

# 做自己的教主



[做自己的教主\\_下载链接1](#)

著者:[日]畠山奈保美

出版者:山东人民出版社

出版时间:2014-7-14

装帧:平装

isbn:9787209085090

这是一本女性励志书。巴黎姑娘永远按照自己的意愿生活。因此她们会每天磨练自己的敏感度。本书介绍巴黎姑娘们的时尚、恋爱、美容、美食、生活、生活方式等六个方面，同时揭示随着年龄增大会更有魅力的秘密。

作者介绍:

畠山奈保美，东京人。在巴黎生活超过20年，担任戏剧研究生导师及戏剧学校法人。与法国演员、导演和贵族保持密切交流。经历过两次婚姻，第一任丈夫是日本人，第二任丈夫是法国人，目前单身中。为了追求新时代女性的自由，写书、参加研讨会、举行演唱会等。

目录: 序文…… 17

第一章 时尚

1穿衣打扮是对自己的挑战 …… 28

2巴黎女人喜欢羊绒衫 …… 32

3您是左岸派，还是右岸派？ …… 36

4巴黎女人的魅力内衣 …… 40

5巴黎女人的香水情结 …… 44

6戴上一顶时尚的帽子 …… 48

A不得不知“巴黎综合征” …… 52

第二章 恋爱

7自己的恋爱法则由自己亲手打破 …… 58

8别让一生一次的相遇从你手心溜走 …… 62

9做骄傲的巴黎女人 …… 65

10巴黎帅哥我们做朋友 …… 68

11爱意电话的魔力 …… 71

12风流韵事泰然处之 …… 74

13巴黎女人的圣诞夜之战 …… 77

14“不走寻常路”的法国婚姻 …… 82

15巴黎女人都是好演员 …… 85

16离婚也强势 …… 87

17恋爱与年龄无关 …… 90

B巴黎女人和巴黎男人都热衷的“闪婚” …… 94

第三章 美容

18巴黎美发店是个好地方 …… 98

19小胸是美胸 …… 101

20用海洋疗法来净化身心吧 …… 104

21让莫妮卡·贝鲁奇也疯狂的蒸汽浴室 …… 108

22女人的美都是被欣赏出来的 …… 112<

C巴黎的牙医 …… 115

第四章 美食

23巴黎女人的 MY·市集

24寻找好吃马卡龙的方法

25寻找 MY·水 …… 126

26咖啡与巧克力的美味搭配 …… 129

27做个懂得红酒软木塞味的女人 …… 133

28巴黎女人式的家庭聚餐① …… 136

29巴黎女人式的家庭聚餐② …… 140

30吃是人生的一面镜子 …… 144

D法语是一门乐器 …… 147

第五章 生活

31蜗居变王国？！ …… 152

32文化程度决定音乐追求·····	156
33要认真留意艺术活动·····	159
34在旅行地开车的建议·····	162
35法式DIY，让物品身价倍增·····	166
36巴黎女人式的周末时光·····	169
E古董市场的奇迹·····	173
第六章 活法	
37巴黎女人是自己的教主·····	178
38失败用esprit（才智）来化解·····	181
39小气鬼的美学·····	184
40有气场的巴黎女人·····	187
41去国外留学的建议·····	191
42人生就是用来享受的·····	195
43与法兰西新香颂的相遇·····	199
F巴黎女人不守时的原因·····	202
后记·····	205
· · · · ·	( <a href="#">收起</a> )

[做自己的教主\\_下载链接1](#)

## 标签

女性

做自己的教主

独立，美好

巴黎

励志

生活

随笔

还、行

## 评论

明明内容都是独立自主享受生活，非要加个剩女的副标题，画蛇添足。

-----  
去巴黎的话，有些资讯可以参考。内容一般。

-----  
赞一下周圆的译作。读这本书的时候，好像听你娓娓讲述巴黎浪漫而飘着咖啡浓郁香气的故事！加油！

-----  
不能再多了

-----  
另一种生活态度

-----  
为嘛木有卡耐基的那本《卡耐基写给女人的幸福心经》！总体来说，就是描述了一遍巴黎女人們的日常生活…美食写的不错

-----  
果不其然“某国人”又被黑了，穿T恤牛仔裤在高级餐厅大声吃饭不是习以为常的么！老子有钱咋滴啦！衣食无忧，自然可以尽情做自我。即便我们还处在社会主义初级阶段，也还是希望那些觉得内在比外在重要但其实也没啥内在的兄弟姐妹们认识到“人的外表就是一切！”

-----  
作者的深度广度文笔局限 完全没有如标题般被惊艳到 但是 后半部分偶尔会感受到和作者思想的碰撞 还不错 带着欣赏和求知的心态看东西比较好 正是因为没有经历过，对一切都是渴望了解和体验的心情

-----  
每位三十岁的女性都该读读这本 希望自己以后也是这样

-----  
好书呢 在看的 做自己的教主哦

-----  
[做自己的教主\\_下载链接1](#)

## 书评

记得初次听到法国这个国度的时候，别人给的标签就是法国是一个傲慢、时尚和优雅并存的国度。巴黎就是法国的缩影，时尚之都、优雅之都，总是充斥耳旁。法国人不管与谁交流，都只讲法语，他们以为法语是世界上最动人的语言，我不知道这个评价是否正确，但是法语的确很优雅。在巴...

-----  
《做自己的教主》是一个在巴黎生活了20年的日本女人写的关于巴黎女人的书。“巴黎没有剩女的秘密”一定是国内的出版方根据中国的国情特意加上去的，因为作者从始至终都没有提到“剩女”这个词，也许她根本不知道“剩女”是什么新鲜玩意儿，法国也没有“剩女”一说。看完书，仔...

-----  
巴黎女人？看到这个词，脑海中浮现的是优雅精致时尚美丽！近年来，随着国家经济发展，国人消费能力提升，对自身衣着打扮，饮食调理，出游旅行，都有了强烈需求，类似书籍也应运而生，关于法国女人的衣食住行表述来到我们身边。这本书是日本写的，与类似不做剩女题材的书相比...

-----  
[做自己的教主\\_下载链接1](#)