

# 优雅一生的装扮课



[优雅一生的装扮课 下载链接1](#)

著者:[日] 光野桃

出版者:中信出版社

出版时间:2009-7

装帧:精装

isbn:9787508615332

每个时尚女性的手袋里都应该有这本书。如果你想显得优雅又别致，穿出自己的风格同

时又得体大方，那就读这本书吧。

《优雅一生的装扮课》一书是日本时尚界教母——光野桃的经典之作，自推出以来畅销日本，成为时尚女性的必读经典。本书被誉为时尚装扮的圣经，作者以她敏锐的视角、对时尚的捕捉力、优美的笔触、感性的叙述，告诉现代女性应该如何装扮才会拥有属于自己的魅力。

从16种建立“自我流派”的方法到跟15个国际大牌学扮靓，光野桃对伴随女性一生的装扮话题做出了凝练又感性的描述。从她娓娓道来的话语中，每位渴望穿出自己风格的女人，都能获得优雅一生的秘诀。

作者介绍：

光野桃，1956年生于东京。曾任杂志编辑，在意大利居住期间开始写作。2001年因移居巴林暂停工作，2006年回国后，以女性杂志为中心发表文章。著有《萧条·冲浪》（文春文库）、《时尚的目光》《变身优雅野蛮女人的方法》（共著）（以上、新潮文库）、《给妹妹们的礼物》《韩国收藏》（以上、集英社文库）、《去威尼斯》《一个人的生活》（以上、幻冬社文库）等作品。

目录：序言 装扮的基调是人生的调味剂 16种发现“自我流派”的方法 说到那个人  
金色鞋子 全身黑色 坠入爱河的衣服 打扮是一种神经发射 从形到神，装扮力升级  
没有适合自己的 刷新回头率 轻轻地 印度的白衬衫 必备品 跻身名流 骷髅体质 网购靓衫  
拿得起，放得下 外表百分百亘古不变的名牌 跟十五大国际品牌学扮靓  
年轻3岁？！——MARNI 前卫少女的记忆盒——PRADA 岁月流年——Donna Karan  
崇尚完美曲线——Alaia 保守女的救世主——JINYA WATANABE COMME des GARCONS  
朦胧的未来——Comme des Gar?ons / sacai / green 阳台上的公主——BOTTEGA  
VENETA 红酒与肉与手工艺——ERMANNO SCERVINO 讲故事的晚礼服们——Ralph  
Lauren 优雅的秘密——LANVIN 心灵之友——CHANEL 可靠的旅伴——Louis Vuitton  
爱马仕教授——HERNES 美丽不等于魅力 隐藏不住的阿拉伯女人的存在感  
彰显自我个性 写在美丽前头的“故事”

· · · · · (收起)

[优雅一生的装扮课 下载链接1](#)

标签

时尚

女性

生活

日本

优雅一生的装扮课

生活态度

服装

女人

评论

真希望有人挽救我的衣橱！打扮这件事一定要自己学会吗？不能外包吗？为什么每次要求发型师弄出“起床之后随便手抓一下就感觉很好”的发型时候他就会翻白眼呢？！

作者的文风并不非常“日式”，这点很特别。前半部分是在灌输关于时尚的认识理念，后半部分开始实用具体。里面说的很多总结性的语句也早就是时尚金句了，总体来说收藏意义并不大，只能说让人略有收获，并不让人惊喜。里面有一节说到了作者不在所谓的“时尚状态”，朋友劝慰她“你正处在时尚复健期”，我感觉很囧……时尚变得这么刻意都需要让人殚精竭虑了，职业化了，那还有意义么？

坑爹，一整本的废话

听描述就觉得作者的品位好不到哪去。。。。。

不怎么样，作者真是个情思细腻的中年玛丽苏呢呵呵厚。。。所以如果想要成为一枚优雅女纸，就要白衬衫+珍珠耳环+船鞋+贵表+细棍儿伞！而且白衬衫一！定！不！要！经！常！洗！受教了。

