

《品味四讲》

图书基本信息

书名：《品味四讲》

13位ISBN编号：9787549553211

出版时间：2014-5

作者：蒋勋

页数：284

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

《品味四讲》

内容概要

庄子多从大自然和一般生活中发现美；蒋勋更是深谙其道，善于在平实的生活中发现大美。

在《品味四讲》中，蒋勋从食、衣、住、行方面重新审视“美”在现实生活中的角色：

在小吃里发现信仰；

感受服装的体温；

如何营造一个家；

怎样将急躁、焦虑和抑郁的心情转化成缓慢的生活节奏；

如何从生活细节中找到快乐，享受悠闲的文化……

在《品味四讲》中，蒋勋首次提出生活美学的概念。让读者在享受孤独与体悟生活后，找到自己独特的品味，从美中获得情感与力量。

《品味四讲》

作者简介

书籍目录

序言

生活美学的起点

【壹 食之美】

认识美的重要开始：吃
口中的滋味，美好的记忆

酸甜苦辣的丰美人生
料理一道生命的菜肴

【贰 衣之美】

身体与服装

创出独特的服装美学

珍惜美好物质

【叁 住之美】

把“房子”变成“家”

居住美学与人文品位

保存小镇文化

【肆 行之美】

合乎美学规则的“移动”

快感 美感

快与慢平衡的生命

精彩短评

- 1、2015-蒋勋，不用多话
- 2、从食衣住行四个方面讲了四种生活美学的态度。人生慢一点，过得精致一点，过得享受一点，把我们的感情融入我们的生活，融入身边的物件，融入路过的风景。品味生活的各种味道，感知生命的斑斓色彩。喜欢蒋勋先生的生活态度，在这繁忙高速的消费社会中，可以找到自己的节奏。
- 3、2017年4月3日读，2017-112，图69。
- 4、2016年12月读毕
- 5、衣食住行里发现生活美学
- 6、蒋老爷子就是会玩又有情调 以点带面的讲了衣食住行四种美 通俗易懂做意识启蒙挺好。书中主要就是讲美要有节奏感掌控感 美要有文化才能知道（比如劳动人民生产这种场景劳动人民是美的内容欣赏者才是制造着美的话语权。）以及慢下来 感受这世间万物 多去体会背后 若一个人懂生活之美那确实是极有魅力的 毕竟无聊的生活不能少浪漫
- 7、还行，序言挺好的，正文有一种只能炖一盅汤的料，却煮了一锅，只能加很多味精了。
- 8、喜欢！
- 9、道理我都懂 但是这个现实这个社会最终都会让你的品味趋之于无
- 10、没看过这么口语化的叙事方式；而且里面段落的内容重重复复，感觉没内容为了出版而凑字数。
- 11、比鸡汤好点
- 12、我建议，我时常提醒，我们不要忘记……你说自己就说嘛，说得好大家自然会记住的，别强调了。重复洗脑，算什么记忆促成法啊。
- 13、用通俗的语言讲关于生活的美学
- 14、讲真，看一篇跟看一本差不多。看到最后，竟有种唐僧的感觉。总之，慢生活，享受生活。
- 15、開頭還是挺好的，後來就在重複了。
- 16、没有前两本好看
- 17、生活中的衣食住行中的发现的美学。内容浅显易懂，不错的小文，没有那么多的高深大论，实在的美学观，推荐观看，顺便让自己快速的脚步慢下来。
- 18、心很累的时候，在一家书店翻完，很治愈
- 19、舒服
- 20、慢下来
- 21、我大概读了本假书，或者作者是为了和前几本凑个系列，有点无聊——全是大白话，仅有的三四句诗有点烂大街，“吾亦爱吾庐”这种也要翻成白话，有些例据可以反复用几次。应该推荐初中生读。不过，像我这样粗糙的人依然可以受益、依然需要领教...
- 22、可能是因为心境的变化，远没有当时看到孤独六讲时那么惊艳。感觉这本的大多数观点似曾相识，没有新的角度，看似衣食住行的体系，其实有些车轱辘话来回讲。
- 23、低于期望值。
- 24、其实内容是不错的，但是因为是讲座合辑，所以里面失去了书写的精炼，有些车轱辘话来回来说，看得有些扫兴。整体而言，推荐，我们对于美的缺失而不自知，实在是一件太可怕的事。
- 25、蒋老师这是来骗稿费的吗？
- 26、让自己慢下来，做自己的选择，体会生活中内心安宁带来的美好。
- 27、《品味四讲》、《孤独六讲》和《生活十讲》，言之无物，不成体系。
- 28、生活之美，无简不得，唯慢方至。
- 29、毕竟是广播稿整理的，感觉写成书比较啰嗦，车轱辘话来回说
- 30、好多内容重复在说，虽然也确实有理。想起很多人很多事。关注生活的美学，才算真正生活的开始，不然只是，活着。
- 31、美的地平线，也是我们生活的尊严。
- 32、296「週休二日這詞頻率高到我暈暈地」
- 33、说出了我内心深处的声音
- 34、又点空洞，重复的感觉。衣食住行讲了一些，大概就是让人们慢下来生活。

《品味四讲》

- 35、 嗯，更喜欢另外两本。
 - 36、 不要太忙，慢下来，闲下来，认真体会，就有了品味
 - 37、 理念不错，可惜成书以后太过啰嗦，反反复复的呈现显的内容就空洞了
 - 38、 真正的美在于平衡，协调，是主动把控，主动选择。在有很多选择的时候自己选择最适合自己的量吃 最适合自己的衣服穿，最适合自己的心情感情的地方住。一生都在抵抗一个字 忙。在可以快的时候，选择慢下来，欣赏一下周围的美
 - 39、 衣食住行，处处皆上品
 - 40、 天地有大美而不言
- 提醒我要好好地生活 啊人生真是太太太好了
你还有好多美食没尝 还有喜欢的衣服就像爱人一样 爱自己的家 爱慢慢的旅途
但感觉内容很重复 也许碎碎念的风格让人惬意吧
但我更喜欢简单干脆的文字
- 41、 生活的美学旨在抵抗一个字 ——忙。
 - 42、 生活的美学是一种选择，是节制和适度，是快与慢中的平衡。
 - 43、 这本真的太水了
 - 44、 钟爱蒋老师的调调
 - 45、 “ 忙，一边是心，一边是死亡。 ” 适度的慢下来吧，在任何速度加快的状态里，都不要让自己觉得忙碌，就像一只脚踩着油门，另一只脚永远准备刹车。
 - 46、 冲着蒋勋美学大师的称谓拿的，翻了前几页感受到生活之美就继续看。然而，风格偏向飞机读物的生活随笔，有些读者会没耐心，但是就是因为没有敏锐的生活美学触感才应该多读多提升。再加一分因为作者还从文化的角度去理解现代快速城市化与生活美学的对比，引发人的多维思考，建立对生活品质和城市高速发展之间更深层次的思考。
 - 47、 蒋勋他活在理想国，他的生活状态不是社会上大部分人们能够达到的，他达到了一定高度他就可以过他想要的慢生活，但社会底层人民忙碌于生存而苦苦挣扎，不是他们不想要那种享受放松的生活方式。所以蒋勋的这本书带有一定的阶层局限，并不是接地气符合现实人民生活的理论。
 - 48、 忙=心死了
 - 49、 会思考的人 懂得放慢节奏、在加快和减速之间保持平衡的人 真有魅力
 - 50、 又看完一本，喜欢蒋勋这种浅显易懂的生活美学分享。在快节奏的今天值得一读。

1、这本书让我几次拿起几次放下！拿起的唯一动机是期待后面有更精彩更有趣的内容，放下的想法真的是太罗嗦了。反反复复就在讲如何让美与自我发生关系？我认为，一是要慢，心境慢下来抵制所有的忙。心亡则忙，慢下来，才有心境去感知衣服的温度，食物记忆中的味道，以及房子“家”的温馨和布局的品味，还有行走的方式等等。都是在慢的节奏下，才会留心周遭与我们发生的关系...书中有个观点是，当你可以快，但你选择慢的时候，这才是行的美学。其实除了谈到慢，还透出来美也是一种放弃，放弃拥有的舍得之义。二是敏感。粗旷的人不会端详一件旧衣，直到泪影婆娑！而敏感的人会品尝一道美食，吃出妈妈的叮咛，小时候的记忆！这就是敏感的人，会更多体察到生活表象之下的二三层内容！三是心境。所有与美的感悟，越过快感体察，感受到的生活之美都是为了我们内心的平静与安宁。在繁荣的社会生活中，我们打开一扇美的通道，会体悟到书法之美，摄影之美以及生活之美，也即是在心境中寻得一块栖息心灵美的绿洲！此外，书中也散落地谈到了美与社会发展，美与国家格局之间的关系！如谈到四美在快餐文化，高速时代，建筑雷同，高楼平地起的现代社会，美越来越趋同，越被淡漠，被忽视...而谈到美与国家格局的关系中，美的标准与趋势也是一种强势与弱勢的斗争！犹如清末剪发之流行，犹如国际上近几年的中国风等等，都在探讨其实美的发展与流行趋势根本上也是强势与弱勢文化，实力的比拼！最后，用书中的一句话结束“最美好的生命，不是一个速度不断加快的生命，而是速度在加快跟缓慢之间有平衡感的生命”！

