。第二題目確實改得沒錯，在這個極度西化的社會，受西方女權主義影響很深的情況下很多女人把自己當男人看，並以此為驕傲；我很喜歡作者對女人這個角色的尊重，她認為一些女子要注意的事情，很可能在一些西化女權主義者看來是“物化女人，取悅男人”的行徑，其實只不過是對自己身為女子的一種自重。第三，見多識廣的作者一方面借西方之境檢討日本文化的不足，但也提醒讀者過度西化的壞處。而且我覺得作者在很多方面，例如如何尊重私隱方面的做法比西方社會的一般做法更加對人覺得舒服。

17、“没有赘肉的生活，是拥有坚强精神的生活。不被食欲这一强烈欲望所左右，不放纵自己，能够坚持运动。品格便包含在这种自我节制的生活态度之中。”

18、个人觉得还不错。挺多都比较实用，也确实是这样

19、里面的插图也很有品格

20、坚强、美丽、智慧

21、虽然与我想象的“女性品格”有些出入，讲得更多的是生活实操中的礼仪、服饰、化妆等等，不过书中有些部分还是值得女人学习借鉴的。

22、又是中信的书，质量好得没话说，关键是装帧很精美。一本书如果装帧精美，我就会很有兴趣。这本书从各个方面教女性培养优雅的品格，很不错，大有裨益。

23、女性的品格这本书教会我们如何如做一名有教养的女性，不错的不错，推荐！

24、教你怎样成为有修养的女人。

25、书中作者的观点，基本都是平常知道的，但是怎样做到，又能坚持多久，做到多深入，这才是重点。

26、相较于现在种类繁多、大同小异的女性书系，这本书确实是比较有品格的。。。

27、内容太过于泛泛而谈了，读过后只有读过的感觉的。明白吗，就是裨益不多，或者说，不太深刻的那种。

28、受教

29、书中一小部分内容不适用于国内。这本书能很快读完，读完以后，确有不少收获。不建议购买，

《女性的品格》

推荐去图书馆借来，如有需要做些笔记即可。

30、这是对女性姿态的要求，但我自己好像没做到，在今天，我已经不知道，这些东西是否重要了。

31、太old school

32、没什么感想，读书也不是只为了启发。大约是日本人的关系，语言间多了一种严谨的细致，这读起来还是挺舒服的。偶尔片段值得多思考。

33、虽然是一本说教的书，但是写的让人很舒服。如果真的能做到书里写的每一方面，我想那就不是女人而是女神了。。。

里面的插画很漂亮，翻译的也很好，一点儿没有拗口的感觉。

34、还好，都基本的常识问题。

35、首先，这是一本漂亮的书，橘黄色的标题，里面夹杂着各种各样的女性穿着不同衣服的插图。文字简单，道理易懂，读起来很轻松。捧着它也觉得有范儿，觉得自己特小资特白领，哈哈。

作者是现任日本昭和女子大学校长的坂东真理子，日本女人以贤德出名，又是个女子大学校长，由她著的书肯定有说服力，况且还有贵妇羽西为它作序。我就是抱着被醍醐灌顶的心态去拜读它的。

“人的基础力是什么呢？就是拥有作为自己的行动和人生态度之核心的信念。换言之，就是拥有不期待报酬而去做该做之事、即使受损也要做正确之事的坚强。另外，能够站在对方的立场上加以体谅，能够向弱者和有困难的人伸出援助之手，能够容纳人的弱点和不完美，拥有这样的温情，拥有为大自然的美丽和雄健而感动的温柔，也是非常重要的。女性的品格，便产生于这种坚强与温柔之中。”

“有正义感、责任感、伦理观、勇气、诚实、友情、有忍耐力、持续力、节制心、富于判断力、决断力、有温和的体谅心——这些美德，都是成为有品格之人的重要因素。”

虽然我性格中缺少女性柔美的一部分，可我打心眼里希望成为一“美女”。呵呵。大学时认识一女生，安静温柔，会穿衣服，每天打扮的整齐干净。跟她在一起，会觉得舒适。现在社会上遇见的大多数女性，都是女强人型，或者是正在成为女强人的路上。不温柔不体贴说话有时刻薄，这样的人别说男性，连女性遇见都要退避三舍。谁希望整天被你挑三拣四呢。也有些女生，虚荣在外，爱买名贵衣服，却从不读书学习，与之聊天也会索然无味。还有另一类“作女”，喜欢捏细了嗓门说话，一身的小姐脾气，看的我起鸡皮疙瘩。还有还有，最让人受不了的，就是凡事以男人为重，没有自己的兴趣爱好生活目标，这样的女生要小心被男友抛弃。我却喜欢那些真性情的女子，她们在博客里嬉笑怒骂敢爱敢恨，工作上积极主动不马虎，在生活中却也打扮整齐漂亮，有礼有节，且有最少本科水平。

