

赠送MP3光盘

魅力女生的 7堂日语 礼仪课

(日) 菅阳子 编



魅力女生的 7堂日语 礼仪课

(日) 菅阳子 编



图书在版编目(CIP)数据

魅力女生的7堂日语礼仪课 / (日) 菅阳子编. — 大连: 大连理工大学出版社, 2013.1
ISBN 978-7-5611-7595-8

I. ①魅… II. ①菅… III. ①女性—礼仪—日语
IV. ①H36

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第013468号

大连理工大学出版社出版

地址: 大连市软件园路 80 号 邮政编码: 116023

发行: 0411-84708842 邮购: 0411-84708943 传真: 0411-84701466

E-mail: dutp@dutp.cn URL: <http://www.dutp.cn>

辽宁星海彩色印刷有限公司印刷 大连理工大学出版社发行

幅面尺寸: 168 mm × 235 mm 印张: 18.25 字数: 320 千字
附件: 光盘一张 印数: 1~5000
2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

责任编辑: 海迎新

责任校对: 张海宁

封面设计: 董振巍

ISBN 978-7-5611-7595-8

定价: 33.50 元

前書き

あなたにとって理想と思える女性はどうな女性でしょうか。きっと、この本を手にとったあなたは、かわいらしく見える女性を理想とするのではなく、知性、教養、品格、優しい人柄を備えた女性を理想しているとおっしゃるのではないのでしょうか。

さて初めに、本書で掲げている理想の女性を具体的にイメージしていただくために、わたくしが人生で最初に出会った家庭教師のお姉さんを紹介しておきたいと思います。わたくしが小学生のときに出会ったお姉さんは、両親がいない女子高校生でした。そのお姉さんは、今の時代では想像できないくらい貧困家庭で、学校の教科書すら持っていませんでした。アルバイトをしながら一生懸命勉強し、全てにおいて常にトップの成績を収めていました。その勤勉なお姉さんとフランスを舞台にした「ペリーヌ物語」をテレビで見っていたときのことをまだ覚えています。

「ペリーヌ物語」はペリーヌという少女が生き別れた自分のおじいさんを探しに旅をする1870年を舞台にした物語です。ペリーヌは旅をしながら、ほったて小屋で一人で寝泊りしたり、食器や服、靴まで自分で作ったりと器用な生活力でどんな不幸も明るく切り抜けていました。長旅の末、ペリーヌは自分のおじいさんを見つけましたが、おじいさんの本当の孫娘かどうか探偵に調査されることになってしまいます。最終的には本物の孫娘として認められましたが、その最後のハッピーエンドの場面で、お姉さんは言いました。「ペリーヌがおじいさんの本当の孫娘として認められた理由はたった一つなのよ。血のつながりは重要ではなくて、ペリーヌの優しい心と真摯な生き方が本物だったからよ。」幼い

一わたくしにもお姉さんの言ってる意味が分かりました。それ以来、お姉さんとペリーヌが重なって見えたものです。

このペリーヌやお姉さんのように、周囲に優しさと愛情を惜しみなく注ぎ、何か起こった時でも運命のせいにならず、品性・文化教養・生活力・向上心を持って人生を切り開き続けている女性は、たとえ大勢の人たちの中にひっそり紛れていても内からの本当の輝きですぐ見つけられるものです。

本書では、このような女性を理想像とし、撫子先輩とマナさんの会話を通じて、電話マナー、お手紙マナー、食事マナー、ショッピングマナー、化粧マナーなどを場面ごとに紹介しています。ただ、日本人女性の観点から執筆したものですので、中国文化で育ってきた中国人女性の方々にとって不思議な感覚を持たれる部分もあるかもしれません。しかしそのことはまた、わたくしが読者に大いに期待している一つでもあり、これを発端として異文化理解探求へと発展していただければと思っています。

