

柔软的身心



[柔软的身心_下载链接1](#)

著者:[日] 光野桃（Momo Mitsuno） 著，王蒙 译

[柔软的身心_下载链接1](#)

标签

评论

不错，陶冶身心的书。告诉你，女人永远要对自己好一点。

很好，很好，。。。。。。

书籍好看又便宜！质量很好！

没太多要说的 反正是本好书

喜欢喜欢，装订不错。

朋友说很不错，慢慢看吧

不错的书，是正版的

很好很好很好很好很好很好很好

还没有看，希望没有失望

看起来是正版，挺好的

没啥说的，各种完美~XD

很好，不错哦、、、

还不错吧~还不错啊~~~

还在阅读中，从自身感受出发娓娓道来，很容易引起女性读者共鸣。只是书本比想象中薄，字体较大，排版很宽，相对来说价格偏贵了。

挺好的书，推荐一下，放松心情

优雅女人要了解的书籍，帮朋友买的，据说还不错。

还是觉得外国作家的作品，自己还看不习惯

女性朋友修身养性的必备书籍

好啊好啊好

我怎么感觉像盗版的呢？书的页面非常粗糙。

内容没看呢，纸张质量不是很好，盗版的感觉。

没有塑封 书稍微有点脏

看了一点点，主要描述的是作者四十岁以后的身体变化心理变化，呼吁爱自己的身体爱自己才能获得心态和生态的年轻

出去走走。让心情和形象立即提升的一个好方法就是呼吸新鲜空气。尤其是在夜以继日让人昏昏欲睡的办公室灯光下工作的时候，短短半小时的自然日光就能让你低落的情绪发生奇妙的变化。

自我教育。引用一句话作提示：你知道得越多，你就越懂得你自己。了解政治事件、国际需求、时事新闻，甚至还有最新的书籍电影资讯，都能帮你提升自信。学会放弃。对别人做些好事。送怀孕的同事一套婴儿礼品、帮年长的邻居扔一下垃圾、和母亲共进午餐——没有什么能比时不时做些好事更能增长一个人的自尊和自信了。现在我们都同意要先找到自尊，那么下一步呢？正如前文提到的，我们的外表会给人第一也是最强烈的印象，所以让我们来讨论一下外表。首先：我们都需要翻翻看我们的衣橱。我不是很确定意思为“留一些想象空间”的谚语其原意是什么，但我确定这句话非常有智慧。我知道我们很想秀出自己年轻、火辣的身材，不过千万不要低估聪明地遮盖一部分皮肤所起到的作用。我有很多身材很好的朋友都说过她们被诱惑购买过v领服装。

让我们去找找看更漂亮更合适的衣服吧！试试看大圆领衣服而不是你常穿的低领紧身衣（服装品牌J·Crew有各种颜色的圆领衫）。或者你忍不住要穿短裙？试试看线条流畅看上去精练的铅笔裙，香蕉共和国（BananaRepublic）的铅笔裙让我百看不厌。如果你坚持要下半身穿短装，为什么不在上身穿一件保守型的糖果色衬衫（去BCBG找一件那样的上衣试试）？或者每周都穿一次平跟鞋（童鞋一样的高度）而不是天天五英寸细高跟，你的脚会非常感谢你的。如果你要在上身穿露臂（和露乳沟）的衣服，那下身不妨选择一条宽腿裤或者合身的暗色水洗牛仔裤（我觉得Anthropologie的宽腿裤是别家无可比拟的）。与其将所有都露在外面，不如保留一部分，让别人想看到更多。当你迟疑该穿什么的时候，别选择暴露的衣服！其次，女性应该站得笔直。好的站姿能立即吸引别人的注意，并得到尊重。你大概不会相信好站姿能美化你的形象（想象一下影星妮可·基德曼，NicoleKidman），所以抬头挺胸地站着吧。你会觉得你好像忽然改头换面，而且你看上去也确实像变了个人——好的站姿能让人显得像瘦了五磅！你不只看上去更自信，你自己也会觉得更自信。