这本书就是那些想成为有“女人味”女性的教科书，有些论点看的我也深表赞同。比如“恪守约定”“随手带点小礼物”“拒绝要迅速有礼”“珍惜长久的人际关系”“不追逐流行”“没有赘肉”“不看价购物”“有阅读古典著作的趣味”“怒不形于色”“真诚的赞美”“愉快的付出”“不立刻表白恋情”等等，用大白话说出了生活中女人常常忽略的细节。这样的书，闲暇时拿来读上两三篇，立刻会觉得，好似上了一堂淑女课，总没有坏处的。

我一直都觉得，传统的，是美的。

36、把目录都抄下来就可以了，恩，是正能量的价值观的宣扬~

37、最喜欢是看到开头的那段

“我认为女性不能再重蹈覆辙，同样去追逐权力、崇拜金钱。我相信女性进入社会大显身手是十分必要的，但希望女性能够将不同于以往男子的价值观以及重视他人这一女性美德，带入社会和职场之中。女性进入了社会，如果只以成为能干女人为目标，结果只增加了些有本事的干将，那也是索然无味的。”

《女性的品格》

是的，女性应该有与男人不同的文化进入到社会的高层，这样才能改变更多现状。

不过读到后面感觉比较一般，挺温柔挺淡地说一些礼仪了。

- 38、浪费时间。
- 39、日本人都有盲目学习美国 疯狂批评自己 疯狂变好没有缺点的倾向
- 40、对，这段我也很喜欢。
- 41、非常好的书。金玉良言。
- 42、

（一）第一美容圣品！！----甜美笑容

美目盼兮、笑颜如花~~

不笑不说话，不是美言不出声！

（二）美姿美仪----优雅体态

伸脖/挺胸/收紧肩胛骨（提收松挺）

（三）改头换面---皮肤及发型护理

1、防晒---无论晴天雨天室内室外，important!（出门五步要打伞，天天防晒护理从头到脚哇！）

紫外线是皮肤的第一大敌！即使阴天，云层也无法阻挡紫外线的照射，因此一定不要松懈。天天spf15保护中，室外长时间活动要隔两个小时补充一次加强保护！-

2、清洁----早晚/下班后/户外运动后 +按摩2-3分钟（干干净净，时时刻刻！）

3、面膜/眼膜---每周3-5次

4、顶上功夫

护发----洗发（隔天一次）/按摩（睡前梳头100下）/护理（发膜/焗油）/防晒保湿

美发----寻找我的发型师/6-10周修剪一次

5、全面保养

手----家务手套保护/护手霜/按摩

颈----清洁/保湿/按摩/运动

护甲

（四）服饰---印象管理、封面控-

《女性的品格》

视觉中心---色彩/线条/比例/细节（扬长避短！了解自己先！）

搭配----和谐、美感、个性/款式、面料、色彩（色彩学习！！）

逛出来的beautiful woman----每月逛街两次，哈哈！！

佩环叮当----项链/围巾/丝巾/挂件/手链/胸针/丝袜

鞋/包---品质第一！！（黑/古铜色/灰色）

（五）声音形象

积极正面的语言---不贬低自己！

美化声音---沉稳的低音/放慢语速/大声清晰

呼吸/共鸣/吐字纳音----每天练习！！

锦心绣口----不要装可爱/自谦

（六）品格与修养

独处时的美---在无人知处努力、追求高Class的生活哦！！

属于你的艺术---简笔画/铅笔画、音乐欣赏、DIY收纳/折纸！

遵守时间---预留时间不迟到

恪守约定---言而有信/言出必行！！不能做大话精！！

以礼相待---任何人任何时间

助人为乐----真诚赞美

令人愉快的礼物---特产/好吃的/好看的/喜欢的

勤于写感谢邮件/卡片/短信---节日祝福/感谢

拥有关系老店---食物/衣饰/美发

热情周到的主人---组织招待客人/每月一次

《女性的品格》

常规致辞---背诵？思考？

(七) 运动----随时随地

---每天30分钟（肚皮舞/瑜伽/伸展运动）

--周末2个小时-（羽毛球/爬山）

---换换玩----

(八) 饮食

七八分饱、细嚼慢咽

合理搭配、营养均衡

(九) 按摩高手养成中

通则不痛----指压/点压/按揉

头/面/颈/胸/胳膊/腰/腿/足

关节运动/敲胆经/带脉/足三里/.....

