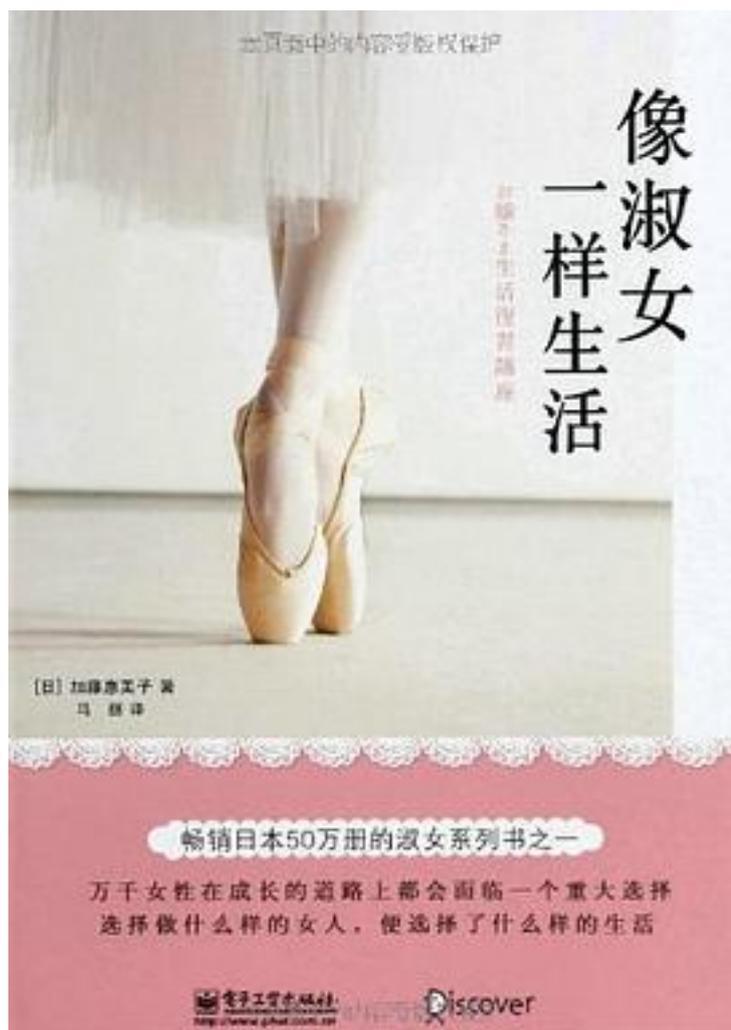


像淑女一样生活



[像淑女一样生活_下载链接1](#)

著者:加藤惠美子

出版者:电子工业出版社

出版时间:2012-8-1

装帧:平装

isbn:9787121173585

淑女，这个低调奢华的群体，在哗众取宠的浮躁社会环境下虽然并不抢眼，但她们代表

的是高格调的生活，优雅的气质，无可挑剔的言行举止，是无论走到哪里都会受到真正欢迎的人。

《像淑女一样生活》中所说的淑女并非一定出身世家，具备很强的经济实力，而是指掌握高雅生活行为的女性。她们着装得体、嘉言懿行、勤俭持家、对人體贴、不用高价物也能创作奢侈的生活。

淑女离我们并非遥远，只要认真学习《像淑女一样生活》中的内容，礼仪、服饰、饮食和家务，你也都能成为淑女。本书由加藤惠美子著。

作者介绍:

加藤惠美子

室内装饰设计师，(株)空间构造总经理。1965年毕业于桑湼设计研究所室内设计住宅专业。曾经开设过加藤惠美子室内装饰沙龙，家庭招待会，1988年设立(株)空间构造，一直延续至今。主要从事住宅·室内设计，住宅相关产品的设计，在生活研究、桌上摆饰等方面也造诣深厚。同时也从事室内装饰店铺运营的咨询工作。参与多次演讲、在杂志领域也很活跃。因出版《淑女用语速成讲座》《优雅的规则》《平和的规则》等一系列的著作而知名，拥有很多忠实粉丝。其他著作主要有针对室内装潢设计师的正规教材《美丽生活教科书》(空间构造管理)。

