

[英] 罗斯玛丽·甲斯基 / 著 [英] 梅丽娜·甲斯基 / 述 肖立梅 赵科红 喻孝红 / 译

完美生活

{ *Tying the Perfect Parcel* }

百科

凡事都要懂得怎样做





完美生活

{ *Tying the Perfect Parcel* }

百科

凡事都要懂得怎样做

[英] 罗斯玛丽·甲斯基 / 著

[英] 梅丽娜·甲斯基 / 述

肖立梅 赵科红 喻孝红 / 译

图书在版编目(CIP)数据

完美生活百科 / (英) 甲斯基著; 肖立梅, 赵红科, 喻孝红译. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2008.9
ISBN 978-7-5357-5442-4

I. 完… II. ①甲…②肖…③赵…④喻… III. 生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第145765号

完美生活百科

- 著 者: [英] 罗斯玛丽·甲斯基
述 者: [英] 梅丽娜·甲斯基
译 者: 肖立梅 赵红科 喻孝红
责任编辑: 郑英
文字编辑: 胡捷晖
出版发行: 湖南科学技术出版社
社 址: 长沙市湘雅路276号
<http://www.hnstp.com>
印 刷: 长沙健峰彩印实业有限公司
(印装质量问题请直接与原厂联系)
厂 址: 长沙市张公岭亚大路93号
邮 编: 410015
出版日期: 2008年9月第1版第1次
开 本: 880mm×1230mm 1/32
印 张: 12
字 数: 320000
书 号: ISBN978-7-5357-5442-4
定 价: 26.00元
(版权所有 翻印必究)

目 录

导言	1
组织	5
家庭洗衣房	14
缝纫	44
清扫	56
室内装饰	84
刷漆与装饰	104
家庭琐事	132
自制项目	163
食品与饮料	191
风格与修饰	234
丝巾与领带	274
家庭办公室	291
休闲时光	299
室内植物与花草	315
娱乐	324
礼品与包装	347
圣诞节	365
行李箱的整理	373
换算表	379

导 言

在日常生活技巧方面，人与人之间都或多或少存在差距。对大部分人而言，他们宁愿去做别的事情，也不会花时间去关注那些生活小事，就像前面提到的皮尔森·史密斯先生那样。没有人生来就会处理这些繁杂的生活小事，只有在别人教会你之后，你才会发现它其实很简单。可是，父母们只顾忙于生计而无暇去教会孩子们这些东西，加之学校也不会专门安排课程来教孩子们如何去处理生活小事，所以，结果永远都不会有人来教你怎么做，即便现在也还是如此。

《完美生活百科》是您日常生活的指南，它将为您全方位提供处理日常生活问题的各种实用技能。不论您的盲点是熨衣服、缝纽扣、整理衣箱还是收拾满是狼藉的包裹，本书都将通过教会您一些实用性技巧来解决以上所有问题。

当然，本书绝不只是简单地告诉您在厨房的柜子上摆一台柠檬榨汁机，或告诉您请清洁工、保姆以及类似这些职业的人来帮你做所有的家务事，而是实实在在手把手地教你处理家务事以及解决日常生活中碰到的各种难题。比如，怎样维修漏水的龙头，防止冷凝以及疏通水槽，对于这样的问题，你可以使用电钻、铅垂线和油漆刷这些工具来解决。另外，对于如何清除粘在墙上的标签，如何打开超市购物袋以及如何在避免身体沾满绒毛的同时将羽绒被套进羽绒被套里等这样一些日常生活中经常碰到的问题，您都可以从本书中找到答案。

教您轻松处理繁琐的家务事仅仅是本书的一个部分，另外，本书还将教您如何提升个人品位，比如如何系领带、戴丝巾才会使您更显时尚，怎样搭配布裙子能使您更时髦，如何使您的鞋子变得更加光亮，以及怎样盘头发，怎样用牙线清洁牙齿，等等。

待您把屋子收拾干净、把自己精心打扮之后，您要如何来展示您的成果呢，那当然莫过于举办一个精彩的宴会了。说到这一点，本书同样也能派上用场，因为它会教您如何布置餐桌，如何满足不同客人的饮食需求，怎样切肉以及怎样像格林披治国际长途公路汽车赛上的赛车手那样开香槟酒等。

涉及面如此之广，必须精心组织，而这恰恰是本书的特点，因为它力求让读者轻松掌握各种技巧。主要表现在：本书不使用难懂的术语，而且信息是以条目的方式清晰呈现给读者，这便于读者消化知识、乐于翻阅，从而快速找到自己所需要的解决办法。要知道，滴在您心爱的外套上的红酒是不能耽搁太多时间的。同时，本书对您遇到的各种问题进行逐步指导，必要时您还可以在上面画线，凡事只需看一眼就知道怎么做。总之，目的就在于使那些让您觉得神秘的事情明了化，复杂的事情简单化。一般的家庭指导书在您看过之后，还是让您觉得不自信，而本书则一改往日的风格，它不仅使您信心倍增、热情高涨，而且跃跃欲试。

一旦您着手做一件事，您就不会半途而废。很多家庭指导书一般都只是提供给您一些粗略的意见，比如粘贴壁纸，它就只会告诉您怎样粘贴壁纸，除此之外，什么也没有了，它根本就不会谈到这张壁纸与您的房间窗户、门、角落以及照明开关之间的配合。而本书的最大特点在于它会一步一步指导您去做这件事，哪怕是一个极小的细节也不放过。