P.S. 这份小抄结合了《女性的品格》和《修炼魅力女人》两本书。呵呵，两种乍看不搭界的味道怎么被我混搭的呢？原因就是它们呆在一格书架里面。被我一起抱回来一起看，然后整出一道拼盘。其实捏，个人感觉来说，前者就像顺记冰室的干炒牛河加椰子冰激凌，品质保证，意蕴悠长；后者则是鸡腿汉堡加圣代，顶饱够味，后劲儿超逊一口。

43、學習和借鑒

44、粗略的浏览,还行~

45、现在才读这书有点晚了吧？

46、 我买完了书才想起来，我之所以看着坂东真理子这几个字眼熟是因为我ndsI里有这款同名游戏。

书是中文的，所以接受起来更加容易一点。

我很喜欢日本的老头老太们一本正经的告诉你要这样那样，用近乎苛责【但明显任何一个天朝社会人都知道会有比这让人严酷并且心底发寒的多的语言表达】的词句来刺激你近乎麻木的神经。

比如说“将不完美的自己和盘托出，希望人家认可自己的一切，是一种极其傲慢的态度。”，再比如说，“没有赘肉的生活，是拥有坚强精神的生活，不被食欲这一强烈欲望所左右，不放纵自己，能够坚持运动的品格边包含这种自我节制的生活态度之中。”

我每次看着这些话，眼前就回荡起每每看过的日式励志电视剧，按照剧中反应，我应该在当头棒

《女性的品格》

喝之后愤然醒悟，然后改变人生。

大头在《西洋古董果子店》里就说，难道不应该在深山里冲着瀑布进行柴薪蛋糕特训么【大意】

。不过时至今日我知道除了禅宗还有天台宗，除了顿悟还有渐悟，当然也有不悟……。老太的话能让我high一阵子，【哎呀，我又使用了会让自己降低品格的词语了】但振奋了一阵子，每每又被毅力和坚持这种字眼所难到。

不过有目标总比没目标好，需要付出努力而达到的品格在我看来是和这社会格格不入但珍贵的东西。

那么还是去年时看曾国藩家书里所说，戒长骄，戒无恒。

47、许是中日文化的差异，书中的诸多观点不敢苟同。但最为欣赏这句话“没有赘肉的生活，是拥有坚强意志的生活，不被食欲这一强烈欲望所左右，不放纵自己，能够坚持运动，品格便包含在这种自我节制的生活态度之中。”

48、hehe，偶尔读读，挺好的内容~~

49、其实都在常理之中

50、作者如一位智慧温暖的姐姐，娓娓道来自己的人生经验

51、“一个女人无论化妆和衣服多么美，多么善于辞令，一旦双膝分开，一切都完了。”等过个两三年，还得再看看这本书

52、这个……其实看一下目录就能大致了解作者所推崇的品格了。奉给豆瓣里的狂放派解读，结果大概就是所谓的“装逼”吧，笑。不过作者是位曾做过公务员的传统日本女性，这样就容易理解多了——啊，日本不愧是个喜欢一鞠躬二鞠躬再鞠躬的国家，这样。插画很好看。