目录: 01 信件

不用电话用书信，不用邮件用书信

悄悄练习钢笔字

墨水笔和毛笔

信笺和信封

信上要写些什么内容

纪念邮票

卡片·美术明信片

通信簿

02 礼物

纪念日和生日一定要牢记

礼物挑选也要从训练开始

淑女喜欢礼物

丝带和包装纸

能够送得出手的手制品

卡片和装饰花

03 时尚风格

优质的服饰经得起长久地穿着

米色、藏青、茶色

易于打理的天然面料

闪闪发亮的鞋子

讲究的外出服同家居服差别不大

正统套装

精通礼服规则

体育运动和夏季的避暑胜地

精通和服、礼服穿着的规则

04 时尚必需品

不用外国车

看不出品牌的服装

看不出品牌的包

正统的鞋
非防寒用手套
作为珍藏品的帽子
高档伞
种类繁多的围巾和披肩
以珍珠为主的饰品
喜欢胸针
实用的手表
为何看不到皮草的影子
05 美发&化妆
有规律的生活习惯
床和床上用品
悠然自得的沐浴时光
白色的毛巾
为了防晒而化妆
对修甲、美甲抱有浓厚的热情
晚上9点之前要卸妆
洗发水要用美发沙龙的产品
孩提时代开始就上同一家美发沙龙
煞费工夫的奢侈

06 姿态
不变的身材比例
仪态美丽
平常和出门都是同样的仪态，所以随意不拘
保持美丽仪态所付出的努力
美丽表情的研究
淑女的鞠躬行礼
拿东西用双手
面向物品
尽量保持安静
不丢三落四
动作的节拍有条不紊

07 卫生间
不借用洗手间
公用女性卫生间的使用方法
淑女的化妆室
淑女对于气味十分敏感
淑女不常使用香水
淑女不吸烟

08 携带品
三块手帕
记事本和圆珠笔
地址簿
钱包和卡包
名片夹
化妆包
钥匙圈和钥匙包

09 饮食生活
淑女不常外出用餐
糖果糕点和甜品都是亲手制做
锅的种类
餐具
银器
厨房的维护

淑女的餐厅
淑女的聚会
经典派对菜式
餐桌布置
对客人的关怀
10 家务和乐趣
淑女勤俭持家
淑女凡事亲历亲为
淑女是使用针线活儿的高手
插花
绘画、水彩画
庭院维护
淑女是生活技能的高手
打扫、洗涤、熨烫
磨练生活技艺的奢侈
磨练自身的奢侈
后记 人挑选物品，物品培养人
附录 淑女级别测试
• • • • • [\(收起\)](#)

[像淑女一样生活_下载链接1](#)

标签

生活

女性

淑女

加藤美惠子

品位

日本

指导类

美容·化妆·服饰

评论

原来我妈是货真价实的淑女……

符合《格调》所言，淑女是保守的。每天挑选一个选项模仿，反复练习，最后，你的行为就是淑女的所作所为。

太麻烦了，这绝对说不上是一个精明能干的女性！整天戴手套，尼玛，这是cos王妃吗？！还有带3张手帕、只穿素色的衣服、只定制服装，做不到啊！but，还是有一些正常的，这还行

mv推荐的

お嬢様

其实对日本女性来说是可以理解的，不过我再理解我也觉得真的很玛丽苏啊！

一本薄薄的小册子 作者很幽默啦 不过我做不到耶 可还是很喜欢看这样的小册子 日本人真是的 哈哈

淑女就是用好的，吃好的，优雅着。

练钢笔字。

201929 看完竟然觉得我本来就是个小淑女.

稍微扫一了一遍，基本都是我这个年纪之前就已经懂得的，但是20岁之前的女孩子可以看看

53/52
断舍离清理书系列。日本人写书真是一言难尽啊啊啊啊啊...这书大概还是更适合家庭主妇吧。

尚可

可操作性令人发指...

大小姐什么的

懂淑女这种精神就可以了

这本书勾起了我久违的少女心，让我不得不再次思考女人生命的意义。
想成为淑女的，这本书可以成为淑女的基础教科书。
但是，书里面的好多细节不禁让我感觉，那是中产阶级道德的牺牲者。。。
好了，先写这么多，反正每个女孩子都应该读一读，会给你带来很多值得思考的东西。

虽然本书长得像东野圭吾。但是讲的真的就是淑女

[像淑女一样生活_下载链接1](#)

书评

在看这本书的时候，总觉得作者好矫情，钢笔要用什么牌子，写信的纸要是什么样式。朋友聚餐约会，淑女应该是提前一周准备好食材或者是订下餐厅，并定下菜的样式。印象最深刻的是作者写道淑女在回应收到礼物，想表示感谢时，不是马上回复一个电话，而是要写一封信，在一个礼拜内...

[像淑女一样生活_下载链接1](#)