

《雅致生活》

图书基本信息

书名：《雅致生活》

13位ISBN编号：9787504349309

10位ISBN编号：7504349305

出版时间：2006-2

出版社：中国广播电视出版社

作者：亚历山德拉·斯托达德

页数：182

译者：曾森

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

《雅致生活》

前言

你要让日常的小事尽可能的美丽，尽可能的令人愉悦，这就是幸福人生的诀窍。不过许多人似乎并不明白这一点。我的职业是室内装饰，我注意到许多人都有这么一种生活倾向：他们把95%的金钱和热情都存起来，留给生活中5%的时光和场合。例如，他们非常重视生日、纪念日、节日；他们还非常重视别人能够看见的房间—客厅和饭厅。不过，雅致的人生并不在于5%的精彩，而在于95%的日常生活是否令人愉快。我的这本书就是想帮助你做到这一点。我会帮助你更深入地了解自己。我们会谈到每天、每个星期、每个季节乃至每年的生活情趣。也许你也想有一些属于自己的情趣。我会帮助你按照自己喜欢的方式生活，而且生活得雅致、美丽。我的建议决不会标新立异，也不会面面俱到。我的目标是通过一些有益的事例来激发你的灵感，促使你在日常生活中主动为自己创造舒适和美丽。毕竟，对你来说，日常生活占据了生命的绝大部分。我的建议也决非不可动摇的经典，我只是在努力启发你、鼓励你，希望你创造出优雅而有益的日常生活。我们大多数人每天主要有三种活动—用餐、睡觉、沐浴。对于这三种生活情趣，我们会一一谈到。当然，我们也会谈到其他情趣，尤其是你如何与别人共享快乐的人生。在每章的结尾，你都会学到一些“小窍门”，它们是一些具体的建议，希望能帮助你实现雅致的人生。

《雅致生活》

内容概要

在《雅致生活》一书中，亚历山德拉·斯托达德提出了新颖的观点。她认为，一些简单的修饰可以使平凡的生活变得不同寻常，从而创造出美丽、宁静的生活氛围。如果我们在一切细微之处享受人生，体验到生活中最大的幸福，那么平凡的事物将得到升华，我们的心灵也会焕发出勃勃生机。亚历山德拉是一位著名的室内装饰师，她利用各种巧妙的装饰，为生活增添了神奇的光彩。她通过自己的著作和演讲，与大家分享自己的智慧和灵感，让更多的人学会为生活中的每一刻增添美丽、尊严和喜悦。

《雅致生活》

作者简介

作者亚历山德拉·斯托达德是一位备受推崇的演说家，她擅长讲述生活的艺术，已经出版二十多本书。她的作品有《选择幸福》、《住宅装饰》、《茶话会》、《写信的艺术》、《生活情趣》等，她通过自己的演讲、文章和著作，激励了无数的人去追求更加充实的人生。她与丈夫居住在纽约市和康涅狄格州的斯托宁顿村。

《雅致生活》

书籍目录

情趣化平凡为神奇厨房：让美餐更美味卧室：在喧嚣忙碌与寂寞宁静之间保持平衡浴室：属于自己的绿洲和他人分享雅致生活

章节摘录

我们之所以要有情趣，其真正的目标之一在于让我们对于生活中的小事多加关注，使这些小事变得有意义。通过这种方式，我们可以丰富自己的整个生活，只要持之以恒，我们的每一天、每一周都会丰富多彩。

下面是一些可能增加生活情趣的小窍门。

情趣小窍门

- 工作时要动脑筋，不要傻干。当你觉得不胜重负时，要休息一会儿。你可以放下那些让你感到有压力的工作，去做一些让你愉快、能立刻带来满足感的工作。例如，你可以整理一下书桌，或者整理一两个抽屉。等你精力有所恢复时，再对付较困难的工作。
- 当你感到生气和沮丧时，挑一本你最喜欢的艺术书看看，书中美丽的图片会让你的心情好起来。
- 在文具盒里喷一些香水，然后把盖子盖上。每次当你写便笺打开盖子时，你都会闻到芬芳的香味。而且你也为收信的人带来了快乐。
- 到一些特别的商店买点别具一格的小装饰品。例如，纽约有一家名为“柔软纽扣”的商店，它把纽扣做成了精美的艺术品。我常常到那里买一套西装纽扣，再买一些其他纽扣，然后把旧外套修饰一新。这种事总是让我精神焕发。
- 在衣橱门的内侧贴上一排印有艺术名画的明信片。你可以用双面透明胶带来贴，这样当你需要的时候，还可以看到艺术家的名字和画的名字。你瞧，你换衣服的时候可以与艺术品为伴。
- 以童年时代的回忆来纪念新季节的开始：春天放风筝，夏天在沙滩上堆城堡，秋天耙理树叶并且徒步远游，冬天则在第一场雪后散步。
- 在客厅沙发背后的墙上挂一幅百纳被，或者挂在卧室情侣沙发的上方。你可以把尼龙搭扣缀缝在百纳被上，然后粘在木制板条上，这样可以保护百纳被的边角。

《雅致生活》

编辑推荐

《雅致生活》人们在重大的、昂贵的投资方面固然需要指点，在生活的细微之处也同样需要指点。而且，如果你在生活细节上也能营造出一个良好的个人环境，你会发现自己得到丰富的滋养，你会更有活力、更有个性——你的生活将更加充实、更加健康。——亚历山德拉·斯托达德

精彩短评

- 1、让生活充满色彩和香气，要好好地对待生活啊！
- 2、雅致生活
- 3、活得如国王，或乞丐，取决于自己。
- 4、可学的是态度，细节几乎都不现实。生活要学会给自己造场。
- 5、读这类书，感觉很好。一点点的改变和小心思，就能点亮一天的生活。细微之处让人愉悦，一点一滴中贯穿着快乐，真是令人羡慕的幸福啊。
- 6、随手翻翻，觉得可以在生活的细节提升一些，但是有点琐碎了。
- 7、这本书相当有情调，不过现在竞争这么激烈，恐怕有点情调不起来咯
- 8、生活要走心。有情趣，有行动，雅致生活在于一颗爱自己的心。
- 9、因为中美的生活习惯和审美情趣不同，所以这本书对我的实际意义不大。整本书其实都在说这三个主要观点：1.要好好地度过生活中的每一天，让平凡的日子也富有情趣。2.情趣和雅致与金钱无关，它需要你有心，要充分利用自己的每一个感官去感受生活。3.尽量形成自己独特的生活风格。这些都是很有用的建议。我们常常过得过于匆忙，整天心不在焉，忘了去感受生活中的美好。而这些美好，往往都存在于细小的事物当中。看完书，我立刻准备去买一个很别致的书签，这样能让我的阅读更加令人欣喜。
- 10、有情趣的生活。看完我买了一沙发巾。。。。
- 11、9月底——10月中旬
- 12、2015-3-1 生活久了就进入一种僵化程式，看看这种小书，会发现还有很多又简单又好玩儿的事还没做过。<http://www.douban.com/note/486512008/>
- 13、那个年代的文艺资本主义指南。讲了生活态度就是要好好过每一天，生活的每个细节都可以过得有情调而浪漫。有很多实用的tips，里面的有些观点还让我想到断舍离和极简。作者是家装设计师，所以除了生活方面主要从厨房卧室和浴室的处理来讲。还讲了分享的艺术。里面的很多理念很超前，也的确经过时间检验。若是以后的生活能做的如此，应当是幸福的人生。
- 14、一些简单的修饰可以使平凡的生活变得不同寻常，从而创造出美丽、宁静的生活氛围。
- 15、刚看完断舍离，就看了这本，现在整个人有点精神分裂。
- 16、在合适的时候，看到的合适的书
- 17、以后千万别看什么“女生应该看的书”的书单~~
- 18、没什么可行性
- 19、散文化的语言很美！再忙，也还要享受每一天的生活！
- 20、配合阅读——《怦然心动的人生整理魔法》。
- 21、生活小窍门，分分钟高大上
- 22、情趣很重要，细节参考性不大
- 23、适合细细品读，不比模仿，只要体会心态和生活方式
- 24、书的氛围很好，让我真心想好好打理自己的生活呀。一下子觉得生活好美啊
- 25、看这种书会让人有想立刻花钱的冲动，想把自己的房间重新布置一遍.....提到的好多牌子国内都买不到.....各种长草.....
- 26、以前做女友家园的时候就看过
- 27、情趣是每个女人的必修课
- 28、仍取决于当时的情绪状态吧
- 29、虽然全书都是美国中产阶级生活趣味的调调，但对我这种打算以做贤妻良母为主要生活目标的人来说还是挺有启发性的。尤其推荐这本书给准备改变当下生活状态，并愿意以生活为本质的女生。事业心比较强或者云游四海型的女生需要绕道，因为完全没有针对性。
- 30、加深了对生活的细节的理解
- 31、2006-35
- 32、由外而内的改变，是可以实践的进步
- 33、要雅致生活，记得靠自己，鸡汤喝完也会忘！
- 34、#Reading in 2015# 【book 15】这本书勾起了我内心一直对有质感的生活的思考和回忆。曾经我也

