

慢活



[慢活 下载链接1](#)

著者:赵格羽

出版者:重庆大学出版社

出版时间:2010-8

装帧:平装四色

isbn:9787562454823

《慢活:女性格调主义》内容简介：品味慢活，是一种态度，一种生活方式，更是一种能力。慢享格调生活之美。“新女性格调主义”发起人赵格羽与你一起慢下来，倾听内心的声音，发现美好的奢侈，等待自己的灵魂。

作者介绍:

著名作家、专栏作家；

“索斯比女人”概念创始人，致力于都市女性幸福和快乐指数课题研究；

名博博主，系新浪、搜狐、腾讯、网易以及YOKA时尚网的特邀专家；

曾就职于时尚美容类媒体，并给各大报纸和杂志撰写时尚以及生活方式的文章；

著有畅销书《一辈子做女人》、《给爱情加点盐》，在都市女性中引起极大反响；

其大型女性网络互动群“格羽咖啡馆”，拥有超高人气，已在全国各大城市蔓延……

目录: 自序

第一部分生活方式

奢侈的新义：优雅慢拍生活

等我们以为无用的芝麻绿豆

不在咖啡馆，就在去咖啡馆的路上

和SPA谈一场生生世世的恋爱

人穿衣，还是衣穿人

我的普罗旺斯情结

行走世间，爱恋倾城

独自去巴黎

吉人赛女郎的梦想

摩纳哥梦中的爱情城

有一种女人叫singlemalt

迷魂计：像埃及艳后迷倒凯撒大帝

向大西洋挥杆

简单生活

香蕈是最好的春药

每个女人都需要男人装大生

第二部分文化经典

大海深处的孤独

从窗口看法的格子世界

废墟之美

左手调情，右手夺命

西西里岛与名人

塔希提比高更的油画还印象

用油画诅咒的毕加索

等我们以为无用的芝麻绿豆

孤独是一种胜利

别让势利蒙住了眼睛

散落在名著里的珠宝

瓦尔登湖，百年孤寂

第三部分时尚盛宴

从路易十四的高跟鞋说起

标签女人

你要做%的购物狂？

意大利把时间留给手工制作

时装，穿在身上，还是进博物馆？

什么是真正的Haute Couture

复刻，超越经典之上

纨绔主义，鲜适的叛逆

欧洲女明星，拜金无罪，吸金有方

第四部分恋物无罪

名利场的钻石如尖刀

内衣，女人最初及最后的情人

没有男友时要有一个包包

女人遥不可及的游艇梦

一场模糊性别的游戏

雪茄是女人的绝佳道具

珠宝和真心，我都要

谁在与时间赛跑

共享南法的味蕾盛宴

化作绕指柔
第五部分醉美
总有一款红酒属于你
如果我们的语言是威士忌
天使离开科涅克
美酒因爱而永恒
好酒是修来的
· · · · · (收起)

[慢活](#) [下载链接1](#)

标签

品味

女性

格调

慢生活

慢活：女性格调主义

女性必读

生活

经典

评论

自以为有品位的恶俗女人，网上复制的一大堆没意义的评论，超无聊又做作

哈哈~~~刚买了~~~慢慢的看~~~

天哪我居然看这种书~不过浏览一下也不是坏事~对阳光下一切都要有兴趣嘛~

我觉得我活得比她慢

是我梦想的生活，不过在这之前，我想，我还有需要多多努力呀，也许等我三十岁后，
不需要看这本书，我也能懂得慢活的意义和方式

积极前行的人生道路上偶尔放慢脚步，等一等落下的灵魂

一般般

泛泛的翻翻后就发现 作者走马观花的记录自己四处收集来的文字
哪些是个人见解呢？真是哗众取宠

[慢活 下载链接1](#)

书评

喝81年的拉斐，打70多杆的高尔夫，穿成套的香奈儿，住花园洋房，拥有古董家具，
会琴棋书画，去dubai七星酒店度假，这就是品味吗？
未必，追捧别人潮流的，都是势利鬼或者暴发户。
真正有品味的人，从来不介意品味这回事儿。只是对生活的细节的追求，有时候又那么
返璞归真。吃最...

有没有这样的感觉，当你在家里的时候，就特别想要出去闯荡和流浪，觉得年轻就应该出去做点事情；而当你离开家的时候，又疯狂地怀念的家乡的人和物，或许是某棵梧桐树或者某个秋千架。于是又回家，回家又发现一切都那么平淡，于是在离开。很多人都应该有这样感觉。不断离开...

曾经在一本旅游书上看到一段话：“巴黎不仅是一个地方，它已经成为了一种精神状态，无论你是谁，都可以既怀旧又前卫，既宁静又喧嚣，既国际化又本土化的城市找到自己需要的那一剂量心灵解散。你可以去卢浮宫去欣赏《蒙娜丽莎》。也可以去蓬皮杜中心看毕加索，你可以去巴黎歌剧...

大爱情城，它们或浪漫或现实。如果说第五大道和纽约中央公园散发着大都市的大气和摩登，那么挪威的森林则有着最原始的自然和纯真。要体验奢华看名车明星嫁个有钱人，去摩纳哥就对了。要看美女帅哥，去西西里就能体验到一场视觉的饕餮盛宴，小心被俊男美女电倒。寻找惊奇，去...