为了培养良好站姿，每天早上出门的时候在心里提醒自己站直（或者干脆在门上留个纸条）；然后尝试将办公室或家里僵硬的办公椅换成可以提高坐姿的健身球（我推荐FitB ALL~珠光加厚健身球，它不会黏上灰尘）；再和一个好友一起去报名上瑜伽或者普拉提课程。在一周内你就会觉得自己长高了一英寸，而且还能像影星格温妮丝·帕特洛（Gwyneth：Paltrow）一样优雅地散步，再加上两英寸高的鞋子，别人真的会无法抵挡你的魅力。

最后，要学会眼神交流。这只是一个细节，但注意眼神交流就能从贼眉鼠眼躲躲闪闪的形象改变成大方得体更容易找到工作的形象！我在音乐行业工作，组织了无数艺人和乐队如何面对媒体的培训，他们被训练的第一课就是在访谈和表演时要和主持人、观众保持眼神交流。我自己亲眼见过眼神交流起到的正面作用[歌手菲丝·希尔（FaithHill）很擅长于眼神交流]。同样的，我也见过没有眼神交流的负面影响。有个艺人在和音乐杂志出版人会面的整个过程中都低头给自己的经纪人发短信，所以那家杂志没有给他的新专辑好的评论也就不奇怪了。眼神交流能更好地将你和观众、听众联系在一起，甚至能将彼此间的距离缩短一半，所以和朋友聊天、和男友约会吃饭、老板给你安排任务的时候，都要注意和他们保持眼神交流。无论是在面试中还是在鸡尾酒会上，和别人对话时保持眼神交流能表现出你的聪慧、沉着。你不仅会显得

好

好评必须的，书是替别人买的，货刚收到，和网上描述的一样，适合众多人群，快递也较满意书籍的排版印刷和保存都很好，物流很快。满意废话不多说

同时买了三本推拿的书和这本，比认为这本是最好的！而且是先收到的！。书的质量很好，内容更好！收到后看了约十几页没发现错别字，纸质也不错。应该是正版书籍，谢谢对于有钱人来说，他们不在乎东西值多少钱，和女朋友在一起他们注重的是心上人的开心，和领在一起，他们在乎的是给领买些高贵的东西，指望着自己有机会高升，和小三在一起，我就不多说了，对于我们农村的孩子来说，我们希望物美价廉，不是我们想买盗版货，不是我们爱到批发部去买，也不是我们爱和小贩斤斤计较，是我们微薄的收入难以支付。总的来说购物本身是一个开心的过程，从中我们利用自己的劳动购买自己需要的东西。京东商城的东西太便宜了，所以我来买了。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。|京东商城图书频道提供丰富的图书产品,种类包括小说、文学、传记、艺术、少儿、经济、管理、生活等图书的网上销售,为您提供最佳的购书体验。网购上京东,省钱又放心!在网上购物,动辄就要十多元的运费,往往是令许多网购消费者和商家踌躇于网购及销售的成本。就在买方卖方都在考虑成本的同时,京东做了一个表率性的举动。只要达到某个会员级别,不分品类实行全场免运费。这是一个太棒的举动了,支持京东。给大家介绍本好书《小时代3.0：刺金时代》内容简介《小时代3.0：刺金时代》是郭敬明的第五部长篇小说，于2007年11月开始在《最小说》上独家连载，获得读者们空前热烈的追捧，各大媒体的相关讨论和争议也层出不穷，一场火爆的《小时代3.0：刺金时代》风潮由此掀起。郭敬明在《小时代3.0：刺金时代》的创作中，又一次展现了对多种文字风格的完美驾驭能力。他以全新的叙事风格和敏感而细微的笔触，将当代青少年、大学生、都市白领的生活和情感故事集中、加工、娓娓道来，从小角度展现了作者对整个社会的观察和思考。这部长篇系列正式开始前，郭敬明曾许诺将要连续创作五年，而在五年终结之际，《小时代3.0：刺金时代》系列将如约迎来它辉煌的谢幕。林萧、简溪、顾源、顾里、南湘、唐宛如……五年间，他们已然成为陪伴读者们度过青春时期的伙伴，他们仿佛活生生地站在读者身边，呼吸着，微笑着，与每一个人共同欢乐，共同哭泣。故事有终结的一天，然而人物却能跃出故事，在读者心中长长久久地鲜活下去，从这个意义上讲，《小时代3.0：刺金时代》是每一个读者的小时代，它永远也不会完结。

