

# 跟巴黎名媛学气质



[跟巴黎名媛学气质\\_下载链接1](#)

著者:[美] 珍妮弗·L·斯科特

出版者:中信出版集团

出版时间:2017-8

装帧:精装

isbn:9787508677095

## / 内容简介 /

珍妮弗学生时代到法国做交换生，发现了法国女性精致生活的艺术。

这不仅与良好的仪态、时尚的着装有关，更重要的是优雅从容地面对一切。

注重自身形象，与家人良好互动、学会待人接物、注重沟通技巧……这些品质在巴黎这座文明古老的城市熏陶下熠熠生辉。

作者将此来之不易的智慧与教训娓娓道来，希望每个女人都可以从中得到生命的启发，收获气质无言的威力。

## / 编辑推荐 /

巴黎女人散发的气质具有独特的吸引力。她们的举手投足间尽是周到和得体，与巴黎这座底蕴浓厚的城市相得益彰。

可以想象，珍妮弗是一位善于修炼气质的女人。她聪慧、优雅，逐渐习得巴黎的法式优雅气质，并成为你的榜样。

你会知道个人的气质和魅力也是可以培养的，只需要一位气质不凡的导师。

如果你苦于难以展现自己的魅力，读一读这本书。你会像被赋予魔力一般，内心平静、处事文雅。

作者介绍:

[美]珍妮弗·L·斯科特

《纽约时报》畅销书作家、《赫芬顿邮报》专栏作家、美国超人气博客“每日生活鉴赏家”博主。2012年开始，珍妮弗根据亲身经历，推出有关女性生活艺术的作品。第一本书《跟巴黎名媛学到的事》全球售出超百万册。CNN、BBC、CBS、《纽约时报》《华尔街日报》《今日美国》《新闻周刊》《每日邮报》曾对其进行大幅介绍。

目录: Part1 气质的力量

Chapter1 优雅女人懂得气质的力量 003

Part2 举手投足的魅力

Chapter2 风格是最好的名片 023

Chapter3 衣着合宜代表对生活的热情 041

Chapter4 于细微间注重姣好的容颜 069

Chapter5 展现自己要举止大方 085

Chapter6 充满魅力的交流方式 101

Part3 提升气质的练习

Chapter7 主客礼仪 131

Chapter8 用餐时的讲究 143

Chapter9 无论何时何地 151

Chapter10 美，不只是皮相 169

Chapter11 学会与他人相处 181

• • • • • [\(收起\)](#)

[跟巴黎名媛学气质\\_下载链接1](#)

## 标签

女性

法国

好书，值得一读

我想读这本书

很喜欢！希望有机会拜读！

想读，一定很精彩！

社会学

气质

## 评论

前年在巴黎旅游时，在airbnb上订了一家民宿，女主人公和她的家的确如同书中那位法国优雅太太那样，精致而美好的气质和魅力在生活的点点滴滴中体现出来，这不是一朝一夕模仿就可以偷来，需要长时间的修炼和沉淀，然后内化成无处不在的气息。

-----  
本来是想看看巴黎名媛如何优雅的，想看看她们的生活她们的习惯她们的日常，但全书只是由一位巴黎太太的一些生活方式做引子，讲述了怎样做能提升气质的一本快消式鸡汤畅销书..什么整理衣橱，改变思想什么的..道理是很正能量的，但这种看多了就会觉得有点刻意..优雅有天生的资质也有性情的培养...有用的东西大概就是推荐的书和电影还有那些可以学习和欣赏的气质很佳的影人  
-----

一本小书，但足够优雅。核心是认真对待生活，认真对待自己。于我个人的启发是体态，谈吐，举止。以及保持神秘感——少即是多。联系最近自己给自己的要求：1) 说是为了了解对方观点及原因；2) 有关自己要少说，别人问了才去说。3) 无意义的废话和情绪发泄不说。

---

很多小tips

---

其实这些书的内容大同小异，随手翻翻纯粹是为了给自己提个醒吧

---

阿哈哈，清晰认识，坚决不改。

---

快速读完 还好

---

【013·B】外在是内在的直接表现。

---

给我影响深刻的几个点:

- 1.独自一人也要“有气质”，这时才是培养气质的最好时机，可以将它视作为人前的行为做准备。另外培养气质不是为了取悦他人，它是一种生活方式，如果在没有人时便回归原样，那这种气质便没有任何意义（即:没有“观众”，也要好好过生活）
- 2.衣服在精不在多，同样的衣服，换一下配饰，就是换一个风格
- 3.在办公室待了一天，准备出去转转时，最好有一两招方法，可以让自己的风格从白天转换到夜晚。比如:换个口红，在办公室时穿外套，出去玩时只穿里面的连衣裙等
- 4.美，不只是皮相 5.自豪地做每件事情

---

‘衣橱’这部分有点用，全书不值得花钱买，微博的写作水准。

---

2020.02.06

-----  
反正就是在家里也要保持仪态，从内而外。

-----  
挺喜欢，很易读的一本小书，提出一些很具操作性的小建议。整个语言风格也透露着简洁、有序的风格，永远tidy,well prepared and organized,我想这就是名媛气质吧。

-----  
方所随手翻

-----  
第五本

-----  
快速通读完，这本显然没有第一本的有含金量。比较良心之作的，还是法国人写的《法国女人不会胖》。虽然不是一无是处，但是基本都是重复的陈词滥调。适合快速浏览。

-----  
有一部分断舍离的理念，更多在强调气质的养成。

-----  
学到了一些做人方法

-----  
本书用三章内容讲述了如何提升气质以及提升气质的练习，内容不教条，而是紧贴现代社会发展的潮流和一些现象，重点讲述了一些提升气质的方面，值得学习和借鉴。作者提倡的是由内而外、自始而终的气质，所以对于一些外出光鲜，在家随便的女性来说可能是有点难度。值得所有女性学习

-----  
如何培养起优雅高贵的气质，如何能够和别人从容相处，举止有度，本书是一本非常不错入门指导书籍

-----  
[跟巴黎名媛学气质\\_下载链接1](#)

## 书评

### 《跟巴黎名媛学气质》读书笔记

记不清什么时候看到过书名，也许是某位博主推荐的，觉得大概是鸡汤类的文章。直到在酒店看到了实体书，随后一翻竟然停不下来，作者的口吻很接地气，看到文中的叙述你刚有了自己的想法，下一秒作者就已经写出了大部分人的想法，可以说通篇阅读下来

...

时尚都市除了现代化的商务大厦、宽阔平坦的马路、夜间醉人的灯光景致之外，能够让人辨识出都市时尚的想必就是其中与众不同的氛围了。那是一种有序、文明、靓丽、平和、阳光的氛围，能够想象到其中的男士们智慧而绅士，女士们大气而优雅。这便是《跟巴黎名媛学气质》所倡导的时...

### Blue编辑

对于女人而言，追求美丽就如同男人追求名车一样的重要。爱美之心人皆有之，这句话诚然不假。但是再美的容颜终究会有老去的一天，对于女人来说美丽的容颜最终还是会失去的。我们在评判一个人，尤其是一位陌生女孩儿的时候，往往会说从漂亮与否，性格开朗不开朗...

[跟巴黎名媛学气质\\_下载链接1](#)