许愿池(FontanadiTrevi)正由电影《罗马假日》之赐，许愿池是罗马境内最大的也是知名度最高的喷泉。。。漫步在广场上——这里曾是电影《罗马假日》的一个场景，傍晚的霞光洒落在一级级的石阶上，仿佛又回到了影片中安妮公主在这里游玩的情景。如果你不介意，花2000意大利里...

如今，走在布拉格的大街上，游人会惊异于这儿建筑的多样与美丽。尤其是布拉格的老城，其幽暗的小巷神秘难解，好几个世纪以前的房屋，包括更早时代的巴洛克式、文艺复兴式、新文艺复兴式的建筑鳞次栉比。。。古城广场上历次战争和政治运动的废墟凝结下来的生命和历史的...

所以，有生之年一定要去普罗旺斯。“在那个小乡镇里，吃是人生大事，采葡萄、买松露、找橄榄油，趣味盎然。这种平静的生活，有点归田园居的味道。想吃彼得贝尔的肥鹅肝、奶油龙虾、脆饼羊肉、野蘑菇、甜瓜松露。对了，那里还有壁炉呢，一家人可以围在一起取暖聊天。在那里可以...

“挪威的森林对不少人来说，它是村上春树一部经典爱情小说的书名，而村上春树取此书名则是缘于六十年代美国‘甲壳虫’乐队演奏的一首同名歌曲。其实，真正挪威森林的意义是一种大自然的图腾，它的魅力在于它无与伦比的光影与色泽的美，我眼中看见的那片森林，几乎都在不断地变...

8月该是普罗旺斯的薰衣草开得最漂亮的时节，满山遍野，自行车上、牛头上、少女的裙边全是深紫浅蓝的花束，而整个山谷里弥漫着浓浓的草香。田里的一垄垄四散开来的薰衣草和挺拔的向日葵排成整齐的行列一直伸向远方，田边还斜着一颗苹果树，不远处是几幢黄墙蓝木窗的小砖房子。风...

书中有讲到慢活主义思想，大海、咖啡馆、名车、城堡、王子、名酒。。。是一部旅游指导，也是一次醉美之行，也是一次时尚大宴。。。

法国的咖啡馆除了可以满足人们的饮食需要，还兼售书报、杂志、香烟和各种彩票，公用电话更是少不了的。上咖啡馆的人，有的只想喝杯咖啡，找个地方坐坐，或阅读免费提供的报刊。。。还有的人在大街上找不到厕所，也常常跑进咖啡馆的洗手间“方便方便”，只好买上一杯咖啡，免得...

日式旅馆是缓慢旅行的首选地。开设在温泉附近的旅游区的日式旅馆给人的印象就是简单二字，由于大多是家庭经营的，所以规模不大，从外部到内部都透着简朴气息。泡温泉浴，减压解乏，亲近自然，远离城市喧嚣，没有过多的物质的诱惑，连思考都显得慵懒。

现在，欧洲是最风靡放慢脚步的地方。

英国一家民调公司数据观察发现，已有1200万欧洲人醒悟，有必要改变生活步调，宁愿少赚一点，但多留一点时间给自己；另外四分之三的人虽然选择保留原来职业，但调整步调。这点上，法国人可谓是比较典型，他们每周的工作时间只有30个小时，...

慢慢运动，慢慢吃，慢慢旅游，慢慢思考，慢慢阅读。放慢脚步，会更发现生活的更多乐趣——真真正正的优质生活，更有意识的生活方式。

慢慢悠悠，晃晃悠悠。其实是另一种生活情趣。

书中写到了许多名人的话，而梭罗的话最让人遐想连翩....梭罗说：“我的人生有闲暇的余地。有时在夏季的一个清晨我像往常一样沐浴之后，坐在阳光融融的门前，从红日东升直坐到艳阳当头的正午，坐在这一片松树、山核桃树和漆树的林中，坐在远离尘嚣的孤寂和静谧中沉思默想。”这并...

希腊小岛也有足够让人慢下来的理由。万里无云的蓝天，宁静无边的碧海，洁白无尘的街道和墙壁，安静缓慢到几乎懒散，什么也不用想，只要四仰八叉，安心躺在椅子上，啜一口冰镇鲜榨果汁，真是舒服得到了天堂....

“不要在火车站月台上跑，下站列车很快就到” ... “快”让人错失了很多美好的事物...,有时静下来,我就会想,人生活着的真义是什么?物质再好,死了也带不走,人生会有困难,苦难,忧愁,烦闷,如果没有这些,那人生又有什么意思呢?人生太短暂了,不如用这大好的时光好好享受生活吧,享受快...

全书分为四个部分：生活方式、恋物、文化、醉美。作者从时尚女性的格调生活方式、时尚饰品，到格调文化、美酒鉴赏逐一诠释...，品味，格调原来如此简单，跟着书本一起遨游...虽还没去过那些国家，没尝试过那些生活，但是如果去了，我也写不出来这种感受吧...，每小节名字起得也很诗意图，...

布拉格、罗马、泰晤士河、摩纳哥一座座向往的城市，先在书中体味到了，心也跟着一起遨游了。。。很美的文字，很美的心。

梭罗说：“我的人生有闲暇的余地。有时在夏季的一个清晨我像往常一样沐浴之后，坐在阳光融融的门前，从红日东升直坐到艳阳当头的正午，坐在这一片松树、山核桃树和漆树的林中，坐在远离尘嚣的孤寂和静谧中沉思默想。”这并非常人能达到的境界。

[慢活 下载链接1](#)