

<<中国淑女>>

图书基本信息

书名：<<中国淑女>>

13位ISBN编号：9787540756635

10位ISBN编号：7540756632

出版时间：2012-4

出版时间：漓江出版社

作者：靳羽西

页数：203

字数：100000

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;中国淑女&gt;&gt;

## 前言

《中国绅士》首版是在2006年，出版后反响很热烈，于是2007年我又出了专门写给女性的《中国淑女》。

一转眼就到了2012年，时间真是太快了！

当时写这两本书的初衷，是希望大家能尽量多的了解国际化礼仪，我便根据自己多年在全世界工作、生活的经验，从穿衣打扮、日常生活、就餐、商务、两性等多个角度总结了很多建议，集结成书出版。

当时全国人民正在喜迎奥运和世博会，希望我们中国能以2008北京奥运会和2010上海世博会为触发点，开始学习国际化的礼仪，这不仅让今后的对外合作交流更加容易，也会在外国友人心中树立良好的中国人形象！

我完全是把出书当成提高中国“软实力”的教材来做的。

从2011年开始，我成为全球最著名的选美赛事“环球小姐(Miss Universe)”的中国区大赛总裁。我非常认真的办这件事，投资去组建了专业的团队，在全国设立很多赛区，一层层选拔优秀的女孩，更关键的是我把最终入围的32个女孩集中在一起，让最专业、最国际化、最优秀的老师来教她们——如何给自己化妆，服饰搭配，怎样面对镜头、媒体，坐姿走姿和各种礼仪……最后，1米83高的上海姑娘罗紫琳脱颖而出，成为2011的中国小姐，并在巴西圣保罗代表中国参加了2011环球小姐全球总决赛，获得了第五名的好成绩，她的风度和出色表现让所有人震惊，“原来中国也有这么高、这么漂亮、这么优雅的女孩子！”

”她的亮相真是在全世界树立了中国新女性的形象，中国淑女的形象！

真正的淑女就应该是外表美丽，举止优雅，内心充满了爱与善。

我一生从事的事业都和“真、善、美”分不开，我似乎被注定要以此为使命不断奔跑。

在这一版的新书中，我更新了原来《中国淑女》的一些内容，比如商务礼仪中，5年前，为确保电子邮件发送成功，我建议大家发送的附件不要超过3兆，但现在发送10兆都没问题了！

这个世界日新月异，我也不断学习，不断尝试改变，永远保持开放的心态去面对变化——只要你愿意，你总能变得更好，我非常相信这一点，所以请你也加入进来，让自己变成更加美好的中国淑女！

蕻羽西 2012年4月

## &lt;&lt;中国淑女&gt;&gt;

## 内容概要

在今天，“成功”好像是一件又困难又容易的事情。

说它困难，是因为很多人都？

常抱怨自己挣钱少，做的工作微不足道；说它容易，那就是只要赚了足够的钱，就有人说你是成功的人。

有些男人会说“外表并不重要”，但大多数情况下，他们所做的与他们所说的无法保持一致。

男性总是容易对漂亮的女性产生幻想，女性也希望她们的配偶是英俊、成功并且出众的。

尽管这听上去有点肤浅，可是研究发现，外表对一个人来说确实有莫大的影响。

在我几十年的人生之中，见过更经历过不少男女之间的状况，除了认识中国人，我也和很多外国男性有过深入沟通，也嫁过外国人，结过婚也离过婚……男人与女人的话题永远都谈不完，不过我这里谈到的“绅士与淑女”，或许不少都是你第一次知道的事情！

每个人都有能力通过学习来达到各种各样的成功，离你最近的成功，就从翻开这本《中国淑女》开始。

《中国淑女》是靳羽西最经典、最全面的女性生活修养和人生哲学之作，也是打造“中国淑女”的必备宝典。

羽西把多年全球生活、工作的亲身经历加以总结，以权威的国际化眼光将经验、教训和启示尽可能地收录其中，期望所有女性，特别是期待全方位提升自我的现代女性能因此增添智慧、充实生命。

本书涉及着装、化妆、身心健康、餐桌礼仪、商务礼仪、理财、居家和两性关系等多个方面，延续《中国绅士》亲切、实用、耐读的特点，配合大量实例、图片、小贴士和经典语录，让你在最短时间里内外兼修——拥有自信的外表，在物质上获得成功，也在精神上获得满足，真正成为有风度、有品位、有修养的中国淑女。