[日]光野桃（）而优雅却可以通过后天的努力来达成优雅不是30女人的专利也不是名门望族女子的专利而是每个女人一生的功课每个女人都有过优雅生活的能力柔软的身心如果上帝没有给你美貌那何不努力做到优雅来超越美貌呢如果你已经幸运地拥有美貌那何不用优雅来超越时光让这美貌历久弥新呢说到优雅再没有比法国女人尤其是巴黎女人更有资格诠释的而只有深谙法式优雅之道的中国女人女性，是一个与男性截然不同的词汇，象征着柔美、纤细和温婉。可是，为了适应这个忙碌的社会，女性却不得不把自己的这一天赋摒弃掉，添加了坚强、利落的外衣。最后，女性特有的本质越来越干涸，成为内心缺失、容易否定自己的女人。关注女性本质的日本作家光野桃，以细腻的语调从自己曾经的经历讲起，细数都市女性面临竞争、压力与责任时，身体承受的伤害及内心种种酸楚，接着为这些面临身心枯竭危机的女性们提供了实际解决之道——重新学习照顾

和运用身体，学会在逐渐僵硬的身体中唤醒身体的欲望，以柔软的态度唤醒女性的盛放！一切就从触摸自己的身体开始吧！更懂中国女人的内心需求石楠曾在巴黎待过很长一段时间前前后后有八年之久所以对法国女人的时尚装扮以及为人处世之道了解得甚为透彻如果你像我一样看过石楠出国之前的照片那么石楠站在你面前的时候你一定认不出她来完全变了一个人——从略带些婴儿肥的青涩少女一下子蜕变成了一位装扮得体谈吐风趣顾盼生姿的优雅熟女时间的原因固然存在但也不能否认漫长的法国生活对她的影响有多深远从外在到人生观幸福观希望每一个看到这本书的人都能通过这本小书一步一步从内到外走向优雅并从此改变自己枯燥乏味一成不变的生活拥抱完美幸福的人生小心，女性本性在慢慢枯萎事情发生在夏季即将来临的时候，这个季节，雨水和晴朗的蓝天总是不断交替。那一天，天气晴朗，空气清爽，我穿了一件新买的半袖衫出门去工作。白天开了几个碰头会，晚上回家的路上，看见自己的脸庞映在地铁车窗上，忽然吃了一惊什么时候就这么老了脸上的皮肤凹凸不平，双颊和嘴角都下垂着。这样一张脸，就像疲惫的沙皮狗一样。这是我自己的脸吗早上的时候应该还没这么糟糕。虽然一整天四处奔走，的确有些累了，但工作上的事情进展顺利，着装打扮也算精神，这一天其实还是不错的。但现在这副苍老的面容，到底是怎么回事我从灰蒙蒙的车窗上移开视线，集中精神试着换个好些的表情。低下头，试着微笑。接着再将视线转回车窗，可嘴角下垂、不平滑的那张脸还是没有丝毫变化地映在那里。眼睛下方出现的黑眼圈也还是垂在那里。啊，真讨厌！人难道不是一点点变化，而是一下子就变老的吗那时我突然感觉到了自己身上发生的变化。不仅在这里，平时走在马路上的感觉也有些莫名其妙地不一