2、庄子有云：天地有大美而不言，四时有明法而不义，万物有成理而不说。近来读了蒋勋老先生的《品味四讲》，万物有灵的体味更是深刻。闲时慢读，看他从饮食起居的细微之处入手，将美学落实到了与我们息息相关的衣食住行中去。我以前一直不了解“美学”是一门关于什么的学科，从小到大没有老师给我解释过这个词，更别说给我上这个课。我有很长一段时间把“美学”和“美术”混为一谈，想当然地认为“美学”就是关于美术的学科。直到后来读了朱光潜的《给青少年的十二封信》才开始有了自己偏好的定义：美，大概是一门教人热爱生活的学问吧。因为哲学的美，艺术的美，对我们这些普通人而言好像远了一些，哪怕徘徊在画廊、展厅里也不过是叶公好龙罢了。然而生活的点滴品味却和每一个人密不可分。也许，我们可以将美学和人们常常谈到的感受幸福的能力、在逆境中抵抗挫折的能力、传播正能量的能力相互结合起来，将美学变成一门也很实用的学问。美的饮食鼓励我们年轻人不要“心亡”，成天地“忙”。能够留给自己一点空间，一个礼拜至少挑一天花心思去做餐饭和家人一起品尝。不怕麻烦一些，荤素搭配，菜色相宜，用精致的碗碟盛放，让家人从味觉上感受到你的照顾。美的穿着鼓励我们穿合适自己的舒适衣物，从穿着上建立一种自己的形象和风格。不求多不求新，因为每天换新衣服固然很快乐，但是那些经过你的汗水、岁月浸泡过得柔软衣物，也藏着一种怀旧的美。想想你年轻时的校服，如果现在还留着它，是不是想穿上它再回到老校园里转一转呢。美的住房鼓励我们关注自己的屋子，不论它是租用还是久居，都花心思去经营它，关心它，布置它，对它有认同感，把一个令人不快的小地方，一套简单公寓变成一处舒适的、热情的住所。过去人在建造房子时总是考虑如何维持几代人的安居乐业，而我们现代人却考虑如何增值转卖，这就使得家失去了应有之义。总是推倒重建的高楼，让我们忘记了对历史的传承和尊重。美的出行鼓励我们不要一味追求速度，山上有闲亭，园中有曲径，都是提醒我们有急有缓，慢也是一种不可或缺的需要。因为美是不多不少，是努力得刚刚好，是给自己时间和空间，去做看起来没有必要的事；因为美是不慌不忙，驻足甚至是绕路观赏的风景。因为留在记忆的绝不是走马观花，而是意蕴幽长。蒋老的娓娓道来绝不止于这些，却都旨在提醒我们关注细节，珍惜小物，学习怎样用很少的东西去生活，用很少的东西去领悟。日复一日，用专注去雕琢人生的每个细节，用心去增添有限物质的无限内涵。

3、知道蒋勋是从细说《红楼梦》开始，160个小时的陪伴，声音好听，温暖，安静。配上书香音乐，让我有幸能够安静下来听红楼，同时也把放在书架上数年的红楼梦一书给看完了。自认为是一个极其大条的人，无法体会林妹妹的深情；不了解薛宝钗的圆润；不清楚王熙凤的精明能干.....一部红楼梦写尽人生与人性。所以我要感谢蒋勋，让我认识一个完全不同的世界，让我能安静下来。说回《品味四讲》，关于生活美学，蒋勋在电台里有一系列的讲座，这个只是其中一小部分，分别从衣、食、住、行来发现我们生活中的美。《衣》“慈母手中线 游子身上衣”衣服除了御寒遮羞功能外，主要也是体现的一个外在美。过去生活条件较差，一件衣服会穿很久，妈妈会织毛衣，破了，妈妈会修补。一件衣服承载了妈妈的爱，是有温度的。曾几何时，衣服更换的频率越来越高，每年都需要更换新衣服，也使得家里的衣服泛滥的情况下，还觉得没有衣物可穿。一方面是由于每年的流行趋势不一样，大

家都开始喜新厌旧起来，另一方面跟衣服的品质也很有关系。当生产衣服越来越容易，低品质的衣服无处不在，大家难免变得不再珍惜。衣服同时也是一个民族的文化象征，作为华夏子孙，我们的汉服是多么的精致与优美。当下谈复古，也越来越多的人开始喜欢汉服，喜欢传统又精致的衣服。《食》“谁知盘中餐粒粒皆辛苦”生活与工作的快节奏，使得快餐普及，大家吃的太随便，又太油腻。一天能够好好吃上一顿的就只有晚餐了。而晚餐吃多了是不易消化的，给健康埋下隐患。另外一点，重口味菜系的流行，很多人无辣不欢。饮食跟生活息息相关，我们是多久没有好好吃一顿饭了。一个人的饮食习惯是受儿时的饮食习惯影响的。再好吃，再精贵的菜抵不过妈妈的一盘咸菜。那熟悉的味道，无论在那里都是念念不忘。每年端午，我必须吃上家乡的粽子才算完满。杏花楼的肉粽再美也不如家乡味。我也喜欢火锅，喜欢重口味。已经在慢慢调整。从前的无肉不欢，现在可以半月不吃肉没有感觉。火锅吃的次数也很有限。希望通过饮食的调整能让心也安定下来。《住》“众鸟欣有托吾亦爱吾庐”。一个家不需要太大，它干净整洁，它健康和睦，这样的地方就是人人想回去的地方，离开又怀念的地方。在整理家务这方面我做的非常差，东西随手乱扔乱放，清洁也总是不及时。也因此不敢邀请朋友来我家，真的不是不热情。也曾一度不敢看这本书，我知道生活的美学离不开家里的整洁。好在我鼓起勇气看了，也在生活中开始实行，如《活法》那本书里说的，每天进步一点点。

4、蒋勋的文字有一个特点，就是行云流水，给人很温柔的感觉。读过《孤独六讲》《生活十讲》，还有《欲爱说》等等，这本书显然不是蒋勋最好的一本，因为是他录节目时的语言，出书者也是另有人重新排版，所以出现多处重复，许多段落反复出现，可我仍然津津有味的看完了。因为他让我静下来了。暑假读了不少书，有名著，有历史，有哲学，我很清楚并不是所有的书都是我真正喜欢的，我是把它们当作一种学习，我觉得我应该读，但读时并不轻松，也无大乐趣。但蒋勋的文字，却使我自然而然放下那些书，轻轻松松看完了，而且很快乐，还有收获。关于生活美学：学会欣赏生活中小处之美。不要总是贪婪远方的美景，在家里附近就能发现许多美。学会照顾家，家是一个充满人性的地方，有爱，有用心。享受自己做美食的乐趣，亲近食材，想像食材成长的过程，烹饪会变得更有趣。如果走到别处，留心细节，会给人很多惊喜。天地有大美，生活处处皆小美。还有很重要的一点，美是选择，还有节制。太过度的东西，都会不美。

5、因为看了孤独六讲，我对蒋勋爱得一发不可收拾，于是当看到这本品味四讲时，毫不犹豫买下了它。蒋勋在书中反复提及的观点：1、生活要慢，不求快2、懂得珍惜，勿浪费3、找到适合自己的食、衣、住、行绝对算生活的大课题，可我倒觉得蒋勋没必要啰嗦出将近300页的书来。书中很多内容都重复了，若是浓缩成一个短篇就刚好。就像我们吃饭，没必要吃到饱，七分刚刚好。所以在我刚翻读时，是好吃的，大概到了第三部分【住】的时候就饱了，大概能猜出接下来要讲的事情，从“好有哲理”到“差不多讲同一个事”。点到为止，才容有念想。本书阐述的是很浅显的道理，稍有脑子即懂，不是难啃的苦涩文学，所以不需要反复赘述。孤独六讲可以做书的原因是，它观点独到，围绕情欲、语言、革命、暴力、思维、伦理展开论述，这六个关键词我只能想到一二，且没有先入为主的见解。孤独比品味难解释，因其更抽象，能从褒贬两方面进入，品味基本上指美好的事物。关于生活，一般人都知道这个道理——忙是在扼杀一个人的生活品质，但生活的迫不得已和社会的推波助澜容不得人类远离匆忙。每个人也都在为终极幸福付出着努力。只是，不是每个老板都是亲爹亲妈，利益本身就是以剥夺另一个人利益而存在的，即使最底层的你也在想方设法占小便宜（去超市买打折商品难道不是？）当吃饱穿暖不再是生活的主旋律时，人们就更容易思考关于如何快乐的问题。蒋勋认为的快乐是，悠哉生活，看沿路风景，有一个温暖的家或城镇，人与人之间保持着信任的关系，连一只野猫都必须要是真诚。我完全赞成，举双脚赞成。不可置否，也有人眼中的快乐是，穿梭于红灯酒绿，享受速度与激情，思淫欲，穿金戴银。己所不欲勿施于人，你有你的活法，我并不能强行灌输我的观念在你身上，井水不犯河水，你的阳关道人声鼎沸，我的独木桥阒无人声。毕竟，如果社会都是慢的，就没有慢可言了。另外，关于“找到自己适合的”这件事更重要，不光是着装、食物、房子，还有工作、朋友、爱人，除了父母无法选择以外，我们都要去找寻适合自己的人事物。如今，流行被流行扑杀，盲目地从众心理，人云亦云地处世态度，让内心更加单一和封闭。我喜欢豆瓣的原因是，这里就像一个大棋盘，每个人都是一个棋子，在自己的格子里散发着光芒，互相欣赏，尊重别人的同时便是尊重自己。只愿我们都能遵从内心而活，不被逼迫。生活，本是一场冒险。但愿你能找到希望所在，不被束缚，心之所向即所往。多一点留恋忘返，不把坟场当最后的归宿，而找到一个叫做自由的归宿。