本書を通じ、中国の若い女性の方々が本来持っている魅力を引き出すきっかけとなり、日本女性文化理解にお役に立てることができれば幸いです。

最後に、翻訳を快く担当してくれたわたくしの学生韓丹さん、音声担当泉田真里先生に感謝します。

菅 陽子

2013年1月

前言

你认为什么样的女生才是理想女生呢？拿到本书的你一定不会把可爱的女生当作理想女生的标准吧，你是不是认为兼具知性、修养、品位、端庄的女性才是理想女生呢？

首先，为使本书介绍的理想女生的形象更加具体，我想向大家介绍一位我最初认识的家庭教师姐姐。我在小学时认识的这位姐姐是一位无父无母的女高中生。姐姐当时家境的窘迫程度是如今这个时代无法想象的，她当时甚至连学校的教科书都没有。但是，她一边勤工俭学一边努力学习，每一门课程都会取得优异的成绩。直到今天，我仍然清晰地记得和这位勤奋的姐姐一起在电视上观看一部讲述以法国为背景的《佩琳物语》的故事。《佩琳物语》讲述了十九世纪七八十年代，一位叫佩琳的少女寻找失散的亲生爷爷的故事。佩琳一个人独自旅行，住在茅草屋里，自己做餐具、做衣服甚至自己做鞋，靠顽强的生活能力积极乐观地克服一切困难。长途旅行结束后，佩琳找到了自己的爷爷，但爷爷却派侦探调查她是不是自己的亲孙女，最终证实了佩琳是自己的亲孙女。在大团圆结局这个场景中，姐姐对我说“佩琳被证实是爷爷的亲孙女，其理由只有一个，重要的不是血缘，而是因为佩琳的善良和真诚的生活方式。”尽管那时我还年幼，却也听懂了姐姐的话。之后，我便把姐姐和佩琳看做是同一个人。

诸如佩琳和姐姐那样的女性，对周围倾尽善良与爱心，无论发生任何事，都不会怨天尤人，靠着自己的人格魅力、文化修养、生活能力、进取心开启人生之旅，即便在茫茫人海中，也能凭借内心散发的光芒而显得耀眼夺目。

本书以这样的女生为理想女生的典范，通过抚子前辈与真奈的对话，介绍了不同场景下魅力女生应该掌握的电话礼节、写信礼节、用餐礼节、购物礼节、化妆礼节等内容。只是，以日本女性的观点执笔，也许对于中国文化孕育的中国女性来说会有不能理解之处。但我认为那部分也是我对读者期待最大的地方，请以此为契机，对异国文化进一步加深了解。

我希望通过本书，不仅可以使中国的年轻女性发现自身的魅力，同时也可以更多地了解到日本的女性文化。

最后，感谢为本书做翻译工作的我的学生韩丹同学，感谢为本书录音的泉田真里老师。

菅 阳子

2013年元月

目 录

谈话的艺术成全优雅的你

思い遣りの心 / 优雅从学会关爱他人开始	4
いい姿勢 / 优雅的姿态最能提升气质	7
美しい言葉 / 这就是语言的魅力	12
電話美人 / 你的声音给我留下美好的印象	26
お手紙のマナー / 你知道写信有哪些礼节吗?	37
仕種も美しい / 举止优雅, 风采无限	50

用餐礼仪讲究多

食事マナー / 不容忽视的用餐小细节	60
お酒の注ぎ方 / 你会倒酒吗?	75
座席 / 分清尊卑看座次	86
食事のスピード / 用餐时不要吃的太快哦	89
かばんを預ける / 把包包存一下吧	93
注文する / 点餐不是很容易吗?	96
ナプキンを使う / 习惯用纸巾的你会用餐巾吗?	99
食器を使う / 使用餐具的小窍门	103
デザートを食べる / 优雅的女生该怎样吐西瓜籽呢?	106
支払い / 别人结账时你要在哪里等候呢?	110

女生天生爱美丽

ナチュラルメイク / 今天你化妆了吗?	114
化粧品を選ぶ / 一年四季, 你在用同一款化妆品吗?	121
化粧直し / 妆花掉了, 那就补一补吧	127

化粧室を使う / 化妆室里的小秘密	133
公共スペースで化粧しないで / 你也在公共场合化妆吗?	141

高雅的女生忌履品

ショッピングマナー / 购物时什么情况下该付零钱呢?	150
本物を見抜く / 你在炫名牌吗?	159
贈り物をする / 送给身边的朋友一份小惊喜吧	170

有爱的女生懂生活

エコな生活 / 不懂环保就OUT啦	186
純粋な恋 / 你追求的是高富帅吗?	197
ペットを飼う / 看好你的狗狗哦	206

不让细节出卖你

気配りグッズ / 你的包包里都备了些什么呢?	216
ハンカチ美人 / 平时用纸巾还是手帕?	231
季節を感じる / 要用西红柿形容夏天?	237
傘のマナー / 学会用伞, 雨天心情也美丽	245