2012-2-19

非常认同书中的时尚感觉，并打算照单采购。唯一不同的是黑色，现在厌倦极了黑色，

渴望一切明媚柔和阳光的色彩，其实作者也在书中多次表达了这种念头！女人，还是应该和色彩为伴的！

光野桃

利用零散时间看完的一本书，作者有些想法很不错。

五分钟等公交车kindle读物，爱问有下载。

前半部分写的不错。整个优雅的词没有讲很多但是概念贯彻的很好。（一直都在探讨日本女人装扮的缺点囧。后半部分的软文哟。。。日本人对于奢侈品的追求真不是盖的。

电子版貌似只有一部分，囫囵吞枣读了下，优雅一下很容易，一生很难

“借阅翻阅级别”

oh ,i love you ,miuccia prada!

潮流不息，风格永存。——Coco Chanel

笔触很轻盈美好。但我总觉得人不该被物累。

2010.4 简单就是优雅。。。重点是如何简单~

挺有日本女人的悠悠怨妇味道。。。

<http://book.douban.com/subject/3717180/discussion/17419255/>

对于白衬衣有极佳的见解。 = 不过书中说中国人无法理解装扮的出色之处……

浪费时间

[优雅一生的装扮课 下载链接1](#)

## 书评

完美展现不变之美的基础设计是：白衬衫，珍珠耳环，还有传统风格的雨伞。我感觉这些设计就像是一直用温柔和善的目光守护着我们的姐姐一样。

在自己的服饰之中加入一点这样的元素会让人觉得安心。来自大众化设计的稳定性，经历了岁月考验的可靠性以及丰富的内涵，这应该...

男人衣服的质地决定一切。——女人服装千变万化，所以对普通女人来说，款式当先；不过男士服装换来换去就这几种基本风格，每种风格也就几种基本款。所以要体现一个男人的品味，还是质地决定一切。

变靓过程：先从外形入手逐渐改变内在气质，最终成为时尚达人。 ...

日本时尚界教母光野桃写了本书，叫《优雅一生的装扮课》。最吸引我的是它的封面，与书名相得益彰，斜斜摆放的白色花样铁艺的椅子，椅背上看似随意地搭着一把伞，那把伞有纤细的手柄，经典FOX伞，显得优雅，自在，安静，内敛。

也许这就是作者想要传达出的时尚内涵，气质天成， ...

一直被其他人认为超越本真年龄，对于女性来说，真是很羞辱呢。但立刻便会释然，成熟的结果便是优雅了。的确，优雅的女人是我心中暗自期盼的高阶段位，希望自己伴随着逐渐成熟，能够成为一个优雅的女人。以前很不习惯带表，总是觉得束缚，仅有的一块表还是运动型的，...

衣柜里有一些“必备款”是从未向世人展示过的，像大多数人一样，对衣服的热爱有的时候会令自己常常犯下非常懊恼的错误，就像买了一条超过500块钱的牛仔裤，事后才发现它根本不适合自己……我的许多必备款都是这样成了压箱底的昂贵存货，然后，每次翻整出来，还是觉得它们依然可...

如果说看完一本书

它让你知道了让娜·莫罗，让你想去看杜拉斯的《情人》的电影版会让你去听Jane Birkin的《Je t'aime moi non plus》

会让你去从硬盘里翻出希区柯克的《后窗》，只为了再看一眼Grace Kelly的优雅

会让你想要买...

在眼花缭乱的时尚丛林中，女人们张牙舞爪的拼红了双眼，企图将所有能被称作时尚的东西尽收囊中，然而，如此纷繁复杂的时尚元素，是否都会服帖的印上属于你的LOGO？光野桃说：“自在得体的打扮，总属于优雅别致的你。”

白衬衫不代表腐朽与守旧，相反，质地优雅温和的白衬衫...

似乎等于这本：《优雅一生的装扮课》<http://book.douban.com/subject/3717180/>

对比了一下，这个森林色风衣的译本比较日式原味儿。

行文罗嗦是有点罗嗦，但也保有了日式文字的细腻吧。

虽然时间离现在的确有点久，但还是受益匪浅。

书中文字比起书名隐约的“行销味”、“工...