6、初次接触蒋勋是在书店里翻到那本《蒋勋的卢佛宫》，翻了翻，没看进去。后来又看到《孤

《独六讲》书名好听封面也好看,想着先去手机上看一点,再去网上定了,结果一看就根本停不下来。再后来就是这本《品味四讲》。孤独是人与生俱来的,而品味是在满足生存条件后延伸出来的词语,于是少了两堂课。我在春雨里看蒋勋写:受伤的时候、觉得太过忙碌的时候,或心情烦闷了,就去大自然大自然真的可以治疗我们,可以让我们整个繁忙的心情放轻松,找回自己。几个月前的秋天我去了山里小住,是真的山里,到了晚上举目眺望,视野之内只能零星看到几处住家幽幽有暖光。白天我搬来木板凳对着山坐着看书,摘下成熟的南瓜和红白萝卜,听不知名的鸟儿叫,晚上似有萤火虫,站得离屋子远一点抬头看,铺天盖地壮阔又瑰丽的星空,星星们数以百记越来越多饶过了那层深蓝色的窗纱,像青春期的少年热情而害羞。仰头仰得久了,就大脑放空,感觉自己似尘埃飘浮在这茫茫宇宙中。梦里不知身是客,一晌贪欢。他也写:“我一直希望在生活美学里,我们要强调的美,并不只是匆忙地去赶艺术的集会,而是能够给自己一个静下来反省自我感受的空间。你的眼睛、你的耳朵,你的视觉、你的听觉,可以听到美的东西、可以看到美的东西,甚至你做一道菜可以品尝到美的滋味,这才是生活美学。”“我觉得生活美学最重要的,是体会品质。大家注意一下,现实生活当中最大的矛盾,是我们离开了农业社会,离开了手工业社会,食、衣、住、行里很多东西是大量量产而来,工厂里量产的东西很少会有“人的关心”在里面,因为它太快速了。”家里人爱吃,夏天的时候每顿必有一大碗西红柿番茄汤。父亲教我先要把西红柿满满炒出番茄汁来,加上蒜瓣和姜丝,一点点花椒,再倒水,煮出味道来。上菜前放点葱花,美味又漂亮,炎热的夏季就靠它撑着过一季。我也爱去逛菜市场,看着塑料布上随意的堆着各种各样叫得出名字的叫不出名字的蔬菜和水果,看它们才从土地里过来,一路风尘仆仆的新鲜气儿。母亲说,买菜就要买那个到处都是的菜,这样的一般就是当季的菜,又新鲜营养又便宜。坐在餐桌上的时候,每个季节都会有每个季节独有的菜品,并且恰好是那个季节吃了会让人觉得特别爽。这时候我就会感谢大地的馈赠,就像施了魔法一样,给你最适合的东西。“一个城市为了求快,就把所有的马路都开得笔直。可是不要忘记,我们如果去国家公园或古代的园林里,所有的路都是弯弯曲曲的。为什么弯曲,因为它告诉你,你到了这个空间不要匆忙,让自己的步调放慢下来,可以绕走更大的圈子,因为这是你自己的生命。你越慢,得到的越多。所以在生活美学里所体会到的意义,会和现实当中不一样。我们在现实当中希望一直匆匆忙忙,每天打卡、上班、赚钱,都是在匆忙的状况中。可是我常常跟朋友提到说,我最喜欢中国古代建筑的一个名称,叫作“亭”。也许大家都有印象,爬山的时候忽然会有一个亭子,或者你走到溪流旁边忽然会有一个亭子,你发现有亭子处就是让你停下来的地方。”——这句话太美,我读了好多遍。

7、品味四讲讲的是生活的衣食住行,书的分类就写着散文、心灵类。闲适读来确实有种慢下来舒适闲趣的感觉,独立的人,独立寻找符合自己的风格和生活态度。

8、在网上看完简介买的看完觉得确实只有简介值得看曾经在去柬埔寨旅行前仔细的看过蒋勋老师的一套访谈节目,讲吴哥文化,觉得受益匪浅,当我踏上那片红土地,可以对眼前的景物有更多的体察。但客观说这套书,确实含金量不够高。品味四讲,衣食住行,生活美学。对于衣,我以为会讲如何追求舒适的自我风格,结果蒋老师在忧国忧民想帮助政界和台湾找到民族的世界的定义对于食,慢慢食,还算和期待一致。对于住,我以为会讲一个居所内在的舒适度,讲少即是多,结果蒋老师继续忧国忧民在谈台湾的城市风格对于行,我以为会讲如何深度的感受世界,结果蒋老师在依然在告诉我们一个国家一个城市的规划,我深刻记住了巴黎的高速路沙滩, oh yeah~书中一边说不要贪恋太高的艺术追求,而要从自己身边的小事去感受生活之美,一面又站在政治和城市治理的角度谈城市和地域性的风格问题我不否认后者的重要性,但一本书读下来,除了传达作者思想和见闻之外,对于到底该如何增长自己生活中的美学感受,似乎实用度不够高。如果我都不能独善其身,又怎么会有兼济天下的机会呢?打发时间随意翻翻吧

9、仍然是没有复杂的大道理,没有引经据典掉书袋,仍然是生活里地小事,深入浅出,读来很欢喜。衣食住行,衣和食都要少而精,住和行都该慢而从容,这本来是人类延续了几千年的生活方式,可是现在却如此奢侈。粗制滥造的衣服,匆匆忙忙间填饱肚子,拥挤不堪互相攻击的车厢,租来的只能够睡一晚的房子,没有家,没有生活。现代的我们,不得不用时间换取金钱,要非常努力才能给自己独立的从容的空间,在自家的餐桌上吃个早餐,穿着舒适得体的服装开着自己的车去上班,才能对得起这行头、这心情,然后一天的忙碌后,回到自己的房子里,不受打扰、不去算计水电燃气费,不为房东和合租的人而生气.....这个世界早已经脱离了原来的轨道,真的不是多喝几碗心灵鸡汤、多读几本书提高自身修养就能够达到的,一切生活里地从容都是要用金钱来维护,我们不得不为此付出时间

，所以，又可能在拥有之后，无暇享受。这个世界是无奈地，生活在底层更是无奈地，漂流在异乡更是如此，生活不是我们想慢就能够慢下来，不是我们想去从容就能够可以的。

10、看到评分又吓我一跳，读几条评论大体明白了，用最直白的话来说，低评是觉得蒋老师墨迹。可我怎么没觉得呢？是因为我本也是个磨磨唧唧的唠叨者？还是觉得蒋老师本就是该墨迹着的？亦或是，一字一句，听得懂，珍惜还来不及，哪来的墨迹……品味四讲，讲，讲话，讲义，分明就是讲。阅读的过程就像跟蒋老师对话，直白，又简洁地深刻着。读罢此书，我写这么一小段话：最美好的阅读体验，就是读其文字，听己心声，如一位志同道合的老友，相聚午后，听流水潺潺，细数点滴，所想，所感，徐徐道来。这里边有太多太多的语言说中我的心声，那份感动无法言表，它让你相信这世上有人与你一样，有人与你看世界的观点一样，有人与你同世界相处的方法一样。那有人会说，看着一样了，有什么意思？有意思。那是一份难得的心灵认同，会让人坚守内心的信仰，不会为小范围内的浑浊蒙蔽了双眼，犹如明灯，点亮心火。何况蒋老师道行更高，一些谏言能够指点迷津，更有某些话语能伴随前行的脚步，期待着下一个转角与下一个真理相遇。至于看不进去一说，我从不觉得什么东西是看不进去的。看书应该是详略得当，有粗有精，看得懂的好好看看，看不懂的可以留着，以后的日子中说不定哪天忽然想起，新有体悟，实在不喜欢的就不要看，书海无涯，此处无缘下处还会相聚。我在哪里都有强迫症，唯有读书时，看不进去的就放下。厚厚一本书，哪怕只有三言两语让我感兴趣，让我有感触，甚至能让我记住，我都觉得没白读。蒋老师真好，很难得，我觉得他就像生活中相处时让你觉得很舒服的人。不强势，很亲和，平平淡淡的跟你分享生活的感悟，告诉你些有趣的东西，就是这样。教人从容，教人平和，求同存异，该是好好读读的本真吧

