

《用细节把日子过成诗》

图书基本信息

书名：《用细节把日子过成诗》

13位ISBN编号：9787569901878

出版时间：2015-7-1

作者：蔡颖卿,pony 绘

页数：240

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.tushu000.com

《用细节把日子过成诗》

内容概要

自律的作息，有节奏的生活，健康的食物，规律的运动，艺术爱好，舒心的工作，这才是生活。

蔡颖卿，最懂生活的生活家，经营一间生活工作室，养育两个女儿，七本书的作者，对生活有着天赋般的热爱和用心。既是老板又是母亲的她，从不拿工作作为不能料理三餐的理由，由此损失掉日日可以重复的快乐，只是自己的损失。平日种植花草、饲养动物、读书写字、养育女儿、与人相处，生活中每一个温馨的细节，都流露出令人向往的生活态度。她过的是一种很温柔、优雅、克制，虽平淡但有力的生活。她拥有在平凡中获得快乐诗意的力量。

无论是平凡还是富足，生活都应该平静且喜乐，优雅不是作秀，是生活的每一处细节都能体现出从容、美好。愿你也能，用细节把日子过成诗，美好而精致。

《用细节把日子过成诗》

作者简介

蔡颖卿，台湾著名畅销书作家、生活美学家，生平最大的志愿是为家人经营出讲究而不奢侈，精致而不浪费的生活；二十余年来以此为目标努力不懈，并向朋友推荐这种实作的生活哲学。著有《妈妈是最初的老师》《我的工作母亲》《在爱里相遇》、《厨房之歌》《小厨师——我的幸福投资》等。翁书旂（Pony），曾为多本书做过封面图，并有自己的绘本。Pony在这本书中，以图画与英文简写母亲书稿之中的某些情与景。她所选择留驻的片刻，并非只是一个插图者旁观的理解，更有女儿细读母亲的深情与相知。

《用细节把日子过成诗》

书籍目录

作者序_爱生活，不是养生，是尽情燃烧自己
用细节把日子过成诗
一杯一盘所带来的生活趣味
小事中学会“美”
知识之外的生命功课
器物是存留回忆的地方
一枝金枣带来的满室生辉
色彩，的确鲜明地影响着我的生活心情
讲究的心情发挥更大的力量
直至现在还求新知，也还在培养自己
旧事件件都只剩温柔
保留白色与粉蓝色的基调
食物是爱的表达，爱的接受
祝你—留住许多美好在心里

今天也要用心过生活
菜市场
生活真正的质地
艺术在生活里不就是这样吗
一旦买了，就好好用、常常用
职人对自己工作的爱与敬
人间寻遍且归耕
愿我在放手的功课里，多留信任与祝福
人生际遇似如此
菜名，生活喜好与物产的饮食文化纪录
艺术也不必刻意“与众不同”
未能尽兴的遗憾，是下一次启程最好的理由
祝你—有足够的毅力去等待

珍惜每一个可以期待阳光的日子
黄昏是我永不停息的忙碌时刻
愈忙愈需要安静
在爱与时间里，慢慢了解掌握与创造的滋味
了解，生命其实从不曾间断
不常思考教养的问题，却在忙碌的生活中
尽可能地花时间与我们真心相处
母亲的安静、内心的丰富与对爱的别无它求
尽心当母亲，也享受工作的劳累与努力的成果
要珍惜每一个可以期待阳光的日子
从家庭中学到被照顾与被爱的美好
那些跟自己非常接近的心情与努力
自省与生活需要的恢复力
平凡生活中体会种种快乐
祝你—有许多事要做，并一一完成

限制中，生活还是有更美好的可能
立场、了解与体谅

《用细节把日子过成诗》

我们应该跟别人做好朋友
礼遇是最基本的尊重，而尊重是双方良好的距离
温柔的眼，善良的口
吵架
素直
富不在钱
节制
安静
阅读
有些事应该果决，有些事应该审慎
祝你—有工作可做
把生活爱得热气腾腾
那当中微妙的感情与力量到底是什么
用彼此的真诚，在爱里建立自己梦想中的家庭
对人能活着这件事，充满喜悦，而且珍惜
拥有一份完整的自主—我们与岁月重新开始计时
我的手，它总能帮我把意念化为实际行动
太郎，提起脚步，向前迈进
因为有光，世界变得不一样
不要吝惜表达那些温煦浓厚的人间之爱
因为可以爱它们
只是因为“可以爱”
每天可以紧紧地拥抱变成了心中的想念，爱还是爱
祝你—了解竞争的益处
跋_我与生活的翩翩之舞

