

《气质》

图书基本信息

书名：《气质》

13位ISBN编号：9787550224250

出版时间：2015-5-1

作者：加藤惠美子

页数：228

译者：王蕴洁,代芳芳

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《气质》

内容概要

这本书是日本时尚艺术界大师加藤惠美子的经典作品，推出以来狂销50万册。

献给希望永远优雅迷人的女人！

畅销10年《优雅》姊妹篇！《解忧杂货店》第一中文译者王蕴洁最新译著。与法国时尚界泰斗齐名的日本时尚艺术大师加藤惠美子经典作品，畅销50万册。国内第一本气质养成书！

一本永不落伍的时尚经典，作者为日本时尚艺术界大师，书中的理念和建议对于女人修炼气质、提升魅力，任何时候都不过时。

书中的每一幅插图都是以当今世界顶级奢侈品牌成品图为原型画就，真正做到优雅高端。

全彩四色精良印刷，采用小精装便携开本，且留白较多，格调小资，阅读轻松。

美好高贵的气质是一个人灵魂散发的香气，你若盛开，蝴蝶自来。书中的每一条建议都是每一个渴望气质非凡的女人应该了然于胸、严谨恪守的，从修饰完美的体型、培养富有层次的眼神到服饰风格、色彩的巧搭，从修炼从容的心境到审美趣味的提升，甚至居家插花的要求到对银质餐具的选用等等。加藤惠美子将她的天赋运用到一切与时尚和美有关的事物中，帮助女人永远保持优雅、精致与高贵、和谐。

美好的气质会带来美好能量，它引领我们安然度过生命中的黑暗与光明。

作者简介

加藤惠美子

日本知名室内设计师，1965年毕业于桑泽设计研究所，从事室内设计和室内商品设计30多年，拥有自己的室内装潢沙龙“OPEN HOUSE”和空间构造株式会社，从事住宅、室内装潢设计和住宅相关商品的设计；同时她也为东京西新宿的居家设计中心“OZON”提供专业咨询，在生活研究、餐桌摆设方面造诣深厚。

加藤惠美子在艺术审美、生活风格和一切有关美的事物造诣非凡，见解独到、鲜明，影响着越来越多的时尚女人。著有《名媛谈吐速成讲座》《名媛生活复习讲座》《美丽生活教科书》。

王蕴洁

在翻译领域打滚将近20年，曾经译介东野圭吾、山崎丰子、小川洋子、白石一文等多位文坛重量级作家的著作，用心对待经手的每一部作品，翻译的文学作品数量已超越体重。译有《永远的0》《解忧杂货店》《哪啊哪啊～神去村》《无用的日子》等作品。

