

<<女性的品格>>

图书基本信息

书名：<<女性的品格>>

13位ISBN编号：9787508619569

10位ISBN编号：7508619560

出版时间：2010-5

出版公司：中信出版股份有限公司

作者：[日]坂东真理子

页数：201

译者：赵玉皎

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;女性的品格&gt;&gt;

## 前言

成为洗练的女性《国家的品格》这本书的出版引起了人们的关注，但有品格的国家是以有品格的个人的存在为前提的。

有了有品格的个体，有品格的家庭、有品格的企业、有品格的社会才能成立，反之则不然。

首要的是个人的品格。

那么，所谓个人的品格，又是什么呢？

有正义感、责任感、伦理观、勇气，诚实，重视友情，有忍耐力、持续力、节制心，富于判断力、决断力，有温和的体谅心—这些美德，都是成为有品格之人的重要因素。

此外，不只去追求一己私利，体恤和帮助弱者，不谄媚强者，报答自己所接受的好意—这类行为规范，是任何宗教和道德都加以强调的。

相反，“成王败寇”、“赚到便是赢”这样不择手段的人生观，则被认为是卑下的。

盗取、毁坏他人的物品，伤害、杀死他人，嫉妒、诽谤他人等行为，在任何社会、任何宗教中都是被禁止的。

当然，尽管有这样的教诫，人类却仍是有很难以从善、极易为恶的软弱存在。

所以，文明社会的人们世代通过教育、学习、指导、矫正、信仰等，反反复复地宣扬善行与美德，众多的人们都在思索其中的意味，并将其传给后世。

如果说不分古今中外、不论男女之别，人类品格的基础都是共通的话，那么这里为什么还要特意论述女性的品格呢？

女性的品格，莫非与男性的品格有所不同？

当然，在身高、体重、体力、运动能力等方面男女存在区别，那么精神层面又怎样呢？

虽然我们应当重视“男儿气”和“女人味”，却也不宜简单地地下结论，说有男子汉气魄就是富有勇气、判断力、决断力和责任感，有女人味就是温柔、体贴、有忍耐力和持续力、懂得节制云云。

有品格的男子，在富有勇气、判断力、决断力和责任感的同时，还拥有体谅心和忍耐力。

孔子、耶稣这样的圣人自不待言，像源义经、丰臣秀吉、坂本龙马等受人喜爱的历史人物，除了有勇气和决断力之外，也有许多充满了体贴和善意的逸事流传。

我所遇到的当代有品格的男子，很多人除了富有决断力、勇气、责任感等男子汉式的美德之外，还充分具备了女子般的温和与体贴。

当然，我也见到过数不胜数的富有勇气与决断力、有强烈的责任感、温柔且善解人意的女子。

我深切地感到，有品格的男性与女性拥有诸多共通之处。

在此种情形下，我还要写《女性的品格》，理由有三点：第一，现代社会中，女性的生活方式和角色发生了重大变化，传统的道德不再通用，新的基准却并未确立，于是出现了一定程度的混乱。

我们固然不必被男尊女卑框架下的“女人味”所束缚，但这并不意味着就可以行为粗暴、言语鄙俗、欺凌弱小。

人们正在寻求新的美德。

第二，?一直以来，男性们沉溺在组织、公司的框框里，无法从金钱与权力的魔力中自拔。

我认为女性不能再重蹈覆辙，同样去追逐权力、崇拜金钱。

我相信女性进入社会大显身手是十分必要的，但希望女性能够将不同于以往男性的价值观以及重视他人这一女性美德，带入社会和职场之中。

女性进入了社会，如果只以成为能干的女强人为目标，结果整个社会充其量只增加了些有本事的干将，那也将是索然无味的。

第三，地球的环境问题、发展中国家人们面临的问题、人口老龄化、科技进步所带来的诸多新问题...在这些问题的面前，我们再一次被问及：我们的社会该是什么样子、该何去何从？

