

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

出版时间:2020-4-29

装帧:平裝

isbn:9789573287599

美麗的外貌或許不易擁有，

但氣質卻可以經過培養而擁有。

一本讓個性沉穩、姿態高雅的清新小書，

為你揭開氣質主義的時代序幕。

即使是用餐、泡茶、整理環境等這麼稀鬆平常的事，

有些人做起來就是特別有氣質，差別在哪呢？

◆好氣質，不需要假裝——

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」，

練習從客觀角度看清事物的本質，

調整自己的舉止，不僅能讓舉手投足都更細心、準確，

無形中也能培養優雅的品味和眼光。

◆你的氣質，取決於你以什麼樣的姿態活著——

氣質，是不帶侵略性的美感，

會由內而外逐漸擴散到週遭的人、事、物上，

更會淬煉成深具魅力的人格特質。

本書精煉出30項氣質守則，幫助你在日常生活中練習：

姿態有氣質、談吐有氣質、行為有氣質、精神有氣質。

◆連面臨考驗的時候，都可以有氣質——

當被捲入麻煩、事情發展不盡人意，

或是自己犯了錯、感到緊張害怕的時候，

平常養成的氣質能讓你在逆境當中不彆扭、不狼狽，

化成骨子裡的堅定、智慧與勇氣，

在人生關鍵時刻發揮作用。

原來，氣質可以這樣擁有……

★加強肌力訓練，勝於體重控制。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。

★擅長傾聽比擅長說話更重要。談話間只顧著聊自己的事，不斷強調自己的優越，只會

離氣質愈來愈遠。

★使用設計良好的優質物品，維持環境整潔。不必豪華奢侈，就能在無形中培養氣質。

★遇到難關時，深呼吸，不推卸責任。愈是緊要關頭，更需要冷靜沉著。

★從內心開始，找到自己的人生目標與課題。朝向目標不斷努力、真摯而堅定的人，自然有種閃閃發光的氣質與魅力。

氣質，同時也是具備接受自己犯錯的堅強，擁有隨時可以自由改變自己的勇氣，便能展現自我的價值。

優雅推薦

Emily／「空姐報報Emily Post」版主

吳姘翎／生活美學作家

林宜融／音樂工作者

很多人以為氣質是天生命定的，但是，氣質其實是可以透過後天練習培養的。優雅的氣質和談吐，是令人無法忽視的魅力，對自己的人生有目標和要求，是開始的第一步。我最喜歡自己做著喜歡的事，充滿熱情地付出和投入，那是一種氣場，一種專注，一種令人著迷的態度。

一個人的氣質是由內而外散發出來，取決的關鍵從來不只是外表或是名牌穿搭，透過談吐、閱讀、行為舉止的各種練習，就是氣質女生養成必須要學的功課。氣質會幫你的個人形象增添品味和優雅。「氣質，就是穿在身上看得到，卻又摸不到的價值！」——「空姐報報Emily Post」版主 Emily

每個女人都希望一生能活得優雅，作者加藤惠美子寫下《練習有氣質》，將箇中關鍵傾囊相授，從眼神到儀態的外在細節，再到為人處世的應對，把每件日常小事做好，不疾不徐，就是走在氣質路上最好的練習。

活得有氣質，不只得修練個人，包括生活家居的細節都得講究，加藤惠美子提醒，氣質千金難買，得需要時間培養，只要跟著此書有意識地練習，所有人都有機會實現自我之美。——生活美學作家 吳姘翎

一個人的氣質，決定了別人對我們的感受，然而個性沉穩、姿態優雅的氣質也是可以靠練習來培養的，善用書中的方法，讓我們都可以成為別人口中的有氣質的人。良好的氣質成就了更美麗的我們，也帶給我們更美好的生活。從內到外漸漸的改變自己，改變別人，進而改變世界，讓這個世界變得更溫暖、更美好。——音樂工作者 林宜融Annie

作者介紹：

加藤惠美子

生活空間設計師，畢業於桑澤設計研究所住宅設計科，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。在生活美學、餐桌擺設等領域累積深厚造詣，並積極投入演講、雜誌撰文等工作。

著作包括《練習有氣質》、《有氣質的簡單生活》、《練習有風格》等。

譯者簡介

王蘊潔

一腳踏進翻譯的世界將近二十年，每天幸福地和文字作伴，在不斷摸索和學習中，譯書數量已經超越了三圍的總和。

譯有《永遠的0》、《解憂雜貨店》、《哪啊哪啊～神去村》、《無用的日子》等作品。

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譁

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

當氣質面臨考驗時

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

加藤惠美子

[日本]

(待借)

评论

[練習有氣質_下载链接1](#)

书评

[練習有氣質_下载链接1](#)