柔软的身心这本书的印刷质量是非常不错的,很喜欢,而且价格相对来说很实惠,可谓物美价廉,无论是装订方式,还是发货包装个人感觉都是很不错的.买之前还特意看了一下编辑推荐,本来还有点犹豫,看到这么多名人都喜欢[日]光野桃 () 著王蒙译写的柔软的身心也就打消了我的犹豫.简单的看了下女性，是一个与男性截然不同的词汇，象征着柔美、纤细和温婉。可是，为了适应这个忙碌的社会，女性却不得不把自己的这一天赋摒弃掉，添加了坚强、利落的外衣。最后，女性特有的本质越来越干涸，成为内心缺失、容易否定自己的女人。关注女性本质的日本作家光野桃，以细腻的语调从自己曾经的经历讲起，细数都市女性面临竞争、压力与责任时，身体承受的伤害及内心种种酸楚，接着为这些面临身心枯竭危机的女性们提供了实际解决之道——重新学习照顾和运用身体，学会在逐渐僵硬的身体中唤醒身体的欲望，以柔软的态度唤醒女性的盛放！一切就从触摸自己的身体开始吧！,我发觉我已经喜欢上它了,尤其是书中的一段小心，女性本性在慢慢枯萎事情发生在夏季即将来临的时候，这个季节，雨水和晴朗的蓝天总是不断交替。那一天，天气晴朗，空气清爽，我穿了一件新买的半袖衫出门去工作。白天开了几个碰头会，晚上回家的路上，看见自己的脸庞映在地铁车窗上，忽然吃了一惊什么时候就这么老了脸上的皮肤凹凸不平，双颊和嘴角都下垂着。这样一张脸，就像疲惫的沙皮狗一样。这是我自己的脸吗早上的时候应该还没这么糟糕。虽然一整天四处奔走，的确有些累了，但工作上的事情进展顺利，着装打扮也算精神，这一天其实还是很不错的。但现在这副苍老的面容，到底是怎么回事我从灰蒙蒙的车窗上移开视线，集中精神试着换个好些的表情。低下头，试着微笑。接着再将视线转回车窗，可嘴角下垂、不平滑的那张脸还是没有丝毫变化地映在那里。眼睛下方出现的黑眼圈也还是垂在那里。啊，真讨厌！人难道不是一点点变化，而是一下子就变老的吗那时我突然感觉到了自己身上发生的变化。不仅在这里，平时走在马路上的感觉也有些莫名其妙地不一样了。我忽然意识到了这其中的原因。那就是感觉不到他人的视线落在自己身上。走在马路上，他人的视线会从我身上飘过。当然我指的不是吸引异性的目光，而是一种自然的视线交错。刹那间目光碰触在一起，人与人之间会产生微妙的能量交汇。这种感觉从某个时候开始就没有了。从外面一回到家，身体就能感觉到在呼呼喘息，像是掉了什么东西一样，经常有一种奇怪的缺失感。不知道从什么时候开始，自己就从他人的注目范围中被排除了出来。这就是作为女人，一种被忽视的存在状态吗仿佛就在昨天，还是很年轻的状态。那时虽然已经45岁了，但却有着30多岁刚刚结束的感觉。那时的着

不错的书，值得看看。很多人对时尚的理解都不同，有人认为时尚即是简单，与其奢华浪费，不如朴素节俭；有时时尚只是为了标新立异；现实中很多与时尚不同步的人被指为老土、落伍；一个人为相对标准，因为是相对的，所以有其适用范围，对一些人来说是时尚的，对另一些人来说可以不是，如果时尚这个词被理解为绝对标准那就无法解释。