11、喜欢这本<<品味四讲>>。好似坐在窗前品着乌龙看着身着旧式棉布白衬衣的蒋老师，用慢慢平平的语调讲述着衣食住行里的无尽之美。告诉我们用一种缓慢的心情，专注的心境悠闲的当好自己过好生活。到了现在这个年龄，已少有惊喜去等我了。三岁时得到的一颗糖果跟三十几岁等着我的那个蒂凡尼项链所带来的快乐是一样的稍纵即逝。有时候我想，老了的标志其实不是眼角的皱纹唇边的法令线，而是一颗不再追寻停止幻想的心。知道规则，失去耐心，本能反应。心对周遭已无所求，爱上生活中的种种平淡，唯独能接受的变化就是在一本本书里寻找不同人的不同想法的不同生活。快乐建立在一点点的小细节上面。譬如友人从景德镇小心翼翼的为你带回的那个茶杯，泡了你喜欢的红茶，加入一片新鲜的薄荷叶子。薄荷是那个周末的早晨，你和孩子一起去花市买的……这口中的滋味与掺杂着那美好的记忆，如此简单的得了份悠闲的心境。天地有大美而不言。生活中这样的乐子有很多。最重要的是你能不能在这个快速的世界里放慢脚步，停下来，歇一歇，找回自己。我喜欢我所拥有的所有物件。珍爱它们。我费心的寻觅到它们，慢慢的在时间的长河里和它们培养越发深厚的感情。我喜欢用钢笔写字，拒绝使用一次性的各种笔。喜欢看着钢笔随着手的力度有深有浅的在纸上留下的笔墨痕迹。虽然我也是KINDLE的忠实用户，但我仍旧喜欢纸质的书籍。我喜欢闻新书到手的味道，印刷制品的味道。喜欢手翻页的真实触感。虽然每次旅程和每晚入睡前，我捧着的都是KINDLE。它能给我纸书所有所需和纸书不能给我的便捷，但我家的书柜永不停止在再添新书永远都是一种快爆炸的状态。有时候速度太快了，我会无法及时消化。用KINDLE，我曾经一天看完过六本三百多页的书。可是就是看过，连翻过都算不上。看完连那几本书名的想不出来。生活需要你慢下来。就像“忙”这个字，“心”旁一个“亡”。很直白，忙就是心灵死亡。就像参加过旅行团出游的人一定深有体会，一天穿梭几个城市或者一个国家，上车睡觉，下车照几张到此一游的照片，饭点吃难吃的团餐，永远的在赶路，如此匆忙，这段旅程带给你的是什么？你除了电脑里多了些标志性建筑物的照片，还能带给你什么感触？还不如花时间停在一个地方，吃小吃，逛集市，和当地人聊天八卦，体会无限的风土人情。比方说衣服。其实一整个衣柜中，我们最爱穿的衣服一个季节里通常就是那一两件。可能它们已经陪我们过了有了年头。它们就像我们的老朋友，穿着它们出门时那种的自在和喜欢。再比方说鞋子。其实穿久了的鞋子会更舒服，它们仿佛成为我们成体的一部分，它熟悉我的每根脚趾头，我们习惯于它的舒适。不需要太多修饰，清清爽爽的，在一花一树一茶一饭中找到平静安宁。生活越是匆忙越是无味，你就越需要拿时间来专心致志的与自己相处。专注很简单。周末认真的做一餐饭，两荤一素搭配上慢慢熬好的汤，喝杯手工自制的杨梅酒。手洗一件喜欢的白短袖，挂在阳台上看着它在阳光下自在的舒展。夜晚和先生在城墙上步行一个多小时，在这个速速的世界里体会慢慢的心境。人间有味是清欢。人生只需做好自己。

12、就好像忽然之间，书店里到处都是蒋勋的书。西单商场里拿了一本蒋勋的促销书《品味四讲》。平说，这就是传说中夏天读起来很凉快的书吗？本书是从食、衣、住、行四个方面展开来讲生活的美

学。书读完了，只有一个感觉——太散。而其实本书也是整理自他近几年主持的一个叫做“美的沉思”的节目。读他的书，让我想起见过的一个台湾某大学的校长。他们说起话来，就好像涓涓流水，细微处蕴含个人的生活哲学，大概是这样。并未接触过太多台湾人，这不禁让我想知道是不是台湾人都是这样的慢性子和有条不紊。本书并未是按照我们顺口所说的衣食住行来写，反倒是把食放在书的第一章。我想某种程度上，食的确比衣重要多了。衣服是表达，是外在，而食是感受，是内在。所有生活的美学旨在抵抗一个字——忙。所以蒋勋讲慢食，讲手工制作，讲天长地久的小吃，讲回忆里的美食，讲手洗衣服，讲服装体温，讲小镇文化，讲步行。他讲的所有这些，我认同可是却也像我身边任何一位朋友能说出来的话，只是很多时候我们还无法能完全达到。因为很多时候，真的很难慢下来，也有太多不自私的想法不能让自己慢下来。在蒋勋讲的所有话里，我最喜欢他说的——美是一种感情。常说，萝卜白菜各有所爱，常说，情人眼里出西施。其实美，大概就真的只是喜欢，或者记忆，或者难忘，各种不一的感情。这大概真的是本夏天读起来很凉快的书。ps：为什么蒋勋的书里，这么多“你看日本怎么怎么样”。

13、一直很喜欢蒋勋的书籍，从《美，看不见的竞争力》《生活十讲》《孤独六讲》到刚刚读过的《品味四讲》，这些书籍都非常不错，读这些书的时候，内心很平静、踏实，却能激起我对生活的热爱，是一份掷地有声的感觉。聚像一个慈悲善目、学识渊博的长者在和你聊天，娓娓道来。没有隔离的感觉，一切都是那么的自然和舒服。《品味六讲》里，蒋勋提到，他的一位朋友每晚都去听音乐会，蒋勋偶然遇到他，这位朋友说道：我好忙好累啊，我要去听音乐会。蒋勋说，听音乐会本来是一件非常愉悦开心的事情，如今却变成了任务。事实上，很多人都是这样的，他们会认为听音乐会、看艺术展览才是感受到美，才能够感受到生活的美，其实这只是一方面，很多时候，只要你有心想用心，随时随地都可以感受生活的美，生活处处都有美，只在于你是否打开了心灵的窗子。春天来了，你有没有感受到春风的和煦、花儿的微笑……在上班、上学的路上，工作繁忙的间隙，抬起头看看外面的天空，你会发现那真是美好啊。我偶然看到一篇文章，文章提起一个片段，我很感动。九月桂花开，一位年轻的妈妈，用手帕包着一束桂花，放在女儿的枕边，女儿在桂花的香味和妈妈的爱中安心地睡着，这是一种怎样的画面呢。13年秋日的一个午后，我陪妈妈逛街，路上有许多卖甘蔗的人，妈妈说，你看那个男人的甘蔗多干净啊。确实是这样的，他不像其他卖甘蔗的人那样叫卖，他只是专心致志地切甘蔗，他也没有像其他的人那样把甘蔗皮扔在地上，而是扔在报纸上，他的态度、他的做事，在那一瞬间，我居然想到一个词语：高贵。是的，他很高贵。一个人的能力有大有小，可是认真地开心地做好一件事尤其是自己的本职工作，这是职业态度，可是如今很多人没有这种态度。在《品味四讲》中，蒋勋提到了吃和穿。吃是一种文化，世界之大，无奇不有，很多时候，我们接受不了的恰恰是别人日常生活中的习惯，我们要有一颗包容的心，而不是批判。至于穿衣服，如今有越来越多的时尚达人和软件，教人们如何穿衣打扮，这是好事，可现在愈来愈多的人都在盲目追风，追逐名牌，奢华大牌，不可否认的是名牌衣服的款式、裁剪、颜色、质量，确实是非常经典的，可是这不是奢华，普通的衣服也不是说不好看。衣服重在适合。一件衣服的效果一半在衣服，一半在人。前几天，我穿了一件黑白的短款大衣，同事们都说好看，其实这件衣服之所以好看，是因为和我的气场、风格相符。一个同龄的女同事问这件衣服是什么牌子的，我说不是牌子的，但是衣服质量不错。她说，衣服再怎么好，终究不是牌子的。听完她的话，我就再也不想说什么了，我无意与她争吵。牌子真的那么重要的，难道所有牌子的衣服质量都很不错吗？这是一个误区。欲速则不达，在这个发展迅速的时代里，人们做什么都要快，很怕一慢就会被淘汰掉，可是很多时候，慢其实一种进步，快会让你忽略掉很多幸福和快乐。愿每个人都能够打开心灵的窗子，随时感受到生活的美，让精神松松绑，心灵吸吸氧。