书籍目录

序言 / 1

你在气质修炼的哪一层？ / 3

LESSON 1 姿态 Posture

Rule 1 视线保持正视 / 2

Rule 2 欣赏美好的事物 / 4

Rule 3 微笑，还是微笑 / 6

Rule 4 不满、愤怒只会表现出小市民的脸 / 8

Rule 5 背上有一对天使翅膀 / 10

Rule 6 指尖要并拢，动作带着弧度 / 12

Rule 7 再累，坐下时也要双腿并拢；走路时，从腰部开始用力 / 14

Rule 8 加强肌力训练胜于体重控制 / 16

Rule 9 时尚不必依赖名牌 / 18

LESSON 2 谈吐 Talk

Rule 10 说话的音量只要对方能听见就好 / 22

Rule 11 严禁在公共场合因激动而喧哗 / 24

Rule 12 见面和道别时都要有礼貌地打招呼 / 26

Rule 13 谈话必须尊重对方 / 28

Rule 14 刺耳的话，就让它过耳即忘 / 30

Rule 15 胜于雄辩的沉默 / 32

Rule 16 不要随便“踏进别人的私领域” / 34

Rule 17 君子说话，言责自负 / 36

LESSON 3 行为 Behavior

Rule 18 别人请客吃饭，不可剩饭菜 / 40

Rule 19 动作缓慢而到位 / 42

Rule 20 越是紧要关头，越需要冷静沉着 / 44

Rule 21 以对方为尊 / 46

Rule 22 不贬低自我 / 48

Rule 23 言而有信，遵守约定 / 50

Rule 24 居家环境维持整齐清洁 / 52

Rule 25 只选用有设计感的物品 / 54

LESSON 4 精神 Spirit

Rule 26 小事也要认真对待 / 58

Rule 27 不执着 / 60

Rule 28 对自己的幸福心存感恩 / 62

Rule 29 人生要有专注的事和目标 / 64

Rule 30 远离小我，才能培养气质 / 66

气质面临考验时 / 68

1 境遇改变时 / 68

2 身陷不幸时 / 69

3 遭受敌意时 / 71

4 身处陌生环境时 / 73

5 发现遭到背叛时 / 75

6 感受到压力时 / 76

7 发生紧急状况时 / 77

8 不尽如人意时 / 78

9 春风得意时 / 79

10 面对众人时 / 80

你必须要有气质的理由 / 83

1因为口袋空空 / 83

2因为自己不是潮流的宠儿 / 85

3因为不受他人尊重 / 87

4因为经常被人利用 / 89

5因为没有能够深信或赖以为生的事物 / 91

成为气质淑女的方法 / 94

LESSON 5举止 Manners

Rule31驻足问好 / 100

Rule32对陌生人也要默默地行礼 / 102

Rule33一次只做一件事 / 104

Rule34双手递接 / 106

Rule35不发出声响 / 108

Rule36无论发生什么，都要遵守约定 / 110

LESSON 6对话 Dialogue

Rule37用“抱歉，打扰到您”代替“谢谢” / 114

Rule38“谢谢您”代替“谢谢” / 116

Rule39多说“您”“请”等敬语 / 117

Rule40亲近的人之间也用敬语 / 118

Rule41远离谣言 / 120

Rule42不极力主张批判 / 122

Rule43谈话内容多为绘画、书、音乐和喜剧..... / 123

LESSON 7着装 Dress

Rule44戴手套 / 126

Rule45时髦是件棘手的事 / 128

Rule46驼色、卡其色、白色 / 130

Rule47保养鞋子 / 132

Rule48扎起头发，做美容保持靓丽肌肤 / 134

Rule49首饰和珠宝随意 / 136

LESSON 8礼物 Gifts

Rule50归还借来的东西时，准备点小礼物 / 140

Rule51送礼时要送出众的上等品 / 142

Rule52送礼物时要用漂亮的彩带加以装饰 / 144

Rule53在礼物上配干花束 / 146

Rule54送给来访者的小礼品 / 147

Rule55练习、练习！送礼物也需要练习！ / 149

LESSON 9书信 Letters

Rule56感谢信用钢笔写 / 152

Rule57明信片、便签、信封用素色 / 154

Rule58私下练习钢笔字 / 156

Rule59感谢信用简洁而夸张的感谢表达 / 158

Rule60用纪念邮票寄信 / 160

LESSON 10做客和待客 Inside

Rule61在拜访地，将鞋整齐地摆放在边上 / 162

Rule62脱下外套，伞放在室外的角落 / 164

Rule63做客时穿短外套或者连衣裙 / 166

Rule64做客时忍着不去卫生间 / 167

Rule65如果要借用卫生间，请带着手帕 / 168

Rule66垃圾随身带走 / 170

《气质》

- Rule67三种手帕 / 172
- Rule68随身携带笔记本和笔 / 174
- Rule69感谢电话和感谢明信片 / 176
- Rule70房间里永远放着鲜花 / 178
- Rule71卫生间、洗脸台，客人用的毛巾 / 180
- Rule72餐具和纺织物品上的首字母 / 181
- Rule73银质**，而且要纯银 / 183
- LESSON 11外出 Outside
- Rule74 入住和日常生活水平相同的宾馆、在同等水平的饭店就餐 / 186
- Rule75 穿合适的服装 / 188
- Rule76 擅于接受服务 / 190
- Rule77 “谢谢”不离口 / 192
- Rule78 在饭店用眼神打暗语 / 194
- Rule79 在高级商店 / 196
- Rule80 将孩子教育成绅士、淑女 / 198
- 后记 / 有形的事物早晚都会消失，但气质永存 / 200