很多从事品牌设计的机构将时尚看作是在艺术文化中的变化美，统一与变化是衡量造型艺术形式美的重要法则。很多时尚达人都有帆布情结，喜欢帆布鞋。时尚达人，时尚达人活，喜欢的是一种简约、自由和随性的生活态度。随着城市白领阶层的压力越来越大，象征挣脱束缚、享受自由的帆布生活得到更多人的喜欢。时尚潮流是一个时期的流行风气与社会环境，在此时尚和潮流同义，是流行文化的表现。时尚的事物可以指任何生活中的事物，例如时尚发型，时尚人物，时尚生活，潮流品牌，潮流服饰等等。一个时期内社会环境崇尚的流行文化，特点是年轻、个性、多变和公众认同和仿效。艺术家说，时尚是一种永远不会过时而又充满活力的一种艺术，是一种可望而不可及的灵感，它能令人充满激情、充满幻想；自由人说，时尚与快乐是一对恋人，他的快乐来自时尚，而时尚又注定了他的快乐。时尚是一种健康的代表，无论是指人的穿衣、建筑的特色或者前卫的言语、新奇的造型等等都可以说是时尚的象征。时尚：首要的都必须健康的，才能时尚的，才能引领时尚；其次是大众普遍认可的，即使有某个比较另类的人想代表时尚也是代表不了的，即使他特有影响力，大家都跟风，也不能算时尚，比如很多小年轻跟艺术家学留胡子的风，很多人本来挺帅的，结果跟风跟的非装邋遢样，其实这不是时尚，更不能引领时尚，把别人的爱好或行为当成时尚就不对了；第三，时尚是一种美和象征，必须能给当代和下一代留下深刻印象和指导意义的象征，比如运动员可以是时尚的代表，他们可以抛热血、撒泪汗的，为民族、国家在奋斗，他们通时尚是什么 时尚是什么

过设计和包装以后可以是健康的、各类时尚的引领者，尤其是武术运动员象征着一个人体魄和国家的康健，更是引领时尚健康的佼佼者和时尚的代言；影视演员或模特是特定的环境里经过包装去扮演了过去、承载了很多或历史、或虚幻的化身，扮演着时尚，有众多人气基础，娱乐了大众，他们也能代表时尚，其他还有设计师、少先队员、大学生、工人等等都很多可以成为代表时尚的人群，只是这些所代表的时尚，一定去探究“能否更好引领当前时代和下一代人的正确价值观和健康的人生观”等诸多方面因素才能判断其能否引领时尚。时尚与艺术的关系艺术的翻译：“Art包含：艺术，艺术品，技术，巧妙，美术”的意思。

小心，女性本性在慢慢枯萎

事情发生在夏季即将来临的时候，这个季节，雨水和晴朗的蓝天总是不断交替。那一天，天气晴朗，空气清爽，我穿了一件新买的半袖衫出门去工作。白天开了几个碰头会，晚上回家的路上，看见自己的脸庞映在地铁车窗上，忽然吃了一惊：什么时候就这么老了？脸上的皮肤凹凸不平，双颊和嘴角都下垂着。这样一张脸，就像疲惫的沙皮狗一样。

这是我自己的脸吗？早上的时候应该还没这么糟糕。虽然一整天四处奔走，的确有些累了，但工作上的事情进展顺利，着装打扮也算精神，这一天其实还是很不错的。但现在这副苍老的面容，到底是怎么回事？

我从灰蒙蒙的车窗上移开视线，集中精神试着换个好些的表情。低下头，试着微笑。接着再将视线转回车窗，可嘴角下垂、不平滑的那张脸还是没有丝毫变化地映在那里。眼睛下方出现的黑眼圈也还是垂在那里。啊，真讨厌！人难道不是一点点变化，而是一下子就变老的吗？