14、读完感觉生活可品的角度有很多种。关键在于发现品的本质。从日常的衣食住行这些小的细节都可以发现提炼出生活的品质。

15、这书，只为启发你，告诉你生活的美。品味，从四方面来讲：衣，衣服不一定要高档，合适你的身材，搭配得当，这才是美。食，一堆食物在你面前，只挑你喜欢的吃的，不要“吃到饱”，这样对身体不好，这才是美。住，看看自己的城市，要保留历史留下来的特色，住的地方最好是社区群体质量高，大家一起参与，这才是美。行，依靠双腿走，留意路途上的风景，而不是，一味求快，有了高铁，是快了，却失去生活中的乐趣。什么是天空线？就是能看到这个城市的全景，我想在深圳，应该是在京基一百（目前是深圳最高楼）。台湾有一家店，很出名的蟹粉小笼。云南菜“蝴蝶蹁跹”，好像很有品味的样子，如果有机会，要尝尝。建蔽率，对城市的美化，很重要。蒋勋还提到这首《阳关

三叠》。我百度了下，是一首曲，而不是一首诗。书上的那首诗：劝君更尽一杯酒 西出阳关无故人。我又百度了下，王维的《送元二使安西》，是有送别的意思，但是不是出自《阳关三叠》！！忽然感觉自己不能再看蒋勋的书了。好无力感~~~

16、读完这本书之后，我接着又把埃蒙斯·伯克的《论品味》温习了一遍。伯克和蒋勋相距200多年，一古一今，一外一中，两人笔下的品味有相同也有不同。读伯克的品味，就如是一包上好的咖啡豆，需要自己磨粉、自己冲泡，才能得到一杯与自己心意相合的咖啡。但因磨粉的技术欠佳，有些没有打磨细致的咖啡颗粒也被我囫囵吞枣似的咽了下去；读蒋勋的品味，就如品一杯冲好的咖啡，只需自己品味就好，喝着简便、顺畅，但因各人口味的不同也品出了不同的味道。“所有的生活美学都旨在抵御一个字——忙”，蒋勋还一再在书中强调要“慢”下来。忙为什么会成为生活美学的杀手，快为什么损伤生活的美学呢？伯克倒给出了答案，伯克说，天生的敏感与是否耐心细致的观察是造成品味差异的原因。因为忙，因为快，就会使我们失去敏感度，失去耐心细致的观察，就无法品味，所以忙和快让我们无法品味生活美学。在快节奏的今天，几乎每个人都有类似的经验。每年春天，各种花争相开放，我们也去主动观赏过许多花，但大多是一看而过，照了相、闻了香，仅此而已。如果过后让我们回忆每种花开放的具体时间、每种花具体的样子、每种花的美感，都会是模糊一片——记不清。因为我们总把看花当成一个任务，当成一个事务，看了也就看了。我们从没有俯下身去，细细地观察过一种花，细细地闻过一种花香，细细地看过一个花期。因为我们太忙了。“所有的生活美学都旨在抵御一个字——忙”，蒋勋为我们敲醒了美学的警钟。那天回家正是傍晚，转弯去了公园。路过一个亭子时，上空响起了密集的鸟的叫声，有可能不只好几百只鸟，鸟的叫声都是欢畅的。那是归家后的欣喜。蒋勋说，“亭子就是让你停下来的地方”。原来，对鸟儿来说，亭子也是它们的栖息地。“人生需要刹车”。我们习惯了向前中，习惯了跑得越快越好，习惯了不休息不停留，但是人生需要刹车。原来，我会忙得晕头转向，甚至不知食味，胃口全无，全力地拼命地去做一件事。现在，我也会全力以赴，但怎么忙，我都会在心底留一个空间，哪怕独处一会也好。状态的忙和心情的忙不是一回事，状态的忙，是外在的忙，而心情的忙，是内在的忙，如果内外一块忙碌，就如踩着一块高速运转的滑板车，失去了对它的掌控力。我去过一个朋友家，住着超大的房子，房间里却乱得犹如垃圾站，她也习惯了这种生活状态。我那时困惑，房子再大能有什么用，不如居于一隅，收拾得干净整洁。“有些人只有房子，没有家。”房子只代表了外在的资产，家代表的却是内心的港湾。所以，有些人一味地攒房子，却忘了家在何处。《品味四讲》讲的是生活美学的四个方面，即食、衣、住、行，这四个字与我们密不可分。哪一天，我们也离不开这四个字。就这平常平淡的四个字，里面却蕴含着极大的美。这美并不是戩手可得，需要潜心研究、细心观察，才能欣赏到。需要费一些力气，所以得来的才不容易。伯克的论品味需要消化分解后才能转化为具体的行动，而蒋勋的美学直观直白，但都我们告诉我们要适当停下来，要慢一些，才能发现生命的美好。

17、这是一篇不像书评的书评。食之美“你会在脑海里浮现一些好像始终忘不掉的食物和料理，它们不只是口感上的回忆，不只是美食当前那种口腔里的快乐，甚至会变成很特别的视觉记忆、嗅觉记忆，甚至会让你在心灵上有一些特别的感动。”很久前就想写一些回忆儿时生活之地文章。但思绪灵感均欠，久未动笔。如今阅读蒋勋《品味四讲》，又勾起我关于故乡零零碎碎的回忆（片段），当然也不全是关于故乡，但回忆起来很温暖。其中有一段是关于母亲的。记得儿时每逢下雨天，我便特别高兴，因我可以在雨里很畅快也很欢乐地踩水玩水。大概幼儿都是喜欢水的吧，但更重要的是，下雨天里母亲便无法下地里去劳作了，她在这难得歇息的日子里会安然的窝在家里做各种吃的。那时，我虽年幼，但依然记忆清晰。我想，大概是因为孩子都是喜欢吃的，也或许是这样分外温暖的日子在我人生前半段里是非常稀罕的吧。记得有一次母亲尝试自己做油条的情形，她活好面，又给了发酵粉，待面发好了便揪了一小撮，拉成长条的形状，放在桌上，然后拿了根木筷子在长条面上按一条竖印...我在旁好奇地观看母亲做油条的整个过程，觉得：哇，真神奇。现在想起，觉得真幸福。年幼时，我最喜欢吃的一种食物是棉花糖，民间小贩将白砂糖舀一小勺放在机器里慢慢转成丝，然后拿了一根削得很细的竹签蘸着转成的丝一点一点绕成一团，像极了白团团的棉花，看上去美丽松软。那时尚是90年代，农村是时兴赶集的，小孩子都爱往集市上跑，因为可以看到很多不可思议的玩意儿，当然包括一些吃食。每次我看到集市上有人转棉花糖就馋的不得了，运气好时碰上大人心情不错便能花了2毛钱买一根给我，然后我高兴又好奇地看着那个手艺人转着棉花糖，转好了我拿到手就美滋滋的一小口一小口慢慢吃起来，吃到最后满脸都是糖丝，黏黏的、甜甜的，吃得露出了满足的笑容。那种记忆，真是美。后来，我常常怀念儿时这种吃食，成年后我也再吃过。然而，后来吃的再也无小时候

的那种滋味儿了，只觉甜得腻人，且城市里路边灰尘大，吃着棉花糖总感觉也吃进了许多灰尘，于是再无继续吃下去的心情了。蒋勋说：生活美学的第一课应该是懂得停下来。母亲是在下雨天里得了空停下来窝在家做食物，手艺人则在集市上专心致志地做棉花糖，而我则在观看母亲做食物、观看手艺人做棉花糖的时候懵懵懂懂的真切接触到了生活美学并从此再难忘记那种温暖与满足。庄子曰“天地有大美而不言”。不知为何，每每想起这些事，我总不太记得记忆里的那些人曾说过些什么，或许，那些很美的时刻恰恰是沉默不语，像一幅幅画，悠远又美好。衣之美“服装美的第一个原则，其实是简单与朴素。”安妮宝贝《莲花》、《春宴》里都有描绘女人制作（纺织、染色……）衣服的简略情景。每每看到这样的情景，我都忍不住想要自己亲手采摘植物，将植物纤维敲打分离出来，然后慢慢做成素净的棉麻衣服，大概自己亲手做的衣服蕴含着一种生活朴素的品质和关怀。但这种想法至今未被我实践。其实真正回忆起来我关于衣服的记忆反而不多。能记得为数不多的记忆依旧是年幼的零星片段。旧中国是男耕女织的社会，牛郎织女的凄美爱情故事便是这样一种社会的文化产物。我的奶奶是1919年出生的旧式女人，因此是会织布的。记得我年幼时，奶奶常戴着老花眼镜坐在堂屋里纺车前，一手捋线，一手摇着纺车，纺车上的线在摇着的纺车上一点点动起来、密起来，渐渐依稀有了布的模样。阳光打在屋里，打在奶奶花白的头发上，落在那木纺车上，纺车摇啊摇，发出轻轻的吱嘎声……那情景真是美。住之美“房子并不等于家，房子是一个硬件，必须有人去关心、去经营、去布置过、这才叫做家。有些人只有房子、并没有家。”说起房子便不得不提现代人的住所了：钢筋混凝土，方框架，几厅几房一厕所一厨房，基本涵盖了吃喝拉撒睡等生活场所，便捷但是不美。我有一个朋友，打出生不久我们就彼此认识了，年幼时更是形影不离。朋友漂亮可爱，朋友的爸妈勤劳淳朴，朋友姐妹三人关系也好几乎不怎么红脸……朋友的生活安然又幸福。我那时还年幼，但已懂得欣赏好的事物，羡慕向往好的东西了。朋友的生活我特别羡慕，小到写字用的自动铅笔、穿的红色平跟皮鞋……

