

像淑女

一样生活

お嬢さま生活復習講座



[日] 加藤惠美子 著
马 丽 译

畅销日本50万册的淑女系列书之一

万千女性在成长的道路上都会面临一个重大选择
选择做什么样的女人，便选择了什么样的生活

“OJOSAMA SEIKATSU FUKUSYU KOUZA” by Emiko Kato

Copyright © 2002 by Emiko Kato

Original Japanese edition published by Discover 21, Inc., Tokyo, Japan

Simplified Chinese translation edition is published by arrangement with Discover 21, Inc.

Simplified Chinese Edition Copyright © 2012 by Publishing House of Electronics Industry arranged with Discover 21, Inc.

All rights reserved.

本书简体中文版由Discover 21, Inc.授予电子工业出版社在中国大陆出版与发行。
专有出版权受法律保护。

版权贸易合同登记号 图字：01-2012-3876

图书在版编目（CIP）数据

像淑女一样生活 /（日）加藤惠美子著；马丽译.—北京：电子工业出版社，2012.8
ISBN 978-7-121-17358-5

I. ①像… II. ①加… ②马… III. ①女性—修养—通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第125195号

策划编辑：鄂卫华

责任编辑：鄂卫华

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：4.25 字数：81千字

印 次：2012年8月第1次印刷

定 价：25.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

像淑女 一样生活



(日)加藤惠美子 著
马 丽 译

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



序

这本书作为敝社畅销书《淑女的语言艺术》的姊妹篇，对1997年的版本进行了精选，然后重新组合构成了目前这本修订版。

《淑女的语言艺术》和此书的初版都是经久不衰的畅销书，不过和当年出版的时候相比，“淑女”这个�的概念已经有了相当大的改变。简单地说，就是对于“淑女生活”的向往和物质上的膨胀欲望等下降了许多。不过，也正因为如此，我们比初次出版的时候更多地考虑了这本书书名的易接受情况。

因此，本书初看起来，是把淑女的私人生活场合中登场的种种物品作为中心，描写淑女们的生活方式。但实际上，淑女们的生活可不是光有“好东西”就能构成的，还要有与这种“东西”和空间相匹配的具有品格和才智的“生活行为”。而我们的目的，就是要以“淑女生活”为名来提倡这种“生活行为”。

如果，读者对于“淑女生活”的了解只是个模糊的概念，认为它是一种由经济能力、家世门第以及优越的物质条件构成的富足任性的生活的话，那么本书中描写的内容则恰恰相反，那是一种在待人接物方面十分谦逊礼貌、持重周全



到令人吃惊的生活态度吧（虽然其中稍有些许戏谑的描写，却使我们能够感受到作者的顽皮心态）。

从表现出来的结果上看，“淑女生活”确实是奢侈的生活，不过，那并不是被高昂物品包围着的奢侈，而是在生活上下足了工夫，是对于人和物精心打理的一种奢侈。

因为，这里所说的“淑女”，并不一定是出身世家，家里有一定的经济实力。而是作者所认为的，并且大多数人都普遍认可的，即“淑女”是气度不凡的女性的统称。不过，此结论自本书初次出版发行以来，也引起了一些人的疑问，认为书中多处生活内容与大众心目中的“淑女”的生活有诸多重合之处，这种说法也是事实。

所以说，本书和《淑女的语言艺术》一样，你只要先以一种模仿自己喜欢的行为举止，学个形似的心情来轻松阅读就足够了，然后再最终了解掌握气度高雅的生活行为规范。本书的用意就在于，由“表”及“里”，也可以称得上是实践重于理论的独特的礼仪书吧。

我们期待您阅读本书后的意见和感想。

编辑部

CONTENTS 目录



01 信件

- * 不用电话用书信，不用邮件用书信 013
- * 悄悄练习钢笔字 014
- * 墨水笔和毛笔 015
- * 信笺和信封 016
- * 信上要写些什么内容 016
- * 纪念邮票 017
- * 卡片·美术明信片 017
- * 通信簿 018

02 礼物

- * 纪念日和生日一定要牢记 021
- * 礼物挑选也要从训练开始 023
- * 淑女喜欢礼物 024
- * 丝带和包装纸 025



* 能够送得出手的手制品 026

* 卡片和装饰花 026

03 时尚风格

* 优质的服饰经得起长久地穿着 029

* 米色、藏青、茶色 030

* 易于打理的天然面料 031

* 闪闪发亮的鞋子 031

* 讲究的外出服同家居服差别不大 032

* 正统套装 033

* 精通礼服规则 035

* 体育运动和夏季的避暑胜地 036

* 精通和服、礼服穿着的规则 037



04 时尚必需品

- * 不用外国车 039
- * 看不出品牌的服装 040
- * 看不出品牌的包 041
- * 正统的鞋 043
- * 非防寒用手套 044
- * 作为珍藏品的帽子 045
- * 高档伞 047
- * 种类繁多的围巾和披肩 047
- * 以珍珠为主的饰品 048
- * 喜欢胸针 049
- * 实用的手表 050
- * 为何看不到皮草的影子 050



