

<<优雅一生的熟女课>>

图书基本信息

书名：<<优雅一生的熟女课>>

13位ISBN编号：9787508634463

10位ISBN编号：7508634462

出版时间：2012-8

出版时间：中信出版社

作者：[日]光野桃

页数：238

字数：112000

译者：胡菡

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>

## <<优雅一生的熟女课>>

### 内容概要

有一种美，独属于那些有丰富阅历的成熟女性。

她们能够享受每天的生活、坚守自己的风格、把经验转化为滋养身心的原动力、努力向上，她们走在时尚阶梯的最前沿。

《优雅一生的熟女课》的作者一直致力于追求“成熟的时尚”，本书将从她的审美意识出发，结合从30多岁意大利女士们那里学来的时尚之道，为你讲解怎样获得成熟美的智慧和秘诀。

## <<优雅一生的熟女课>>

### 作者简介

作者：（日本）光野桃 译者：胡茵光野桃，日本时尚界教母，其作品部部畅销，是日本都市女性的必备书。

1956年出生于东京，曾任日本时尚杂志编辑。

1988年开始在意大利展开采访活动，回到日本后开始写作，并在多家女性时尚杂志发表专栏文章。

著有《优雅一生的装扮课》《幸福一生的旅行课》《幸福一生的心灵课》等多部作品。

## <<优雅一生的熟女课>>

### 书籍目录

- 序章 在米兰的4年改变了我
- 39岁的波动
- 为心情化妆
- 窗内的妇人们
- 意大利的雪白厨房
- 在享受生活的过程中开始“时尚”
- 第一章 为什么她们看起来光彩夺目
- 因为熟知“流行”，才需要保持“自己的风格”
- 米兰时装周的期待
- 追求“美”的国度--意大利
- 为爱而生的人们
- 有皱纹却依旧美丽的人
- 第二章 向意大利女士们请教
- 自己这朵花应该如何绽放
- 1. 日常的珍珠
- 2. 可爱甜美的设计其实更适合成年人
- 3. 别一枚胸针
- 4. 蕾丝“body suit”展露女人味
- 5. 家庭聚会时的珍珠色礼服衬衫
- 6. T恤的紧张感
- 7. 彻底的裤装打扮
- 8. 西服外套的效用
- 9. 穿双排扣大衣
- 10. 皮草的均衡感
- 11. 披肩的妙用
- 12. 寻找只属于自己的帽子
- 13. 让手看起来年轻的手表
- 14. 黄金的意义
- 15. 光脚穿鞋
- 16. 假期--尽情享受“非日常”的时间
- 17. 穿好素色
- 18. 佩戴同色系的首饰
- 19. 适合“藏蓝色”的精神
- 20. 日常和非日常的“鞋生活”
- 21. 揭穿“旅行要轻装”的谎言
- 22. 简约--正式的美
- 23. 为了夜晚的时间
- 24. 米兰式精明购物法
- 25. 名牌有历史，也有文化
- 26. 家居服的愉悦
- 27. 自我风格的香味儿
- 28. 记得“给花浇水”
- 29. 黑色高领衫的魔力
- 30. “手感”的归宿
- 第三章 我们能够更美丽