回归正题，朋友家的房子也令我特别羡慕向往，因为她家房子是木框架的。我们村有许多房子，一排又一排，大都是砖结构的，像这种半木框架房子我第一次见到。人常常对独特的事物心生一种特殊的感情，大概我对这木房子也是如此吧。然而，或许也不仅仅因此。朋友家的木房子墙面是可以贴许多奖状（朋友读书获得的各种奖状）和挂历画的，除此还能用粉笔在木墙面上写字涂鸦。这面墙既满足了父母的自豪感，也符合孩子好玩乐的天性，可谓一举两得。我家屋前有一栋空房子，红砖灰瓦，因没人住，房子渐渐老了，灰瓦片常常落下碎裂在地。我常在那空屋屋檐底下捡碎瓦片去我家屋后池塘打水漂，也常常捡了瓦片略微加工（用石头稍稍敲打改变形状）用做跳房子的工具，当然也会捡来在地上写写画画。那碎瓦片给我带来了许多乐趣。下雨的时候，我常常站在家门口观望雨水从空房子屋顶流淌到瓦沿边慢慢落下砸在泥土地里。那时隐约觉得那一排排叠在一起的瓦片呈波浪型真是漂亮。家乡有些人家的房子建造得比较讲究，还留有旧中国的飞檐。那飞檐在屋角呈弧形向上翘，精致点儿的甚至在飞檐里雕刻出龙或别的动物形状。现在，朋友家的木框架房子也拆掉了，在原地建起了钢筋混凝土的现代化房子，房子倒是比以前宽敞许多，住起来也方便了。而我家屋前的空房子大概被拆掉了，那些有飞檐的老房子或许几乎都被新房子给取代了。去年我去陕西博物馆看到了古人造的瓦当，有一组是圆形的青龙白虎朱雀玄武瓦当，朴素又美好。现在，这些朴素美好的东西都很少见了，人们大概只能在博物馆里边观赏边叹息。时代在进步，人的物质生活水平也越来越好，然而不知为何我却总有些伤感。有时候，我会问自己这样一个问题：现代化的发展到底是一种文明的进步还是倒退？随着现代化的不断发展，我们曾居住过的房子和土地被当做商品廉价的卖掉，那些承载我们的成长记忆和种植过作物的地方都不在了，这是件多么令人难过的事。前段时间我观看《窃听风云3》，里面月华温柔又坚定的对阿祖说“地是用来种的，不是拿来卖的”，瞬间就被感动得一塌糊涂。行之美“如果从诞生到死亡是一条高速公路，那么我宁可另辟蹊径。人生只有一次，我为何要那么快走完全部的路程？我觉得可以慢慢地走，每一段过程、每一分、每一秒，都可以停下来做一点观看、做一点欣赏。”想起了一个有趣的故事：电影被发明后，人们在影院第一次从电影里看到庞大的火车由远及近驶向前方，当镜头越来越远火车头越来越大，影院里的人们都惊恐的四处逃散。当然，你会发现这个故事跟电影的关系显然更大。不过，细心的你也会发现，人们是因为潜意识里害怕驶向自己、越来越近的火车才四处逃散的。我是喜欢坐火车的，不是动车，是那种绿皮慢火车，遇到拖煤车也要避让的那种。那种在夜间还行进的慢火车常常一走一停，有一种特有的缓慢节奏。无论你是在多么匆忙的旅途里，心情多么焦急，坐上这种慢火车渐渐的你急躁的心情也会慢慢平和下来。在这种火车上，你可以遇到不同的人，可以安静地翻看旅行中的书，甚至你也可以躺在黑暗的车厢里听人声响动的细碎声音，即使什么都不做也能感觉到安稳。这便是慢下来的节奏，它甚至比旅途里的风景更能打动我。当然，

如果回忆更远的时候，我会想起那些大学里坐小电瓶校车的时光。人少的夏天，车上开始或许只有你一个人，师傅开车比较慢，车是半开放式的，夏日的风迎面吹来，略过你的脸颊，拂过你的黑发，你看着大马路小公路上来往的各色人们，安静而从容。记忆再回到年幼时光。小时候我最喜欢的一件事便是坐在自行车后，我不用自己去决定方向不用费心费力去踩自行车，却可以安静地观看路两旁的风景和人。每当去到一个自己未曾去过的地方，我便觉得自己特别神气。其实后来我才知道我未曾去过的地方就在不远的邻村，可那时还是觉得神气得不得了。世界变化很快，我们的速度也越来越快，我们从来被告诉“人要向前看”，现在也渐渐有了新说法“向钱看”。可是，我们能否也做一些“向后看”的观想，观望一下来时路自己的步履是不是太过匆忙。我们能否慢下来思考这样一个问题：我们一直在往前赶路是为了什么？是为了让自己更累更疲惫吗？当然不是。我们希望自己过更好，那么，就适当的慢下来看看路途的风景听听内心的声音吧。在这本《品味四讲》里头，蒋勋最常提的两个字，一个是“闲”一个是“停”。“闲”古体是“閒”，就是在倚在家门口的门框里抬头看见了月亮，“停”是一个人走到亭子处不再往前走了，因为这边景观美极了。书从衣食住行四个方面分别阐述了蒋勋对生活美学的理解，细致入微充满人文关怀。读这样一本书也勾起了我整理记忆里零落碎片的欲望。或许，每个人阅读一本书，都是想从中观见自己。当你阅读一本书，最美好的莫过于你可以从书里读到许多你生命里曾一闪而过的光亮，然后这些光亮渐渐聚拢变大，成为你的力量。

18、在大家渐渐学会不拿功名利禄作为衡量一个人的标准时，他们开始用“幸福感”来衡量。但是很可惜，虽然换了一个标准，本质他们还是想分出温拿和卢瑟，并以此决定亲疏。为了表现自己是温拿，大家就开始在各种社交媒体上晒幸福，亲情爱情友情，美服美食美女。当然他们中有些人是真正在把生命里的喜悦和好友分享的，在其表现手法和发表频率上看出一种用心和节制。而作为分享者来说，更重要的是你是以什么样的心态去做这件事，用心和节制有可能也都是表象，有没有落下乘只有自己心里清楚。这里说落下乘，也并不是想说何为对错，只是如果美食当前，如果忽略慢慢感受它的色香味，体会成就它的食材、工艺、心思、时间，只是用拍照上传这种太简捷的方式对待它，在食者是可惜的，在厨者是不够尊重的。而观者能得到的所有信息也只不过是其色相，以及烹饪它是哪家米其林三星的大厨，要么满足晒者的心态羡慕嫉妒恨一下，要么觉得这是一种对整体饮食体验的切割和浪费。而如果能在上菜时把它作为一个艺术品端详，找到它最美好的角度拍下来，细细品尝时，把一层的滋味留在心里，感受与你味觉记忆的触碰和融合。再能思考一桌菜品的组合和上菜的顺序，如同欣赏一场交响乐，在餐后把所思所感记录下来，才没有辜负这家好餐厅为你这位尊贵的食客下的功夫，而这样我想也会是一个更值得分享的经验，因为融入了自己的参与和创作。“一个人把别人完成的东西毫不思考地放在自己的身上，这个人绝对不是有创意的人...我们知道所有的美是被自己创造出来的”，蒋勋在书中就是这样告诉我们。回到这本书。《品味四讲》，并没有叫《品位四讲》，因为后者带有一些评判优劣的意味，而这并不是本书想做的。我想《品味四讲》更多是对生活美学的一种反思，也希望多多少少对读者有些提醒和启发。平常我们忙忙碌碌，心都快坏死，感官都快麻木了。于是我们不快乐，我们觉得自己拥有得太少；我们把美当做快感，却换来更大的失落。又或者当我们丰衣足食后，想要有一些艺术追求，却不知从何处开始，会在一场场展览、话剧、音乐会间奔个半死，攫住一些美的碎片聊以自慰，最后却发现没有积累起什么，还是让时间和精力在幻觉中飘散。我们的美学大师蒋勋在这本书中，却将美的教育带回生活的基本面，从和我们最密切相关的衣食住行谈起。“离开食、衣、住、行这些平凡又琐碎的细节，生活也就失去了最重要的重心与中心。”他试图引导我们打开所有感官，静下来观察感受生活。“你的眼睛、你的耳朵、你的视觉、你的听觉，可以听到美的东西，可以看到美的东西，甚至你做一道菜可以品尝到美的滋味，这才是生活美学。”在每一部分，蒋老师不仅会谈态度，还会结合自己的经验，描绘出一个理想场景，如同《论语》中那句，“暮春者，春服既成，冠者五六人，童子六七人，浴乎沂，风乎舞雩，咏而归”，读来深受感动，比论理的威力竟是要强了百倍。食之美：任何感官，都可以是感受生命美好的起点，味觉或许又是其中最贴近我们的。有一句谚语叫“You're what you eat”，食物和人的关系可能还不仅仅只是感受，它会成为你身体的一部分。天天吃泡面火腿肠的人，脸色肯定不会好看；天天吃香锅烤鱼的人，不上火才比较奇怪。这么关乎个人状态的方面如果也不上心，确实也很难在其他方面讲究起来。对于食之美，我的理解是，从种子到成熟的食材，再到食材如何料理成为菜品，最后菜品如何呈现和品尝，这个过程当中，包含了天地的恩赐，包括了人的辛苦、心思、技艺，包括了时间的酝酿。好的菜品更是无数的巧合碰到一起的结晶。熟悉的味道，还可以是某种珍藏于潜意识的感情的触发点，让人回忆起一些人情的情切。所以对食物要有感激之情，不要浪费，一方面是要适量取用，一方面是要吃得对，不会对身