《用细节把日子过成诗》

精彩短评

- 1、生活美学随笔合集。篇幅短小，这就特别适合趁空闲时阅读
- 2、对待生活的态度是让人感动的。
- 3、心怀美好就一切都好
- 4、世路如今已惯，此心到处悠然。一本让人平和的好书。
- 5、随笔类中水平也不算好的，自娱自乐之作吧
- 6、很不错的一本书，非常适合睡前在床上看，看个3-5篇睡觉，心很安静，很柔和。
- 7、前提是要有一定的物质基础
- 8、感觉书名和内容有点不相符哎，看不到诗意啊！
- 9、弯弯多小资
- 10、不刻意追求所谓的小资洋气与看上去的美好，踏实的过好有爱的日子，做自己喜欢并擅长的事，坚定自己的人生目标，有家有爱有欧派~决定要续借，或者买下，时刻提醒自己~
- 11、精致的生活在于仪式感，在于心境，总是不太喜欢已拥有许多却才说生活的人。
- 12、看山是山，看水是水。
- 13、认真生活的态度最值得学习，其它各人各看法吧
- 14、喜欢作者的细腻与温柔。把平淡如水日子过的充满诗意，最重要的是让自己每一天的心情都如此地美丽温柔，我想这就是对生活的热爱吧。
- 15、重压下的六月，没有精力与心境读书。于六月的最后一天选一本轻松易读的生活随笔集。每篇小文篇幅不长，记录生活琐碎细节，充满小确幸和正能量，传达出美好而真诚的生活态度。很开心，读书可以让我纷乱的心绪安静下来，并与其中寻到共鸣，甚至是鼓舞。希望可以如作者说的那样：“我发现，原来自己的静默与耐力是可以改变幽暗，可以点亮生活的。”
- 16、反正我希望自己以后能够成为这样的女人~成为一半也行~
- 17、在限制中，生活还是有更美好的可能。我要努力。
- 18、感觉自己快要做妈妈了，感觉以后家里的书架要有一段是放这类写着“生活经”的书的。
- 19、漫步生活，slowly，quickly
- 20、2015年最后一本书，如此安静祥和
- 21、生活还是在于有个好心态，负担还是幸福，就看你怎么去感受了。
- 22、晚上散步，坐在书店里看了全书的四分之三。感觉自己已经读到饱和，决定明天再来看完余下部分。每天用心对待一件小事，认真生活。
- 23、提醒自己用心过生活。
- 24、很有情怀的随笔，记下生活中细微感悟，文字不多，却总有那么一两句可以戳中内心。对于如何为人妻、人母，有了些启发。成立家庭后，看似自由少了，其实在照料家人的过程中，何尝不是另一种快乐呢？感恩，珍惜；平和，淡定
- 25、什么是生活？

生活就是遇到困难的时候给自己一个微笑；在下班后的时光给自己和家人做一顿晚餐；读一首小诗或一本书；对身边的人说一句“我爱你”……

珍惜每一个可以期待阳光的日子。

- 26、有点失望，平淡，可能我最爱的还是有幽默感的人吧
- 27、最近生活过的有点糟~~~
- 28、挺好的 让人安静
- 29、很有生活趣味的一本书。
- 30、如果你是诗人，日子可以成诗。
- 31、云淡风轻
- 32、看过《妈妈是最初的老师》和《我的工作母亲》之后，我收了蔡颖卿全套的书。但这本真的是差强人意，重复感越来越强，字里行间失去了那份笃定的气场，充满了赶稿的仓促感。细节应该是整体的每一部分的放大，而非东拼西凑的碎片。

