

女人最高级的魅力是

教养

〔日〕加藤惠美子 著

沈英莉 译



日本“国民”生活美学家教你一生受用的

201个美丽要点

每个女人都应该读一读的修心启示录，内在丰盈有力，外在优雅自信

天津出版传媒集团
天津人民出版社

Discover

女人最高级的魅力是
教养

〔日〕加藤惠美子 著

沈英莉 译

天津出版传媒集团
天津人民教育出版社

Discover

图书在版编目 (CIP) 数据

女人最高级的魅力是教养 / (日) 加藤惠美子著 ;
沈英莉译 . -- 天津 : 天津人民出版社 , 2020.5
ISBN 978-7-201-15902-7

I . ①女… II . ①加… ②沈… III . ①女性 - 修养 -
通俗读物 IV . ① B825.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 061136 号

中国版权保护中心图书合同登记号 02-2020-21 号

自分を褒げる

JIBUN WO SHITSUKERU

Copyright © 2019 by Emiko Kato

Illustrations by Emiko Kato

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

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

女人最高级的魅力是教养

NVREN ZUI GAOJI DE MEILI SHI JIAOYANG

[日] 加藤惠美子 著 沈英莉 译

出 版 天津人民出版社
出 版 人 刘 庆
地 址 天津市和平区西康路 35 号康岳大厦
邮政编码 300051
邮购电话 (022) 23332469
网 址 <http://www.tjrmcbs.com>
电子信箱 reader@tjrmcbs.com

责任编辑 玮丽斯
监 制 黄 利 万 夏
特约编辑 路思维 吴 青 常 坤
营销支持 曹莉丽
版权支持 王秀荣

制版印刷 艺堂印刷 (天津) 有限公司
经 销 新华书店
开 本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32
印 张 10.5
字 数 160 千字
版次印次 2020 年 5 月第 1 版 2020 年 5 月第 1 次印刷
定 价 59.90 元

版权所有 侵权必究

图书如出现印装质量问题, 请致电联系调换 (022-23332469)

前言

礼貌、亲切、善解人意的人深受人们的喜爱。无论是职场还是家庭中，人们不仅需要掌握专业技能的人，更需要具有良好品性的人。良好的品性并非由他人教导习得，而是通过自我教育才可以获得。

人，每年增一岁，却不会随着年龄的增长自然而然地变成熟，也不会有什么教会我们成熟。我们要通过自己的力量，努力变得成熟。在进入社会、进入职场、被人称呼头衔的过程中，我们可以通过自我教育使自己成熟起来。人，有了教养，才能不断成长、成熟。

日本人被认为彬彬有礼、亲切礼貌、爱干净、勤勉、聪明，这就是教养普及的结果。孩子们喜欢模仿成人，因此教育孩子，只要让孩子模仿优秀的大人就可以了。但教育成人，该如何做好呢？

实际上，对成人而言，“感召濡染”的力量也是非常有效的。我们自己率先成为教养良好的成人，那么身边的人也一定会成为教养良好的成人。

成人不能像孩子似的依赖父母的教育，而是需要进行自我教育。这种教育无关年龄，任何时候都可以开始。因此，成人可以通过自己的力量改变，而不需要借助别人的力量。

通过“改变生活习惯”，就可以很容易地实现成人的教养。制定自身“生活规范”，进一步提高自己，就能逐渐成为优雅的人。

那么，所谓提高自身教养的“生活习惯”有哪些呢？优雅成熟的人所必需的“生活规范”又包括哪些内容呢？

本书集结了这些内容：从职场的行为举止到个人生活，尝试思考怎样经营日常生活，通过简单易行的方法以达到提高自身修养的目的。因此，本书是非常有效地加强自我教育、提高自身教养的实践指南。

首先，我们需要了解，良好的教养是什么？

实际上，一个人具备良好的教养，最为重要的是让别人感觉到有教养而非自己想象的有教养。也就是说，要做到在

别人的眼中看起来是“有教养”的。

总的来说，教养并不会因为你迫切想拥有就能获得，而是要不断做出让人认为有教养的行为，才会渐渐养成。这正如，一些人虽然不是天生丽质，但并没有放弃，持续的努力让自己看起来很美，渐渐地也就成了“别人眼中的美人”。

努力地修习吧，提升自己，改变“生活习惯”，成为一个“性格好”“外表美丽、五官端正”“待人和蔼，沟通自然而顺畅”“生活丰富、有技巧、富有魅力”的人，直到让人感觉你毫不做作、教养浑然天成。

身体与精神实为一体，也许你偶尔会遭遇失败，但如果能坚持做下去，身心的边界就会不断扩大。当你看到自身渐渐变化的状态，会感到心情舒畅惬意。只要你不局限于自身，而是将这种状态散发出去，去感召周围的人，身边的环境也会变得更加舒适，你自己也会变得更加优雅、更加有品位。