## <<中国淑女>>

### 作者简介

《人物》杂志评价靳羽西为“中国最有名的女人”？《纽约时报》称靳羽西为“中国化妆品王国的皇后”  
？《财富》杂志形容靳羽西是“当代的马可波罗”？美国《国会记录》称赞靳羽西为“真正的平民大使”

拥有传奇经历的美籍华人靳羽西女士，是当之无愧的时尚权威、家喻户晓的全民偶像，她早年的电视片《世界各地》影响了数代人；她创立“羽西”品牌化妆品，不断推出时尚生活方面的畅销书，主办环球小姐中国区大赛，成立“中国美基金”……她所做的一切都和美、时尚、品位、礼仪修养和中西方文化息息相关，她用全球化眼界拓展了中国人的视野，她用博学智慧成为无数中国人的精神领袖。

鉴于她无人企及的成就，靳羽西被新华社评为全球20位最有影响力的世纪女性之一。

## &lt;&lt;中国淑女&gt;&gt;

## 书籍目录

## 序

## 第一章 做成功的淑女

## 一 把快乐和满足当作成功

## 1 什么是成功？

## 2 成功者需要具备的10种素质

## 二 选择工作的2+2原则

## 1 是否有特长

## 2 是否有足够的热情

## 3 是否对他人有益

## 4 是否对中国有益

## 三 做会理时的淑女

## 1 学会“一心二用”

## 2 收到的信件只看一遍

## 3 只做我喜欢做并能做得好的事情

## 4 把事情简化

## 5 学会把任务分派给别人

## 6 学会通过合理安排来节约时间

## 7 随时记录

## 8 学会说“不”

## 四 淑女的财富

## 1 做会理财的淑女

## 2 朋友是人生的财富

## 五 当遭遇挫折和失败

## 1 填写你的幸运列表

## 2 适时地痛哭一场

## 3 实事求是地分析情况

## 4 塞翁失马，焉知非福

## 5 忘掉不快

## 6 从失败中学到经验和教训

## 六 不惧怕衰老，只关心未来

## 1 让自己看上去更年轻

## 2 保持年轻的心态

## 3 活到老学到老

## 第二章 淑女的外表

## 一 美容与化妆

## 1 化妆的基本原理

## 2 选择最适合你的化妆品

## 3 新经典羽西妆

## 二 皮肤、头发与牙齿

## 1 我的护肤哲学

## 2 日常皮肤护理方式

## 3 照顾好手、肘部、膝盖和脚

## 4 打理头发

## 5 护理牙齿和口腔

## &lt;&lt;中国淑女&gt;&gt;

## 三 服饰

- 1 买衣服的诀窍
- 2 “轻松衣柜”让你穿戴得体
- 3 首饰
- 4 挚爱内衣
- 5 应用流行来创建自我风格

## 四 不同场合服饰与妆容的搭配

- 1 职业装扮
- 2 晚宴的装扮
- 3 休闲装扮
- 4 个性化的金属装
- 5 夸张的戏剧装
- 6 优雅的盛装
- 7 新娘的装扮

## 五 仪表与体态

- 1 在日常生活中保持良好的体态
- 2 每天20分钟的晨练
- 3 一整天都能做的运动
- 4 羽西的塑身窍门

## 六 身心健康

- 1 定期检查身体
- 2 学会缓解压力
- 3 中国传统疗法
- 4 健康的饮食习惯

## 第三章 餐桌上的淑女

## 一 在西餐厅吃西餐

- 1 认识西餐厅
- 2 就餐姿势
- 3 酒的艺术
- 4 自助餐
- 5 鸡尾酒会
- 6 晚宴
- 7 来一场西餐就餐的实战
- 8 做一个精通的美食家
- 9 和侍者的交流
- 10 得体处理就餐时的特殊情况