这不是一个只考虑自己小家庭的幸福就可以了的时代，女性被期待能拥有更加丰富、更国际化的品格。

本书原本打算只写女性的品格，结果却不得不思考：人类的品格是什么？

什么才是有品格的人生？

## <<女性的品格>>

书中的一部分内容与日常生活中具体的行为举止相关，一部分与人生态度、思维方式相关，我试图将这两方面结合起来，使“品格是什么”得以显现出来。  
衷心希望大家能够理解我在书中所包含的心愿。

## <<女性的品格>>

### 内容概要

从着装到生活态度，什么才是女性最可贵的品格，如何才能拥有女性特有的魅力？

在本书中，日本知名女子大学校长坂东真理子将女性原本应拥有的品格娓娓道来，切中你的心扉。

小到服装的选择和搭配，大到处世原则和正确的伦理道德观等诸多细节，在“女人味”渐失的时代，本书告诉读者如何成长为优雅、成熟、知性的女性。

这本书其实是可以给任何女性提供参照的，从作者叙述的每一个细节中我们可以去检视我们自己的所有。

这种检视是有意义的，它会让我们的人生变得更加美好。

养成和拥有品格，将使女性拥有最终的尊重与尊严。

全书通过七大章节，礼貌与品格、有品格的语言和说话方式、有品格的衣着、有品格的生活、有品格的人际关系、有品格的行动、有品格的人生态度、后记，小到服装的选择和搭配，大到处世原则和正确的伦理道德观等诸多细节，让每位独一无二的女性朋友都能拥有坚强、美丽、智慧等新时代女性的魅力。

## <<女性的品格>>

### 作者简介

坂东真理子，1946年生于日本富山县，从东京大学毕业后进入日本总理府工作，成为政府妇女问题担当室最年轻的官员。

1978年负责执笔日本首份《妇女白皮书》，1980年赴哈佛大学留学，此后历任日本埼玉县副知事、驻澳大利亚布里斯班总领事、内阁府男女共同参与计划局长。

现任日本昭和女子大学校长。

著有《副知事日记——我的地方行政论》、《悠闲国度澳大利亚——布里斯班总领事见闻录》、《男女共同参与画社会》、《新家族的时代》等。

## &lt;&lt;女性的品格&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 礼貌与品格 勤于写感谢信 恪守约定 能作常规致辞 赠送令人愉快的礼物 随手带点小礼物 打电话的方式 拒绝时要迅速、有礼 宴会的礼仪 珍惜长久的人际关系 重视纪念日 第2章 有品格的语言和说话方式 敬语的用法 有品格的说话方式 不使用否定的语言 魔法之词“谢谢” 大声、清楚地说话 不使用粗鲁的语言 第3章 有品格的衣着 不追逐流行 贴身衣物要穿新的上等品 拥有王牌衣服 秘则为花 保持身姿端正 没有赘肉 头发的打理、化妆的基本 第4章 有品格的生活 成为受欢迎的顾客 拥有关系老店 不看价购物 浪费与吝啬之间 善于投资 会做拿手好菜 知晓花的名字 有阅读古典著作的趣味 珍惜纪念品 不拿免费的东西 第5章 有品格的人际关系 不趋炎附势 对没有利害关系的人也以礼相待 不只和圈内人凑在一起 对不得志的人也礼节周全 怒不形于色 半杯葡萄酒 不探究隐私 培养后辈和年轻人 善于倾听 不抱怨家人 真诚地赞美 不说朋友、熟人的坏话 立刻表达感谢 第6章 有品格的行动 为善不张扬 在无人知处努力 独处时的美 不为眼前的工作所累 不嫌被大材小用 私生活的余裕 愉快地付出 不厌做幕后工作 遵守时间 懂得幽默 第7章 有品格的人生态度 与其被爱,不如去爱 不立刻表白恋情 贤内助之功 不被表象迷惑 培养有品格的男性 不拘泥于过去 不滥用权利 黄金法则 提高满意度 秉持伦理观后记 坚强、温柔、美丽、智慧