《用细节把日子过成诗》

- 33、越读到后面越感觉舒服。slowly , quickly , 赞成 , 喜欢
- 34、过诗意的生活，首先要有一颗诗意的心，去感受和体悟，一粥一饭，一碟一盞，一花一木，一颦一笑，积极面对，微笑接纳。
- 35、20170222 一般，不如《小厨师》生动感人
- 36、还不错的确是懂生活的人儿
- 37、喜欢。
- 38、都是作者的日常，小清新但是觉得不真实所以难以共鸣。不过里面有几篇关于读书,关于生活的短文写得不错
- 39、情怀大于内容。
- 40、三星半。
- 41、读这本书时，好感谢妈妈，给了我那么多温暖。
- 42、看似随意的生活，其实是用心经营的结果。
- 43、内容是不错的，但心静才能读吧，最近这状态，看得经常闪神。另外把日子过成诗这种事，除了要心态，还有社会环境。恩。。。
- 44、这本书写得不错，对生活有一种期许，不多，刚好。
- 45、买的时候纯粹是以为这是一本能摘抄很多小清新句子的书
然而...翻开以后才发现，这本书诗意的不是文字，是字里行间透露出的作者的生活以及对生活的态度。用最平凡的字眼记录了她最真实的生活：很诗意、很温暖。蔡颖卿的#用细节把日子过成诗#
- 46、.....要不是告诉自己买了就要看完，我真不会看完它。
- 47、会有些小触动，但毕竟心境不同生活的圈子不一样，没什么共鸣，有种鸡汤文的感觉
- 48、这本书就是台湾版《漫步生活》的大陆版，从书名到每篇文章的小标题的名字通通改掉，你们也真是太狠了！（书的内容还是很好的，多出来的一本我只好送人了。）
- 49、书是别人的,而生活是自己的.是诗,是悲剧,其实还是得靠自己来写..
- 50、发现生活中的美好。

《用细节把日子过成诗》

精彩书评

章节试读

1、《用细节把日子过成诗》的笔记-第150页

用最简单的心接受自己犯错的事实，是一种很好的性情。

2、《用细节把日子过成诗》的笔记-第30页

食物是爱，是爱的表达，爱的接受；是我用来谱写生活情歌的音符。

3、《用细节把日子过成诗》的笔记-第162页

在限制中，生活还是有更美好的可能。

4、《用细节把日子过成诗》的笔记-第169页

人的一生有一些很想要，却不能不顾代价去拥有的东西；无论精神或物质，自我劝服或放慢脚步，并不是抛弃希望或放弃努力的意思，而是了解等待自有其意义。在等待中我们有足够的时间可以反刍自己的想法，我们可以储备需要的能力；如果我们不把一时的无法得到当成错失或遗憾，就一定不会错过下一个繁花盛开的旅程。

5、《用细节把日子过成诗》的笔记-第94页

生命力来自内心，也回到那里去，在足够安静中，能力与稳定美好的循环得以完成，帮助我们像河水一般静静流向更广大的生命情境。所以，不再开口抱怨忙，静静与它长跑竞赛吧！

在五十岁开始的每一天

我愿

每遇困难时安慰自己说：

“这不是最难的，生命还会给你更难的功课。”

也愿

每遇喜悦时跟自己说：

“这是最好的了，存在心里不要忘记。”

6、《用细节把日子过成诗》的笔记-第50页

好几年前，我写过一篇叫“抹布颂”的短文。此后外出演讲时，有些妈妈读者会问我：Bubu姐真的会烫抹布吗？

《用细节把日子过成诗》

当然是真的，尤其是擦手和垫餐具的抹布更是非烫不可。看着那因此而张开平整的纤维布目，让人因此对生活的小事起了一种单纯的怜爱。也许是因为善待了生活中原本最卑微的清扫工具，因此对生活更多的事物，都有新的掌握与信心。

一方抹布是厨房里的见微知著，我爱抹布的心情因此揉合了多重的感情。

当我看到这几条披挂在风与阳光下、质料不同的擦布时，似乎同时读到了一种合情合理的生活心情。

那白，是珍惜与爱美的心所致；那已经微微磨损的边角，显露了生活真正的质地。

7、《用细节把日子过成诗》的笔记-第188页

情感从来不是自己变质的，大概是因为我们常常把生活里的美、爱、平安与和善都视为理所当然，于是就失去了感受与珍惜的能力。

8、《用细节把日子过成诗》的笔记-第90页

我爱黄昏，一生都想着要细细体会黄昏的光景之美与休憩的恬静，但是，如果不是因为我已经在过去几十年里的黄昏中，深读了辛劳与付出的意义，我又怎能像现在这样了解暮色初起时，人的心灵可以有的一片宁静极美呢？