加藤惠美子



Chapter 1 性格教养

好性格 之① 大方

学习文雅、大方的举止 004

Rule 1 乐于接受赞美 005

Rule 2 肯定对方 006

Rule 3 不胆怯 007

Rule 4 不为处境变化所动 008

Rule 5 从竞争心态中解放出来 009

Rule 6 控制情感 010

Rule 7 守护荣誉和自豪感 011

好性格 之② 纯真

纯真的诸多好处 012

Rule 8 理解父母的爱 013

Rule 9 悠然自得，轻松前进 014

Rule 10 感谢生活中的小确幸 015

Rule 11 保持客观 016

Rule 12 放飞自我 017

Rule 13 可爱 018

Rule 14 持续保持好奇心 019

好性格 之③ 诚实

诚实是获得信赖的方法 020

Rule 15 言出必行，说到做到 021

Rule 16 认真对待 022

Rule 17 认真去做 023

Rule 18 保持操守和分寸 024

Rule 19 保持真心，以诚意相待 025

Rule 20 体察他人的心情 026

Rule 21 正直 027

好性格 之④ 礼貌

礼貌，是长期行为积累获得的品性 028

Rule 22 简洁而有礼貌地回复邮件 029

Rule 23 简短的寒暄 030

Rule 24 整洁的电脑桌面和办公桌面 031

- Rule 25 多次感谢 032
- Rule 26 日常生活要仔细 033
- Rule 27 字迹工整 034
- Rule 28 使用上好的器具 035
- Rule 29 学习礼仪规矩 036
- 好性格 之⑤ 温柔
- 让对方感到温柔，就要真正变得温柔 038
- Rule 30 学会表达温柔 039
- Rule 31 温柔的语言 040
- Rule 32 看到好的一面 041
- Rule 33 换位思考与想象力之间的关系 042
- Rule 34 温柔的语言是终极的亲切 043
- Rule 35 温柔源自从容 044
- Rule 36 美的连锁反应 045
- 好性格 之⑥ 忍耐
- 想要培养坚韧的性格，进行内心的锻炼效果会更佳 046
- Rule 37 忍耐力的锻炼方式 047
- Rule 38 积累小的成就感 048
- Rule 39 重复 049
- Rule 40 战胜痛苦 050
- Rule 41 顽强坚持 051
- Rule 42 持续单纯地做事 052
- Rule 43 用意志力支配自己 053

好性格 之⑦ 快乐
快乐的性格，即要变得积极 054

Rule 44 正向思考 055

Rule 45 储蓄金钱，丰盈内心 057

Rule 46 喜欢时尚 058

Rule 47 适当的行动力 059

Rule 48 想象成功的图景 060

Rule 49 表现得开朗而充满活力 061

Rule 50 明眸与皓齿 062

Rule 51 积极轻松，无忧无虑 063

Chapter 2 美的教养

美丽的外表 之① 仪表

仪表整洁、干净 066

Rule 52 用“着装”表达自己 067

Rule 53 清洁感和雅致的品位 068

Rule 54 彰显自我主张的“着装” 069

Rule 55 了解适合自己的风格 071

Rule 56 确立自我风格和搭配原则 072

Rule 57 用心寻找适合自己的搭配 073

Rule 58 巧妙利用闲暇时的装扮表现自我 074

Rule 59 时刻佩戴饰品 075

Rule 60 小物件更需要好品质 076

Rule 61 总是相同的发型 077

Rule 62 与流行和谐共处 079

美丽的外表 之② 姿态与举止

保持良好的姿态与举止，就能博得好印象 080

Rule 63 了解什么是良好的姿态 081

Rule 64 保持笑容和丰富的表情 082

Rule 65 温暖而坦率的目光 084

Rule 66 步态优美 085

Rule 67 沉着而稳重的动作 086

Rule 68 流畅而自然的行为 087

Rule 69 双脚并拢 089

Rule 70 细致而柔美的手部动作 090

Rule 71 安静而轻柔的行为举止 091

美丽的外表 之③ 适应不同场合

区分场合，做闪耀的自己 092

Rule 72 过好日常生活，任何场合都能闪耀 093

Rule 73 旅途中，装扮自己，融入当地 094

Rule 74 与到访地保持协调 095

Rule 75 调整用餐习惯 096

Rule 76 宴会中的优美举止 098

Rule 77 商务聚会中基本的言谈举止 099

Rule 78 巧妙地接受服务 100

- Rule 79 隐藏惊讶 101
- Rule 80 演绎成熟女性的魅力 103
- Rule 81 公私分明 104

Chapter 3 培养健康美

健康美 之① 健康管理
健康管理是日常生活之关键 108

- Rule 82 努力保持身体状态 109
- Rule 83 养成保养身体的习惯 110
- Rule 84 养成排毒习惯 112
- Rule 85 发挥生物钟的作用 113
- Rule 86 努力改善体形 114
- Rule 87 培养训练优雅的举止 115

健康美 之② 美容
不惜努力去变美 116

- Rule 88 贪婪地搜集关于美的信息 117
- Rule 89 美容院和美体养生馆的有效利用方式 118
- Rule 90 笑容与指甲护理 120
- Rule 91 美丽整齐的牙齿和唇形 122