## <<优雅一生的熟女课>>

日本女性丢掉了“女人味”吗？

想了解“自己”，就不要总和女人在一起  
一个人也要“优雅”地进餐  
容易感动的女人不会老  
高音，低音，哪一个更女人？

做一朵“高岭之花”  
尾声以全新的心情站在镜子前  
走过忘我的30岁  
40岁的白色T恤  
想放轻松！

“有气质的人”更胜“美人”  
“笑容”于我的价值  
以“洗练”为目标  
结束语  
解说 中山庸子

## <<优雅一生的熟女课>>

### 章节摘录

版权页：第一章 为什么她们看起来光彩夺目 因为熟知“流行”，才需要保持“自己的风格”什么才是着装智慧？

每次来到巴黎和米兰，我脑中都会不由自主地开始思考这个问题。

从米兰回国之后，为了参加3月和10月的米兰时装周，我现在每年依旧要往返两次。

我与这个城市结下了割舍不断的缘分。

在时装周前后如果有时间，我也会顺便造访巴黎。

每逢此时，便是与日本保持距离、从远处旁观的绝好时机。

通常我会利用这段时间对“流行”与“风格”进行思考。

1996年秋季，世界掀起了巧克力色风潮。

时尚杂志无论大小都争先恐后地推出关于颜色的特辑，日本的时装店展窗也几乎清一色被刷上各种茶色。

来米兰之前我就在想，日本尚且如此，这里的人又是怎么搭配茶色的呢？

怀揣着期待，我降落在米兰机场。

结果却令人惊讶。

10月的米兰，我竟然没遇到几个身穿巧克力色衣服的人。

！

不只是街上的行人如此，就连在世界各地时尚达人集聚一堂的米兰时装周会场里，我也几乎没见到身穿巧克力色服装的人。

我开始怀疑自己的眼睛，要知道在日本，人们可是争先恐后用上了茶色，鞋子也好、包包也好，总之至少得有一样换成茶色，完全是一副不管三七二十一架势。

我还遇到很多干脆全身从上到下都装裹成茶色的“潮人”。

但是，在米兰，我看到的却是另一番景象：有的人身穿一眼便知是去年买的浅驼色的大衣，还有更多人穿着像是几年前甚至更早以前买的黑色衣服。

美国版《时尚》（Vogue）杂志的编辑们因为永远走在时尚潮流的尖端而一直成为众人瞩目的焦点，但他们所有人都穿着去年已经见过的款式。

鞋和包也都是黑色的。

年轻的编辑中，还有人用非常正统的棉质手提袋代替公文包。

光看这些地方，实在令人无法感觉到太多流行或是时尚的气息。

这到底是什么情况？

我陷入了思考。

也就是说，她们根本没有买那些所谓“流行”的巧克力色，因为她们心里压根儿没打算穿，所以一开始就没有买。

至于为什么不打算穿，理由因人而异，但最重要的一点应该是她们忠实于自己内心的想法：“即便是流行趋势也不一定适合自己”、“我并不想穿”。

那里有着明确的主语——“自己”和“我”。

在“流行”的对面就是自己，她们站在那里用冷静的眼光眺望着对岸。

啊，我越来越意识到时尚真不是一件简单的事。

对于“洋装”（此处是指与日本传统和服相区别的服装）的态度，她们与我们这些日本人所处的阶段截然不同。

我们还处于小学生阶段，只要见到新出的“小零食”摆在眼前，不管喜不喜欢都会蜂拥而上。

流行的东西，如果不尽早穿上身就会觉得内心不安；又或者，正因为流行，所以有意识地去回避。

## <<优雅一生的熟女课>>

### 后记

经过在意大利的生活，我的人生价值观发生了翻天覆地的变化。

最大的缘由，是因为我在米兰这座城市中亲眼目睹了“成熟的女人更美”这一事实。

在很大意义上，它都成为我当时那段艰难生活中的慰藉，对我来说是一种超乎想象的精彩发现。

它是意大利这个国家送给我的礼物，也是我一生中最珍贵的礼物。

从1992年年末开始，我在米兰生活了4年多，回国之后很庆幸自己不仅有机会在各种媒体上发表关于意大利女性的文章，还能亲口讲述给大家听。

只是某一天，我突然发觉意大利女性的形象开始自成一格，已经不在我的掌控范围之内。

她们的特征可以归纳为：晒得很漂亮的小麦色肌肤、身上挂满丁零当啷的黄金首饰、涂着刺鼻的浓郁型香水、喜欢度假……她们是这样一种形象。

当然，这并没有什么不妥。

只是，在每一位女性外表的背后都少不了她们对人生的态度和价值观的支撑。

而我没有对这些内涵的部分进行详述，只为大家呈现了一副框架，对于这个事实，我深感抱歉。

回国已经4年多，我也迈入了不惑之年。

进入40岁，我的心境发生了出乎意料的变化。

当我冷静地回顾30岁的自己，准备迈出人生新一步的时候，再一次意识到，意大利女性原来一直都在我身边。

我一直心怀憧憬地注视着她们的举手投足，试图解开令她们充满魅力的秘密，同时因为自己越来越接近她们的年龄，也希望能把自己的亲身感受贯穿其中，这些就是我创作的初衷。

当然，除了表达对意大利女性的憧憬，同时希望能够引发读者去思考，在风土人情与价值观都与意大利截然不同的日本，女性究竟怎样才能从“年轻”的魔咒中摆脱出来，泰然地面对年龄的增长，这也是我撰写本书最大的用意。

阅读本书之后，如果您对年龄增长稍有释怀，并且生出一丝期待，这将对对我最大的褒奖。

我衷心希望有一天，女性朋友们不再介意自己的年龄，而是坐在一起阐述自己的人生态度和时尚风格。

。

光野桃

## <<优雅一生的熟女课>>

### 编辑推荐

《优雅一生的熟女课》想告诉全天下女人：不要惧怕年龄，熟女才是时尚的主角。

对她们来说，美就是真理，那里住着神明。

从《优雅一生的装扮课》，到《优雅一生的熟女课》，日本时尚界教母光野桃始终坚信，熟女的优雅在于，放弃你的贪念。

无论多么喜欢一件衣服，只要觉得不适合，就绝对不会盲目购买；无论多想做一份工作，只要稍有异样的感觉，就不会去勉强争取。

如果有一天，女人们不再介意自己的年龄，而是坐在一起阐述自己的人生态度和时尚风格。

那多美好。

<<优雅一生的熟女课>>

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>