

# 練習有氣質



[練習有氣質\\_下载链接1](#)

著者:加藤惠美子

出版者:遠流出版事業股份有限公司

出版时间:2014-6-1

装帧:平装

isbn:9789573273813

你在心田種下什麼種籽，外在就會開出什麼樣的花

美貌、財富或權力，終有一天會消失。

唯一不會消失的，是「氣質」。

所謂「氣質」，亦即「氣度」與「格局」，

你的氣質，取決於你以什麼樣的姿態活著。

美麗的外貌或許不容易擁有，但氣質卻可以經過調教而擁有。

本書精鍊出30項規則，告訴你如何從日常生活中，提升內在的氣質。

當你境遇改變時、身陷不幸時、遭受敵意時、身處陌生環境時、發現遭到背叛時、

感受到壓力時、發生緊急狀況時、不如人意時、春風得意時、面對眾人時……

連面臨考驗的時候，都可以有氣質。

平常培養的好氣質，會化成骨子裡的堅定、智慧與勇氣，在人生關鍵時刻發揮作用。

優雅推薦

善用本書中的方法培養氣質，不僅讓自己身心和諧，更因為自然散發優雅宜人的風範，給人一種不帶侵略性的美感，如玉般溫潤周遭人的心。良好的氣質會帶來美好能量，從內到外漸漸改變世界。

——林宜融 | 寰宇新聞台主播

這本書讓我領悟到，所謂「氣質」，是時間淬鍊後的品味與格局，會引你安然度過生命中的黑暗與光明。世上唯一永不褪色的經典名牌，只有「氣質」。

——Echo | 編輯

一本清新優雅卻經典的小書，為你揭開氣質主義的時代序幕

●多欣賞美好的事物，一定可以讓眼神更有層次，讓自己逐漸擁有美麗的眼神、銳利的眼神、溫柔的眼神等各種不同的眼神。

●隨時覺得自己背上有一對天使翅膀，隨時想到這對翅膀。天使的翅膀會讓你的姿勢變優美。

●緩慢而正確的動作往往比倉促慌忙的動作更能夠迅速完成想做的事。

●想要讓自己外形看起來更美，改善姿勢比減肥更有效，也更輕鬆。

●想要成為氣質美女，不管自己有沒有惡意，無論自己是否有意，都必須對自己說的話負責任。

●不必在意別人怎麼看自己，而是要站在自己希望給別人留下什麼印象的立場和他人相處，在提升自我的同時，讓對方也得到提升。在此基礎上謹慎應對，就可以成為氣質美女。

●只有具備從不同角度客觀觀察事物的知性，和隨時可以自由改變自己的勇氣，才能夠讓他人感受到氣質。

●任何人都必須靠自己保護自己，一旦有人願意保護自己，為自己付出，就必須牢記這份感激，這才是有骨氣的氣質。

作者介绍:

加藤惠美子

室內設計師，一九六五年，桑澤設計研究所住宅設計科畢業，創設了加藤惠美子室內裝潢沙龍，設立「OPEN HOUSE」。一九八五年，成立空間構造株式會社，從事住宅、室內裝潢設計和住宅相關商品的設計，在生活研究、餐桌擺設方面也有深厚造詣。擔任住宅設備廠商顧問，並在東京西新宿的居家設計中心「OZON」四樓提供諮商服務，回應一般民眾對室內裝潢的各種委託。積極從事演講工作，也經常為雜誌撰文。著有《名媛談吐速成講座》、《名媛生活復習講座》、《美麗生活教科書》。

目录: 序言

氣質等級排行榜

LESSON 1 姿態有氣質

Rule 1 視線保持正視

Rule 2 欣賞美好事物

Rule 3 微笑，還是微笑

Rule 4 不滿、憤怒只是表現出小市民的臉

Rule 5 背上有一對天使翅膀

Rule 6 指尖要併攏，動作帶著弧度

Rule 7 再累，坐下時也要雙腿併攏；走路時，從腰部開始用力

Rule 8 加強肌力訓練勝於體重控制

Rule 9 時尚不必依賴名牌

LESSON 2 談吐有氣質

Rule 10 說話的音量只要對方能聽見就好

Rule 11 嚴禁在公共場合激動喧嘩

Rule 12 見面和道別時都要有禮貌地打招呼

Rule 13 談話必須尊重對方

Rule 14 刺耳的話，就讓它們過耳即忘

Rule 15 勝於雄辯的沉默

Rule 16 不要隨便踏進別人的私領域

Rule 17 君子說話，言責自負

LESSON 3 行為有氣質

Rule 18 別人請客吃飯，不可剩飯菜

Rule 19 動作緩慢而到位

Rule 20 愈是緊要關頭，更需要冷靜沉著

Rule 21 以對方為尊

Rule 22 不貶低自我

Rule 23 言而有信，遵守約定

Rule 24 居家環境維持整齊清潔

Rule 25 只用有設計感的商品

LESSON 4 精神有氣質

Rule 26 小事也要認真對待

Rule 27 不執著

Rule 28 對自己的幸福心存感恩

Rule 29 人生要有課題和目標

Rule 30 從利益主義進化到氣質主義

氣質面臨考驗時

- 1 境遇改變時
- 2 身陷不幸時
- 3 遭受敵意時
- 4 身處陌生環境時
- 5 發現遭到背叛時
- 6 感受到壓力時
- 7 發生緊急狀況時
- 8 不如人意時
- 9 春風得意時
- 10 面對眾人時

你必須要有氣質的理由

- 1 因為口袋空空
- 2 因為自己不是潮流的寵兒
- 3 因為不受他人尊重
- 4 因為經常被人利用
- 5 因為沒有能夠深信或賴以為生的事物

後記  
• • • • • ([收起](#))

[練習有氣質\\_下载链接1](#)

## 标签

女性

气质

生活

日本

自我管理

自我完善

氣質

加藤惠美子

## 评论

可以不必写一本书的，一页纸就足够。

没有任何私心，而是发挥出由衷的温柔时，才是充满知性的温柔，无论再怎么温柔，只要是充满知性的温柔，都不可能被人看轻。因为别人知道这种温柔就是气质。

薄薄的一本,但是内容很有用

2015年百书斩叁拾弹！

2018-04-29 / 過目即忘得一大半……

很小一本，内容很简单也很实在。真正的气质不是所谓的“精致”，而是扎实得自信。

很简短的内容，大概1小时翻完。最喜欢的两点：一是把动作放缓，二是面对不友善时的回应可以为“无回应”。

字字珠玑

知易行难，因为真正需要改变的不仅仅是外在的气质，更是内在的涵养。身体健康，习惯良好的人才可能长期拥有气质，如果只是把这类书看一遍而不去有计划地行动，也不过是坚持几天就又回到原来的状态了。但是这样的一本小书，对于具体方法的描述实在不够，只有空泛的道理和正确的废话。

短小精辟 优雅做人

-----  
一旦有人願意保護自己、為自己付出，就必須牢記這份感激，這才是有骨氣的氣質。

-----  
就喜欢这种轻便小巧方便携带的书

-----  
你在心里种少什么种子，外在就会开出什么样的花。

-----  
很薄但是还挺有用的台版书~

-----  
态度方面很值得借鉴。喜欢装帧。

-----  
最简单的要求，需要不断的重复练习，腹有诗书气自华

-----  
到了接近三十的年纪愈发觉得修炼内心的重要。跟着这本书一起修炼让自己个性沉稳、姿态优雅的气质。

-----  
[練習有氣質 下载链接1](#)

书评

-----  
[練習有氣質 下载链接1](#)