

献给希望永远优雅迷人的女人

气质



有形的事物早晚都会消失
但气质永存

*A guide to temperament for every woman who wants to
be well and charming on all occasions*

加藤素み子

[日] 加藤惠美子 著 王蕴洁 代芳芳 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

Discover

ZHO

紫图

气质

〔日〕加藤惠美子 / 著
王蕴洁 代芳芳 / 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

气质 / (日) 加藤惠美子著 ; 王蕴洁, 代芳芳译.

—北京: 北京联合出版公司, 2015.4

ISBN 978-7-5502-2425-4

I. ①气… II. ①加… ②王… ③代… III. ①女性—
气质—通俗读物 IV. ①B848.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第078654号

北京市版权局著作权合同登记图字: 01-2015-1480

淑女に見える気品のルール 加藤みみ子

“SHUKUJYO NI MIERU KIHIN NO RULE” by Emiko Kato

Copyright © 2014 by Emiko Kato

Original Japanese edition published by Discover 21, Inc., Tokyo, Japan

Simplified Chinese edition is published by arrangement with Discover 21, Inc.

气质

[日] 加藤惠美子/著 王蕴洁 代芳芳/译

丛书总策划/黄利 监制/万夏

责任编辑/张萌

特约编辑/李媛媛 申蕾蕾

编辑策划/设计制作/紫圖圖書

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京嘉业印刷厂 新华书店经销

60千字 787毫米×1092毫米 1/32 7印张

2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-2425-4

定价: 39.90元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请联系纠错或调换

纠错热线: 010-64360026-103

序 言



无论在谈论艺术作品，还是讨论人的容貌时，有气质的艺术作品、有气质的外貌都被视为一种高雅的美，让人刮目相看。高雅的风范称为气质，这种洗练和干净利落令人自由自在，人格也更高贵。不光是人，世上所有的生命、有形的事物，万事万物的高雅风范都称为“气质”。

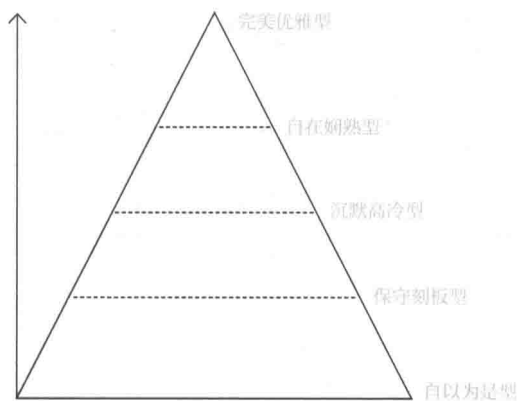
和《名媛谈吐速成讲座》一样，本书的责任编辑基于个人

期望策划了本书，加藤惠美子女士不藏私地奉献了她的私房宝典。气质的培养无法速成，但是，我们确定一件事，如果各位读者希望未来能够逐渐培养自己的气质，遵从这本书的指示绝对是通往气质之路的捷径。欢迎进入气质修炼的殿堂。

加藤惠美子

暨编辑部千场弓子

你在气质修炼的哪一层？





完美优雅型

(所有女人梦寐以求的气质)

| 外表特征 |

脸蛋未必标致，却是公认的美女。
浑身散发出一种难以靠近的毅然光芒。

| 相处的感觉 |

富有智慧，自在不矫情。个性率真，处事干脆。



自在娴熟型

(已经驾轻就熟，形成一定风格)

| 外表特征 |

中规中矩，有自己的时尚风格。

| 相处的感觉 |

和比自己厉害的人相处很紧张，

和朋友相处很随兴。



沉默高冷型

(人际沟通有待改善，要适度卸下防备)

| 外表特征 |

给人留下高雅美丽的印象。笑容很亲切。

| 相处的感觉 |

沉默寡言。防卫心很强。



保守刻板型

（气质初学期，还未应对自如）

| 外表特征 |

想要表现真实的自我，觉得打扮是一件丢脸的事。

| 相处的感觉 |

努力想要设身处地为他人考虑，
这种善解人意容易导致迷失自我。



自以为是型

(与气质差很远，缺乏清晰的自我认知和与外界相处的智慧)

| 外表特征 |

一眼就可以看出当事人自我感觉良好，
认为自己与众不同。

| 相处的感觉 |

自己是否有利可图是人际关系的最高原则。

目 录 Contents



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 只对有设计感的物品 / 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



- 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

- 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 银质刀具，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

LESSON 1
姿态 Posture

