

<<女性的品格>>

图书基本信息

书名：<<女性的品格>>

13位ISBN编号：9787508613383

10位ISBN编号：7508613384

出版时间：2008-12

出版时间：中信出版社

作者：[日] 坂东真理子

页数：169

译者：赵玉姣

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

《国家的品格》（藤原正彦著，新潮社出版）这本书引起了人们的关注，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、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要素。

此外，不只去追求一己私利、体恤帮助弱者、不谄媚强者、报答自己所受的好意——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，人类却仍是很难从善、极易为恶的软弱存在。

所以，人们通过教育、学习、指导、矫正、信仰等，反反复复地教给大家善行与美德，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于勇气、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，在富于勇气、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，很多人除了富于决断力、勇气、责任感等“男子汉式”的美德之外，还充分地具备了“女子般的”温和与体贴。

当然，我也见到过数不胜数的富于勇气与决断力、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子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，如果只以成为能干女人为目标，结果只增加了些有本事的干将，那也是索然无味的。

第三，地球的环境问题、发展中国家人们面临的问题、高龄化、科技进步所带来的诸多新问题……在这些问题之中，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，女性被期待能拥有世界层面的品格。

本书原本打算写女性的品格，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？

书中一部分与日常生活中的具体行为举止相关，一部分与人生态度、思维方式相关，我试图将这两方

## <<女性的品格>>

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

作为日本知名的女子大学校长，作者坂东真理子在热销日本的《女性的品格》中，以最简朴的语言让读者掌握了一门最深奥的学问，即如何通过提升品格来获得成功，从而展现当代女性的魅力。作者从细节入手，从着装到生存方式，共分了：礼节与品格；高尚的言语和谈话方式；有品位的着装；有品位的日常生活；品格高尚的人际关系；高尚的行为；有品位的生存方式等七个章节。书中内容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，是成为一个坚强、美丽、智慧的新时代女性的魅力指南。

## <<女性的品格>>

### 作者简介

作者：(日本)坂东真理子 译者：赵玉姣坂东真理子，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》、《男女共同参画社会》、《新家族的时代》等。

## &lt;&lt;女性的品格&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 礼貌与品格2勤于写感谢信4恪守约定5能作常规致辞7赠送令人愉快的礼物10随手带点小礼物12打电话的方式14拒绝时要迅速、有礼18宴会的礼仪20珍惜长久的人际关系22重视纪念日24第二章 有品格的语言和说话方式26敬语的用法28有品格的说话方式30不使用否定的语言32魔法之词“谢谢”34大声、清楚地说话38不使用粗鲁的语言39第三章 有品格的衣慧42不追逐流行44贴身衣物要穿新的上品47拥有王牌衣服49秘则为花51保持身姿端正55没有赘肉57头发的打理、化妆的基本59第四章 有品格的生活62成为受欢迎的顾客64拥有关系老店67不看价购物69浪费与吝啬之间71善于投资73会做拿手好菜75知晓花的名字77有阅读古典著作的趣味79珍惜纪念品82不拿免费的东西84第五章 有品格的人际关系86不趋炎附势88对没有利害关系的人也以礼相待89不只和圈内人凑在一起91对不得志的人也礼节周全94怒不形于色95半杯葡萄酒97不探究隐私100培养后辈和年轻人102善于倾听104不抱怨家人107真诚地赞美109不说朋友、熟人的坏话111立刻表达感谢113第六章 有品格的行动116为善不张扬118在无人知处努力120独处时的美122不为眼前的工作所累124不嫌被大材小用127私生活的余裕130愉快地付出132不厌做幕后工作134遵守时间137懂得幽默139第七章 有品格的人生态度142与其被爱，不如去爱144不立刻表白恋情146贤内助之功148不被表象迷惑151培养有品格的男性153不拘泥于过去155不滥用权利159黄金法则161提高满意度162秉持伦理观164后记坚强、温柔、美丽、智慧167