健康美 之③ 活力
永远保持充沛活力 124

- Rule 92 强化内在 125

- Rule 93 主动提升活力 126
- Rule 94 养成努力的习惯 128
- Rule 95 锻炼孤独忍受能力 130
- Rule 96 锻炼专注力 132

Chapter 4

修习生活技能

生活技能 之① 饮食

做饭是提升创造力的行为 136

- Rule 97 食物造就人的品性 137
- Rule 98 营养而美味，是家常饭菜的要点 138
- Rule 99 食材的购买要有计划性 139
- Rule 100 家常饭菜是个系统 140
- Rule 101 练习装盘，提升审美品位 142
- Rule 102 布置餐桌，培养审美意识 143
- Rule 103 餐具的选择，初学者要从白色西式餐具开始 144
- Rule 104 进餐是最大的娱乐消遣 145

生活技能 之② 居住空间

居住空间美育身心 146

- Rule 105 展现出清洁感 147
- Rule 106 陈列之心提升审美品位 148
- Rule 107 插花 149
- Rule 108 扫除是种冥想 150

- Rule 109 养成收纳的习惯 152
- Rule 110 与物品相对 153
- Rule 111 通过棉麻培养触感 154
- Rule 112 了解茶具和银器的使用方法和触感 156
- Rule 113 充分发挥箱子的作用 158
- Rule 114 因物成长 159
- Rule 115 选择物品，即选择自我 160

生活技能 之③ 社交礼仪
拥有交往的生活技能 162

- Rule 116 庆吊仪式的参照标准 163
- Rule 117 写邮件、写信或者打电话来表达感谢 164
- Rule 118 礼物质量要上乘 165
- Rule 119 赠送礼物是美育自己的绝好机会 166
- Rule 120 写一手漂亮字 168
- Rule 121 家庭聚会的建议 169
- Rule 122 看得见的着装 170
- Rule 123 自行搭配着装 171
- Rule 124 学习和服的穿着方法 172

生活技能 之④ 行为模式
掌握平静生活的行为模式 174

- Rule 125 即刻行动 175
- Rule 126 通过习惯来改变行为 176
- Rule 127 忍耐 177

- Rule 128 模拟演练 178
- Rule 129 保养 179
- Rule 130 挑战 180
- Rule 131 换位思考 181
- Rule 132 演讲阐述 182

Chapter 5 掌握沟通技巧

沟通技巧 之① 谈话的基础
语言和行为是一体的 186

- Rule 133 制造礼貌语言的连锁反应 187
- Rule 134 尊重对方和他人 189
- Rule 135 交谈的基础是倾听而非讲述 190
- Rule 136 擅长说话, 即擅长附和 191
- Rule 137 擅长说话, 即擅长称赞 192
- Rule 138 擅长寒暄, 即善于抓住寒暄时机 193
- Rule 139 注意措辞尽可能不招致误解 194
- Rule 140 不说什么要好过说什么 195
- Rule 141 聚会中, 采用外交官式谈话和演说的谈话方式 196
- Rule 142 谨慎对待口头禅和流行语 198
- Rule 143 如何回答提问 200
- Rule 144 说对方想听的话 202
- Rule 145 说话简洁 203

Rule 146 提前掌握简短演讲的形式 204

Rule 147 开口时机恰到好处 205

Rule 148 向电视剧学习说话技巧 207

Rule 149 收集活力满满的语言 208

沟通技巧 之② 感谢的表达方式

多次表达感谢 210

Rule 150 感谢与幸福的关系 211

Rule 151 掌握丰富的感谢词汇 212

Rule 152 细心、关照、关怀、关心、关注 214

Rule 153 感谢也表现在表情和举止上 217

沟通技巧 之③ 问题的应对方式

注意不要放低自己 218

Rule 154 将抱怨、不满、借口变为提议 219

Rule 155 如何说话不带刺 220

Rule 156 了解如何应对被动攻击型人格的人 222

Rule 157 注意在高档商店的言行 223

Rule 158 如何不使用“搪塞的语言”来巧妙地岔开话题 224

Rule 159 如何避免社交语言导致的失败 226

Rule 160 使用委婉表达 227

Rule 161 不想回答的，不回答就好 228

Rule 162 不过度触及他人的专业领域 229

Rule 163 也有巧妙的谎言 230

Rule 164 成为好的商量对象 231

Rule 165 初次见面，享受畅谈 232

Rule 166 对话有主题 233

Rule 167 用自己的语言交谈 234

沟通技巧 之④ 深化情感的纽带
友情和博爱，现实中是可能存在的 236

Rule 168 所谓爱，是守护对方 237

Rule 169 友情的语言及其意义 238

Rule 170 常怀慈悲之心 241

Rule 171 让内心的温度保持恒定 242

Chapter 6 建立生活规范

生活规范 之① 人生的目的和目标
试着思考制定自己的生活规范 246

Rule 172 将目标与今天的行动结合 247

Rule 173 将目标与目的结合 248

Rule 174 应对忙碌的工作 250

Rule 175 与金钱有关的生活规范 252

Rule 176 珍惜时间 254

Rule 177 把控日常行为所需要的时间 256

Rule 178 考虑到自然规律的生活规范 258