

气质



[气质_下载链接1](#)

著者:加藤惠美子

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2015-5-1

装帧:平装

isbn:9787550224254

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。

作者介绍:

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。

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
Rule 31驻足问好／100
Rule 32对陌生人也要默默地行礼／102
Rule 33一次只做一件事／104
Rule 34双手递接／106
Rule 35不发出声响／108
Rule 36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
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
．．．．．	(收起)

标签

气质

女性

优雅

做个有气质的女子吧

生活

自我管理

日本

加藤美惠子

评论

- 1.走路时背部挺直，腰部用力，想象自己有翅膀
- 2.独处时想象有人在看你，在外要像独处
- 3.说话的音量能让对方听到就可以了
- 4.时刻注意面部表情，嘴角翘起
- 5.说不满和坏话时，人是没有气质可言的
- 6.一次只做一件事，动作的时候要缓慢而到位，不用的手指要并拢

有些内容精读，有些内容略读。我给这本书打5分。以前的我觉得，不化妆是自豪的，写字写得难看也是自豪的，我不知道为什么，会变成这样。但是我也知道在我的内心深处，一定不是这样认为的。
在细节上能做到最好就做到最好。这不是一件不接受自己的缺点的事情，而是不能拿着我就是这样的人而限制了对自己无穷潜力和可能性的限制。
我认为我可以字写的很好看。我想要开发自己。

时不时地看看这类书，时刻提醒自己注意修养和形象。人真是个懒惰的动物，很容易滑向万劫不复的舒适区，尤其我这种糙人

这本书里写的一些建议比较符合日本社会，对于中国社会来说，可能比如：用敬语，用卫生间等等建议就不怎么符合现状了。
本书可以作为一个小小的hint，在生活中还是需要自己去注意和慢慢调整的。

大多是知易行难的事情，也有些有用的小tips。知道很多道理却还是个女屌丝啊喂……

有点女神经了……就是行为把自己卑微到底，内心俯瞰众生……太烂了

就，一种不让人讨厌的白莲花。

这种书果然还是要看日本人写的比较好哇，简单地罗列就让人很有启发，有很多之前没照顾到的角度。之前看过一个美国人写的类似的叫“优雅”，真是完全没有操作性。

礼貌而亲切，正是这样一种自觉，好像无论何时都会有人看着我们。要自律，这就是“慎独”，所谓气质所在！有形的事物早晚会消失，气质永存～

小贴士，可以反复读。

机场书店匆匆看完的书，字很少，生活得从容优雅而精致是女人一生要学习的。

挺好的，但我还是想当个屌丝，当贵族好累

这本小书里说的气质女人大概就是我的第一个日文老师吧，我也是因为它说“说话的音量只要对方能听见就好”才看的，因为让我想起老师！她不但优雅迷人，还很可爱哦。书里的“气质”很日式，有些还蛮刻板的。1、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。2、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。3、在日本，自古就有的“情趣”一说，是指在赠送礼物时加上精心准备的花束这一习俗。

附送朋友的生日礼物之一，后来自己也买了一本，你也可以说她是一小盅鸡汤，不过我却很喜欢这本书，还真学习了不少细致又实用的东西，粉色的封面买一本放在床头柜也是极好的呢

气质不意味着就要高冷

其实道理都懂……总之，经常看，就能潜移默化了吧

在豆瓣阅读看的第一本电子书。做了些笔记，感觉还比较实用。

有些观点比较古旧 近乎于苛刻 如果一一都做到 估计身旁人跟着也会累个半死

三分之二是鸡汤，腻死我了

曾被人夸赞有气质，但这种感觉自己是模糊的。努力感受背上那对天使的翅膀（天使的翅膀长在肩胛骨上）；缓慢而正确的动作往往比仓促慌张的动作更能够迅速完成想做的事；虽然天生腿长手长的人比较占优势，但手脚的形状和动作优美是两回事。

[气质 下载链接1](#)

书评

小时候看到瞿颖，觉得她好有气质，于是她就成为我的偶像。倒不是说她有多么漂亮，就是言谈举止之间一种韵味，现在想来，她的气质，很大程度上应该来自于超绝的身材，身体语言散发出来的气场，成为她迷人气质的来源。至于她现在当了谐星，气质变化太大了!我只能说，气质除了...

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...

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...

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...

"最高级的生活不一定是有钱的生活。"

粉红色的封皮，小开本的精装版，乍一看去《气质》这本书就让人很有好感。作者加藤惠美子是日本知名室内设计师，从事室内设计和室内商品设计30多年，在艺术审美、生活风格和有关美的事物上造诣深厚，见解独到。"我们的...

美貌会褪色，气质永长存。想起来了香奈儿，借用改编她的时尚论。越长大越发现，女生不一定要长得漂亮，得体有气质才真正令人印象深刻，越看越美。容颜易老，气质永存。气质不只在于自身，同时也在你的待人接物，及居家环境，我也想很有设计感，

简洁大方的物件，不想单纯用便...

书名：《气质》（电子版） 作者：加藤惠美子（日本） 阅读时间：大概用2天翻一翻
评分：6.5分 全书讲气质要领的内容，大概分为两部分：
前半部分是关于个人的形象观感，如仪态、谈吐、着装、精神面貌。
视线保持平视，不斜视、低视，尤其眼神不闪躲，很多人做不到，包括我自己...

看完觉得真的是注意细节的日本人写的书呢。
好多都忘了，只能祈祷重要的内容进入了潜意识吧。还记得的：1、
坐的时候两腿并拢，绝对不能跷二郎腿。2、试着并拢手指，双手传递物品。3、
独处的时候也不要散漫，像被人注视那样行动。
不过还有一点倒是觉得很有趣，书里提到无...

会想要度关于气质的书，无非是想要有一个气质修炼的速成方法。一开始读感觉这本书
文字较浅，又有诸多大道理，心浮气躁地感觉书中无非都是说教。但精读一遍加粗度一
遍后发觉，气质的养成并非只是简单的外表和姿态的修饰，由内而外的气质修炼才是这
本书的精髓。为了方便记忆和自...

大家早上好，欢迎打开剽悍晨读，每天进步一点点，坚持带来大改变。今天是2017年9
月7日，我们要给大家分享的书叫《气质》。
能给人留下好印象的，除了精致的五官和匀称的身材外，还有气质。它看不见摸不着，
只能靠感觉传递，但是比外表更加重要。每个人都有独一无二的气质，我...

知道这本书是某公众号的推荐。当时就被封面的那句话吸引----有形的事物早晚都会消
失，但气质永存。
当时在当当上看价格27块多，然后看到大V店活动17块多，果断入手。
对书的封面还是挺有好感的，粉色的封皮，小开本精装版，排版也很简洁，看着就很舒
心。可能因为作者是设计师的...

1有的人不费心布置房间，东西乱扔乱丢，也不打扫，屋里简直就像垃圾堆，但一走出家门，打扮得像个贵妇。这种情况有可能发生吗？
其实即使在家里，女人也要注意自己举动的优雅和美感，生活在杂乱空间内，动作也会变得粗枝大叶，根本不可能优雅地缓缓用指尖划出弧度。而且，居住...

[气质_下载链接1](#)