53、08年日本畅销第七位（是我读的文字版原因么，很无趣哎）

54、恪守约定，哪怕是随口的一句话。

55、这样的书，闲暇时拿来读上两三篇，立刻会觉得，好似上了一堂淑女课，总没有坏处的。

成为有品格的女性的第一步就是从不扎堆、能够一个人从容独立生活开始的。

56、比较空，有点乏味

57、在无人知处努力 平实温柔的语言

58、有些很好，有些一般。。

59、恩，所以欣赏那些脸色平静，爱独来独往的女性。

60、值得回味的书评

61、当代女性应有的表现与形态。。而已。。

62、09年读的，已经不记得内容了，也不知道好坏了。

63、高中看的真心因为这本书让我不那么疯疯癫癫 偶买噶 弱小心灵给五星

64、出于我生活的太粗糙而去学习生活的态度来阅读这本书，确实给了我很多警示，简单的来说，有品质的女性就是注重细节，并且做好细节工作的女性。

65、很实用的一本关于女性品格修养的书

- 1、最喜欢是看到开头的那段“我认为女性不能再重蹈覆辙，同样去追逐权力、崇拜金钱。我相信女性进入社会大显身手是十分必要的，但希望女性能够将不同于以往男子的价值观以及重视他人这一女性美德，带入社会和职场之中。女性进入了社会，如果只以成为能干女人为目标，结果只增加了些有本事的干将，那也是索然无味的。”是的，女性应该有与男人不同的文化进入到社会的高层，这才可能改变更多现状。不过读到后面感觉比较一般，挺温柔挺淡地说一些礼仪了。
- 2、衣食足了就知荣辱，虽然未必绝对，但人吃饱了以后的确比较有时间 and 精力来进行所谓的提升自己，为什么说是所谓的呢，当然了，秉承人类一贯恶勤喜懒的习性，各种声称方便快捷如三十背单词，二十天学语法，一个月瘦十斤之类短平快的东东非常风行。由此，诸如如何成为一位完美女性(尼玛，古今中外，国内国外，上下五千年，赤道到北极，你给我找出个完美女性试试看)，二十七岁前必须知道的十件事，等等等等，宣称只好看了俺这本书就能脱胎换骨，内外兼修，各种高大上，无敌气场让人仰望如满天星斗，好吧，事实就如你夜晚仰望满天星斗，一颗也看不见，起码笔者这里是这样，这可是北京哪!所以正如雾霾不是一天形成的一样，各种女性自我修炼神马的，更是这样，把N辈懂吃、N辈会穿的老话放在一边，就算您拿到*花宝典也得有时间去实践才能目标变现，不是。从这个角度说，这本书，真的不失为一本简单实际，方便易行的手册，众：这货终于说到这本书了。其实论年资说，这本书可以说是此类女性成长书的所谓开山祖，起码说是那一辈的佼佼者。没办法，就经济发展而言，当年日本似乎走在咱们前面，详情可见如各家洗衣机、电饭锅之类的小家电，谁没用过，或说最早用的不是日货、中日合资的？光说这面包机，人家80年代早就弄出来了，可叹我等都是直到30年后才到手的。虽然又国货当自强的整出冰淇淋、泡菜、米酒等一堆本土功能，可落后程度也不是一点半点的，好吧，图书市场也是一样。比如说这类女性成长书，现在市面上的疑似还是以日韩、欧美为主，神马你说国内，先看看封面，作者栏都是**编著好不，这种一天功夫就能复制粘贴完成的书，客观讲那真叫空无一物。BACK、BACK，在家政学校那家强？的学习基地日本，这本书虽然短平薄，但影响力着实不小，作者本人也部分因此书缘故，成为所谓生活家、女学专家(好吧，这些都是大陆那些时尚编辑整出来的叫法)，到处传道、解惑做讲座，教导女性怎样生活。那么那位说女性应该怎样生活，答，坚强、乐观、勇敢、能干、点点滴滴，说白了就是你要能干就能把这道题做成论述，还是考研那种，看了的都得全五分好评，不要钱的点赞，答的不好么，得，您肯定按简答做了，还是一点答案不知道，生编胡蒙那种。其实所谓答案，看不看书用处不大，生活在此处的人大多都知道，只不过知道当然不等于做到，做不做的到，能不能做好，那就只有自己知道。
- 3、“没有赘肉的生活，是拥有坚强精神的生活。不被食欲这一强烈欲望所左右，不放纵自己，能够坚持运动。品格便包含在这种自我节制的生活态度之中。”
- 4、品格，听起来是一个非常正统、充满了说教意味的词语，但是却又是我们现在生活中所欠缺的品质。作为一个日本的知名女性，她对品格，尤其是女性的品格是怎样的论调呢？当初知道这本书还是在网上搜索信息的时候无意中看到的，看到媒体对它的评价非常之高，当然那是在日本。说，这本书引起了全日本的品格大讨论，日本女性人手一册，销量达到了350万册，心中还颇不以为然。日本人太夸张了点吧？后来看到了国内一家出版社已经将其出版了。外表的风格跟原书差不多，翻开里面，充满了日本风格的韵味。作者是一个日本知名女子大学的校长，字里行间都透露出日本女性的矜持与精致，体现出了一位现代女性对于现在女性急功近利、轻薄浮躁现象的忧虑，也感觉到了作者对于社会、对于国家的关切，是啊，只有人有了品格，社会、国家才能够具有品格，这是很简单的道理。全书从细节入手，从说话方式到衣着到人生的态度，列举了很多我们日常生活常见但是却往往注意不到的细节，比如接到他人的邀请和款待一定要及时表达感谢，打电话的时候一定要像跟对方面对面说话一样充满了敬意，不盲目追求潮流，而是要坚持自己的风格，得意时不张扬，面对失意的人也要有礼有节，等等，这些都是我们说起来头头是道、却实施起来有难度的事情，作者就是从这些很微小的生活细节上给予大家提示，希望大家，尤其是女性，更要注意在生活中关注他人，尊重他人，实现生活的和谐与美好。“在职场上出人头地、赚很多钱，并不代表成功的全部。事实上，一个在公司里如鱼得水、一心只想往上爬的女人，在男性眼中是没有什么魅力可言的，更不要说赢得同性的尊重。相比之下，具有不凡的气度、能令对方自然感到肃然起敬的女性，才更显现出成功的魅力。”这是作者靳羽西在书的序言中说的一段话，是的，无论什么样的时代，总是有品格的人能够得到大家的尊重和认可。这本书其实是可以给任何女性提供参照的，从坂东叙述的每一个细节中我们可以去检视我们自己的

《女性的品格》

所有。这种检视是有意义的，它会让我们的人生变得更加美好。作者希望可以告诉读者，养成和拥有品格，将使女性拥有最终的尊重与尊严。希望女性朋友们都能有时间来读读这本书，或许有些正是你想要提升的呢。

