



美丽绝伦的 社交&装扮守则

*The highest
level of
life style*

[日] 加藤惠美子 著
程 茜 译



美丽绝伦的社交&装扮守则

(日) 加藤惠美子
程桂西
译 著

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

最上級のライフスタイル 加藤ゑみ子

“SAIJOKYU NO RAIFUSUTAIRU” by Emiko Kato

Copyright © 2013 by Emiko Kato

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

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

本书简体中文版由Discover 21, Inc.授予电子工业出版社在中國大陸出版与发行。

专有出版权受法律保护。

版权贸易合同登记号 图字：01-2013-6507

图书在版编目（CIP）数据

美丽绝伦的社交&装扮守则 /（日）加藤惠美子著；程茜译．—北京：电子工业出版社，2014.1

ISBN 978-7-121-21988-7

I. ①美… II. ①加… ②程… III. ①女性—人间交往—通俗读物②女性—服饰美学—通俗读物 IV. ①C912.1-49②TS976.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第280444号

策划编辑：鄂卫华

责任编辑：鄂卫华

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：5 字数：93千字 彩插：4

印 次：2014年1月第1次印刷

定 价：25.00元

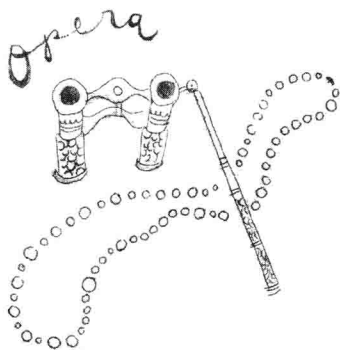
凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

Part 1 优雅的行为带来最高级的非日常生活方式

- 1 享受宾馆生活 · 13
- 2 豪华游轮的旅行 · 19
- 3 在度假村游玩 · 25
- 4 别墅生活 · 30
- 5 听音乐会和观看演出 · 37
- 6 在美术馆逛一天 · 44





- 7** 参加拍卖会 · 52
- 8** 加入健身俱乐部 · 58
- 9** 主办茶话会 · 63
- 10** 举办宴会 · 70
- 11** 参加慈善活动 · 75
- 12** 订制的艺术 · 81

Part 2 美丽的饰品打造 最高级的装扮

- 13 穿衣的TPO、PFO • 87
- 14 了解美的法则 • 92
- 15 珠宝首饰和人造珠宝 • 102
- 16 根据此行的目的选择不同的旅行箱 • 109
- 17 选择手提包、鞋子、腰带的原则 • 116
- 18 习惯戴帽子和手套 • 121

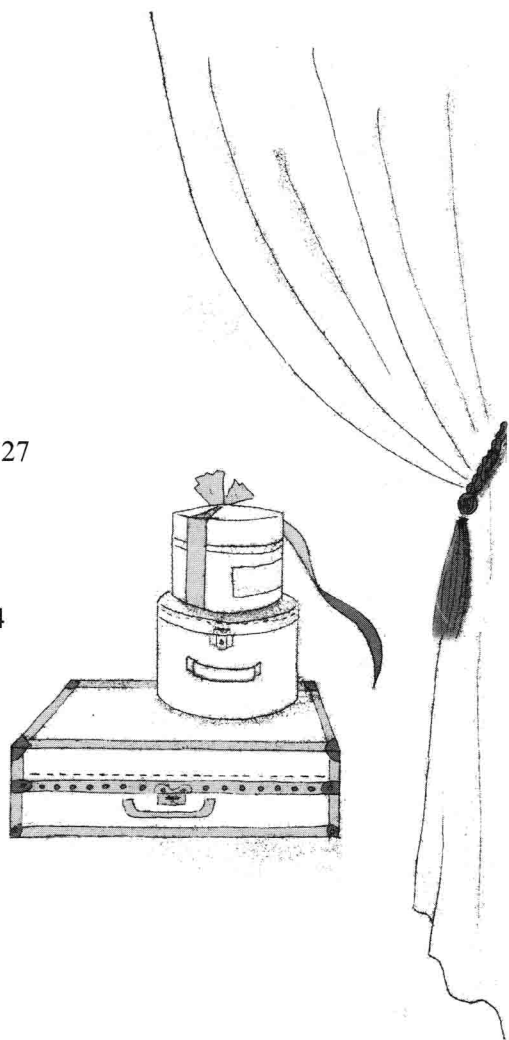
19 质量上乘的家居服 · 127

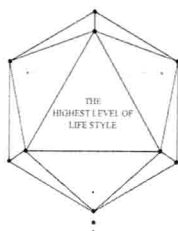
20 使用香水 · 132

21 打造优美体型 · 139

后记 向大自然学习 · 144

参考资料 · 148





美丽绝伦的社交&装扮守则

(日) 加藤惠美子
程茜 译 著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

最上級のライフスタイル 加藤ゑみ子

“SAIJOKYU NO RAIFUSUTAIRU” by Emiko Kato

Copyright © 2013 by Emiko Kato

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

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

本书简体中文版由Discover 21, Inc.授予电子工业出版社在中国大陆出版与发行。

专有出版权受法律保护。

版权贸易合同登记号 图字：01-2013-6507

图书在版编目（CIP）数据

美丽绝伦的社交&装扮守则 /（日）加藤惠美子著；程茜译. —北京：电子工业出版社，2014.1

ISBN 978-7-121-21988-7

I. ①美… II. ①加… ②程… III. ①女性—人间交往—通俗读物②女性—服饰美学—通俗读物 IV. ①C912.1-49②TS976.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第280444号

策划编辑：鄂卫华

责任编辑：鄂卫华

印刷：中国电影出版社印刷厂

装订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开本：880×1230 1/32 印张：5 字数：93千字 彩插：4