《雅致生活》

愿意花很多时间去打造自己的小资生活，也种花弄草，收集各种有趣的小摆设。但后来我给自己爱好的时间越来越少。是啊，生活是用来体味的，不让自己的各种感官浸满满满的幸福又如何能生活地幸福呢？打造自己的雅致生活，成为一个有质感的女子。

35、有些建议比较奇怪，甚至适得其反。事实证明，我并不需要别人教我如何享受生活。

36、很有意思的一本书，从很多细节教会人们怎样去提高生活质量，因为都是很细微的东西，所以可操作性非常强，让人看完想马上去执行。对我这种实用性第一的人来说可用的内容不多，但依然很喜欢读它，觉得看完就有了想好好生活的感觉，最喜欢书里传递的两个观点，第一是，无论你多穷，多忙，都能在有限的预算里让你现在的生活过的好一点。第二，不要去等某一个特殊的日子，当下的每一天，都是一个特殊的，只有一次不会重来的特殊的日子。

37、对我的生活影响比较大的一本书，雅致生活，源自点点滴滴

38、喜欢

39、降低生活的速率的书。

40、可以理解书里倡导的理念。但是表达太冗余... 一句话能说清楚的事，反反复复说无数遍。恕我太没耐心。。。

41、虽然外国人写的书不符合中国国情但是为这种由内散发的热爱生活享受生活的精神致敬这是我们应该去学习的 不管处在哪种环境 请创造条件 发现条件去让自己过得很美好 首先爱好自己 并爱他人 人生这么长又那么短 可能闪光的值得记住的就那么5%的时间 所以我们更加应该去给平淡的生活加色 让自己过得优雅无悔

42、这本书读着会给人很想追求精致生活的感觉，但是实用性不太强，不太符合国情。读着很惬意倒是真。读这本书的时候就会想起QQ，这个爱生活的女人~~

43、作者好有情调，好有钱。大部分观念可借鉴，但是书中动不动就银啊铜啊的用品，只能换汤换药了。

44、略扫。关于生活的琐碎，还行，有时间的，悠闲时候，在某个海岛上度假倒是可以看看。属于生活的边角，对我这个平常人。但是能够感受到作者作为一个室内设计师，对工作的那份投入和痴迷

45、当下社会不少心灵鸡汤都在说“精致的女人”，如何成为一位精致的女人？这是一本实用性手册。精致不是奢侈的外表，而是生活中的细节体现精致。“时钟只朝一个方向走动，我们谁也不能漫不经心的对待每一天，时光一去不复返，如果你让自己失去了充实的一天，你就剥夺了自己的幸福，这是一种活在真实中的幸福，而且这种幸福你本来是可以轻易得到的，有情趣的生活从居家开始。”有情趣的生活是个性化的表达，这也是一个精致的女人与普通女人的区别所在。

46、生活在于细节

47、精致的小细节。比国内同类书目有趣很多

48、最后说的分享的心最重要，前面每个章节写的都有可以借鉴的地方，一些精致的小细节能让生活充满惊喜。坚持下来就有自己的风格和家居魅力了。

不过要做那些需要的钱不少啊。。物质很重要，慢慢地从小事小物开始吧。最重要的是有那个心态

49、其实在平常生活中让自己活得开心，过得舒心的理念是非常正确的，可是作者的生活物品选择事实上对于大多数人来说是没有参考价值的，从而削弱了图书引起的共鸣。

50、充满爱的生活，关注生活中的细节，努力美好地过每一天

1、此书是我的大爱，女人活着要想摆脱繁杂世俗，要想活得有那么点情趣和自我享受，就该多读下这本书。生活之美，时时处处可现，女人，最好有颗细致敏感向美的心灵，不时地与美妙和谐共振，不时地创造出美妙的氛围，愉悦自我愉悦他人，这是一种性灵之美。人活着，烦恼压力困顿不解挣扎失落怅然的百般滋味经常会困扰我们，如果你对这些都无法不敏感的话，为了人生多点愉悦，也为了以细敏感觉来调理抚慰自己的心灵，就应该多读下这类书籍，多学点多用点，也是一种美好的寄托所在。我更愿意视这样的情趣为我人生的一种宗教，虔诚的向往和身体力行着，我会获得生活生命的慰藉和满足。

2、（看的电子版相关书重点记录在云笔记里配合复看）花了两个小时读完，读的过程中满是温馨、幸福感，因为作者提到的小窍门有些在自己的日常生活中就在使用或者于作者心有戚戚焉或者正想尝试。感触最深的就是厨房章节的描述，因为自己喜欢烘焙深切感受到美食给人带来的愉悦和幸福。整本书作者从普通人常呆的“两房一室”（厨房、卧房、浴室）来给出情趣指导，想要把生活过的雅致，留心你的日常生活，重新设计你的日常生活，他与特殊日子一样有意义，我们过的95%是日常生活，过好它，而非把大量的时间、精力、金钱用在5%的特殊日子，学到重要的理念：重新设计你的日常生活，学会不断刷新生命体验。不要把95%的金钱和热情都存起来，留给生活中的5%。时间有限的小伙伴只需读每个章节后面的情趣指导，读完后立刻给自己做了份雅致生活清单。而且感觉更爱自己，一直在想怎样过好当下把自己的日常生活安排的丰富多彩，这样真好，我们所做的一切都应服务于自己，不要本末倒置。

3、这本《雅致生活》是大学时在地坛书市淘到的一本书。我想当时吸引我的就是它的副标题——美丽，快乐，整洁的每一天。大学的时候翻这本书，心说这里完全都是腐朽的资本主义生活嘛，太小资情调了，从吃饭到洗澡都各种讲究，就连拆信都要专门用某个品牌的拆信刀，难道不会用手撕用牙咬么。嘿嘿，你能理解，窝在八人间上下铺的狭小的宿舍里读这种书，内心里有一种强烈的吃不到葡萄说葡萄酸的心理。这几天在听梁冬和林曦聊一本书《增生八笺》，讲得就是明代高廉他各种讲究的活法。突然就想到了这本《雅致生活》，再翻开来看，突然明白了作者并不是在炫耀她生活的讲究，而是在分享一种美丽的生活的状态。随手翻开的一页写道：如果你让自己每天所做的事情丰富起来，那么你每天的生活都不会停滞不前，也不会令你失望。怎么丰富？不是需要你花更多的钱占有更多的东西，相反，只需要你多花一点心思，把自己的生活设计的更加有趣更加迷人。借用书上对“情趣”的定义：所谓“情趣”，不过是一些日常生活的模式。也许你所做的事情很平凡，但是“情趣”可以使你做事的方式发生不平凡的变化，于是一件简单的事情无形中得得到升华，变得不同寻常，庄重典雅。“情趣”可以使你更好的感受自己，感受生活，使你更加宁静，更加从容，使你更好的帮助他人。作者分享了很多她生活的片段，她仿佛像一位魔术师，把原本平淡无奇的时刻变为神奇且神圣，透过文字，你仿佛能够感受到她房间里沙发的柔软，咖啡的香气还有微微卷起的书页。惬意，精致，自在。其实每一个人都有属于自己独特的生活情趣小窍门。应该写下来，贴在床头。每当低落或者无聊的时候，看一看，然后再找回对生活的热爱。就我个人而言，我很喜欢自己在家听音乐晒太阳练瑜伽看闲书写日志画画玩。书里面有一段话是作者的一位钢琴家朋友说的，让我特别有共鸣：我需要演奏，因为它使我幸福。它对我是如此重要。我是在为自己演奏。如果别人喜欢我的音乐，我会感到很开心，我愿意与别人一起分享我的音乐。我的音乐就是我自己。虽然我不会弹琴，但我用我的方式来表达自己，写文字或者画画甚至是运动。像一朵花，是为了自己而绽放，而不是为了别人的赞美。如果你来，我也愿意分享我的美丽。你的生活怎么过，还是取决于你自己。#一周一书 201305 #

