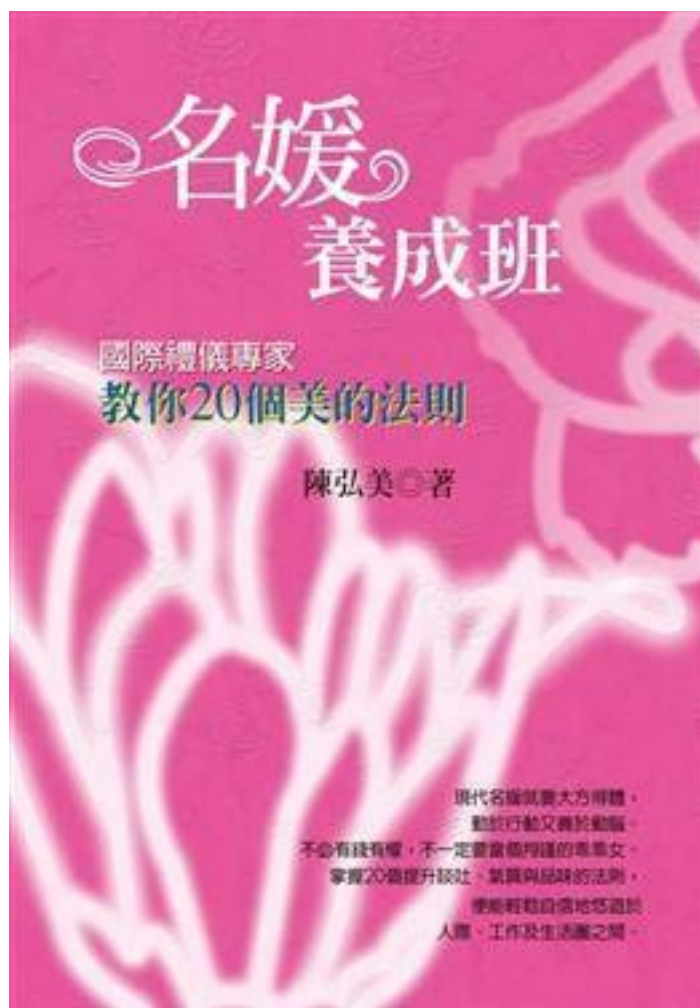


名媛養成班



[名媛養成班_下载链接1](#)

著者:陳弘美

出版者:商周出版

出版时间:2009-12-6

装帧:平装

isbn:9789866369858

現代名媛就要大方得體，勤於行動又善於動腦。

不必有錢有權，不一定要當個拘謹的乖乖女。

掌握20個提升談吐、氣質與品味的法則，便能輕鬆自信地悠遊於人際、工作及生活圈之間。

人的氣質與品味其實表現在細節裡，而這些細節要靠平日的培養。

本書不是教你硬梆梆的禮儀知識，而是以平易的實例與重點提示，道出國際禮儀專家的深刻體會與可行方案。

掌握這20個法則，讓你從裡到外，美麗滿分——

1. 給人第一印象的九個重點
2. 三分鐘內留下好印象的方法
3. 用社交呈現你的知性和感性
4. 真淑女的涵養VS假淑女的舉止
5. 珠寶是僕，不是主
6. 「為誰使用香水？」才是重點
7. 皮包要用對場合
8. 鞋子是你的「第二張臉」
9. 家，是最好的招待所
10. 作客時，小心地雷！
11. 了解食器文化是名媛必備的生活教養
12. 體內不留毒，排出比進補更重要
13. 解毒達人，精神不便祕
14. 慢活，作自己時間的設計師
15. 單獨行動是成熟女人的護照
16. 成為飯店、旅館的一流女客
17. 作個高級的觀光客
18. 優雅享受異國文化
19. 有「錨」才能發掘幸福的原點
20. 相由心生，「臉」是你人生的成績單

★現代名媛小常識

． 想要給別人良好的第一印象，妳必須注意自己的外型、打招呼的方式、表情、站姿、坐姿、手勢、談吐、禮貌、隨身小物等。

． 想掌握女性造型與風格重點，妳得拿捏珠寶、香水、皮包、鞋子等配件如何使用。不過，是妳賦予配件價值，不是名牌賦予妳價值。

． 最常見的社交場合是餐桌，從家裡到飯店，都是訓練女性生活教養的機會！

． 只習於自己的文化不稀奇，了解國際禮節與異國文化後更能打開視野，讓妳不管出國觀光或洽公，都更如魚得水。

． 不要只用穿著打扮彰顯自己，健康的身心才能讓外在加分，因為內外兼具的女人才是真美麗。

作者介绍:

陳弘美

． 在日本稱Hiromi。

． 生於台北市。國中畢業後，就讀台北美國學校。

． 由於祖父許丙氏曾為日本貴族院議員，與日本淵緣頗深。

． 大學就讀日本上智大學國際學部，在學時曾參加各種國際會議，包括聯合國大學世界會議等，擔任中、英語翻譯，而展開世界性的人脈。

． 畢業後，任職於日本的電視公司。在職中，為位於維也納的歐洲傳統知名禮儀學校，策劃東京分校，也同時著手編輯社交禮儀教課課程。

． 透過家庭背景、國際性工作和私人交遊、與各國各階層人士的交流，以及本身赴世界各地旅遊無數次的經驗，致力於提供國際修養的知識與方法給大眾參考。

． 現住東京，為獨立電視紀錄片製作人、國際顧問，以及日本文化財保存協會理事長。

． 著有《西餐禮儀實用新知識》、《日本式、中式餐桌禮儀實用新知識》、《一流社會人的國際禮儀》等書。

目录: 〈序〉 真正的幸福在原點

Part 1 第一印象，三分鐘內決定

第1章 決定第一印象的九個重點

●1.外觀的重點是頭髮、化妝、衣著、鞋子

●2.打招呼的流儀

●3.表情、視線

●4.站姿顯示你的人生基本態度

●5.坐姿透露你的資歷

●6.手勢的粗、雅

●7.有氣質的發聲和慣語用法

●8.你有沒有坐錯位子？

●9.貼身小物品：筆、手帕、手冊

第2章 三分鐘內留下印象的社交方法

●高段社交術

●如何和陌生人、討厭的人社交？
第3章 測量知性、感性的全方位舞台——社交

●社交的意義
●社交的禮儀及常識
第4章 真淑女的涵養vs.假淑女的舉止
●是不是真淑女，從餐桌禮儀看起
●暴露假淑女的舉止

Part 2 善用女性四大身外之物

第5章 珠寶是僕，不是主
●不要被珠寶愚弄了
●帶仿品丟臉嗎？
●珠寶的TPO
●戴珠寶的流儀
第6章 「為誰使用香水？」才是重點
●香水的對象是誰？
●香水的TPO
●什麼樣的香水是好香水？

第7章 皮包要用對場合

●皮包的TPO
●各型皮包的用途
●名牌的流儀
第8章 鞋子是你的「第二張臉」
●全身當中，末梢最顯眼
●健康的基底在鞋子
●各種鞋跟高度的意義
●鞋型的TPO
●要穿絲襪嗎？

Part 3 名媛的作客與待客之道

第9章 世界上最好的招待所——家
●事前的準備工作
●料理的考量，以及如何偷懶？
●當天的準備
●收禮的禮貌
●女主人的社交術
●如何趕客、送客？

第10章 作客時，小心地雷！

●拜訪的時間
●進門口的規矩
●禮物和禮節
●私宅內的「禁區」

第11章 名媛必具的生活教養——了解食器文化

●食器是食物的衣裳
●歐洲的食器
●日本料理和食器是一體
●食器吃出氣質！

Part 4 氣質和光環從哪兒來？

第12章 體內不留毒，排出比進補更重要

●身體需要好環境
●塑造一個健康的身體
●「自力」排毒的方法
●「他力」排毒的方法

第13章 解毒達人，精神不便祕

●鍛鍊「精神力」
●「他力」精神排毒法

- 「自力」精神排毒法，是「開悟」的路標
- 第14章 慢活，作自己時間的設計師
- 慢食：愛與營養的充電站
- 慢學：文化、教養的下載
- 慢活：過程也是目的地
- 第15章 單獨行動是成熟女人的護照
- 新女性的智慧
- 成熟女性的通行護照
- Part 5 國際禮儀，生活化
- 第16章 成為西式飯店、日式旅館的一流女客
- 作個西式飯店的一流女客
- 做個日式旅館的一流女客
- 第17章 作個高級的觀光客
- 購物是人文的交流
- 高級觀光客會深入探索
- 第18章 優雅享受異國文化殿堂
- 美術館、博物館
- 音樂廳
- 歌劇院
- Part 6 極品女性的哲學
- 第19章 有「錨」！
- 不受流行擺布、時尚的「錨」
- 不受時代改變，人際關係的「錨」
- 流傳百年，古典文化教養的「錨」
- 生活中一些幸福的「錨」
- 第20章 相由心生，「臉」是你人生的成績單
- 樂善好施
- 善待動物
- 環保意識
- 以樂活方式吸取天地精華
- ．．．．．[\(收起\)](#)

[名媛養成班_下载链接1](#)

标签

礼仪

气质

成长

读书

女性

美容

禮儀

日本

评论

看看挺好；很多都说的不错，做了笔记；就是作为一本繁体出版书，有错别字让人觉得挺不爽的。

是”干货”，有点部分写的挺细的，比如各种疗法那一章。想长见识的可以读读。

[名媛養成班_下载链接1](#)

书评

以下为摘抄： 社交，就是与人交流。而交流什么？这就是考题！
和各种不同年龄、业界的男性或女性，前辈或晚辈，“你好”之后，什么话题都能够胜任愉快，这不是一件简单的事。这是你平常生活得到的知性、感性的一个成绩单。
社交也是给自己打个综合分数的机会。

[名媛養成班_下载链接1](#)