5、这是我一直很钟爱的一本书，放在床头，每当对自我有怀疑的时候，每当不知该如何自我把持坚守的时候，或者对人生自我悲观无趣的时候，我都爱翻看这本书，也都是从头至尾的细细阅读。不知道从什么时候开始，我逐渐对自我对人生开始了更透彻（也许吧，见笑了）领悟，也逐渐形成了自己的人生目标。影响我的书很多，这是其中重要的一本。我只想活得美好些，在这个飞扬浮躁的社会里，在自己或许不怎么顺心的小环境里，在自己也不怎么如意的婚姻里，我只想看到美好，成就自己的美好，这是我所谓远大或虚幻的理想都幻灭后，我唯一可以追求把握的人生理想。用今后一生的路程来成就内心美好的自我，给自己美的享受，也愿意成为他人眼里的风景。所以，我愿意自觉自愿地汲取让自己从内到外都能更美好些的营养，也就是所谓的内外兼修吧。我爱美好的合适简洁的美好衣服，愿意穿出自己的情调感觉，我愿意以更加平和的心境来看待周围人与事，我愿意事事得体的对待，言谈举止自然优雅，不张扬不做作，我愿意坚守起码的道德品格，有所拒绝有所不为，我愿意亲近自然，我愿意努力洞悉世俗却也努力活得不世俗，在困顿挣扎里不断提高自己的心智能力。每次读来，像是有人一再地教诲与我，告诉我应该坚持，不要放弃，有这样一种人生态度和信念值得坚守，也有许多细节需要做得更好，一切不要做作不要矫情，自然随性适度完善外在的一切，坚守和提升内在核心信念，好好活出自己的美，什么样的生活环境都挡不住你的优雅魅力。

6、我买完了书才想起来，我之所以看着坂东真理子这几个字眼熟是因为我nds里有一款同名游戏。书是中文的，所以接受起来更加容易一点。我很喜欢日本的老头老太们一本正经的告诉你要这样那样，用近乎苛责【但明显任何一个天朝社会人都知道会有比这让人严酷并且心底发寒的多的语言表达】的词句来刺激你近乎麻木的神经。比如说“将不完美的自己和盘托出，希望人家认可自己的一切，是一种极其傲慢的态度。”，再比如说，“没有赘肉的生活，是拥有坚强精神的生活，不被食欲这一强烈欲望所左右，不放纵自己，能够坚持运动的品格边包含这种自我节制的生活态度之中。”我每次看着这些话，眼前就回荡起每每看过的日式励志电视剧，按照剧中反应，我应该在当头棒喝之后愤然醒悟，然后改变人生。大头在《西洋古董果子店》里就说，难道不应该在深山里冲着瀑布进行柴薪蛋糕特训么【大意】。不过时至如今我知道除了禅宗还有天台宗，除了顿悟还有渐悟，当然也有不悟……。老太的话能让我high一阵子，【哎呀，我又使用了会让自己降低品格的词语了】但振奋了一阵子，每每又被毅力和坚持这种字眼所难到。不过有目标总比没目标好，需要付出努力而达到的品格在我看来是和这社会格格不入但珍贵的东西。那么还是去年时看曾国藩家书里所说，戒长骄，戒无恒。

7、（一）第一美容圣品！！----甜美笑容美目盼兮、笑颜如花~~不笑不说话，不是美言不出声！（二）美姿美仪----优雅体态伸脖/挺胸/收紧肩胛骨（提收松挺）（三）改头换面---皮肤及发型护理1、防晒---无论晴天雨天室内室外，important！（出门五步要打伞，天天防晒护理从头到脚哇！）紫外线是皮肤的第一天敌！即使阴天，云层也无法阻挡紫外线的照射，因此一定不要松懈。天天spf15保护中，室外长时间活动要隔两个小时补充一次加强保护！-2、清洁----早晚/下班后/户外运动后+按摩2-3分钟（干干净净，时时刻刻！）3、面膜/眼膜---每周3-5次4、顶上功夫护发----洗发（隔天一次）/按摩（睡前梳头100下）/护理（发膜/焗油）/防晒保湿美发----寻找我的发型师/6-10周修剪一次5、全面保养手----家务手套保护/护手霜/按摩颈----清洁/保湿/按摩/运动护甲（四）服饰---印象管理、封面控-视觉中心---色彩/线条/比例/细节（扬长避短！了解自己先！）搭配----和谐、美感、个性/款式、面料、色彩（色彩学习！！）逛出来的beautiful woman----每月逛街两次，哈哈！！佩环叮当----项链/围巾/丝巾/挂件/手链/胸针/丝袜鞋/包---品质第一！！（黑/古铜色/灰色）（五）声音形象积极正面的语言---不贬低自己！美化声音---沉稳的低音/放慢语速/大声清晰呼吸/共鸣/吐字纳音----每天练习！！锦心绣口----不要装可爱/自谦（六）品格与修养独处时的美---在无人知处努力、追求高Class的生活哦！！属于你的艺术---简笔画/铅笔画、音乐欣赏、DIY收纳/折纸！遵守时间---预留时间不迟到恪守约定---言而有信/言出必行！！不能做大话精！！以礼相待---任何人任何时间助人为乐----真诚赞美令人愉快的礼物---特产/好吃的/好看的/喜欢的勤于写感谢邮件/卡片/短信---节日祝福/感谢拥有关系老店---食物/服饰/美发热情周到的主人---组织招待客人/每月一次常规致辞---背诵？思考？（七）运动----随时随地---每天30分钟（肚皮舞/瑜伽/伸展运动）--周末2个小时-（羽毛球/爬山）---换换玩----（八）饮食七八分饱、细嚼慢咽合理搭配、营养均衡（九）按摩高手养成中通则不痛----指压/点压/按揉头/面/颈/胸/胳膊/腰/腿/足关节运动/敲胆经/带脉/足三里/.....P.S.这份小抄结合了《女性的品格》和《修炼魅力