4、这本书是战隼微信号里推荐的，虽然并不完全认同书里所有的观点，但最起码对待生活的态度是值得欣赏和学习的。雅致生活的核心是学会爱自己。在学习理财的时候我就常常困惑于将钱用在什么地方。每当想要买下什么的时候都会觉得好像也不是那么必需，然后就放弃了。现金的堆积虽然从账面上来看比较让人高兴，但实际的生活却一直过得很粗糙。这本书再次让我确认了一个事实，生活的主角是自己，而生活中所有的东西都应当服务于自己，致力于让自己活得开心快乐乃至愉悦，金钱也不能例外。太过重视追求财富很容易本末倒置，缺少了生活的享受要再多的钱也于事无补。爱自己是一个听起来简单但做起来并不容易的事情。因为我们常常觉得爱自己一定是要做一些大事，例如吃一顿大餐、出国旅游等等。这就像书中一开始提到的我们总是把一些特殊的安排放在我们认为特殊的节日里。但每一天都是独一无二的，都是上天赐予的特别的礼物。其实爱自己应该是蕴藏在日常的每一

件小事中的。活得精致的人并不一定是那些见多识广的，但却是能将每一个细节做到极致的人。我们可以选用精美的食器让吃饭变成一场盛宴，我们也可以选用上好的肥皂让沐浴变成一种享受。那些日常生活的点滴需要靠自己不断的去发现，而不是仅靠阅读一本书就能解决的。书里反复用到的一个词就是“情趣”。缺少了情趣的生活我想应该是很无趣的。人生是由每一个普普通通平平凡凡的日子组成的，空去追求人生的意义，不如享受每一个当下，为其添加点情趣。这样你收获了美好的一天，加起来就是美好的一生，生活的意义也自然蕴含其中。人们经常说没有到不了的明天，但想想地震想想马航，意外总是来得那么突然。或许我们更应该说我们都不知道能不能遇见明天。因此，把握住当下，把握住每一刻，好好对待自己，好好享受生活，才能在意外先到来的时候减少遗憾。

5、这本书让我学会享受日常生活中的每一点一滴，把讨厌的家务变成一种自己享受的事情。也让我端正了自己的生活态度。不管怎样乏味的日子，我们都应该有办法过得有滋有味起来。

6、艺术离我们的生活并不远，一束鲜花，一个精致的小木箱，甚至一打彩色铅笔都可以成为一个耀眼的亮点。生活不需要水彩画般的大涂大抹，几个亮点就能照亮不大的地方，让我们不致像“雪盲”一样寻不到可以寄托的地方。在抱怨生活苍白无聊的时候，何不想想办法，来一次“涂鸦”，成为习惯了，也就没有闲暇的时间去抱怨什么了^_^

7、书名、封面、纸张都略显“土气”，但是掩盖不了它所传递出的“优雅”。读这本书绝对能提升生活幸福指数。本周没有阅读新书，两周前看的《雅致生活》跟我的浪漫细胞一拍即合，至此我一直在追求“诗意地栖居”。周日花了大半天把先前勾画的段落摘录到本子上，并暗暗下决心务必要转化成行动。摘录部分对我有启发的内容：7个触动我翻完整本书的句子：百分之五定律：不要把95%的金钱和热情都存起来，留给生活中的5%。日常生活一旦变得有情趣，你因杂事缠身而产生的疲惫感就会荡然无存。谨慎找出并坚持自己的生活方式，而不要采用父亲的、母亲的或邻居的方式。（《瓦尔登湖》）像招待朋友一样招待自己。如果你忍受寂寞的时间长一点，你就会体验到一种非常舒适的心灵状态。……寂寞能让你的眼光更广阔、更深刻。（讲到要给自己一定的独处时间。）你所做的一切都是为了让自己快乐。当我们为自己办事时，不妨将别人也考虑进去。若干条情趣小窍门：整理东西时随着爵士乐跳舞。（其实我们在做家务时不妨放点音乐、听个视频）衣橱里通常有两或三种主要的颜色作为基调。（要形成自己的风格，避免乱搭）为自己做一个导购手册。（以我为例，线上线下的购物时间太多、效率太低，应该形成固定几个采购点了）新鲜的蔬菜。（新鲜的蔬菜瓜果赏心悦目、营养健康，每日必摄）把喧嚣的世界关在门外，小小庆贺一番。（这里的意思是，下班以后，用一种“仪式”转换模式，譬如，换上居家服、喝点茶水饮料、哪怕是在沙发上小憩，接着，转换成休息模式，摒弃喧嚣的噪音，享受宁静）明信片、邮票、信笺、包装区、百宝箱。（这里的意思是，平日里就累积一些感恩小便条、卡片、小礼物，在需要的时候随时给你的朋友“惊喜”，而不必到了生日、节日才匆匆忙忙购买）一份不断更新的读书计划。（我现在的做法是在手机上写便签，有看到、听到什么好书推荐，就可以随时记下，等某个时机买下来看）关于读书的其他建议：爱人、密友之间交换书籍，并用不同颜色的笔标注；读一本书时在书页上记下日期、地点、推荐人等；把喜欢的书留下来，其他的送给朋友。（阅读互换这个点子值得推广，很有意思）每日、周、每月、每季的生活情趣。（具体详见书。最简单的，例如每周换漂亮的枕套。我花了30分钟时间罗列了自己的情趣清单，改天再公开啦）布置一个可以闲坐的地方。（我想入手一个靠谱的“懒人沙发”，之前在无印良品体验感觉蹦儿棒）熏香。香水。（善待自己的感官）厚浴袍。（比起用毛巾哼哧哧地擦干身体，前者更温柔地对待皮肤，善待自己的身体）学会经常说“爱”这个字。有lover的可以考虑：在TA的衬衣或包里偶尔偷偷放一张“我爱你”的手写便签，当TA意外看到时会微笑并且想念你。

8、书名有点雅之味，图片也有韵味。与其说是雅致生活指导不如说是雅致生活哲学，作者大段引用名人哲言，创造气氛，让读者接受随之而来的“雅致”操作。作者完全可以再对生活指导轻描淡写，而且完全省略图片，彻底写篇生存哲学；或者，作者增加活生生的图片，如她所写，好让人按图索骥。书里众多指导，tips都完完全全缘自西方生活，尤“饮食烹调”为甚。阅读时可以略去！摆设优于阅读

9、在看这本书之前，我一直在寻找做重复单调的事情的意义，而且一直惧怕这样的事情。记得小时候有一段时间非常的爱劳动，父母工作都很忙，我总能把家里不大的房间收拾得井井有条，还能帮妈妈洗洗枕套什么的？后来不知道什么时候有了一些怪念头：为什么女孩要做那么多的事情呢？为什么男孩不用做呢？……这些问题困扰着我，慢慢就变得不愿意去做那些烦琐的事情了。长大了，对重复性的工作也失去了兴趣，总是挑一些能有些变化的事情做。这本书让我不经意间回忆起很多往事，是

这些事情上的一些细节让我想起它们，而且今后也会时不时回想起来，并让我觉得生活的美好。也许这就是本书作者希望表达的观念：为单调重复的事添加个人风格。作者对于厨房、卧室和浴室的细节问题有更多的理解，涉及到室内设计和心理感受。模糊的概念被理清，这就是我读这本书很有意义的地方，以后的收益会更多，我相信。我很喜欢这本书里面的水彩画，很惬意的生活气息，也很喜欢淡黄色纸张，特别用我最喜欢的橙色荧光笔在上面划线条，喜欢笔尖在纸面上划过的感觉。