## &lt;&lt;女性的品格&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第一章：礼貌与品格珍惜长久的人际关系同性朋友也好，恋人也好，都是共同分享了自己不可替代的人生阶段的人，将他们遗忘，等于切断了自己的过去。

环境变化后，在一起的时间减少了，也许共同话题也会变少，但水流即使变细，只要交流还在持续，朋友就会像书架上不断增加的心爱的书那样，变得越来越多。

有句话叫做“君子之交淡如水”。

关系纵然没有亲密到总是联系不断，但如果有人长期以来始终对自己念念不忘，还是令人感到温暖。

第二章：有品格的语言和说话方式魔法之词“谢谢”我在学习外语会话的时候，觉得最重要的词就是“谢谢”。

“谢谢”这个词能够使素昧平生的外国人敞开心扉。

当人家告诉你路怎么走，或者你在店里得到服务时，说一句“Thank you”或“Merci（法语：谢谢）”，对方的心情就会柔和起来。

说“谢谢”、“交给我吧”这样的话，不仅让对方心情愉快，自己也会高兴。

不必明确地说“不”而传达出拒绝的意思，这种技巧在社会生活和商务场合中得到了很好的发展。

在工作中，职场女性也有必要掌握间接拒绝的方法。

第三章：有品格的衣着秘则为花“秘则为花，无秘则无花”（《风姿花传》）是能乐的集大成者世阿弥的话。

仅限于能乐，这句话适用于所有的艺术，意思是不要将一切都坦露无遗，没有完全表现出的地方会引发观众的兴趣和好奇心。

同样的，在衣装方面，稍微掩藏一些不仅比过分暴露显得有品格，还更富有魅力。

第四章：有品格的生活浪费与吝啬之间比起拥有大量派不上用场的金钱和资产，能够利用金钱来丰富自己、造福他人，才算是明白了“金钱是有生命的”这一道理。

一个人如果拥有自己的别墅，邀请朋友们来一起使用，才有了拥有它的价值。

一个人要想不被金钱和物质所左右，保持自己的风格，就要区分开是使用还是拥有，要作到合理选择、张弛有度。

## &lt;&lt;女性的品格&gt;&gt;

## 后记

坚强、温柔、美丽、智慧每位女性都是独一无二的，她们在体貌、性格、天赋、爱好等诸多方面都各不相同。

不管是否存在先天的障碍，也不论是否有特别的才能，每个人作为不可替代的个体，都应当得到珍惜，不能仅仅用成绩等单一尺度来加以衡量。

但是，就社会整体的发展和不断完善来说，如果让每个人随心所欲、放任自流，则是不负责任的。从小学到大学的所有教育机构，都应当引导和发展每个人的个性和才能，但发挥个性的前提是要有良好的品格基础。

现代人在修习日本的传统技艺时，都要先学习老规矩，掌握这些之后自己的个性才能绽放光彩。

同样，女性如果想拥有有个性的人生，首先要养成有节制的生活习惯、健康地生活，而且，读、写、说等交流能力也是必要的。

其次，要掌握致辞方法、得体的着装、表达谢意等社会人所必需的礼仪。

此外，最重要的是拥有做人的基础力。

人的基础力是什么呢？

就是拥有作为自己的行动和人生态度之核心的信念。

换言之，就是拥有不期待回报而去做该做之事、即使受损也要做正确之事的坚强意志。

同时，能够站在对方的立场上加以体谅，能够向弱者和有困难的人伸出援助之手，能够容纳人的弱点和 imperfect，拥有这样的温情，拥有为大自然的美丽和雄健而感动的温柔之心，也是非常重要的。