9、《用细节把日子过成诗》的笔记-第80页

当人在一种真正的放松与完全的接纳下，真正的自我会呈现。

10、《用细节把日子过成诗》的笔记-第194页

我想到我们每个人手上都拥有一份完整的“自主”，——我们与岁月计时的重新开始。

11、《用细节把日子过成诗》的笔记-第81页

未能尽兴的遗憾，是下一次启程最好的理由。

《用细节把日子过成诗》

12、《用细节把日子过成诗》的笔记-第188页

真的！情感从来不是自己变质的，大概是因为我们常常把生活里的美、爱、平安与和善都视为理所当然，于是就失去了感受与珍惜的能力。

13、《用细节把日子过成诗》的笔记-第40页

Keep a poem in your pocket
And a picture in your head
And you ' ll never feel lonely
At night when you're in bed.
The little poem will sing to you
The little picture bring to you
A dozen dreams to dance to you
At night when you're in bed.
So——
Keep a poem in your pocket
And a picture in your head
And you ' ll never feel lonely
At night when you're in bed.

14、《用细节把日子过成诗》的笔记-第170页

人的一生都有一些很想要，却不能不顾代价去拥有的东西：无论精神或物质，自我劝服与放慢脚步，并不是抛弃希望或放弃努力的意思，而是了解等待自有其意义。在等待中，我们有更足够的时间可以反刍自己的想法，我们可以储备需要的能力；如果我们不把一时的无法得到当成错失或遗憾，就一定不会错过下一个繁华盛开的旅程。

15、《用细节把日子过成诗》的笔记-第126页

《用细节把日子过成诗》

祝你——有许多事要做，并一一完成祝你有许多书要看，并一一完成。

16、《用细节把日子过成诗》的笔记-第25页

那本如今仍安立我们老家书柜的旧书，使我想起父母年轻时对我们的阅读教养：不是陪伴也不是期待或投资，只是透过自身实现与喜悦所产生的影响；他们直到现在还在求新知，也还在培养自己。

17、《用细节把日子过成诗》的笔记-第93页

生命力来自内心，也回到那里去，在足够安静中，能力与稳定美好的循环得以完成，帮助我们像河水一般静静流向更广大的生命情境。所以，不再开口抱怨忙，静静与它长跑竞赛吧！

18、《用细节把日子过成诗》的笔记-第89页

性格坚强岂是轻松绑个蝴蝶结就可以相赠的礼物？那是岁月里，因苦乐相伴的蕴酿，而对生活境遇有了合理解读的能力。

19、《用细节把日子过成诗》的笔记-第15页

一月初的一个早上，我在市场看到有人载来金枣，连枝带叶堆栈了一车，那黄绿交错的果与叶，美得让我站在细雨轻飘、一片泥泞的地上醉心傻笑。满车尚未出售的金光映着灰暗湿冷的天空使我想起二十几年前的读书笔记，是读一本画册所抄录的英诗片断——在抑郁中亦有欢欣，就像在枯藤中也有金黄的南瓜。

我本该专心买菜的，却花时间站在车前挑捡整枝的金枣。回家后把一袋果实和几条粗细铅线交给Pony，我说：“帮妈妈做个挂饰吧！”然后，自己急急赶去做别的工作了。

Pony一双巧手把金枣圈绑成好看的挂环，往大门一挂，木头的颜色与果叶的黄绿，协调地合唱出年初始的欢愉。

20、《用细节把日子过成诗》的笔记-第18页

今天读书会的午餐色拉，有一小份酱煮的红黄甜椒，用餐讨论之际，有位学员问道：“这道菜不适合加入青椒？”