体造成损害，还有一方面是要去感受食物的滋味。而如果能参与到种子到入口食物这个链条上的一环，就会对食物更加珍惜，也会更加懂得其中微妙，能聪明地利用它改善自己和周围人的生活。比如自己烹饪美食，可能就会知道烧出一盘好菜的不易，也能对个中滋味更加敏感——何种口味会有何种感受，于是就可以成为一个感受的呈现者，在需要的时候给予自己或他人以慰藉，就像蒋老师做的那盘苦瓜。天长日久越来越熟练，烧菜的品质就越好，品鉴力也会随之上升，能够吃出其他厨者的心意。如此这般，食物带来的不仅是肉体上的满足，更是心灵上的满足。不一定要很厉害变成大厨或美食家，“如果这样去准备，去享用一顿饭，你会爱你的生活，因为你觉得你为生活花过时间、花过心血。”即使太忙也没关系，但是至少每周可以留出一些quality time来思考，来烹饪，来品尝。比如在周天的时候，设定下周的食谱，再想想下周六可以做几道怎样的菜——会不会一周都变得有很多期待。

衣之美：衣服和人的关系真的蛮特别。它既是一种贴身的守护，又是一种向外界表达态度的介质。不过两种功用的共同点在于，都是要基于对自身了解的选择来实现。“人靠衣装马靠鞍”，很多时候着装给人的印象，或许就是这个人给人的印象。所以为了能够和周围人恰如其分地交往，穿衣的学问不得不下功夫。对于衣之美，男性和女性的观点大概不太相同。男性可能会更看重它的质感对皮肤对脚的亲切，它的色彩是否彼此平衡，它的造型是否能扬长避短，或者也会有兴趣从文化角度来观察。但作为一名女性，除此之外，同样重要的还有根据当下心情状态不断变化，还要利用它自我炫耀。所以可以看到许多讲究的女人，一年三百六十五天，衣服都不带重样的。衣服上，女人真是要比男人薄幸得多。一种搭配美或不美，就如同蒋老师在书中说的，和文化的强弱势、穿戴场合和穿者的个性有关。一件衣服就像一句笑话，讲对了场合才能出彩，而同一个笑话换不同人讲，产生的效果又会完全不同。穿戴者身份的高低也会改变大家对一种搭配的评价。由于服装终究是有点自我炫耀的成分在里面，因此是基本往高走的。常常可以看到某女星在某电影里的新颖打扮一时风靡，如果竟然在许多世代都能得到一两明星垂幸在身上复现，那就成为了经典款。不过这垂幸只算是画龙点睛的一笔，如果人不够强大没法hold住，那可能就起反效果了。所以我现在渐渐发现，衣服大概分两种，一种是穿流行款的，表现敏感于当下文化思潮。一种是穿经典款的，走的是文化底蕴。对于流行款，可以选些快时尚品牌。而对于经典款，确实是可以买一件品质好的和它好好厮守个十年八年，毕竟衣服穿久了，不管从质感上和气质上都会和人融为一体。不过是否能够长长久久保持同一身材...哪恐怕又是另一个问题了。不过衣服最基本的美还是在于卫生和干净。什么材质保持什么样频率的清洁，用什么方式清洁、什么方式收纳又是可以花脑筋的。而这些脑筋里体现出的，就是对于一个人对物质的感谢。也许一件衣服不再流行我们不会再穿，但是如果对待起来也没有那么粗暴的话，这件衣服或许可以送到需要他们的人的手中，或者如果有裁剪的才能，是不是可以利用上这块材质，创作一些个性化的生活小用品？如果常存这样的尊重，那么遇到一件衣服是经典款，或是对你有特别情感记忆的话，你自然可以更用心照拂。说到这里，我觉得可以回忆一下，自己现在衣柜里最老的一件衣服是什么时候买的？那最喜欢的一件衣服，自己又是如何对待它的。不一定要每件衣服都穿到十年二十年，但对于我们特别喜爱的衣服，我们是不是能够更加温柔细心地对待，让它和我们一起慢慢变老？

住之美：住是一种比吃穿更长远一点的追求，不管是住所甚至城市，改起来不是一朝一夕，但是如果不重视它，长此以往生活品质会很受影响。谈到生活态度，如果说服装还可以伪装，那住所的状态可能会是最真实地反映。所以说室友对彼此性情真的再了解不过。记得刚到北京时住在一个很差的房间里，因为妈妈说，不能把所有钱都花在住上。那个房间很小，采光通风也差，我住在里面的第一天，居然睡着睡着就哭了。那时邻居素质也不怎么样，公共空间一团糟。面对那样的环境，任何悲观的想法似乎都能找到佐证。接下来半年经常加班到深夜，我也不知道是工作真有这么忙，还是实在不愿意呆在那个空间里。反正周末我是一定在家呆不住的，一天不出去一定会窒息。所以半年房屋到期后正好工资也涨了10%，我说什么加点租金也要换房子，当我住进环境更好的房子里，实实在在感觉到这份美丽新生活是用双手挣来的。后来会被妈妈骂，是因为我买了好多生活用品，西点全套厨具、挂烫机、白板、打印机等等。妈妈说，哪有哪个单身女孩像你买那么多东西，这又不是你的房子，你又不会一辈子住在这里。可是我不同意。如果要等我买了自己的房子再来考虑设计生活方式的问题，我想那太晚了。在我有能力的前提下，只要我能，我一定创造出实现我理想生活的环境。我不想住在一个冰冷冷没有家的感觉的房子里。后来我又买了香薰机和精油套装，去制造香氛，去养护身体，对生活油然而生一种满满的爱。所以当我看到书中蒋勋说，“在住的美学里，首先你必须对家有认同感，它才会开始美”，以及“如果这个家变成妻子不愿意回来，丈夫也不愿意回来，我想你绝对知道有一天你的孩子也不愿意回家了...你的房子不再是一栋房子，是一个家，是你愿意回去的地方”的时候，我真的太有感触，暗下