《女性的品格》

女人》两本书。呵呵，两种乍看不搭界的味道怎么被我混搭的呢？原因就是它们呆在一格书架里面。被我一起抱回来一起看，然后整出一道拼盘。其实捏，个人感觉来说，前者就像顺记冰室的干炒牛河加椰子冰激凌，品质保证，意蕴悠长；后者则是鸡腿汉堡加圣代，顶饱够味，后劲儿超逊一口。

8、其实好几个月前在北京买了这本书，不怎么回北京，只记得读了第一章关于要经常写卡片云云。。这两天在东京买了本日文版的，其实是看了内容才想起我还有本中文版的放在北京。读完给我的感觉是很日本。在日本有很多女性教育书，在我看来也是某种功能书，教你怎样做女人，怎样收拾房子的杂志，最近买了一本怎么搬家的书，比如要3个月开始关心租房广告，然后很详细地介绍怎样布置房间。。突然看着看着笑了，我从找房子到住进来只花了一周时间。。有点跑题，想说的是，日本人永远和随性无缘，这本书只是描述了在日本文化中产生的在日本社会中受欢迎的女性形象。。偶已经过了崇拜某种文化的时期。。这本书可以借鉴，但是我觉得都照着这样做人人生也未免太紧张。。中国女人的细水温情也是日本女人比不上的。。不对别人造成困扰的前提下，做有自己的品格的人才是最重要最可爱的。。从今以后我要戒掉这种书。。

9、虽然是一本说教的书，但是写的让人很舒服。如果真的能做到书里写的每一方面，我想那就不是女人而是女神了。。里面的插画很漂亮，翻译的也很好，一点儿没有拗口的感觉。

10、首先，这是一本漂亮的书，橘黄色的标题，里面夹杂着各种各样的女性穿着不同衣服的插图。文字简单，道理易懂，读起来很轻松。捧着它也觉得有范儿，觉得自己特小资特白领，哈哈。作者是现任日本昭和女子大学校长的坂东真理子，日本女人以贤德出名，又是个女子大学校长，由她著的书肯定有说服力，况且还有贵妇羽西为它作序。我就是抱着被醍醐灌顶的心态去拜读它的。“人的基础力是什么呢？就是拥有作为自己的行动和人生态度之核心的信念。换言之，就是拥有不期待报酬而去该做之事、即使受损也要做正确之事的坚强。另外，能够站在对方的立场上加以体谅，能够向弱者和有困难的人伸出援助之手，能够容纳人的弱点和不完美，拥有这样的温情，拥有为大自然的美丽和雄健而感动的温柔，也是非常重要的。女性的品格，便产生于这种坚强与温柔之中。”“有正义感、责任感、伦理观、勇气、诚实、友情、有忍耐力、持续力、节制心、富于判断力、决断力、有温和的体谅心——这些美德，都是成为有品格之人的重要因素。”虽然我性格中缺少女性柔美的一部分，可我心眼里希望成为一“美女”。呵呵。大学时认识一女生，安静温柔，会穿衣服，每天打扮的整齐干净。跟她在一起，会觉得舒适。现在社会上遇见的大多数女性，都是女强人型，或者是正在成为女强人的路上。不温柔不体贴说话有时刻薄，这样的人别说男性，连女性遇见都要退避三舍。谁希望整天被你挑三拣四呢。也有些女生，虚荣在外，爱买名贵衣服，却从不读书学习，与之聊天也会索然无味。还有另一类“作女”，喜欢捏细了嗓门说话，一身的小姐脾气，看的我起鸡皮疙瘩。还有还有，最让人受不了的，就是凡事以男人为重，没有自己的兴趣爱好生活目标，这样的女生要小心被男友抛弃。我却喜欢那些真性情的女子，她们在博客里嬉笑怒骂敢爱敢恨，工作上积极主动不马虎，在生活中却也打扮整齐漂亮，有礼有节，且有最少本科水平。这本书就是那些想成为有“女人味”女性的教科书，有些论点看的我也深表赞同。比如“恪守约定”“随手带点小礼物”“拒绝要迅速有礼”“珍惜长久的人际关系”“不追逐流行”“没有赘肉”“不看价购物”“有阅读古典著作的趣味”“怒不形于色”“真诚的赞美”“愉快的付出”“不立刻表白恋情”等等，用大白话说出了生活中女人常常忽略的细节。这样的书，闲暇时拿来读上两三篇，立刻会觉得，好似上了一堂淑女课，总没有坏处的。我一直都觉得，传统的，是美的。