05 美发&化妆

- * 有规律的生活习惯 053
- * 床和床上用品 054
- * 悠然自得的沐浴时光 056
- * 白色的毛巾 056
- * 为了防晒而化妆 057
- * 对修甲、美甲抱有浓厚的热情 058
- * 晚上9点之前要卸妆 059
- * 洗发水要用美发沙龙的产品 061
- * 孩提时代开始就上同一家美发沙龙 062
- * 煞费工夫的奢侈 063

06 姿态

- * 不变的身材比例 065
- * 仪态美丽 066



- * 平常和出门都是同样的仪态，所以随意不拘 067
- * 保持美丽仪态所付出的努力 068
- * 美丽表情的研究 069
- * 淑女的鞠躬行礼 071
- * 拿东西用双手 073
- * 面向物品 073
- * 尽量保持安静 074
- * 不丢三落四 074
- * 动作的节拍有条不紊 075

07 卫生间

- * 不借用洗手间 077
- * 公用女性卫生间的使用方法 078
- * 淑女的化妆室 080
- * 淑女对于气味十分敏感 081
- * 淑女不常使用香水 084



- * 淑女不吸烟 085

08 携带品

- * 三块手帕 088
- * 记事本和圆珠笔 089
- * 地址簿 091
- * 钱包和卡包 093
- * 名片夹 095
- * 化妆包 095
- * 钥匙圈和钥匙包 096

09 饮食生活

- * 淑女不常外出用餐 100
- * 糖果糕点和甜品都是亲手制做 101
- * 锅的种类 102



- * 餐具 103
- * 银器 105
- * 厨房的维护 106
- * 淑女的餐厅 107
- * 淑女的家庭聚会 108
- * 经典派对菜式 109
- * 餐桌布置 110
- * 对客人的关怀 110

10 家务和乐趣

- * 淑女勤俭持家 113
- * 淑女凡事亲历亲为 114
- * 淑女是使用针线活儿的高手 114
- * 插花 115
- * 绘画、水彩画 116



- * 庭院维护 117
- * 淑女是生活技能的高手 118
- * 打扫、洗涤、熨烫 120
- * 磨练生活技艺的奢侈 120
- * 磨练自身的奢侈 121

后记 人挑选物品，物品培养人

附录 淑女级别测试



01 信件

信件

假如，你向某人赠送了某件礼物，能够立刻回电向你表达谢意的人虽称不上是淑女，但起码也是个懂得礼仪常识的人。如果，你在最短的时间里接到了对方的明信片或信件，虽然内容简洁，但饱含谢意，那么这位可能就是淑女。更进一步的表现，就是虽然文笔未必优美动人，但如果字写得漂亮，而且是用墨水（钢笔）郑重书写的，那么就与淑女很接近了。如果再加上，使用的明信片和信笺是英国制造的白色或略带灰（或黄）白色的上等材质，并且贴上了漂亮的纪念邮票的话，可以肯定，这位百分百是位淑女。

* 不用电话用书信，不用邮件用书信

受到关照，或是收到什么东西的时候，一般打个电话就能解决的问题，淑女也会依照礼仪原则写信。从时令问到诗歌结句，遵循礼仪，那就是一封饱含谢意的高明的书信了。至于是不是真的很高明不重要，重要的是看起来

很高明就行了。

再者，除了极亲近的朋友，对于结婚、嘉奖之类的祝贺，以及探病、和向遗属致哀之类的事情，即使不是淑女，也不能用电话解决，而是应该写信表达才符合礼仪。

信笺和信封的组套、卡片

要写字，当然还是应该用英国制造的好东西，比如说Crane、Smythson等。大体上，信笺和信封的组套，或是卡片和信封的组套，除了素色的之外，我们在这里推荐您使用镶有金边的信笺。

若订制用金箔将个人信头加上去，就变成极有格调的信笺了。压花印章打上的标记相当时尚，以美国M&R公司的最知名，也可以用汉字印章。

请柬、生日等特殊用途的卡片，除了英国制造的之外，有些美国制造的品质也不错。

* 悄悄练习钢笔字

淑女所书写的书信具有典型的特点，首要的就是字写得非常隽秀。淑女们的字都很雅致清奇。本来不善书写的人，在练习娴熟的基础上，认真书写的话，字看起来也会很漂亮。

不过，最重要的是，要暗地里偷偷练习钢笔字和毛笔

字。虽说文字的内容要比字形更重要，但原本字就写得拙劣，语句再写得马马虎虎的话，这个人即便是知识分子，但绝称不上是位淑女。

* 墨水笔和毛笔

要想写出漂亮的字，秘诀就是要配一支自己适用的优质墨水笔。最近圆珠笔占了主流，所以即便写的字稍微难看了点儿，只要是用墨水笔书写，就能给对方留下不错的印象。墨水颜色通常是用蓝黑色。

另外，在现代，的确还有用毛笔、纸来书写的人，一般都是上了年纪的淑女。不过，写在贺仪袋（礼金袋）和记账簿上的毛笔字都很优美，也同样被认为是习字的心得。

墨水笔

如果是万宝龙（Montblanc）墨水笔，就要选择Meisterstück系列；Pelican墨水笔，则要选择500型号；派克（Rarker）墨水笔就要选择卓尔（sonnet）系列和pilot系列，定制个人专属的墨水笔则推荐选择743或742等型号。