## &lt;&lt;女性的品格&gt;&gt;

## 章节摘录

有品格的交际，可以说首先是从写感谢信开始的。

日本人不怎么写感谢信。

让人难为情的是，长期以来我也没有写感谢信的习惯。

不仅是我，我从前工作的公务员圈子里，即便被邀请去参加正式会餐，也几乎没人写感谢信。

在那个圈子里，“太忙了，没时间”这一理由是可以通用的。

大家认为，包含了工作内容的会餐应当算作工作时间。

由于这一习惯，即便是在接受私人邀请的时候，大家也往往会忘记写感谢信。

现在想来，以前是多么不懂礼仪，真是令人惭愧。

我在澳大利亚担任总领事期间，官邸宴会中邀请的客人们，却一定会寄来感谢信，这使我深深地反省了自己以前的行为。

“感谢您的美餐。

好客的主人使我度过了难忘的美好时光”，“承蒙您邀请，我得以加入嘉宾之中，进行愉快的交谈，非常感谢”——招待会中邀请的客人也寄来感谢信。

作为招待方，收到感谢信令人欣喜。

客人能够过得愉快，是最让人欣慰的了。

虽然自己不能期待感谢信，但客人表示很开心，还是让人高兴。

有了这样的经历后，我也留心要尽量写感谢信。

如今既有电话，电子邮件也已经普及，特意在信封上写上地址姓名、贴上邮票、寄出感谢信，似乎是太过悠闲的行为，但这可以表现出一个人的人品。

如果不擅长文字，那么像美国人那样使用感恩卡也不失为一个好办法。

在精致美丽的卡片上添一句话、署上名，就可以了。

预先买些纪念邮票，用时就贴上。

我们能找到一大堆理由不去写感谢信，抽不出时间、字太难看、想不出合适的话，但我们还是应当努力，不要去放纵自己。

写感谢信一旦成了习惯，那么没写的话心里就会不踏实。

手边常备一些卡片、信封和邮票，需要时立刻就可以用。

拥有印着自己名字、住址的信封或便笺，也是很好的。

不仅在宴会之后，收到礼物、听了有益的良言、收到书等，都是写感谢信的时机，机会可说层出不穷。

在绞尽脑汁思索佳字秀句、期望能拨动对方心弦的时候，可不要错过了感谢的时机。

总之，关键是要“写”。

礼貌地表达谢意，不仅能提升你的品格，还是能使你的人生变得丰富的魔杖。

在各种各样的聚会上都露个面、转上几圈、发发名片，这样并不能经营出人脉的网络。

通过包含了自己心意的感谢信，你的名字与善意才会深深地留在对方心里。

恪守约定有品格的人，是最受他人信赖的人。

要被人信任，就必须采取值得人信任的行动。

比起说漂亮话来，一点一滴地积累实实在在的行动更为要紧。

建立信赖关系并不需要本垒打，只需坚持不懈地用球棒去击投来的球就行了。

具体说来就是：遵守时间；将约定的工作在约定期限内做完；答应出席时一定出席；说好打电话就一定打；答应把对方介绍给什么人，就一定要介绍；答应寄的资料一定寄；约好要送的东西一定送；说了要给对方看的東西，一定不要忘记给人看。

这一件件都不是什么大事，一不留心就会忘记。

但這些小事的积累，却能建立你的信用，好比把一百、两百日元的零钱存到账户里一样。

零钱一点点积攒起来，会成为一大笔财产。

同样的，日常生活中的守约行为会成为你的信用证，提升你的品格。

## &lt;&lt;女性的品格&gt;&gt;

以前，曾有位前辈对我说“什么时候一起吃饭吧”、“找个时间好好聊聊”，我高兴地期待着，可是总也没能实现，让我很失望。

后来我明白了“人家只是送个口头人情，只是说说罢了”，于是不再失望。

但是这个人在我心里的分数也降低了，我觉得他虽然态度和蔼，却是个靠不住的人，而且觉得自己在人家心里并不重要。

不过到了现在，我已经能够宽容地去考虑这些事，认为那位前辈也是和蔼善良的人，他之所以那么做，是在用自己的方式表达彼时彼地的友好心意。

另外，信守承诺还有一个好处，就是不再会做出自己无法完成的承诺。

如果有秘书或能干的部下，可以敏捷地处理好那些约定，那么做出种种承诺也无妨。

但如果不是这样——遗憾的是，大部分情况都并非如此——那就必须考虑自己的余力，控制约定的数量。

为了让对方开心，爽快地答应他的请求，这固然不错，可是一旦不能遵守约定，就会降低自己的信用和品格。

不轻易答应请求，也许会被认为不够爽快、不够亲切，却会因为“这个人值得信赖”而受到尊重。

因此，我们一定不能忘记约定。

本来想要记住说过的话、约好的事，但终于还是忘记了，这种情形屡见不鲜。

纵然并无恶意，但一旦破坏了约定，那就与有意轻视对方而毁约一样，自己的信用就会崩溃。

过去，我曾经为自己的记忆力好而沾沾自喜，但最近，诧异说“哎，我做过这个约定？”

的时候越来越多。

不要仗恃记忆力，一定要养成做记录的习惯，记事本就是为此而存在的。

“某某替我垫付了一千元茶钱”、“AA制的那一份还没付”、“借书尚未归还”……让我们先从遵守细小的约定开始吧。



## <<女性的品格>>

### 后记

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。

## <<女性的品格>>

### 媒体关注与评论

这是个充满机会的年代，也是充满矛盾冲突的名利场，女人，天生敏感多情，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。

成为有风度。

优雅又迷人的女性！

羽西品牌化妆品创始人，羽西之家董事长 靳羽西 这本书其实是可以给任何女性提供参照的，从坂东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。

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。

中央电视台中文国际频道资深新闻主播 徐谢 坂东真理子用两年的时间，用两本书（2007年《女性的品格》，2008年《凛凛然—女性的底力》征服了三百多万日本的女性和男性。

相信中信出版社在给我们分享她的思想的机会的同时，也能引发一场全中国上下关于“品格”的新一轮探讨。

此书不是礼仪书，也不是只写给女人看的，它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。

著名视觉形象规划专家、色彩专家

## <<女性的品格>>

### 编辑推荐

在“女人味”渐失的时代，《女性的品格》告诉你成为坚强、美丽、温柔女性的66条黄金法则。畅销日本350万册的女性修养圣经，羽西品牌化妆品创始人，“羽西之家”董事长，中央电视台中文国际频道资深新闻主播，著名视觉形象规划专家、色彩专家。

<<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>