-----你要让日常的小事尽可能的美丽，尽可能的令人愉快，这就是丰富人生的诀窍。雅致的人生并不在于5%的精彩，而在于95%的日常生活是否令人愉快。重新设计日常生活的细节，在日常生活中主动为自己创造舒适和美丽。通过精心设计，通过对个人细节的特殊安排，你可以使日常事务变得多姿多彩。只有留意日常事务中那些朴素的细节，只有留意眼前的环境，我们才可能伴随着活力与美丽走完人生旅程。如果你想充分享受生命中的每一天，那么你需要全身心投入，千万不可忽视细节修饰的重要性。也许你所做的事情很平凡，但是情趣可以使你做事的方式发生不平凡的变化，于是一件简单的事情无形中得到了升华，变得不同寻常、庄重典雅。情趣使你更好地感受自己、感受生活，使你更加宁静、更加从容，使你能更好地帮助别人。而日常生活如何升华成为一种更为充实的人生体验，则取决于其细微之处能否令人愉悦。怀着爱心去认真对待每一个小小的瞬间。许多人有一种倾向：他们把自己的精力耗费在某些特殊的场合，至于自己每天做些什么、用些什么、他们则漠不关心。人们往往会将不同寻常的感受储存在心里，期待着每年几次不同寻常的场合，这些是我们生活中最多只占5%的时间，至于剩下的95%的时间，我们往往在平淡乏味中度过，只是在心里热切盼望下一次欢乐的由来。我们不应该在匆匆忙忙中走完人生，也不应该将真实的生活积存在对未来的期待中。一个又一个单调的日子其实就是我们所拥有的一切。你就生活在今天，不是在昨天，也不是在明天。如果我们为了体味所谓的未来而不在于自己的日常生活，那么我们不会真正懂得如何品位人生。健康的生活是一种习惯，而良好的习惯将因为情趣而获得增进和改善。生活有两个目标，一个是得到你想要的东西，一个是享受它。只有最明智的人才能达到第二个目标。自己应该每天创造美，没有美，就不会有幸福，没有美，也不会产生爱。在日常的活动中，如果我们通过修饰细节来触动自己的感觉，那么工作就会变成乐趣。让事情变得有情趣可以节省我们的时间，也许刚开始的时候，你需要花点功夫想一想，设计一些有情趣的方式，还要把家里布置一番，不过，你在做这些事情的过程中也会找到乐趣。一旦你设计好了有情趣的生活方式，那么你不需要刻意保持，它也会持续下去，而且使你更加愉悦。有情趣的生活方式可以帮助你充分利用时间，为你的每一天带来更多的快乐，它给生活增添的色彩可以激发你的热情，扔你充满活力。你会感受到自己拥有了更多的时间。一种有情趣的生活方式就是一种小小的成就，无论你独自体验还是与朋友分享，你都会发现它有着自己的生命。人们在重大的、昂贵的投资方面固然需要指点，在生活的细微之处也同样需要指点。你想怎样生活？日复一日，又是什么事最让你感到快乐？你是生活的主人，也是生活的主角，哪种有情趣的生活方式可以让你成为主人和主角呢？你的情趣生活应该有什么风格和品位，这是别人无法告诉你的，这取决于你调动自己所有的感觉，取决于你如何实现自己的梦想、取决于你如何实现自己心中的景象，还取决于你对自己的感受 - 你想怎么度多自己的时间，怎么对待自己的创意和激情。如果你觉得自己的日常生活很贫乏，你不要抱怨生活；还是抱怨你自己吧，怨你还不够一个诗人的资格，你还不能唤醒生活的宝藏。对于创作者来说，生活中没有贫乏，也没有无关紧要的地方。个性化的情趣会使你成为一个诗人，会使你和别人都感觉良好。那些我们不断重复的简单事物，会因为情趣而变得有意义。生活中的情趣需要一种直觉，要知道自己喜欢什么，还要一些时间来对生活细节进行设计，并加以保持。我们之所以要有情趣，其真正的目标之一在于让我们对于生活中的小事多加关注，使这些小事变得有意义。通过这种方式，我们可以丰富自己的整个生活，只要持之以恒，我们的每一天、每一周都会丰富多彩。如果你仔细关注日常事务的细节，日常事务就会变得很有情趣，你的感觉会帮助你，指引你怎样使生活变得生机勃勃。怎样在日常事务中适当添加一些细节，以便让你自己喜欢这些事情。通过这些方式，日常事务会变得不平常，变得有情趣，会具有更深层次的意义。在日常生活的小细节和小习惯中增加一些美感和快乐，这对我们非常重要。生活中的许多享受在于细节，而更大的幸福则会在不知不觉中产生。日常事务深刻地影响了我们的感受，我们的幸福和我们生活的总体质量。情趣是一些走完生命旅程的技巧。人类超越死亡的凡是发现生命的意义。人真正害怕的不是死亡，而是无意义的死亡。你越是培养自己的感受能力，就越能体会到事物的细微差别。奢侈而充满美感的生活情趣会给你带来奇妙的幸福感，你应该为身边的事物尽可能地添加色彩和韵味，让自己更快乐，让感觉更灵敏。生活中的小事情会变得令人满意，会对你具有特别的意义。如果你有了这种感觉，

你会惊讶地发现：你从外接的压力和失意中解脱了出来。那些亲切而必需的情趣使你的个人生活更有价值。你要认真地培养它们，因为它们就是你的生活。谨慎地找出并坚持自己的生活方式，而不要采用父母或者邻居的方式。我们只需要一种生活，生活需要时间。当一些小事情令人感到舒适时，你甚至感觉不到它的存在，从而你可以思考更加深邃的问题。我很愿意关注这些小物件，如果对它们使用得当，它们就变成了支持我们的力量。如果对它们使用不当，它们就成为了我们的负担。生命是一个不断关注的过程，我们应该对那些创造个人情趣的生活细节加以更多的关注，这样我们就改善了自己的生活环境。我们对此责无旁贷。你每天的生活情趣可以满足平常的需要，给你带来肉体的舒适、视觉的愉悦和心理上的鼓舞，不过有时候你还是会感到精神迟钝，陷入困境，觉得自己被难题击跨了，这种情况通常出现在冬季最黑暗的时候。不要让生活过于沉重，尤其是不要让生活时时刻刻都很沉重。

-----厨房对于吃的情趣，我们不应该掉以轻心。食物倘若做得静美一些，也不会增加卡路里，相反还能促进你的健康。如果你本来能体验到一种美，却无端错过，这才是生活中最遗憾的事情。你应该化点心思，让自己在用餐的时候增加一些小情趣。在饮食的情趣中，我们的视觉和嗅觉起着特别重要的作用。美丽在很大程度上会影响我们欣赏饮食的情趣。如果你想有一种特殊的饮食情趣，那么细节和精心修饰是非常重要的，这样的饮食能使我们所有的感官都被调动起来。饮食也是一种交流的情趣，在我们的一生中，饮食给予我们机会，让我们可以不断地发挥创造力，不断表达自己独特的一面，它既滋养了我们的身体，有鼓舞和培养了我们的精神。家是我们本性的延伸。学会观察是一切艺术的前提，只有音乐除外。个性和态度会影响到生理，从而使我们保持健康或者产生疾病。动物把自己喂饱，而人类则进食，不过，只有聪明的人懂得饮食的艺术。厨房是一个聚会的地方，一个分享舒适的地方，一个彼此怀着爱心共同准备美食的地方，厨房能验证你对生活的热爱。你可以通过参观厨房来了解一个人。厨房对一个人的幸福感产生重要的影响，它和客厅一样能反映你的内心。家是我们最接近自我的地方，是身心最和谐的地方，我们在家里不应该封闭自己的感官，而是应该把它们敞开。家里的认识事都是重要的，因为我们对任何事都敞开心灵。当你专注于厨房的美丽之处时，当你精心烹制美食时，你会感到生命的完整，感到自己个性的凸显。小事无比重要。使小事成为情趣。厨房应该简单、方便、美观。最好想想你需要什么，你需要哪些厨具？哪些装饰性的水罐或碗？哪些器皿是你每天都要用的？哪些又是你最少用的？在厨房里的很多乐趣不过是把事情安排得整洁、方便、漂亮。静美的饮食是有哲学意境的。用餐时的私密、亲密和宁静是至关重要的。用餐的氛围、餐桌或者拖盘所放的位置，或者你野餐的地点，都是饮食情趣中重要的组成部分。在你准备菜肴和用餐之前就要仔细考虑这些问题。不同的季节，色彩对人的心情有不同的影响。如果你敞开心胸去适应色彩的变化，你就会有更多美的体验。做菜时可以吧一些事情预先考虑好，准备菜肴时别忘了也要准备如何装饰它们。从不狼吞虎咽地吃东西，也不在冰箱里搜寻食物，在鸡尾酒会上也什么都不吃。但绝不错过每一次正式用餐。在用正餐的时候打扮一番，会使用餐更有情趣。不用委屈自己，在家里用餐和在外面与客人用餐同样的重要。挑选杯子的首要原则是让自己高兴，别去担心被子的用途是不是恰当。因为食物太完美、太精制、太有艺术感了，因此我们不必吃得太多就会感到满足。我们每种食物都尝过一遍，但是每种食物都只是吃了一小份，这就是为什么精煤的食物会多方面地滋养我们。我们吃什么固然重要，我们怎么吃也同样重要。如果我们能够使每次用餐都更有意义，更令人满足，能够成为美的享受，那么我们用餐时就会吃得慢些，吃得少些，而且感觉更好一些，我们会更加愉快和幸福。你的体重和体型跟你一生，所以你应该制定一个一生的计划，你吃的食物要有营养，种类要丰富，要低脂肪高纤维。注意节食应该成为日程的生活情趣，我们的生活很大部分是由习惯组成的，如果我们能制定一些准则并坚持下来，很多事情就会变得非常顺利。在某种程度上，情趣就是由好习惯而来的。只要你能控制自己的饮食习惯，你就能控制自己的体重。体重超标的人通常吃的很快。用餐的时间要达到20分钟，这样大脑的膺足中枢才会发出满足信号，你就有了吃饱了的感觉。用餐时慢慢吃，20分钟后就会感到食物在体内起了作用。把饮食过程变得有意义，有满足感，把注意力集中到食物的色、香、形、味上。我们食物中大多数脂肪和糖类都是隐藏的。不要吃腌制的食物和罐头食品，做菜时少放盐，可以用大蒜、洋葱、柠檬和香菜代替。妇女在月经前夕经历的许多痛苦是因为盐和水份在体内滞留。如果在月经之前10天就吃低盐的食物，则可以减轻人体组织的肿胀。运动会促使大脑自动分泌一种镇定剂贝塔内啡，因此很多人就不至于因为紧张而暴饮暴食。运动是一种很好的缓解和放松方式。人们必须仔细照料身体，否则他们有一天早晨醒来时会发现，身体不听使唤了。与身体发生联系的过程能让我们更好地感觉内在的真正的我。照顾好自己，抓住没一个锻炼的机会，也要呵护自己过于紧张、承受巨大压力的身体，一方面让身体活动，另一方面也要让身体在轻松