魅力的女生似茶香

お茶の入れ方 / 那是一盏用心泡的茶	256
服装をチェックする / 夏天小心你的衣服哦	271



登场人物

抚子：优雅的前辈（30岁）。

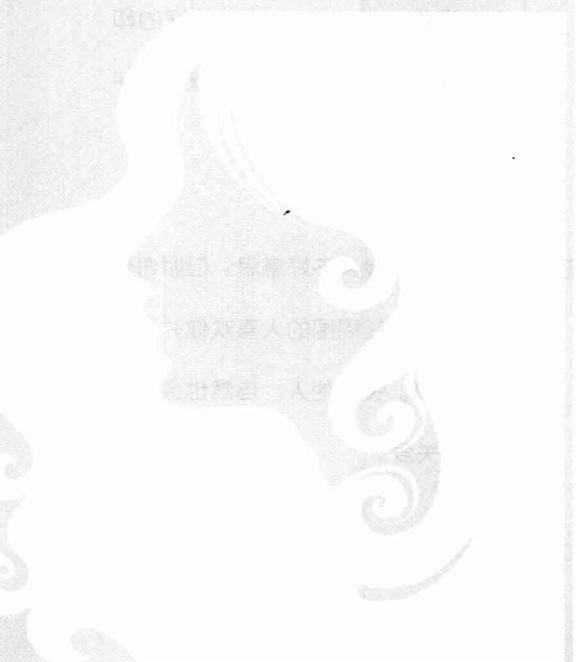
办公室白领、妻子、母亲。才貌双全。

真奈：活泼的后辈（27岁）。

对抚子前辈优雅的生活方式十分憧憬。

1

谈话的艺术 成全优雅的你



思い遣りの心

优雅从学会关爱他人开始

マナ：撫子先輩、今日から1週間お世話になります。優雅なレディーになれるようベストを尽くしますので、ぜひ厳しく鍛えてください。どうぞよろしくお願いいたします。

撫子：こちらこそよろしく。マナさんの成長を期待しているわ。ところで、マナさん。どうして優雅な女性になりたいと思ったのかしら？

マナ：え？そ、そうですね…大人としてのマナーが自然にできて、美しい印象を与えて…、やっぱり誰からも愛されるようになりたいからです。なんといっても撫子先輩のように！

撫子：そう言われると恥ずかしいわね。でも、そう言ってくださってありがとう。周りから愛されることは、決して難しいことじゃないのよ。相手を

真奈：抚子前辈，从今天开始这一周要拜托您指教了。我会为了成为优雅的女性而竭尽全力的，请严格指导，多多关照。

抚子：也请你多多关照。期待着真奈的进步。那么，真奈，你为什么要成为优雅的女性呢？

真奈：啊，这个啊，我想自然地学会作为成人应懂的礼节，给人留下美好的印象。想受到所有人的喜爱，就像抚子前辈那样。

抚子：你这么说，我真不好意思。但谢谢你这样说。想让周围的人喜欢你并不是一件难事。关爱他人，自然也会受到他人的关爱。

あい 愛せば、自分も愛されるものなの。

マナ：え？相手^{あいて}を愛^{あい}する？

撫子：そう、相手^{あいて}を大切^{たいせつ}にする心^{こころ}ね。品^{ひん}あ

る人^{ひと}になる基本^{きほん}は、周り^{まわ}を大切^{たいせつ}にす

る心^{こころ}を持^もって行^{こう}動^{どう}すること。つまり

「思^{おも}い遣^やりの心^{こころ}」が軸^{じく}になっている

の。マナさんもそれをまめ^{じょうず}に上手^{じょうず}に

表^{ひょうげん}現^{げん}できるようにしていきましょう

ね。

マナ：はい、心^{こころ}しておきます！

真奈：嗯？关爱他人？

抚子：是的，就是要有珍惜他人的那份心。

要想成为一位有品位的人，首先要

怀着一颗关爱他人的心去做事。也

就是说，关键要有一颗“体谅他人的

心”。为了能很好地表现出这一点，

真奈要勤勤恳恳地努力啊。

真奈：好的！我记住了。

コラム

新渡戸稲造は、著書『武士道』で「体裁を気にして行うのならば、礼儀とは浅ましい行為である。真の礼儀とは相手に対する思い遣りの気持ちが現れたもの」と述べています。

相手を大切に思う愛溢れる心があつてこそ、自身の真の品位向上につながります。まずは、相手の立場になって考え、相手がされて嬉しいことをするように、そして相手がされて嫌なことをしないことが大切です。