从一开始拿到书的并不期待到满心欢喜是作者毫无保留真诚讲述她理解中的优雅装扮和优雅的生活态度，其中，我最欣赏和受益的是生活态度。生活就是一种态度。不同的生活态度决定小到生活细节大到人生。

我想只有把日子过优雅了，才有等等等的优雅，比如穿衣打扮。优雅的生活态...

在图书馆里无意间觅得这样一本小册子，翻开来看，字数不多，估计一两天闲暇时间就能看得完。于是就借来看了。

这是一位日本的时尚编辑写的书，风格很简爽，清新，给人一种干净的感觉。书中讲的

一些搭配的的确是很经典的，但是我最感兴趣的还是那么些她推荐的国际牌子。一...

原著者写得很实在，时尚是个很主观很个性化的东西。但是后来品牌介绍始终觉得有点拘谨，也许对于所介绍的品牌有不同的见解。

原来以为是本类教科书，完了后发现与自己的设想和期望不符。  
书名，有点夸张哦。非要这样才能惊艳吗？

“衣柜对我来说就像是度量我内心世界的晴雨表。心情不好时衣服也是一片狼藉，心情大好时，衣柜的衣服们也生机盎然，每一件都洋溢着热情，富有亲和力，每一件都蓄势待发。”

“穿上它，就像停滞的自己也会被风吹起，一无所有的土地上也能重新盖起新的房子。” “听着高跟鞋...

在大望路光合店看到这本书，有日本人特有的娴静、优雅、细致。光拿起书就让我不忍放下了，封皮很美。里面的彩色插图很静，属于那种放在那里静静等人欣赏的。在这个炎热的夏季，感觉很凉爽、安心。

“第一次见面的人你不可能在短时间内了解他的内心世界，也不知道他是什么样的人，所以需要让外表替他说话”。这是这本书里印象最深的一段。

前段时间，刚生完孩子，身材比以前臃肿了不少，对于穿衣也仅仅停留在能穿上就已经满足的阶段。在网上投简历，希望换一个离家近一些更...

又是为做微博笔记点开的书，现在真是堕落了啊啊啊啊啊，每天的阅读都在微博上交待了，再这么下去就要变成一个只有思维碎片的人了啊啊啊啊啊。

日本人写的书，虽然这种教人美容养颜，穿衣打扮的书都清一色的短，不耐看，所以合适做笔记哈。但日本人写的书里大都还是有点儿干货...

我失恋期间闺蜜给我推荐的这本书，大概是想让我重新振作，好好装扮吧。

书很简短，一个晚上就把它刷掉了，属于那种时尚教母带领我们这些小丫头见识下高大上的时尚界的意思，和《穿Prada的女王》那部片子有那么点相近。基于我是个平民加上工作完全和时尚不搭边，所以作者笔下的...

1、基础设计：白衬衫、珍珠耳环、传统雨伞、芭蕾舞鞋、风衣 2、十三大国际品牌：

1) Marni——年轻3岁 2) Prada——前卫少女的记忆盒 3) Donna Karan——似水流年 4) Alaia——崇尚完美的身体曲线 5) Junya Watanabe Comme des Garcons——保守女的救世主 6) TAO Comme des...

---

“客观地看自己，是一种自我营销，是使自己置之死地而后生的极致方法。最初需要勇气，也有不想正视的地方，跨越这道障碍后你会变得更有自信，任何场合都能轻松面对。学会更好地展示自己的外表，你的外交圈也会无限放大”  
客观地看自己，找到最适合自己的风格，爱自己

---

---

日本的女子果然精致。想起之前看一个学姐在日本的照片，她的日本朋友们都长得很不怎么样，可女孩子们都无不是细致地打扮起来的，也叫人看着舒服。从她们的着装上，看到的事精致优雅的生活态度。  
日本的女子果然精致。想起之前看一个学姐在日本的照片，她的日本朋友们都长得很不怎...

---

[优雅一生的装扮课 下载链接1](#)