和美的情趣中得到享受。-----卧室：在喧嚣忙碌和寂寞宁静之间保持平衡生活的平和适宜关键在于让自己有充分的时间，通过有益的情趣使自己目前的生活更加丰富，更能促进自己成长。世界上没有人会让你拥有自己的空间，你必须自己努力争取。你必须主动地想办法，让自己暂时摆脱忙碌，独自享受一下从容、闲暇、有创意的生活。很多事情都可以改变时间或地点，但是独处必须成为你生活中必修课，成为你对自己履行的义务，成为你和自己签订的协议。每天的生活都会不同，你在独处时也会有不同的感受。要学会拒绝别人的要求，并且对此心安理得。关键不是你做了多少工作，而是工作合适不合适。屈服于外物，因此失去了最宝贵的东西，问问自己，到底什么更重要？卧室是人们的庇护所，它应该安静美丽。细节上的装饰非常重要，你的目光所到之处，都会有一种舒适的感觉，你的卧室应该让你产生一种夏日午间乡村的那种宁静。我们在卧室独处的时光是恢复精力所不可或缺的，你的卧室应该能帮助你重新达到身心和谐，达到外物 and 自我的平衡。卧室应该能产生安祥宁静，当你走出卧室时，应该充满朝气和活力，并且能以这种精神上的力量感染别人。你应该在自己的私人空间中营造出一种梦幻的气氛，柔和了神秘、温柔、美妙、希望、想象和爱。你在卧室里营造的气氛有一种联想的力量，它能让你想起自己的过去、现在和未来，它能让你品位和设想自己将来的人生旅途。卧室的色彩很重要，适当的色彩可以帮助你放松。你应该制定一套办法使卧室保持整洁，即使你非常疲劳或非常匆忙，也要使卧室这个特殊的房间不受干扰、整齐有序。光线对人的健康有影响。明亮的光线能唤醒我们的灵魂，它对我们的心态和举止有巨大的影响。过于干燥的房间不利于健康。我们睡觉的时候对光线、空气、声音和气味都有点敏感。你所做的一切是让自己快乐。正如食物会影响我们的心情和性格，好的睡眠习惯也会直接影响我们感受万事万物的方式

。-----浴室：属于自己的绿洲健全的精神寓于健康的身体。健康、清洁和美丽的身体是非常重要的。卧室是我们内心的庇护所，浴室是内心庇护所里的庇护所。如果你把日常的例行公事变得具有美感，那么你会从中得到巨大的快乐。你所买的东西的形状、尺寸、样式、质地和气味都不是单独存在，它们会与你和你的身体结合在一起，变成一种令人愉悦的体验。如果你保持灵活而健康的身体，感到年轻是一件容易的事，控制体重、锻炼和自我保养都能让我们在生活中充满活力。我们周围的每样东西其实都是在展现我们自己，如果我们接受一种粗俗的设计，我们就会为此付出代价。如果我们细心追求一种美的感受，我们对美的事物就会更加敏锐。我们对细节越在意，我们与美的事物就越和谐，我们也越能深刻领会到那些看似不重要的东西是怎样影响我们的。那些不整齐、不匀称或者没有品味的东西总是让我们沮丧和不安。要让你的眼睛来判断，训练自己，让自己对事物有敏锐的洞察力。你的浴室是小小的庇护所，浴室里面的每样东西都是在装饰这间庇护所，所以你应该细心检查他们。要让一个小空间显得整洁是需要遵循很多规则的。世上本来就没有什么小东西，因为人类就是小小的生灵。我们正是从小的事物中学会了生活的伟大艺术 - - 尽可能地避开痛苦，尽可能地追求幸福。如果你的浴室没有什么吸引力，那么你可能就错过了能鼓舞你精神的生活情趣。沐浴的奢华在于细节。你的情趣应该有强烈的个人气息。好的细节，就会有好的氛围

。-----和他人分享雅致生活如果我们生活中坚持创造富有意义的个人情趣，那么我们就能够摆脱乏味的日常生活，丰富自己的经历，提升自己的品位，同时还能给身心带来舒适和安宁。个人情趣的最大好处就是让我们学会分享。高尚的情趣能让你以一种更加随和、更加开放的姿态去面对别人。情趣能增进人们之间的感情，因为情趣本身就表达了一种关爱，而关爱则能让我们分享生活。如果我们希望与他人分享生活，那么我们必须身心健全，自己能对自己负责，这一点是非常重要的。当我们为自己办事的时候，不妨将别人也考虑进去。我们的个人生活越是丰富，我们拥有的自尊越多，我们给予别人的东西就应该越多。当我们感觉良好时，我们就想同别人一起分享这种感觉。而通过与别人分享。我们又能实现我们内心所追求的价值。分享需要参与，当我们与他人分享生活时，我们将自己的一部分才能也赋予了别人，通过我们创造的情趣，我们能带着爱去了解别人，从而与别人分享生活。分享意味着彼此共存，相互合作，分享有时也意味着为他人服务。我们活着的时候，能与所爱的人一同分享生命的时间是那么短暂。做事不要急，在端详和仔细考虑的过程中，总会收获喜悦。从容能给人带来快乐。当我们真正了解某人时，我们就会对他的爱好了如指掌。在日常生活最细小的事情中，在最微不足道的时刻，卓越和出色也是完全有可能的，而且是非常重要的。分享需要别人来接受你的给予。接受也是一门艺术，我们应该努力提高接受的艺术，当别人向我们表示关爱时，我们应该知道如何回应。分享是一种习惯，只要我们去，就能有进步。给予是一种乐趣，单如果我们形成了自己的风格，我们就能领略到给予具有更加深刻的内涵 - - 它丰富了我们的人生。