新渡戸稲造在著作《武士道》中这样写道：“如果单单是为了在意外表而行动，那么所谓的礼仪是非常可耻的。真正的礼仪是对对方体谅之心的自然流露。”

正是因为拥有一颗体谅他人之心，自身的品位才会提高。首先要站在对方的立场去考虑问题，做让对方愉快的事情，不做让对方不愉快的事情，这是非常重要的。



いい姿勢 优雅的姿态最能提升气质

- 撫子：マナさん、いい姿勢^{しせい}をしてみてください
ええ？
- マナ：はい、こんな感じ^{かん}でしょうか（背筋^{せすじ}を伸ばして立つ^た）。
- 撫子：あら、顎^{あご}が前^{まえ}に出^でしまっているわ。最近^{さいきん}の若い人^{わかひと}は、顎^{あご}が前^{まえ}に出^でがちなのよね。顎^{あご}をやや引^ひくようにするとちょうどいいわよ。
- マナ：はい、顎^{あご}を引^ひく感じ^{かん}ですね。先輩^{せんぱい}、手^ての指^{ゆび}はしっかり伸ばしても大丈夫^{だいじょうぶ}でしょうか？
- 撫子：伸ばしすぎはおかしいわ。脇^{わき}に下^おろす場合は、少^{せう}々^{じょう}丸^{まる}みをもたせて指先^{ゆびさき}を揃^{そろ}えると美しく見^みえますよ。
- マナ：はい、わ^わかりました。では、手^てを前^{まえ}に組^くむ場合はどうしますか？
- 撫子：そうねえ、今^{こん}度^どテレビに出^でてくるアナウンサーをよく見^みてみるといい
- 抚子：真奈，你能给我展示一下优雅的站姿吗？
- 真奈：好，这样可以吗？（挺直腰板站立）
- 抚子：哟，你的下巴伸出来了哦。现在年轻人总是愿意把下巴伸出来呢。下巴稍稍往回收一点就好了。
- 真奈：好的，下巴往回收是吧？前辈，手指伸得僵直也可以吗？
- 抚子：伸得太直了有点奇怪呀。垂手站立的时候，指尖稍稍弯曲并拢，这样看起来会比较好看哦。
- 真奈：好的，我知道了。那么，双手交叉放在前面的时候呢？
- 抚子：嗯，这回要好好看看电视里的主持人就好啦！她们一般都是将左手轻轻地

わ。右手の上に左手をそっと重ねて
いるのが分かるわよ。

マナ：へえ、そうなんですか。これまで気
づきませんでした。

撫子：はい、その調子ですよ。姿勢もきれ
いになりましたし、今度はお辞儀を
してみましようか。きっと、これま
でも数種類のお辞儀を勉強したと思
いますが…。

マナ：はい。マナーの授業では、会釈、敬
礼、最敬礼を勉強したことがござい
ます。

撫子：それならもうよくお分かりですよ
ね。お辞儀で大事なことは何かし
ら？

マナ：ええ、そうですね…。お辞儀の角度
でしょうか。会釈は15度、敬礼は
30～45度、最敬礼は直角ぐらいだと
習いました。

撫子：ふふふ、最初に言ったわよね、マナ
さん。

搭在右手上。

真奈：哦，是这样啊。我还真没注意到。

抚子：对，就是这样。姿势很优雅了，接下
来练习一下鞠躬吧。我想在这之前，
你一定学过很多种鞠躬方式了。

真奈：是的，在礼仪课上学过“点头示
意”“行礼”“最高敬礼”三种。

抚子：那你应该非常了解了吧？对于鞠躬来
说，最重要的是什么呢？

真奈：嗯，这个啊，是鞠躬的角度是吧？
“点头示意”是15度，“行礼”是30
度至45度，“最高敬礼”大概是成直
角，我们是这样学的。

抚子：呵呵，真奈呀，我们最开始可说过了
哦。