1、说到气质，脑海中浮现两个画面。一次是在香港太平山，邂逅到一位非常优雅的女士。四十出头，身材匀称，神情专注地倾听同伴的讲解。乌压压的人群里，犹如一阵清风拂面。我一下子就被吸引住了。平时所见到的四五十岁女性，已经看不到对自己的要求，无论是臃肿的体型还是斤斤计较的神情，都在告诉你，千万别惹我。在她身上，岁月没有留下艰难的痕迹，反而沉淀出高贵的格调，这便是气质吧，令人过目难忘。还有一次是在高中，同桌感冒，平日里总和我去食堂的她，自带了餐盒餐具。因为父母告诉她不能传染其他人。这大概是我对教养的第一次深刻体验。无疑，我的同桌也是个有气质的女生。魔鬼大长腿、钢琴十级、唱功一流、英语一级流利、学霸，简直是女神般的存在。不知当时的我是如何恬不知耻地和她混为闺蜜的。如果以前有人夸我是气质美女我还半信半疑，如今我已经深信不疑在修炼气质这条路上还路漫漫其修远兮。这本隽永的小书，是日本的一位女设计师写的。我很喜欢作者娓娓道来的语气，从中能知晓作者本人也是一位温文尔雅、知性大方的女性。不像市面上有些流于表面的书，用非常急迫、命令甚至略带嘲讽的语气告诉读者如何培养气质。书里从十一个方面提出一些培养气质的原则。我自己概括一下，大概可以分解为“和自己的关系”、“和别人的关系”以及“和物品的关系”。和自己的关系：心法。内心富足、心存感恩。和别人的关系：发自内心地待人礼貌而亲切，为他人着想。和物品的关系：用心和物品交流。把书中一些准则摘出来，默默提醒自己做个有气质的淑女吧。

一、姿态篇自我贬低、羡慕他人、凡事都要挑剔、猜测他人心情、整天不愉快……这些都是和气质背道而驰的行为，是典型的小市民特征。不要凡事都以自我为中心，站在对方的角度看问题，不为小事抓狂是我们努力的方向。随时想象自己背上有一对天使翅膀，随时感知这对翅膀。天使的翅膀就会让你的姿势变优美。拿东西一定要用双手，动作要缓慢而轻盈，这是气质美女举手投足的要点。再累，坐下时也要双腿并拢；走路时，从腰部开始用力。

二、行为篇长时间生活在缺乏协调感的杂乱房间内，人会变得富有攻击性，或是充满负面情绪。整齐清洁的美好环境可以带来情绪稳定。如果希望自己有气质，请立刻整理你的家。只有设计良好的优质物品才能培养一个人的气质。从今天开始，下定决心，哪怕只是一个咖啡杯、一支笔，都要坚持使用富有协调感的优质物品，马上把那些基于妥协而凑合着用的东西丢进垃圾桶。从房子的建造到内部装修材料、窗帘、照明以及室内陈设，选择的物品满足三点：1. 尽量减少物品数量；2. 选择玻璃、不锈钢等容易保养的材质；3. 房间里永远放着鲜花。选择带有首字母的信纸、笔记本、手帕、钢笔。与其准备个性十足的名牌餐具，不如准备加了首字母的优质而朴素的瓷器和玻璃器皿。纺织物品也是如此，餐巾、毛巾等尽量加上个人或家庭的首字母。汤勺、叉、刀类，尽可能使用纯银材质。只有平常也使用高端刀叉餐具，才会自然而然地掌握优雅的用餐礼仪。