10、Now it's the time to share.情趣: 1) 在文具盒里喷一些香水, 每次当你写便笺打开盖子时, 你会闻到芬

芳的香味2) 在衣橱门的内侧贴上一排印有艺术名画的明信片。换衣服的时候与艺术为伴3) 使用熏香4) 衣橱里有两种或三种主要的颜色作为基调, 根据每个季节把所有衣服以两种或三种颜色为主搭配。这样会更外出选衣会更方便5) 在电话机话筒里放上法国香精的塑料膜6) 为自己做一个导购手册, 把想要得东东记下来7) 为自己做一本语录。重温那些话会启发你的思想 (这个幽默部分靠室友们的Chuo宝语录了!) 8) 用个笔记本记下孩子说的有趣的话 (有点早) 9) 买一套可以长期使用的水溶性彩色铅笔, 在被子和玻璃上画你最爱的图案。(有空实践, 就画玻璃窗上!) 10) 家庭像册, 每张照片作注释11) 孩子出生时, 准备储物箱, 放医院出生牌, 出生那天的报纸, 第一次过生日的贺卡, 出生时的手脚印, 第一次说话和走路的时间等等阿化平凡为神奇: 1) 买各种颜色的纸夹, 按颜色把它们用于不同的文件2) 把无用的淡色布收起来, 擦银器时使用3) 用彩色的可爱的杯垫4) 给干花加花香精华油厨房: 让美食更美味1) 在冰箱里放眼花缭乱的实物, 用透明的罐子和碗装满水水果和蔬菜。在冰箱里放一束鲜花2) 收集各样的鲜艳餐巾纸, 用漂亮的桌布3) 将彩色拉住收藏起来, 放冰箱可以延长燃烧时间卧室: 在喧嚣忙碌与寂寞宁静之间保持平衡1) 生活的平和适意关键在于让自己有充分的时间, 通过有益的情趣使自己目前的生活更加丰富, 更能促进自己成长。如果我们不能再个人生活与社会生活追歼保持这种微妙的平衡, 我们自身将不再完整, 生命将如同浮光掠影。2) 人们在冷色调的房间里容易放松和平静, 要选择粉红色, 淡紫色, 银色, 湖水绿, 淡蓝色和白色。不要选择鲜艳的黄色, 红色和橙色, 这些颜色会使人更加烦躁。3) 把电视机搬出卧室4) 床边放一块干爽的棉毯5) 在床帘加上册才相配的粗条纹面部内衬, 每天掀开床帘可以看见有好心情6) 床头放的像框里放喜爱的明信片浴室: 属于自己的绿洲1) 使用法国魔力那香水场出品的Creme 24 滋养面霜2) 吃饭要20分钟, 细嚼慢咽才能中枢才能接受饱腹信息3) 研究表明, 要想尽可能多的从沐浴中受益, 那么我们应该在浴盆中泡上20-30分钟4) 在浴室里放植物, 芳香扑鼻的感觉很好5) 用大理石布置浴室, 用淡雅的瓷砖布置浴缸6) 浴室里镶上镜子可以使空间显得开阔, 在镜子周围贴一圈装饰瓷砖7) 冬天和夏天用不同颜色的浴巾: 夏天的浴巾颜色要柔--白色, 淡粉红色, 柠檬色, 淡蓝色, 酸橙色和蜜桃色8) 专门为自己定做一种香水。Caswell-Massey商店提供这种服务9) 八人们丢弃的花束上的花瓣摘下来晾干, 保存到漂亮的篮子里滴上香精油。10) 洗涤盆上方镜子的边缘打磨成斜角, 这样可以光线散射, 在浴盆中形成漂亮的彩虹11) 在浴室中挂一幅你最喜欢的画, 当你放松洗澡时可以看到分享: 1) 买几卷漂亮的罗带, 包装东东。比如在葡萄酒瓶上打蝴蝶结送朋友2) 为父母或一位忘年交订一份鲜花作礼物--一年内每月都有一束3) 在家人可能发现的房间角落留下些表达爱意的便条4) 送朋友一幅很大的星座图--这将给他们带来美好的一天作者说: “我们周围的每样东西其实都在展现我们自己, 如果我们接受一种粗俗的设计, 我们就会为此付出代价。我们越对细节在意, 我们与美的事物就越和谐, 我们也越能体会那些看似不重要的东西对我们的影响。”用了差不多一年的时间把这本书看完, 明天要物归原主了。因为太多细节就会觉得杂, 书的逻辑性不算强, 因此笔记提取很重要。以上只是我个人观点里对我有用的方面。其实每个人只要有心, 一定会有独特的方式让生活变得美好。美国作家的很多提议对很多中国西部家庭还不算现实, 但朝那些方向努力总是好的。看完后感觉很温暖, 想去新家装修来着~

11、一直以来, 我都会留心收集一些有关生活品质的书籍, 通常, 这些书籍有漂亮的封面, 质量上乘的纸页, 淡雅的插图, 处处透着精致。读着这样的书的时候, 心里是平静的, 可以超脱于外界的纷扰, 只栖息于心底那一份恬淡温馨。也许, 此刻我的生活并未如意, 但是当有一天, 我有能力让自己过得很好的时候, 我会有足够的智慧和从容的心境来营造自己的生活, 一切正如我所期望的那样。如果你还没有看过这本书, 那么不妨看一下——《雅致生活》(Live a Beautiful Life by Alexandra Stoddard)。作者Alexandra Stoddard是一位室内设计师, 对幸福人生有很多独特的感悟和理解, 书的字里行间都流露着她的聪慧和睿智。从情趣到化平凡为神奇, 从用心打造家的各个角落到和他人分享美丽生活, 她就这样娓娓道来, 启发你, 鼓励你, 激发你的创造力, 唤起你的灵感。也许, 我们会经常感到自己的生活过于单调, 平淡无奇, Alexandra告诉我们, “如果我们为单调重复的事情添加一些个人风格, 我们就创造出了有情趣的生活, 我们也会因此更有自信, 更有活力。”只是小小的改变, 却留下了你自己的印记。如果你对生活中的小事加以关注, 生活中的大事便会水到渠成。

12、描述性很美的一本书, 很打动人, 比如我看到厨房那一章节, 我停了下来, 马上给自己淘宝了两条新的围裙, 顺便带了一条碎花桌布。虽然我在阅读的过程中, 不断的感叹, 亲爱的, 要这么精致的生活, 需要很多钱。但是我为了省一点点钱, 勉强让自己使用房东的那条脏兮兮的围裙两年, 其实两年前, 我就可以让做饭和打扫成为一件更快乐的事情。我了解自己, 我是很容易快乐的一个姑娘。有

时候，我们很容易受到别人的影响，而降低自己对于自己生活质量的预期。我们会想，人家那样过不是很好吗？但是亲爱的，为什么我们要和别人一样呢？关心自己内心的感觉和需要不是更重要吗？有人夸赞过我是一个有生活情绪的姑娘，但是我知道我可以做的远远比现在好的多，去学习优雅，无论什么时候让自己感觉好一些。所以亲爱的，你希望在家里穿漂亮的居家服而不是随便套一些旧衣服，你绝对没有错；你会因为自己太凑合一顿晚餐而感到没有胃口，这实在是太正常不过了，无论如何，都尽可能的让自己吃的好一些，精致一些，而不是吃的多和随便，我早该知道这一点；你希望买成套的运动服，而不是任意的搭配宽松衣服来充当运动服.....亲爱的，你都是对的。怎样才算对自己好一点，其中满足自己各种感觉的需要，让自己始终感觉好一些是很重要的一点吧。最后想说一下，分享。我的逻辑是这样，正因为我爱自己，所以我希望和别人分享自己的生活，付出自己的热情和爱心，让之成为习惯。一个真正自信的人，他的心胸肯定是开放的，等待着迎接别人的！我是这样在鼓励自己的。

13、【关于生活情趣】所谓“情趣”，不过是一些日常生活的模式。也许你所做的事情很平凡，但是“情趣”可以使你做事的方式发生不平凡的变化，于是一件简单的事情无形中得到升华，变得不同寻常、庄重典雅。“情趣”可以使你更好地感受自己、感受生活，使你更加宁静、更加从容，使你能更好地帮助他人。生活中的情趣需要一种直觉，要知道自己喜欢什么，还需要一些时间来对生活细节进行设计，并加以保持。情趣本身并不是生活的目标，它不过是一种手段和工具，它帮助我们尽可能充实、尽可能有创造性地享受人生。人生的价值与情趣密不可分；只有在情趣中，我们才能体现自己的价值，给自己的生命赋予尊严、活力和欢乐。我们之所以要有情趣，其真正的目标之一在于让我们对于生活中的小事多加关注，使这些小事变得有意义。通过这种方式，我们可以丰富自己的整个生活，只要持之以恒，我们的每一天、每一周都会丰富多彩。如果我们在生活中坚持创造富有意义的个人情趣，那么我们就能够摆脱乏味的日常生活，丰富自己的经历，提升自己的品位；同时还能给身心带来舒适和安宁。情趣为我们创造了领悟生命真谛的机会，使我们有机会欣赏和创造美，使我们珍惜生命中的每一天，使我们拥有无数美好的回忆。长此以往，生活中的平庸琐碎之事将被渐渐淡忘，留在脑海中的只有具有积极意义的特殊时光。【与他人分享雅致生活】个人情趣的最大好处就是让我们学会“分享”——高尚的情趣能让你以一种更加随和、更加开放的姿态去面对他人。我们都渴望得到别人的关爱。从某种程度上说，我们以什么样的方式来度过每一天，别人就会以什么样的方式来理解我们。没有人愿意默默无闻。我们每个人都有一些自己关注的事情，我们大多数人都想对社会有所贡献，从而在世间留名。我们必须运用自己的才能去争取力所能及的成就。我们应该尊重并且好好运用自己的天赋，与他人沟通、关爱他人、与他人分享生活。分享是一种习惯：只要我们去，就能够有进步。“给予”是一种乐趣，但如果我们形成了自己的风格，我们就能领略到“给予”具有更加深刻的内涵——它能丰富我们的人生。只要我们乐于与他人分享生活，生活中的每一天都会变得不同寻常。【写日记的情趣】人们之所以写日记，是出于各种各样的个人原因。如果你在生活中形成了各种有意思的情趣，你就能更好地调节自己的生活；与此类似，如果你经常写日记，你就能更清晰地了解自己的思想和情感——因为你把它们形成了文字，并且写在了纸上。对你来说，把自己的思绪和欢乐记载下来，这会使你真正意识到它们的存在。日记能够帮助你形成人格力量。写日记只需花费很少的时间和努力，但是你所获得的回报是巨大的。说实话，对我们这些养成了记日记习惯的人来说，想不记日记是不可能的。这种习惯一旦形成，就会不由自主地保持下去，如同呼吸一样自然。因此，写日记成了我的日常情趣，它帮助我了解自己和自己的生活，从而使我生活得更加深刻、更加充实。有两个办法可以帮助你坚持记日记：第一，选一本赏心悦目的日记本或空白记事本；第二，每天专门安排时间让自己静下心来写日记。.....【送朋友书的情趣】朋友能够给予你的最好的礼物就是向你推荐一本书。要想了解一本你没有读过的书，听听别人怎么说是一种很有用的办法。时间很宝贵，如果一位值得信赖的朋友对你提出建议，那么这对你是莫大的帮助，你会因此而明确什么书值得专心去读。每当我读一本书时，我会在书页上记下我读书的日期和读书的地点，我还会记下是哪位朋友推荐我读这本书。有些书我会反复读几次，每次阅读我都会做记录。当我回忆最初发现一本好书的情景时，我总是觉得非常有意思！【其他小情趣】你还可以每年照一张全家福，而且要把这也当成一种生活情趣。【关于厨房】厨房的布置，老婆说她负责，好！哈哈~【关于卧室】据说，我们一生有三分之一的时间是在床上度过。因此，你应该用点心思，把卧室布置得完全合你的心意——这对你来说非常重要。卧室包容了我们的寂寞，也包容了我们亲密的爱情。卧室必须是一个展现本性的房间，它应该是纯洁而质朴的，它的细节装饰应该鼓舞你对生活的热情。我相信，你值得花点精力使卧室变得舒适惬意——这是首先要做的事