决心要把这个空间经营成一个亲人、朋友、爱人都愿意来愿意待，在里面能感到温暖、治愈和照顾的地方。我想像蒋老师的那些朋友一样，“会很得意地告诉你这个家是怎么布置；不管这个房子是他自己买的，或是正在交贷款，或是租来的...至少他要把这个家处理到自己喜欢的状态。他会告诉你他从哪里选到的床单，在哪里买的衣架，书在书架上如何归类...”如果已经有了一个满意的居室，很重要的就是勤打扫整理，保持好通风。一个居室也可以随着你的想法成长，可以变得更丰饶，丰饶后有意识地清简，清简后选择性地更新一些更有设计感和人文品质的物件，我想基本上这个居室就被收拾得有一定风格了。一室整洁，一屋也要有温度。把关心扩大到公共空间，保持它的整洁，进而布置成大家可以相互交流的地方。如果大家都能为公共空间做一点事情，彼此生活的良性重叠就更多，邻里关系会更融洽，自然住着更加舒心。而如果让关心扩大到社区、城市，那么你会对环境有更多的情感记忆，也就更加爱这个环境，并且爱这个环境里的生活。我想住之美，就是指这样一种正能量的涟漪。行之美：以前由于交通工具的不发达，人们的生活范围很小，远方不过存在于文学作品里。可现在有了汽车、火车、飞机，我们可以到世界任何一个角落去，于是有一句流行的slogan，“眼界改变世界，行走改变命运”。环游世界成了绝大多数人的理想之一。如果草草地走一遍，80天就可以算是环游了地球。可是如果那不是个赌博，又有很大意义吗？行之美，蒋老师在书中有很简洁的概括，就是“维持身体的速度感...”“最美好的生命，不是一个速度不断加快的生命，而是速度在加快跟缓慢之间有平衡感的生命。”今天飞机时速可以到900千米，火车时速到300千米，汽车高速每小时跑120千米，但是从一个国家到另一个国家，还是有人有时选择摩托车，从一个城市到另一个城市，还是有人有时选择时速100多千米的绿皮火车或者自行车，从家里到单位的十几站路，还是有人有时选择步行。不一定每天都这样过，但一定留这样一个机会给自己。为什么？原因很简单，因为“慢”里有很多丰富性，“慢”里能和心灵对话。而在这种选择的自由里，就是行之美，是拥有获得的能力却不去无尽索取的判断力和自控力，以及它带来的心灵的稳定感。回想一下自己的生活，因为求快求多失去，反而失去很多敏锐的感受。每次一人食好像在耽误时间，非得配个电影或者电视剧看着，哪里还能知道饭的滋味怎么样，泡脚也不得安闲，一定要拿本书看着，怎么能感受到血液升温在血管加速循环。如果我们对身体失去敏感度，我们怎么能好好操控它，当它给我们发出信号的时候，我们怎么能收得到呢？蒋老师对“快感不等于美感”的论述更是深具启发性。“快感是感官刺激，这个快感可以有刹那的爽，可是结束之后往往会产生落寞跟空虚的感觉，那种空虚会变成无法弥补的黑洞。心灵上真正的荒凉来自太多的快感，就是你不断地在口味上刺激自己吃到饱、在衣物上满足，或者在居住条件上买更昂贵的房子，不断地投资赚钱，其实这种爽的感觉未必是美感，而是快感。”也就是说，只有当“我们是自己的主人，而非物质的奴隶”时，“美的经验才会产生”。我想，随着我对生活的基本面倾注更多的心血，或许我对蒋老师的生活美学会有更多新的感悟，养成新的习惯。不过我觉得生活美学最关键的，还是要修好这颗心，让它充满爱和觉知，时刻清新。希望在2015年可以比2014年更喜欢自己、喜欢生活一点点！

19、人都是追求美的事物的，所以在战隼老师的公众号中看到了这本书，老师推荐可能是因为淡淡叙述的感觉，而我更看重品味二字。我一直觉得品味是一种高深的参悟，而不是对名牌和价值的简单追逐。“天地有大美”这简简单单几个字，足以俘获我的心。是的，“美”无处不在，而最美好的事物就在天地之间，就在我们平凡而简单的日常生活中。所以，本书也是从四个最贴近我们生活的方面开讲的——“衣、食、住、行”。美是无处不在的，作者在序言中，就讲到“庖丁解牛”，专注一件事情，将其做到极致便是美，庖丁游刃有余于牛的骨与肉之间，那便是技艺之美。“忙”曰心亡。作者在书中反复强调的观点：所有生活的美学旨在抵抗一个字——忙。平淡的“衣食住行”皆有美在，只是我们如何对待，如何看待而已。下面我想罗列一下，作者几个让我印象深刻的观点。食：在吃的上面，我也是个低级别的吃货，对各种美食非常向往。书中写到，各国各地对吃，均有不同，但多则无美可言，食物以精致为美，认真对待每一次烹饪就是美。（附一种腌苦瓜的做法）日常或者周末，需要采购食材时，到菜市场去，而不是超市，去感受新鲜的食材，与人的交流。衣：不必追随名牌，时尚，适合自己的才是美。西方的款式和品牌，并不一定适合东方人。干净、简单才是衣着美的核心。衣物不必多，适量就行，追求极简的生活，融入感情。住：把房子变成家，好好的布置自己的家，时不时邀三五好友到家中相聚小酌，那必定十分惬意。这本书里讲的住，可能更多的讲城市布局与规划，现在的人都很难做到几代人同住在一个地方，商品房也只有40-70年的拥有权。作者也十分推崇日本、法国等对文化、历史小镇的保护，特别是在城市的发展建设中。所以有机会，在中日关系比较缓和的阶段，我想带着家人到日本去看一看，大阪、京都等等。另外，居住的品质是从人开始的，然后逐

渐的到家、小区、城市、国家，这样一层一层的往外传递的。行：只是这样慢下来，无论交通多么的发达，我们只有慢下来，才能感受旅途中、生活中的美。我骑上单车，我穿上跑鞋，慢慢地穿梭和行走于城市的大街小巷，走过汽车无法达到的地方，看到忙碌的人看不到的风景。在每到一个地方，享受他处不一样的慢生活。度假，就是要悠闲地去度过假期，感受与工作日，与生活的城市不一样的日子。其实，这本书的核心，就是作者一直在强调的，抵抗忙碌，在衣食住行上，都强调慢下来。特别是体会周末休息的两天时光，用来真正的休息，过一过慢生活。

20、开始篇写得非常棒，文字娓娓道来，细腻非常，可惜读到最后行的部分，感觉非常牵强，本应有个更深层次的思考，作为同篇结尾，最后一部分反到是结束得莫名其妙？感觉就像是小学生写作文，拼凑字数，写无可写。有点小失望，是看了蒋老师的谈话节目，吴哥之美，才买了两本他的作品，书籍文字感觉相对平庸了些，视频谈话节目，似乎感觉表现得更加真切，打动人心！

21、当在快节奏的生活中，能够去选择慢，才会产生生活美学。一味的慢下来对我来说现在显然是不现实的，但是偶尔也要停下来平衡和整理一下。关注生活中人和物的点点滴滴，发现衣、食、住、行的美，用心生活才能发现更美的自己。

22、最近，读了一本书，蒋勋的《品味四讲》，从衣、食、住、行四个方面讲解生活美学。我认为主要是这样：食要用心，衣需选择，住讲经营，行在速度。民以食为天，对待吃，大家需要的是用心，无论是在家做饭还是在外就餐都需要用心。在家做饭的，需要从菜的挑选，清洗，烹饪上都要有讲究。用不短不长的时间熬制一锅汤，从每个细节都认真的做一道菜。情感的注入，让一切都成为美的享受，酸、甜、苦、辣、咸的搭配成就一道道美味佳肴，色、香、味的调理让你赞不绝口。食，现在不仅仅是吃饱肚子，更多的我希望是能给人回味。人靠衣装，佛靠金装。可见穿衣对自己的重要性。穿那就要穿出自己的个性。因此衣服的选择搭配就相当重要，一件适合自己的衣服能展现自己的个性，让别人从衣着上对你产生认知。衣服的颜色，款式，品牌，材料都能体现一个人的喜好以及自身的情况。所谓量体裁衣，每个人因身形的不同选择相应的类型，因性格的不同选择相应的颜色、品牌。对，不一定要买名牌，即使买名牌也要买与自己匹配的，每一种名牌背后都有它独特的文化和自己的故事。当然买衣服时不在多，品质最重要。洗涤时根据材料，类型而来。穿衣时就需要注重搭配。美讲究的就是一种和谐。住，现在成为人类社会的一个大问题。无论是自己租住的还是购买的，只要是自己的房子，都要让他有家的感觉。日常的整理，家具的配置，都需要我们倾注情感和时间，要想住的舒爽，空间感格外重要，不至于给人压抑的感觉。当然还是需要人的经营。经营自己的家，从墙壁到地板，从厨房到卧室，从电视到浴缸都要从点点滴滴着手。住的是一个家，而不仅仅是空荡荡的房子。行，早已被很多人诟病。城市交通的拥挤，让人们变得匆忙，大家都走得很快，停不下自己的脚步。这样的我们忘记去看沿途的风景，一路匆忙，无暇他顾，给自己造成了心灵的压迫感，你是有多怕来不及。一味地踩油门，而不知道刹车，终会人疲车废。何不让自己放慢速度，停一下，看看以前我们忽略了的美好。不要让自己的速度失去了控制，那时你会发现，被控制了的不只是速度，还有你的人生。生活的美学，在衣食住行中体现，从日常的点点滴滴中发现这些美，做出自己的选择。我们相信大自然是美最好的来源，生活无时无刻不绽放自己独特的，而我们也可以自己创造一些简单易行的美丽，当下的时光，纵使忙碌，也请适时的停下脚步，让心灵得到安歇，去经营自己的生活，让自己衣食住行四个方面呈现出不一样的美。我想，这是我们所期盼的。美，从慢下来开始，在选择中体现，为的就是生命的和谐，我们一起发现创造。

23、读蒋勋的书，总觉得读的快了是一种浪费和不尊重，他的书需要你一个人慢慢的安安静静的坐在那里和着窗户透过的光线一起服用，喜欢那种在生活中发现美的人，喜欢那种走得快了会和自己说停一下吧看看风景的人。书里很多东西很值得想想，我们真的走的太急了，那种能为了一件别人看起来毫不在意的东西做到极致的人和太值得呵护和尊重，当然了，他们也不在乎你是不是在呵护和尊重他们在做的事，他们自己便已经足够爱惜羽毛了。

《品味四讲》

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