## 二 参加家庭式的宴会

- 1 接受邀请
- 2 到达时间
- 3 造访时的礼物
- 4 参加家庭式宴会要注意的问题
- 5 做主人需要的客人

## 三 当合格的女主人

- 1 办一场成功的国际化宴会
- 2 家中宴会的准备工作
- 3 女主人的魅力

## 第四章 淑女的礼仪

## <<中国淑女>>

- 一 公共场合的礼仪
  - 1 在公交设施上
  - 2 自驾车
  - 3 在剧院和音乐厅
  - 4 别让优雅与体贴分开
- 二 职场淑女
  - 1 职场礼仪
  - 2 办公室电话礼仪
  - 3 仪束
  - 4 信件
  - 5 相处之道
  - 6 关于酒店
- 第五章 淑女的家
  - 一 家就是我的城堡
    - 1 存储空间
    - 2 房间的照明
    - 3 家的颜色
  - 二 让家成为友谊的大花园
    - 1 墙饰
    - 2 地毯和地板
    - 3 音乐
    - 4 鲜花
    - 5 蜡烛
- 第六章 绅士与淑女
  - 一 约会
    - 1 一个好约会的构成
    - 2 约会的规则
    - 3 约会时的行为
  - 二 分手
    - 1 淑女如何提出分手
    - 2 淑女如何面对分手
  - 三 丈夫与妻子
    - 1 怎样处理婚姻中的矛盾
    - 2 分居
    - 3 离婚
  - 四 跨国交流
    - 1 与外籍同事相处
    - 2 同外籍人士交朋友
    - 3 如何与外籍男士交往
    - 4 同外籍男士结婚
  - 五 爱与性
- 关于《中国淑女》
- 后记

## &lt;&lt;中国淑女&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：每个女人都应该学会如何聪明地买衣服。

这关系到如何才能让你看起来永远得体，光彩照人。

我想同大家分享4点购衣技巧。

颜色 这是我在买衣服时第一考虑的因素，因为尺寸大小可以改，颜色却不能改。

我对色彩做了很多研究，我只考虑让我看起来好看的颜色，这可以节省很多时间。

比如用作基本色的黑与白，用作辅助色的红、黄、蓝、粉红、粉黄、粉蓝等等。

这意味着，即使芥末色的衣服非常便宜，我也不会买。

因为穿着它，我会看上去又老又疲惫。

面料 天然的丝绸、羊毛、棉、羊绒质料，又漂亮又舒服。

现在许多新的面料都有弹性纤维和莱卡，它们让衣服合身，也不错。

若是贴身的衣服，我会买最好的质料。

有两种面料的衣服是我不喜欢买的。

一种是亚麻，因为虽然在商店里看上去很不错，但它们太容易皱了。

另一种是让我觉得发痒的安哥拉羊毛。

剪裁 我自己很少买到剪裁完全合身的裙子，有时候，我买一些贵的衣服是因为它们的设计、颜色和面料好，但欧美牌子的衣服上身通常都太长，会显得我的腿太短，所以我修改它，令它更加完美。

如果衣服不合身，就算是再大的牌子，也需要修改，有时候修改新裙子所花的费用甚至超过原本的价格。

即使是这样，也不能穿着不合身的衣服出门。

价格 无论什么价格的服饰，总会被挑剔的消费者同时认定为价格太高或太低。

总的来说，我不会为只穿一季的衣服花太多的钱；但若是可以穿很久的好衣服，就不怕多花点钱，它们是我衣橱里最基础的部分。

如果你身上的衣服有一种亮色，那最决最有效的打扮就是用同样色系的配件，如鞋子、包包或围巾。

必要的时候，可以用同色的口红或者指甲油来搭配。

“轻松衣柜”让你穿戴得体 衣着直接反映出你是一个怎样的人，淑女们要懂得如何通过它向别人展现出你独特的气质和形象。

中国淑女应该是有智慧、有品位、有个性、受过良好教育的女性；一个走遍各地、有眼界又摩登，但没有成为潮流牺牲品的女性。

在现代忙碌的工作和生活中，淑女擅长把事情化繁为简，这里有我“轻松衣柜”的诀窍，它会用最简单的三部分——基本色、三种辅助色及必备的配件来让你轻轻松松穿戴得体，除此之外，确定基本色和三种辅助色，对选择饰品、形成个人风格很有帮助。