情。然后，你可以考虑把卧室装饰得符合大众的眼光。在卧室这个私人空间中有多少生活在进行啊！我们在卧室中独处的时光是恢复精力所不可或缺的。你的卧室应该能够帮助你重新达到身心和谐，达到外物 and 自我的平衡。既然我们知道自己需要恢复活力的空间，那么为什么不在卧室中营造一种你能够体验到的环境和氛围呢？卧室应该能够产生安详宁静，当你走出卧室时，应该充满朝气和活力，并且能够以这种精神上的力量感染他人。你在卧室里的生活应该丰富多彩、充满感情、率性纯真、激发美感、华丽舒适，卧室中的生活情趣应该只属于卧室里的人。【全书总结】关注细节，培养情趣，分享生活。

14、作者结构写的比较散，且很多观点落俗，但不妨碍有很多闪光点，我在读的过程中将有感悟的地方摘录下来，并融入了自己的一些看法，现展示如下：1.每个人到终点时会有一种生活，或者是一种命运，以人的一生的形式来作交换；2.雅致的生活不是着重于世俗他人眼光中的5%，而在于日常的95%是否令人愉快，毕竟生活说到底是个体的感受；3.人不应该在匆忙中走完人生，也不应该将真实的生活寄托在对未来的期待中；4.如果能充分体验每一天，并将其中串联起来，最终就将体验到深刻而完整的人生；5.只有留意眼前的环境，留意生活中的细节，人生才能伴随着活力与美丽走完全部旅程；6.生活有2个目标：一是得到它，二是享受它。其实很多人都在为第二点，也就是如何长期的享受它而停留在了不断要得到它的点上；7.人可以通过最简单、最朴素的方式来实现美，如果能关注事物细微之处的美，那么工作也就成了充满创意的艺术形式；8.情趣本身并不是生活的目标，它不过是一种手段和工具，帮助人们尽可能充实，尽可能有创造性地享受人生；9.独乐乐，孰与众乐乐10.培养自己的感官能力；11.通过修饰细节来触动自己的感觉；具体调节的方法有：1.头脑混乱时，整理书桌，归档文件，以厘清头脑；2.觉得颓废时，打扫房间，整理衣柜，清理灰尘；3.可以使用一些香来调节周边环境，改善氛围；4.生气沮丧时，取出艺术或是诗意的书籍翻看，多看图片等直观物件；5.偶尔按摩一次；

15、没有丑女人，只有懒女人。这句话同样适用于这本书想表达的意思，没有粗俗平淡的生活，只有不愿意改善的生活。能享受怎么样的生活，大部分时候是自身可以决定并且做到的。而且，切记一点，小细节的改变有着蝴蝶扑翅一般的效应。

16、当时新到一个偏远的小地方工作,远离家乡,在对环境的失望和对新参加工作的兴奋状态下买的这本书.想把狭小阴暗的房间设计得舒适,并且与众不同.一直以来都梦想着能有一个温馨的家,即便这只是一个起点,暂时停留的地方,我也想要把它布置好.最值得骄傲的便是墙角那个从学校淘来的铁架,经我巧手的缠绕,生锈的外观被艳丽的红色彩带紧紧的掩饰掉了,变成了我心爱的书架.从市场上买来的绿色泡沫垫子铺在书架的一角的地上,这就成了我阅读栖息的小花园了.现在我在这待了快一年了,漂泊的心早已按耐不住了,但是看看这个我曾经用心整理我房间,还是会有所留恋的.无论将来我飘到哪,都不会忘记在这个偏远的半岛上有个曾属于自己的简陋但却很雅致的家.

17、在图书馆看见了这本书，爱不释手啊~想要买一本，结果买不到了，因为是本很老的书了，不过很幸运现在遇见了这本书，即使不能收藏，但读读就已经很幸福了~很高兴它能找到生活的意义，我一直在想为什么活着，现在好像知道了~

18、如果你很无聊，或者你对生活有很多消极的情绪，或者你过得很粗糙却想改变，如果你想不出很好地idea.那不妨抽出一些时间读读这本书吧，没有难懂的句子，让人很享受那种非常惬意而富有情趣，关怀和爱的生活状态。让人好奇作者是一个怎样的人，想必如此热爱生活注重情趣追求雅致的人一定过得不会差，不管富有还是贫穷都可以深受启发。

19、你要让日常的小事尽可能的美丽，尽可能的令人愉悦，这就是幸福人生的诀窍。不错的书籍，里面有很多有用的小tips

20、<<雅致生活>>与<<简单生活>>这是两本书的题目,一本说生活的品位,比如走的时候可以把家里的灯开着,回来的时候就有一种温馨的感觉.一本讲生活的简约,反璞归真,去掉不必要的浪费,过一种绿色的环保的生活.看似矛盾,但是都符合人性,都是人类从内心深处发出的渴望.只是前者更感性一些后者更理性一些.生活最后还是要看你去怎么选择.什么人会选择什么样的生活.

21、同样的每一天,我可以让它变得很特别,让生活的一些小小细节变得美丽起来,,然后心情也跟着愉悦起来.爱身边一切的平凡的事物.我发现,读完本书,我变得更加疼爱自己了.真好!我也可以什么都无所谓地度过每一天,没有一点新意,没有一点惊喜,没有一点美丽,吃饭沐浴睡觉.那样平常.

22、Now it's the time to share. 情趣: 1) 在文具盒里喷一些香水,每次当你写便笺打开盖子时,你会闻到芬芳的香味 2) 在衣橱门的内侧贴上一排印有艺术名画的明信片.换衣服的时候与艺术为