那时我突然感觉到了自己身上发生的变化。不仅在这里，平时走在马路上的感觉也有些莫名其妙地不一样了。我忽然意识到了这其中的原因。

那就是感觉不到他人的视线落在自己身上。走在马路上，他人的视线会从我身上飘过。当然我指的并不是吸引异性的目光，而是一种自然的视线交错。刹那间目光碰触在一起，

人与人之间会产生微妙的能量交汇。这种感觉从某个时候开始就没有了。从外面一回到家，身体就能感觉到在呼呼喘息，像是掉了什么东西一样，经常有一种奇怪的缺失感。不知道从什么时候开始，自己就从他人的注目范围中被排除了出来。这就是作为女人，一种被忽视的存在状态吗？仿佛就在昨天，还是很年轻的状态。那时虽然已经45岁了，但却有着30多岁刚刚结束的感觉。那时的着装，也是无论买什么样式的衣服，穿在身上都很合适。而现在自己虽然没有打算改变，但周围人的目光变了。这样的身体，让我第一次意识到了年龄的增加。

回想起以前和朋友吃饭时聊起的话题。她们生活在巴黎、香港等各个不同的地方，比我稍稍年长些，但却异口同声地抱怨起同一件事。

她们回到日本就很失望。身边的男性一点也不关注自己，无论在马路上还是电车上，完全像不存在一般被忽视，让人提不起精神。但无论在欧洲还是香港，根本不会这样的。无论多大年龄，女性都是被作为女性而受到重视的。

我的这几位朋友的相貌都像演员般美丽，精神看起来也非常年轻，因此我听了这番言论十分惊讶。按说她们应该是走在日本的马路上很出众的那类人，但却一直抱怨完全没有受到关注。

我当时想她们一定夸大其词了。这一定是过于出众、高度喜欢被关注的女性的一种奢侈烦恼。但如今我也到了她们当时的年龄，心里也有了这般滋味，仿佛是一种看不到未来的绝望感觉。

可以简单地想到，这是日本社会观更偏向于年轻一代造成的特有现象。但也不能完全归咎于此。自我内心中的女性本性，正在渐渐枯萎。

如果说完全没在意过这件事，那是骗人的。失去作为女人的水润，精神干枯得像河底只剩下干巴巴的石头一般，这种事情是常有的。这并不仅仅关乎外貌的美丑，发自内心世界的那种闪闪发光的内涵力量，也是在不断流失的。

我这个状态，就好比是没有了水分的干巴巴的枯枝。

好像自己作为女人的这一面就要这样结束了。

但是，从内心的某个角落，却传来这样一种声音：再这样放任下去的话，会慢慢干枯的。如果一直是这种状态，不知到什么时候，女性本性就会完全流失，变成一种既不是男性也不是女性的奇怪生物。

我曾经也有过这种危机感。但是，却不知道应该做些什么才好。于是什么都没有考虑，就到了现在。其实，我也关注了一些这方面的书，但男性作者笔下的内容，没有身为女性所能感受到痛楚的真实感，作为同性能以“由上而下”的视角去观察女性内在，这在男性作家的作品中感觉不到。因此，虽然认同了书上的那些内容，并一直照着努力到现在，但随着时间和精力的累积，却有了彻底被否定的感觉。即使再次打开书，心里也会认为：都是假话！扔到一边去吧！就是这么一种心情。日复一日，时间匆匆流过，每天努力处理工作上方方面面的事情，就再也没时间认真考虑这方面的事情了。

现在已经晚了吗？我紧紧握住车厢里的手扶吊环，一种痛苦的感觉涌上心头。月亮、水、容器，女人的身体与此同时，我有生以来第一次开始接受心理治疗。

女性，是一个与男性截然不同的词汇，象征着柔美、纤细和温婉。可是，为了适应这个忙碌的社会，女性却不得不把自己的这一天赋摒弃掉，添加了坚强、利落的外衣。最后，女性特有的本质越来越干涸，成为内心缺失、容易否定自己的女人。从现在开始关注自己的身体，重新学习照顾和运用身体，学会在逐渐僵硬的身体中唤醒身体的欲望，以柔软的态度唤醒女性的盛放！

[柔软的身心_下载链接1](#)

书评

[柔软的身心_下载链接1](#)