11、女性的内涵很重要，知书达理，行为优雅。懂礼节，通人性。没有完美的女人，只要细节做好，把自己保护好，就ok了。。。。

章节试读

1、《女性的品格》的笔记-第34页

可以拜托照顾过你的人向他的上司转交礼品。由此他可以得到和上司接触的机会，感到很有面子，会比本人直接收到礼物还高兴。

2、《女性的品格》的笔记-第60页

不好意思，打扰一下，放在句子开头，会让人感到很柔和

3、《女性的品格》的笔记-第173页

打电话时报上自己的名字，询问对方是否方便说话。尤其是本人直接接听的手机，我们不清楚对方正处于什么状况下，所以务必要问一声，现在说话方便么？

如果是他人代接本人不在，把自己的姓名告诉接电话的人，询问什么时候打过来比较好。

4、《女性的品格》的笔记-第100页

1. 勤于写感谢信

在各种各样的聚会上都露个面、转上几圈、发发名片，这样并不能经营出人脉的网络。通过包含了自己心意的感谢信，你的名字与善意才会深深地留在对方心里。

2. 恪守约定：

将约定的工作在约定期限内做完；答应出席时一定出席；说好打电话就一定打；答应把对方介绍给什么人，就一定要介绍；答应寄的资料一定寄；约好要送的东西一定送；说了要给对方看的東西，一定不要忘记给人看。

不要仗恃记忆力，一定要养成做记录的习惯，记事本就是为此而存在的。

3. 拒绝时要迅速、有礼

如果接到邀请后，过了一周、两周都没有动静，对方就无法制定计划。人家本指望你会接受，但最后却拒绝了，导致人家连物色下一位人选的时机都失去了。打算拒绝的话，就一定要尽早。如果在自己设定的时限内，无论如何也下不了决心，那么索性拒绝为好。

越是在拒绝的时候，越要礼貌周全，要感谢对方的邀请，这一点乃是铁的法则。

4. 珍惜长久的人际关系

5. 重视纪念日

6. 内衣要穿新的上等品

7. 会发出声响或拖拖拉拉的鞋子只适于私人场合。

8. 现实中，大多情况下人们却是根据包装纸来判断内涵的。而且，选择什么样的包装纸，也是个人的品味和才能之一

9. 保持身姿端正

10. 头发的打理、化妆的基本

11. 不看价购物：要想在爱惜物品的前提下过简洁的生活，就要减少购买量。

12. 浪费与吝啬之间：

13. 女性在金钱上很细致，AA制的时候甚至能精确到一日元，令男性们大为佩服。这是因为迄今为止女性的收入都很少，从而养成了只会节制支出的习惯。很多女性得不到为将来而投资的机会，感受不到它的必要性。即便是男性，如果只有有限的、很少的收入，也会很在意支出。所以，这与其说是男女的差异，不如说是境遇的影响。

14. 投资并不仅仅指股票、信托、不动产等。悉心教育孩子，使之成为合格的社会人，也是一种投资。为了使自己的人生更加丰富，朋友和熟人也是一大财富。向今后将要长期交往的人、关照过自己的人表达友谊和感谢，请年轻人、经济不宽裕的人吃饭等，对未来的人际关系也要进行投资。

《女性的品格》

最重要的投资，是对自己的投资。工作了的人要把收入的十分之一，作为提升自身职业能力的必要经费来进行投资。为了保持健康，参加健身俱乐部也不错，还可以规定自己每年做一次全面的身體检查，平日里注意实行自己认为有效的营养补充法和健康法

15. 拥有自己去经营有品格的生活的能力。

16. 有阅读古典的趣味

17. 不拿免费的东西

5、《女性的品格》的笔记-

有品格的男子在富有勇气、判断力、决断力和责任感的同时还拥有体谅心和忍耐力

6、《女性的品格》的笔记-第36页

打电话时，要比当面交谈更礼貌，更温和一些。要当成自己在打可视电话，该笑就笑，该鞠躬就鞠躬。

7、《女性的品格》的笔记-不立刻表白恋情

恋情的最高境界是暗恋—如果我这样说，大概会被现在的年轻人所鄙视吧，当今更流行的做法是：“一旦有了感觉就要立刻约对方，被拒绝的话再找别人好了。只有胆小懦弱的人，才会明明喜欢又不敢说，害怕被拒绝，连邀请一下都不敢。那种笨蛋只会遭到轻蔑和嘲笑。”