伴 3) 使用熏香 4) 衣橱里有两种或三种主要的颜色作为基调, 根据每个季节把所有衣服以两种或三种颜色为主搭配。这样会更外出选衣会更方便 5) 在电话机话筒里放上法国香精的塑料膜 6) 为自己做一个导购手册, 把想要得东东记下来 7) 为自己做一本语录。重温那些话会启发你的思想 (这个幽默部分靠室友们的Chuo宝语录了!) 8) 用个笔记本记下孩子说的有趣的话 (有点早) 9) 买一套可以长期使用的水溶性彩色铅笔, 在被子和玻璃上画你最爱的图案。(有空实践, 就画玻璃窗上!) 10) 家庭像册, 每张照片作注释 11) 孩子出生时, 准备储物箱, 放医院出生牌, 出生那天的报纸, 第一次过生日的贺卡, 出生时的手脚印, 第一次说话和走路的时间等等阿化平凡为神奇: 1) 买各种颜色的纸夹, 按颜色把它们用于不同的文件 2) 把无用的淡色布收起来, 擦银器时使用 3) 用彩色的可爱的杯垫 4) 给干花加花香精华油 厨房: 让美食更美味 1) 在冰箱里放眼花缭乱的实物, 用透明的罐子和碗装满水水果和蔬菜。在冰箱里放一束鲜花 2) 收集各样的鲜艳餐巾纸, 用漂亮的桌布 3) 将彩色拉住收藏起来, 放冰箱可以延长燃烧时间 卧室: 在喧嚣忙碌与寂寞宁静之间保持平衡 1) 生活的平和和惬意关键在于让自己有充分的时间, 通过有益的情趣使自己目前的生活更加丰富, 更能促进自己成长。如果我们不能再个人生活与社会生活追歼保持这种微妙的平衡, 我们自身将不再完整, 生命将如同浮光掠影。 2) 人们在冷色调的房间里容易放松和平静, 要选择粉红色, 淡紫色, 银色, 湖水绿, 淡蓝色和白色。不要选择鲜艳的黄色, 红色和橙色, 这些颜色会使人更加烦躁。 3) 把电视机搬出卧室 4) 床边放一块干爽的棉毯 5) 在床帘加上册才相配的粗条纹面部内衬, 每天掀开床帘可以看见有好心情 6) 床头放的像框里放喜爱的明信片 浴室: 属于自己的绿洲 1) 使用法国魔力那香水场出品的Creme 24 滋养面霜 2) 吃饭要20分钟, 细嚼慢咽才能中枢才能接受饱腹信息 3) 研究表明, 要想尽可能多的从沐浴中受益, 那么我们应该在浴盆中泡上20-30分钟 4) 在浴室里放植物, 芳香扑鼻的感觉很好 5) 用大理石布置浴室, 用淡雅的瓷砖布置浴缸 6) 浴室里镶上镜子可以使空间显得开阔, 在镜子周围贴一圈装饰瓷砖 7) 冬天和夏天用不同颜色的浴巾: 夏天的浴巾颜色要柔--白色, 淡粉红色, 柠檬色, 淡蓝色, 酸橙色和蜜桃色 8) 专门为自己定做一种香水。Caswell-Massey商店提供这种服务 9) 八人们丢弃的花束上的花瓣摘下来晾干, 保存到漂亮的篮子里滴上香精油。 10) 洗涤盆上方镜子的边缘打磨成斜角, 这样可以光线散射, 在浴盆中形成漂亮的彩虹 11) 在浴室中挂一幅你最喜欢的画, 当你放松洗澡时可以看到 分享: 1) 买几卷漂亮的罗带, 包装东东。比如在葡萄酒瓶上打蝴蝶结送朋友 2) 为父母或一位忘年交订一份鲜花作礼物--一年内每月都有一束 3) 在家人可能发现的房间角落留下些表达爱意的便条 4) 送朋友一幅很大的星座图--这将给他们带来美好的一天 作者说: “我们周围的每样东西其实都在展现我们自己, 如果我们接受一种粗俗的设计, 我们就会为此付出代价。我们越对细节在意, 我们与美的事物就越和谐, 我们也越能体会那些看似不重要的东西对我们的影响。” 用了差不多一年的时间把这本书看完, 明天要物归原主了。因为太多细节就会觉得杂, 书的逻辑性不算强, 因此笔记提取很重要。以上只是我个人观点里对我有用的方面。 其实每个人只要有心, 一定会有独特的方式让生活变得美好。美国作家的很多提议对很多中国西部家庭还不算现实, 但朝那些方向努力总是好的。看完后感觉很温暖, 想去新家装修来着~

23、我保留下来的书不多, 这本书一直伴着我, 作者是个热爱生活的设计师, 或者说, 是个生活家。这样乐观可爱的女子一直都是我心头好, 像本书的作者, 像浮生六记背后的沈夫人, 有了她们, 再苦闷再清贫的日子也能过得闲云野鹤般惬意, 多好的女子~

24、这本书跟杂志的区别是杂志上的推荐 往往80% 是广告 一本杂志上说1, 2个点都说完了杂志估计也没法卖了 我学到的1 让自己桌上鲜花。。当然我觉得麻烦2 感觉累的时候 做些让自己迅速有满足感的事情3 让自己的东西有香水味。。我的香水一直觉得用不完 可以又很喜欢。。4 赴约至少提前3分钟。。嗯 我是这样做的5 换季之后 对自己时装搭配做一下。。6 做一个自己个人语录 哈哈 可爱 7 lemon 泡温水中, 不是酒吧才可以坐的8 每天固定时间运动9 每天阅读下 估计我暂时做不到。。还是每周阅读2本书比较合适10 每年照一个全家福 好幸福 11 对baby 有一个宝贝箱子 放上属于宝贝的宝贝12 每月大整理 大扫除 呵呵13 学会按摩14 慢锅煮汤15 优质旅游, 比如法国香水工厂16 出差前自己安排点时间做个小小放逐17 经前少吃盐18 每天洗澡看看自己身材19 泡澡20 保温瓶喝水 携带21 做个好友生日清单22 假期做个漂亮礼物给家人好友23 洗水池旁放一点玫瑰 柠檬片。。

章节试读

1、《雅致生活》的笔记-第25页

社会是世俗英雄主义的载体。人们超越死亡的方法是找到生命的意义。

2、《雅致生活》的笔记-厨房

3、《雅致生活》的笔记-情趣

4、《雅致生活》的笔记-居家的幸福

5、《雅致生活》的笔记-卧室

6、《雅致生活》的笔记-第18页

如果你觉得自己的日常生活很贫乏，你不要抱怨生活，还是怨你自己吧，怨你还不够一个诗人的资格，你还不能唤醒生活的宝藏。

7、《雅致生活》的笔记-第9页

1、如果你让自己每天所做的事情丰富起来，那么你每天的生活都不会停滞不前，也不会令你失望。

2、如果你觉得自己的日常生活很贫乏，你不要抱怨生活；还是抱怨你自己吧，怨你还不够一个诗人的资格，你还不能唤醒生活的宝藏。对于创作者来说，生活中没有贫乏，也没有无关紧要的地方。

3、厨房能验证你对生活的热爱。对一个人的幸福感产生重要的影响。把饮食过程变得有意义，有满足感，把注意力集中到食物的色、香、形、味上。当你专注于厨房的美丽之处时，当你精心烹制美食时，你会感到生命的完整，感到自己个性的凸显。

4、你必须主动地想办法，让自己暂时摆脱忙碌，独自享受一下从容、闲暇、有创意的生活。很多事情都可以改变时间或地点，但是独处必须成为你生活中必修课，成为你對自己履行的义务，成为你和自己签订的协议。每天的生活都会不同，你在独处时也会有不同的感受。

5、个人情趣的最大好处就是让我们学会分享。高尚的情趣能让你以一种更加随和、更加开放的态度去面对别人。

8、《雅致生活》的笔记-第10页

如果你能充分体验每一天，那么你将最终体验到深刻而完整的人生。

9、《雅致生活》的笔记-第1页

格言作家洛根·佩尔萨·史密斯说，“生活中有两个目标：第一个目标是得到你想要的东西，第二个目标是享受它。只有最明智的人才能达到第二个目标。”

在文具盒里喷一些香水，然后把盖子盖上。每次当你写便笺打开盖子时，你都会闻到芬芳的香味。而且你也为收信的人带来了快乐。

到一些特别的商店买点别具一格的小装饰品。例如，纽约有一家名（）的商店，为“柔软钮扣”。它把钮扣做成了精美的艺术品。我常常到那里买一套西装钮扣，再买一些其他钮扣，然后把旧外套修饰一新。这种事总是让我精神焕发。

在衣橱门的内侧贴上一排印有艺术名画的明信片。你可以用双面透明胶带来贴，这样当你需要的时候，还可以看到艺术家的名字或画的名字。你瞧，你换衣服的时候可以与艺术品为伴。

让朋友从圣达菲为你带回一些矮松薰香，你可以把它们放在壁炉里焚烧。我保证你会喜欢。（注：买一个香熏炉或好一点的檀香，收拾完房间点上）

步行去赴约会。你可以计划好足够的时间，一路上欣赏风景，研究建筑物的精妙之处，品位橱窗里的陈设，随意观看。当呆在会议室等候会见时，你可以活动活动筋骨，保持活跃的精神状态。等会晤开始时，你会惊讶地发现自己的头脑多么清醒。

着装打扮就如同装饰房间。衣橱里通常有两种或三种主要的颜色作为基调。你确实应该按照时尚杂志的建议，根据每个季节把你的所有衣服以两种或三种颜色为主搭配起来。

着装打扮会更加轻松、更加方便、也更有乐趣。无论是每天的着装，还是收拾行装去旅行，都会变得更加简单，因为你一旦有了明确的着装搭配，你对那些不必要或不合适的衣服就不再感兴趣。对于服装的色彩搭配既要朴素，又要有创意。

用一个笔记本记下孩子说的有趣的话。

（注：在印象笔记里单纯设立一个孩子的笔记本用来记录孩子的话，没事的拿出来看看）

买一套可长期使用的水溶性彩色铅笔，在杯子和玻璃上画你最喜欢的图案，然后把它们放在书桌上。

10、《雅致生活》的笔记-浴室

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