女性的品格，便产生于这种坚强与温柔之中。

不自卑，也不自大，而是拥有与自身相符合的自信。

拥有智慧，能够区分什么是重要的，什么是琐碎的。

另外，能够清楚地知道自己当前被期待发挥何种作用，该沉默的时候沉默，该表达的时候表达，这样的聪明也是不可欠缺的。

在社会和经济的进步之中，女性进入职场是大势所趋，进入职场的女性不应当因为自己的性别而受到差别对待。

而且，随着女性的能力得以发挥，我想无论是日本的女性还是企业，都会焕发出更大的活力。

但是，女性进入职场之后，面临着新的考验。

不单纯地磨练技能，不把目标仅设定在成为有专门知识的能干的职场人，而是要在严峻的经济社会中过有品格的生活，应当怎么做？

不仅仅为了金钱或出人头地，要想作为人、作为社会人而得到信赖，应当怎么做？

不靠卖弄风情取悦男性来获得升迁，要想成为有沉稳见解、技高一筹的社会人，应当怎么做？

本书从各种角度进行了思考。

换句话说，我希望身在职场的女性不要把目标仅仅定位在成为能干的中层管理者，而是要成为真正的女性领导者。

本书包含了两部分内容，一部分是关于有品格的生活方式、有品格的着装、措辞和谈吐方式等技巧性的内容，另一部分是关于人生态度和行为规范的内容。

要拥有有品格的生活，我想两方面都是需要的。

如果本书能够成为众多女性，尤其是今后要工作、要在社会上生存的女性的参考，我将深感荣幸。

最后，谨向给予我写作本书机会的、PHP研究所董事长江口克彦先生，以及为本书费心的、新书出版部的横田纪彦先生表示由衷的感谢。



## <<女性的品格>>

### 媒体关注与评论

如果能拥有坚强，温柔、美丽和智慧的品格，将美姿美仪，善行与品德再次引导到你的世界里，一定会更加有女人的味道！

——靳羽西（Yue-sai Kan）羽西品牌化妆品创始人，羽西之家董事长坂东希望告诉读者，养成和拥有品格，是女性获得高品质人生的有效途径，将使女性拥有最终的尊重与尊严。

——徐俐中央电视台中文国际频道资深新闻主播本书是一本让任何个人在品格上获得终极竞争力的重要入门书。

——西蔓著名视觉形象规划专家、色彩专家只有低调谦逊的人，才能不断吸收，使自己的品格得到逐渐修正。

《女性的品格》就是这样一本提高女性修为的书，书里的字里行间都透露出一位女性的矜持与精致。

（xhjxx）这本书里告诉我做优雅女性的秘诀，再美丽的女性少了优雅与亲切也会黯然失色！

（多多的农场）放在身边经常读，它能让我心情平静，做好自己，过好每一天。

（xuxiaoling333）

## <<女性的品格>>

### 编辑推荐

《女性的品格(珍藏版)》编辑推荐：从着装到人生态度，畅销日本350万册的女性成长圣经！值得每位现代女性细读的修养圣经。

畅销日本350万册得到女性成长经历的圣经。

众多成功女性名家作序：“做一个有‘女人味’的女人”——靳羽西 羽西化妆品创始人、羽西之家董事长；“品格，获得高品质人生的有效途径”——徐俐 中央电视台资深新闻主播；“一本在品格上获得终极竞争力的重要入门书”——西蔓 著名视觉形象规划专家、色彩专家。

成为洗练的女性，有正义感、责任感、伦理观、勇气，诚实，重视友情，有忍耐力、持续力、节制心，富于判断力、决断力，有温和的体谅心——这些美德，都是成为有品格之人的重要因素。

《女性的品格(珍藏版)》原本打算只写女性的品格，结果却不得不思考：人类的品格是什么？什么才是有品格的人生？

《女性的品格(珍藏版)》中的一部分内容与日常生活中具体的行为举止相关，一部分与人生态度、思维方式相关，作者试图将这两方面结合起来，使“品格是什么”得以显现出来。

<<女性的品格>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>