结婚要听父母之命，男女七岁不同席—与有着这种规矩的江户时代不同，现在男女之间能够自由交往、自由恋爱、自由结婚。身份之差、家世之差、年龄之差不会形成过去那样的障碍了。父母的反对也是无力的。甚至在一方已婚的情形下，有了“爱”，离婚、再婚都是可能的，于是像《红与黑》、《安娜·卡列尼娜》这样占了世界名著一大部分的有夫之妇的爱情，也不再具有扣人心弦的力量了。

但像这样过于自由，就很难再出现苦恋或纯爱了。因为苦恋和纯爱，都是越有巨大的障碍或禁忌，爱情之火才会越热烈地燃烧（像《在世界的中心呼唤爱》这类畅销小说，以身患绝症的爱人之死为主题，也是出于这个缘故吧）。而一旦喜欢就立刻表白、付诸行动的做法，我总觉得有些无趣。

前一阵子，我在报纸上看到一封写给心理专栏的来信，说的是一位四十多岁的女士在兼职的地方被一位年轻男子所吸引，难以克制爱慕之心。对此，那位有名的回答者怂恿说“请下决心告诉他吧”，这样的回答让我非常吃惊。如果是我，我会这样回答：“喜欢上别人是非常美好的事，它会温暖你的心，使你充满了活力，仅仅这样也就足够了。一旦告白，梦成为现实，诸多不幸与烦恼也会随之产生。”我并不是想说教“有家庭的女子不要恋爱”，但显而易见，这位女士的情况是，一旦告白的話，如果对方拒绝，她便会很痛苦，但对方即使接受了，也会伤害丈夫和孩子的心，陷入并不美好的现实泥沼中。这样比较起来，远远地、温暖地关注着对方，才是成年人的态度。

无论是怎样的恋爱，都是还在单相思时心情最为激动，喜悦最为巨大。有人说恋爱的寿命只有四年，即便是轰轰烈烈、海誓山盟的爱情，热情也会在不知不觉中渐渐变淡。也许正因如此，人们才建立了婚姻这一制度，使得热情消退之后，夫妻双方还能够协力抚育孩子、互相照料、互相帮助。无论哪种宗教，都要求从事圣职者禁欲、劝说信徒节制欲望，也许是因为深知流于情欲的虚妄吧。

日本即便在恋爱比较自由的平安时代，人们也为相思的恋情、轰轰烈烈的恋情、逝去的恋情留下了众多恋歌。千年之后仍然令人心动的，是那些描写悲恋、单恋等不从人愿的诗歌。即使像小野小町、和泉式部那样美丽的、据说遍历爱情的女子，她们也会叹息不能相见，惋惜恋人的分离。正因为恋情无法尽如人意，愁思难以排遣，才会震撼人们的心灵。

即便在现代社会，暗恋、单恋、不能如愿的恋情也会磨炼女性，使女性的内心变得丰富而深刻。

8、《女性的品格》的笔记-第57页

不要对别人使用负面的用语，不要给别人贴上消极的标签。

《女性的品格》

9、《女性的品格》的笔记-第111页

写得真好！

在现代的“快餐文化”和“市场环境”下，很多小女生（特别是指哪些没有人指点，自己也意识不到的。。。小女生或“熟女”）若是有过思考“如何让自己的一生快乐，同时也给其周边的人带来快乐？”，建议用心好好读读此书！

因为，这本书，只要“用心读”、并且“施实于行动”中，则可以在人群中突现自身的“品格与品味”，在家，受家人、朋友喜欢；在职场，得到上级的“重用”！

10、《女性的品格》的笔记-努力，是人生最重要的才能之一

對於自己的失敗和辛苦經歷，不要司處長楊。如果釋然了，能客觀看待，當做幽默也可。如果心裡還有殘留，那就不要說。----將不完美的，很多缺點的自己和盤托出，希望人家認可自己的一切，這其實是一種傲慢的態度。不要覺得缺點理所當然。儘量給人展示好的自己。漸漸疏遠就可以了，不要煞有介事一刀兩斷一想起來就感覺不快的事，（被瞧不起，受屈辱，懊惱，背叛等負面的記憶）還是儘量忘掉。想要度過光明、感恩的人生，秘訣在於不忘記自己得到的好意和幫助。人的才能有許多種。

能偶勤勤懇懇、堅持不懈的努力，是人生最重要的才能之一。

一旦決定要做的事，即便中途失去了熱情，即便進展不像想像中那麼順利，也要堅持到底，不半途而廢。“想做”和“做”是不同的。如果心思不定，覺得這也很好，那也捨不得，就什麼也做不成。

堅持到最後的人，10%都不到。樂器演奏，能達到樂在其中的程度，必須忍耐枯燥的學習。

學習語言也是一樣。

既不傲慢，也不自卑。而是擁有與自身相符的自信。---很多女性看上去神采奕奕，但對自己並沒有自信。

《女性的品格》

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：www.tushu111.com