说起来，味觉是非常个人的经验感受，我所说的适不适合，其实都不过是自己主观的想法而已。

《用细节把日子过成诗》

在考虑一道菜如何调配时，除了味道之外，颜色通常也是我重要的考虑之一，但鲜艳或对比出色，并不一定是我唯一的目标。有时候，我会希望一道菜的颜色透露出耐人寻味的单纯与稳重；有时候，我希望用非常明亮的色彩来引发新鲜的视觉联想。颜色甚至对于食物的温度感，也拥有某种程度的诠释效果。

以午餐这道用番茄泥、香料熬煮的甜椒来说，托在暗彩的陶盘与洁白的磁盘上所呈现的轻重质感，对视觉中会有不同的感受。我不想要加上青椒，是因为它使我想到了跳棋或红绿灯；但如果这道菜要淋酸乳同吃，或是把青、红、黄各色甜椒修过，切成好看的形状来炒鼓汁牛肉片，那青椒的出现确实有衬托的效果。

“适材适所”是我做菜时对颜色的考虑。

在香港吃广东粥，端来的粥，颜色就是“稳”，显出它相伴人们生活长久的历史感。但广东粥在台湾商业化之后，大概是顾及消费者会认为蔬菜不足的想法，开始出现了完全不搭调的三色蔬菜（玉米粒、红萝卜丁、绿豌豆）。我每次在街上看到这突兀的三个颜色出现在广东粥上，总觉得不可思议。

顿时，九龙弥敦道上弥敦粥店的各色粥品，把我从思念中唤回，促我走入厨房，拾起一只深锅，淘米起火，炖出一锅好粥。颜色总不离浓白与鱼片或肉的本色，想吃青菜，另外烫或炒一盘，千万不要放入粥中，虽不是老鼠屎，不该有的颜色照样能坏掉一锅粥的雅兴。

Pony在家时，常常做不同国家的料理给我们吃，她做的食物，很少额外装饰，但色彩的变化却极为丰富。

做墨西哥菜时，蓝的盘里盛着黄的食物、红的果汁、绿的酪梨酱，一片热情还未尝到，颜色已先在餐桌上大声嚷嚷道来。有一天，她做松花堂便当给我们当午餐，饭后的甜点是自己煎的迷你铜锣烧，两小片夹着红豆泥的饼托在暗绿方盘的一角，另一端站着玻璃角杯装的冰抹奶茶。我想，她已懂得做菜没有定规，时而喧闹、时而沉稳，只是适材适所、看到食物文化的领悟。

我常与孩子认真交换对食物颜色的看法；虽然只是日常的饮食小事，但谁说当中没有美育的大事呢！色彩，的确鲜明地影响着我的生活心情！

21、《用细节把日子过成诗》的笔记-第7页

在色彩渐淡的记忆中，曾被捕捉的喜悦在无心回顾中轻轻拍翅飞起，盘旋而歌；而我在歌下，带着前路必能见到繁花盛开的心情，继续漫步生活。

22、《用细节把日子过成诗》的笔记-第123页

开窗是为了用开朗的心迎接阳光走进屋里来，这是每天都能享受的快乐，平凡到我们并不在意对它的错过。

《用细节把日子过成诗》

23、《用细节把日子过成诗》的笔记-第188页

情感从来不是自己变质的，大概是因为我们常常把生活里的美、爱、平安与和善都视为理所当然，于是就失去了感受与珍惜的能力。

24、《用细节把日子过成诗》的笔记-第123页

一旦除旧，“新”就继之而来，于是生活的鲜活感觉便掌握在自己的能力之中。

25、《用细节把日子过成诗》的笔记-第30页

食物是爱，是爱的表达，爱的接受；是我用来谱写生活情歌的音符。

26、《用细节把日子过成诗》的笔记-第115页

幸福不是一定属于有钱、有闲的人家，教育也不是花钱买得到的商品。

27、《用细节把日子过成诗》的笔记-第167页

在与书的面会之后，在宁静无声的表面之下，我可以感受到自己心灵的深层搅动着符号学家巴提斯说明的改变：当一篇文章激起智力的泉源时，可以把读者从消费者变成生产者。

28、《用细节把日子过成诗》的笔记-第213页

给孩子们养只宠物到底有什么特别之处。后来发现，最大的趣味，是自己从她们对待宠物的态度上看到了我们对待孩子的情怀。

《用细节把日子过成诗》

《用细节把日子过成诗》

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.tushu000.com