## <<中国淑女>>

### 后记

现在的孩子面临的最大难题，就是在看不到任何好榜样的情况下去 学习礼仪。

——弗雷德·阿斯泰尔，著名歌手、演员 大家读完了这本书后，应该了解了不少与礼仪有关的知识。

我希望你可以把这些教给你的孩子。

“养不教，父之过。

”如果你是一位母亲，你应该以身作则，让孩子学习怎样做个懂礼仪的人。

我相信“教养”可以比“教育”为小孩子带来更多成功的机会。

中国人说“三岁看老”，让孩子从小学习礼仪，这将是他们未来成功的第一步。

如果你也认为“培养一个贵族需要三代人的时间”，那我期望我们要把这时间缩短。

我相信我们可以用一代人的时间就培养出贵族，就是这一代人！

这是我写这本书最大的希望。

如果你有关于《中国淑女》的任何想法，随时都可以来我的社交网络平台畅谈。

感谢我见过面和从不曾见面的朋友，你们是我最宝贵的财富，希望能得到你们一如既往的支持和鼓励

。

## &lt;&lt;中国淑女&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

《京华时报》羽西用特有的温柔和细腻传播时尚和美、建立化妆品帝国，这完全是女人的特质。但羽西绝不只是一个简单的女人，她身上有着和成功男人一样的气质：富有拼搏的精神、卓越的见识、开阔的胸襟，她是最有女人味的女人。

《扬子晚报》羽西这位美籍华人、时尚领域的权威，无论是面对感情还是事业，身上始终体现出一种健康的精神和积极的人生态度。

《BAZAAR》站在东西文化的交叉点上，一面用电视片打开看世界的窗口，一面用一支支口红点醒中国女性对美的追求，这就是羽西——中国自己的美容使者。

《中国书报刊博览》靳羽西这个名字始终和时尚、典雅、新潮、高贵、得体……紧密相连，她一系列传播美的书籍填补了我们的精神空白，给中国人留下新颖的印象。

《VOGUE》在中国风尚舞台活跃了几十年的羽西，美丽、智慧、优雅，她从主持人到商人（羽西品牌）、作家、慈善家、策划人……在各种角色中自由转换。

没有人知道她为什么一直美丽，没有人知道明天她以什么方式出场，不过，就是这么多的谜才让羽西成为不老的传说。

《时尚家居》在羽西谈到设计时，一开始会让你误以为在与某位职业室内设计师对话，事实上，之后的谈话证实了羽西作为一名室内设计师的确是当之无愧的。

《OK！

》羽西是个享誉国际的时尚大师，真不知哪个词可以确切地形容她：成熟、优雅、自信二亲和……她真是个完美的女人！

## <<中国淑女>>

### 编辑推荐

《中国淑女》是靳羽西最经典、最全面的女性生活修养和人生哲学之作，也是打造“中国淑女”的必备宝典。

羽西把多年全球生活、工作的亲身经历加以总结，以权威的国际化眼光将经验、教训和启示尽可能地收录其中，期望所有女性，特别是期待全方位提升自我的现代女性能因此增添智慧、充实生命。

## &lt;&lt;中国淑女&gt;&gt;

## 名人推荐

羽西用特有的温柔和细腻传播时尚和美、建立化妆品帝国，这完全是女人的特质。

但羽西绝不只是一个简单的女人，她身上有着和成功男人一样的气质：富有拼搏的精神、卓越的见识、开阔的胸襟，她是最有女人味的女人。

——《京华晚报》羽西这位美籍华人、时尚领域的权威，无论是面对感情还是事业，身上始终体现出一种健康的精神和积极的人生态度。

——《扬子晚报》站在东西文化的交叉点上，一面用电视片打开看世界的窗口，一面用一支支口红点醒中国女性对美的追求，这就是羽西——中国自己的美容使者。

——《BAZAAR》靳羽西这个名字始终和时尚、典雅、新潮、高贵、得体……紧密相连，她一系列传播关的书籍填补了我们的精神空白，给中国人留下新颖的印象。

——《中国书报刊博览》在中国风尚舞台活跃了几十年的羽西，美丽、智慧、优雅，她从主持人到商人（羽西品牌）、作家、慈善家、策划人……在各种角色中自由转换。

没有人知道她为什么一直美丽，没有人知道明天她以什么方式出场，不过，就是这么多的谜才让羽西成为不老的传说。

——《VOGUE》在羽西谈到设计时，一开始会让你误以为在与某位职业室内设计师对话，事实上，之后的谈话证实了羽西作为一名室内设计师的确是当之无愧的。

——《时尚家居》羽西是个享誉国际的时尚大师，真不知哪个词可以确切地形容她：成熟、优雅、自信二亲和……她真是个完美的女人！

——《OK！

》

<<中国淑女>>

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>