

《气质》

图书基本信息

书名：《气质》

13位ISBN编号：9787518003929

出版时间：2015-5-1

作者：加藤惠美子

页数：228

译者：王蕴洁,代芳芳

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《气质》

内容概要

这本书是日本时尚艺术界大师加藤惠美子的经典作品，推出以来狂销50万册。

美好高贵的气质是一个人灵魂散发的香气，你若盛开，蝴蝶自来。书中的每一条建议都是每一个渴望气质非凡的女人应该了然于胸、严谨恪守的，从修饰完美的体型、培养富有层次的眼神到服饰风格、色彩的巧搭，从修炼从容的心境到审美趣味的提升，甚至居家插花的要求到对银质餐具的选用等等。加藤惠美子将她的天赋运用到一切与时尚和美有关的事物中，帮助女人永远保持优雅、精致与高贵、和谐。

美好的气质会带来美好能量，它引领我们安然度过生命中的黑暗与光明。

《气质》

作者简介

日本知名室内设计师，1965年毕业于桑泽设计研究所，从事室内设计和室内商品设计30多年，拥有自己的室内装潢沙龙“OPEN HOUSE”和空间构造株式会社，从事住宅、室内装潢设计和住宅相关商品的设计；同时她也为东京西新宿的居家设计中心“OZON”提供专业咨询，在生活研究、餐桌摆设方面造诣深厚。

加藤惠美子在艺术审美、生活风格和一切有关美的事物造诣非凡，见解独到、鲜明，影响着越来越多的时尚女人。著有《名媛谈吐速成讲座》《名媛生活复习讲座》《美丽生活教科书》。

译者简介

王蕴洁

在翻译领域打滚将近20年，曾经译介东野圭吾、山崎丰子、小川洋子、白石一文等多位文坛重量级作家的著作，用心对待经手的每一部作品，翻译的文学作品数量已超越体重。译作《永远的0》《解忧杂货店》、《哪啊哪啊～神去村》、《无用的日子》等作品。

书籍目录

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 只用有设计感的物品 / 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

Rule31 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

LESSON 8 礼物 Gifts

Rule50 归还借来的东西时，准备点小礼物 / 140

Rule51 送礼时要送出众的上等品 / 142

Rule52 送礼物时要用漂亮的彩带加以装饰 / 144

Rule53 在礼物上配干花束 / 146

Rule54 送给来访者的小礼品 / 147

Rule55 练习、练习！送礼物也需要练习！ / 149

LESSON 9 书信 Letters

Rule56 感谢信用钢笔写 / 152

Rule57 明信片、便签、信封用素色 / 154

Rule58 私下练习钢笔字 / 156

Rule59 感谢信用简洁而夸张的感谢表达 / 158

Rule60 用纪念邮票寄信 / 160

LESSON 10 做客和待客 Inside

Rule61 在拜访地，将鞋整齐地摆放在边上 / 162

Rule62 脱下外套，伞放在室外的角落 / 164

Rule63 做客时穿短外套或者连衣裙 / 166

Rule64 做客时忍着不去卫生间 / 167

Rule65 如果要借用卫生间，请带着手帕 / 168

Rule66 垃圾随身带走 / 170

《气质》

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

《气质》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com