三、精神篇小事也要用心对待。认真对待，是用心在和物交流，举手投足就细致、准确。同时，也很自然地培养对优质物品、好设计的眼光。一个相框的摆放、写一封感谢信……从现在开始，认真对待这些在日常生活中不怎么样重要、容易被忽略的事。对自己的幸福心存感恩。如果身处优越的环境，依然无法感到满足，就容易表现出傲慢，或者经常有一些不满，渐渐在一个人的脸上表现出来。人生要有专注的事和目标。对人生真挚的态度可以培养一个人的气质。只要拥有目标和热情，身体和头脑就会持续活跃。能不能持续燃烧内心的热情，是决定未来人生的关键。慎独是气质的核心所在。

四、着装篇精心爱惜我们所用的物品也是气质的一种表现，对待鞋子也不例外。如果走路方式讲究，鞋的损耗很小，那么每双鞋都会非常耐穿。你的妆容和发型不仅要让年轻男子有好感，而是为了让住在山边的老太太也能产生好感。相比化妆，更要重视肌肤的保养。不仅是脸，还要认真地保养脖子、手、腿和脚。把定期去美容院当成一件必须去做的事情。头发也一样，定期到美发沙龙保养。肯定不去做美甲。

五、礼物篇归还借来的东西时，准备点小礼物。有气质的人送礼时，会考虑什么样的礼物适合对方，并且，无论送实用污泥还是装饰品，都会选择优质的上等产品。送礼物时，要用漂亮的彩带加以装饰。平常要收集各种喜欢的彩带。有气质的女人，会加上干花束和小卡片。有气质的女人，会让自己招待的客人带走点小礼品。可以是蜡烛、卡片等，或是适合小朋友的小布偶。

六、做客、待客篇在拜访地，将鞋整齐放在和地板垂直的墙壁一侧的边上。边脱边摆鞋的做法是错误的，应该将鞋子脱下后，再蹲下把脱下的鞋子整齐地放在边上。要斜着身子蹲下。要在门外脱下外套之类的衣服，告辞的时候在门外穿外套。进入房间后，不能随意把包放在桌子上。在不是特别亲近的人家里做客，最好不要借用卫生间。尤其是拜访比自己地位高的人，事先去公共卫生间。如果必须借用，要用手纸将洗手台及渐到周围到水滴擦拭干净，不能留下使用过的痕迹。一定要盖上马桶盖后出来。

七、出行篇入住和日常生活水平相同的宾馆、在同等水平的饭店就餐。善于

《气质》

接受服务。在一些服务周到的高级商场、高级酒店，享受服务才是气质高雅的象征。在饭店用眼神打暗语。不能大喊服务员，或当服务员服务其他餐桌的时候，直接喊对方“这边请加点水”。在高级商店，不擅自触摸商品。如果有需要，询问店员“可以看看这件吗”，并请店员帮忙把衣服拿到眼前。最好不要带孩子参加高级场合。

2、可以看见的是相貌，看不见的是气质。漂亮的人不一定有气质，但有气质的人一定漂亮。本书就是介绍如何培养每个女人的气质。但是，从内容上来看未免有一些华而不实，言辞华丽，介绍的内容是典型的日式风格，在日常生活和人际交往当中难免有一些不实用的地方，但总体上来说还是有可取之处的。

3、买这本书的理由，因为一眼看到目录有一句：只用有设计感的东西。要成为一个富有智慧，自在不矫情，个性率真，处事干脆，的女孩。1、保持平视、正视、直视，眼神坦荡而清澈。2、不为小事抓狂、不满、愤怒，那就是你最讨厌的最庸俗人的脸。3、凡事指尖并拢，动作缓慢而轻盈，切忌仓促而慌张。4、任何情况、时间、地点，控制语速和音量。5、交谈应简短而正确，沉默倾听，谨言慎行，言责自负。6、居家环境.....7、具备从不同角度客观观察事物的知性，和随时自由改变自己的勇气。8、“为什么我这么倒霉” “原来也会发生这种事啊”。9、永远有目标有热情，为平静美丽而付出努力。10、具备不受他人和情势影响的知识、判断力和实力，随时简单明确。11、境遇改变，仍淡然处之，气宇轩昂。12、身陷不幸，仍随遇而安，从容淡泊。13、面对敌意，温和无视，微笑闭嘴。14、对自己不凑合不妥协不敷衍，只用有设计感的东西。15、礼貌而亲切，自觉而自律。16、谢谢您代替谢谢。17、不仅不说别人的坏话，也不说政治和社会的坏话。18、归还借来的东西时，准备礼物；客人来访，准备礼物。19、做客拜访比自己地位高的人，尽量不用洗手间。20、君子，当慎独。以上，纯属个人体会。刚拿到手的小粉书，很好读不费劲。本不喜欢这种，但一些小细节但也很中点，协调，准确，且尚未做到。因并非绝世美女，一慕倾心；非权势之族，众星捧月；非处之得当，常有粗鄙庸俗，污言秽语；非身处象牙塔，曾错付信任散尽钱财。所以记下来，为矜持宁和。知易行难，知行合一。