印次：2014年1月第1次印刷

定价：25.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前 言

当您看到本书《美丽绝伦的装扮&礼仪守则》时，您会想象这是一本什么样的书呢？

恐怕首先想到的是奢华、昂贵、高级的上流社会的生活方式吧。再翻开目录看，会发现里面确实有包括在五星级宾馆的悠长假期、豪华游轮旅行、拍卖会、珠宝首饰、手袋等，便认为这都是属于有钱人的奢华生活。

但是我在本书中想要传达的并不是奢华的生活方式，而是如何美好地生活。一切以美好为基准的生活才是最高级的生活。

美好的东西并不全是奢侈的。免费的美好无处不在。于此同时，追求美往往变得奢侈起来。奢侈有时候也可以理解为追求美而付出的代价。

我也不是做什么都不计较花费的权贵。但是对我而言，除了对美的追求以外什么都不在意，美就是一切。

这一点不仅体现在我生活的方方面面，而且深深地融入到我的室内设计的工作中。接到客户的案子，在有限的预算之下，为了尽可能地追求实用性和美观度的平衡，使我常常陷于苦思之中。这两个方面的较量往往很激烈。越执拗于事物本身的美感，越会增加其实用的难度，当然也要考虑预算的范畴。

即便如此，我也想尽可能地在预算之内做出更加美好的设计。

制造出美丽的东西是因为美好的行为需要这样的东西。为了使美丽的东西更加耀眼，就要配上美好的行为和演绎。这种演绎包含了礼仪（manner）的成分。

最高级的美和与之相称的最高级的行为——这些真正的美是恒久不变的。虽有“美的标准随着时代而变化，人们的行为也随着时代而变化”之说，但我认为这不过是极其肤浅的、以现代为核心出发点的轻率说辞。

真正美的东西能超越时代和生活环境。认为“感受最为重要的人们”才能传承到感知美好的感性。

美好的东西是靠感觉而不是靠知觉来认识的。它正是为了打磨人类的感性而存在的。

仅仅想通过预算和金钱来解决问题的话，物物交换，即经济便成了关注的焦点。这与一股脑地想占为己有的欲望紧

紧联系在一起。但是生活的文化不仅仅是占有的问题。

与美好的东西相遇，不仅想到是否要占有它，还要发挥一下自己的想象力——与美好的东西相伴要这样做、这样生活、这样表现。通过这些行为来提高日常生活中的文化性。通过了解美好的东西必然会慢慢超越占有的欲望，变成美好的言行举止。

人们会通过美好的东西和美好的行为得到慰藉。美的东西不会让人们感到疲惫，反而能使人们的心灵变得更加美丽。真正的美给人以强烈的影响和丰富的想象力。

最高级的生活方式分为两大部分：一部分为旅行、宴会等场合及这种场合下的装扮等非日常的生活行为。另一部分为以居住空间、饮食生活为中心的日常生活行为。在本书中，主要涉及非日常生活的行为和装扮。

首先，第一部分介绍了最高级的优雅生活行为。

优雅的行为成就了美好的故事。美丽的东西拉开了美好故事的序幕。将自己置身于美好的空间中，自然会变得举止优雅、态度谦和、从容不迫。

旅行、乘坐豪华游轮、去度假胜地、观看演出和音乐会、参加拍卖会等非日常行为，也是以日常行为为基础。

通过美好的东西磨练出来的行为、掌握的思考方式、言行举止，不会因为远离美好的东西而消失。

第二部分介绍了美丽的装扮。

美的东西因美丽的装扮而存在。这不是对时尚引领者或

时尚偶像的盲目追随，而是要装扮出自己风格的美。根据自己的体型、个性来演绎属于自己的美。

为了更进一步突出这一点，“适合”成为了另一个关键词。与场合、空间、时间、周围的人都“适合”，才可以称得上完美。

手提包、背包、鞋、首饰等配饰是故事里不可缺少的道具。要想把衣服和配饰搭配好，还要有意识的长期注意自己的举止、行为，不断地积累临场经验。如此地用心，全因装扮是对美好自我的展示。

如果通过阅读本书对您的美好人生有了一点帮助，或者在这个世界上多了一个与我一样的美丽生活的执著者，对我来说是再幸福不过的事情了。

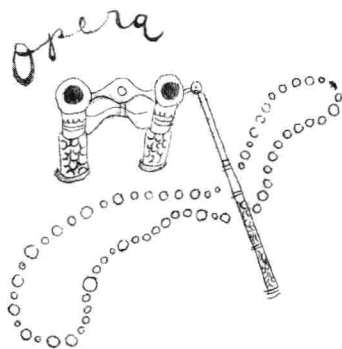
加藤惠美子

2013年春



Part 1 优雅的行为带来 最高级的非日常 生活方式

- 1 享受宾馆生活 • 13
- 2 豪华游轮的旅行 • 19
- 3 在度假村游玩 • 25
- 4 别墅生活 • 30
- 5 听音乐会和观看演出 • 37
- 6 在美术馆逛一天 • 44





- 7 参加拍卖会 · 52
- 8 加入健身俱乐部 · 58
- 9 主办茶话会 · 63
- 10 举办宴会 · 70
- 11 参加慈善活动 · 75
- 12 订制的艺术 · 81

Part 2 美丽的饰品打造 最高级的装扮

- 13 穿衣的TPO、PFO • 87
- 14 了解美的法则 • 92
- 15 珠宝首饰和人造珠宝 • 102
- 16 根据此行的目的选择不同的旅行箱 • 109
- 17 选择手提包、鞋子、腰带的原则 • 116
- 18 习惯戴帽子和手套 • 121