章节试读

1、《气质》的笔记-第97页

礼貌而亲切，正式这样一种自觉，好像无论何时都会有人在看着我们。即使没有人看到，也要严格要求自己，要自律，就是所谓的“慎独”这就是气质的核心所在。

2、《气质》的笔记-第202页

有形的事物早晚会崩溃、消失，但是，即使失去了一切，气质仍然还在，任何人都无法夺走他人的气质。气质是一个人最后的堡垒。

3、《气质》的笔记-第72页

4、《气质》的笔记-第8页

“我没有错，都是对方、社会的错，我是受害者。”一旦经常批评，攻击周围的事物，不反思自己，这种被害意识就会慢慢成为表情的一部分。

不要凡事都以自己为中心，站在对方的角度看问题，不为小事抓狂是我们努力的方向。

5、《气质》的笔记-第66页

6、《气质》的笔记-第1页

有形的事物早晚都会消失，但气质永存

Lesson 1 姿态

rule1 视线保持正视，清澈、富有光采和温柔的眼神，是气质美女的首要条件。随时随地，无论看人或是看东西时，都要保持直视。身体，脖子与视线一致。

转头斜眼侧视、或是俯视、仰视都是“没气质”的眼神。

rule2 欣赏美好的事物

眼中只看美好的事物，艺术，大自然，雕刻，绘画作品，歌剧等都算是美好的事物，多接触有助于净化心灵的事物，不必太在意细节，用心感受。（不要让丑的东西脏了眼睛）

rule3 微笑还是微笑

训练整体表情，眼睛和嘴巴同时笑，嘴角微微上扬。微笑要自然，具有皇室风范的微笑。心里多想美好的事物，脸上自然呈现出微笑

rule4 不满，愤怒只会表现出小市民的脸

脑子里的负能量，抱怨，不满，自怨自艾等情绪都会慢慢成为表情的一部分。

自我贬低、羡慕他人、凡事都要挑剔、猜测他人的心情、整体不愉快.....这些都是气质的反面，典型“小市民”。放弃小市民型思考。凡事以对方为中心看问题，不为小事抓狂是我们努力的方向。

rule5 背上有一对翅膀

姿态对气质的影响胜于容貌。挺直腰背，挺胸抬头，会散发贵族气质，穿衣好看，伸长脖子，双肩下垂，想象背上有一对天使翅膀。

rule6 指尖要并拢，动作有弧度

指尖并拢，自然需要双手协助才能稳定，自然会使动作变慢，拿东西一定要双手，慢，轻盈，任何动作带有弧度，静。缓慢而正确的动作往往比仓促紧张的动作更能够迅速完成想做的事。

《气质》

rule7再累，坐下时也要双腿并拢；走路时，从腰部发力

绝对不能翘二郎腿。千万不要弯曲膝盖，走路时腰部用力。训练方法：把书本放在头顶上，练习走一条直线。可以学习舞蹈，国标舞，芭蕾舞。

rule8加强肌力训练胜于体重控制

锻炼背部跟腿部力量，矫正驼背跟脚不并拢的问题。深蹲，每天3分钟。

rule9时尚不必依赖名牌

适合自己的，优质而简单的服饰比用名牌修饰自己更重要。

7、《气质》的笔记-第104页

一次只做一件事。

《气质》

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：www.tushu000.com