许多家庭指导手册的另一个失败之处在于它们只告诉您要怎样做，但并没有告诉您这样做的原因。打个比方，如果您不知道散热器散热的原理，那你去给散热器散热又有什么意义；如果病人不懂得医院床单折角铺叠法（一种结合紧密的三角形折叠法，做法是在床垫的顶端和两侧的角上塞入床单和毯子）的好处，那

谁也不愿意这样做。所以凡事都应该仔细想想，要知道“人生苦短”。本书之所以不同在于：它会耐心地向您讲述使用每一种技巧的原因和益处。就说刚才提到的医院床单的折角铺叠法，当您知道这种床单折叠法的诸多好处，比如它可以使您的床更舒适、脚更暖和，保证晚上的睡眠质量以及早上便于整理床铺等，您肯定会毫不犹豫地去做这件事的。

妈妈过去常说：“什么事要做就一定要做好。”这正如本书的书名所言，老式的标准不是不能为人们带来方便，相反它也会告诉您如何去把事情做得井井有条，而这恰是过去妈妈们做事的方式。不过我们的本意不是想使您成为电影《复制娇妻》里的完美家庭主妇或主男，这绝对是天理不容的！当您学会按本书所说的步骤处理事情之后，您大可以在此基础上根据自己的喜好解决问题，而不必总是那样循规蹈矩。不要忘记詹姆斯·乔伊斯也是在掌握了基本的语法规则后才写出举世闻名的《尤里西斯》。

常常有人抱怨：所谓的家务指南，就如巴兹尔·福尔所言，“出奇的平常”，它们提供给读者的都只是一些普通的常识。然而，这些常识却并不像大家想象的那样平常。举个例子，如果用牙线清洁牙齿是常识，那么为什么牙医还会说牙龈炎发病率在不断增长；如果剪脚趾甲算是常识，那为什么手足病医生却惊人地发现越来越多的人有脚趾甲内长的现象；如果疏通卫生间也算常识，那为什么水管工频频因此而被电话约去。正如《谁想成为百万富翁》节目的主持人所说的那样：“什么事只有在知道答案之后才会变得简单。”因此，本书不会因为再次提到有些人所认为的常识（比如告诉您如何洗头发、洗手，怎样擦屁股，甚至包括怎样呼吸）而向读者道歉，相反，我们会通过一系列的反例来证明我们这样做的正确性，因为我们的最终目的是要让大家知道我们所做的每件事情都是正确的。

尽管本书只是一本入门手册，但这并不意味着它不能引起家务能手们的兴趣。相反，他们看了还会有一定程度的提高，因为书中常常会讲到一些新的方法或不同寻常的技巧，比如怎样做水晶冰球，怎样打出日式风格的包裹，怎样把圣诞树倒过来装饰。

另外，对生活比较讲究的人还喜欢记录一些日常生活的细节，比如用真空吸尘器打扫地毯需要来回的次数，把茶匙放在茶碟中的精确倾斜角度，还有桌布应该下垂桌沿几厘米等。总之，如路德维格·维特根斯坦或者是玛撒·斯图尔特所言，“真理藏于细节之中”。

《完美生活百科》是一本难得的居家手册，它对男女都适用，而很多这方面的手册都存在着性别歧视，他们把男性和女性严格区分开来，认为凡是复杂的事情（如研究微波炉如何工作等）都是属于男人们分内的事，而女人却只适合于做一些铺桌布或地毯一类简单的事。事实上，不管是男人还是女人，他们都生活在一个相同的环境里，那就是家。他们都要面对洗衣服、洗碗、打扫卫生一类的生活琐事，这些都与性别毫不相干。当然，刮胡须除外。

因此，不论是男人、女人还是中性人，所有的家庭指导手册都把们归为两个大类：一类认为做家务是一件很复杂的事，另一类则把做家务当作美与快乐的源泉。但不管是哪类人，其重点在于怎样又快又好的把工作做到最好，只有这样，才能从中获得真正的快乐。也就是说，只有把一件事做好了，把一项新的技巧掌握了，才会有真正的自豪感和满足感，它甚至会让您乐不可支、欢欣雀跃并大声宣告：“成功了，我是个天才！”您学会怎样打漂亮领结的时候，学会缝补运动衫上的破洞的时候，或者懂得疏通厕所下水道的时侯，也肯定会是您获得真正快乐的时候。

最后，我们衷心地希望本书能够对您的日常生活起到切实的帮助。尽管您的生活并不会因此而变得完美（没有人会这样），但是通过这些小事的努力，您的生活会变得更方便、更快乐、更舒适，因为往往就是这样一些小事能让生活截然不同。

—清除旧物的十二个步骤—

—清除旧物，抛除压抑—

如果你那儿有很多废旧物品，请按照以下的十二个步骤来处理。

第1步

确认旧物。破旧的小配件、去年用过的日历、坏手表、发干的睫毛膏和鞋油、碎呢地毯等这些废旧物件，你是否还愿意继续使用它呢？

第2步

分类整理。找4个盒子，每个盒子上分别贴上扔掉、循环、保留或其他字样的标签；然后一个一个房间进行整理，可以从整理柜子和抽屉开始。通常，这项工作做起来是比较艰苦的，尤其第一次更是如此。

第3步

做测试。当你为某个东西该不该扔而犯难时，你可以问自己几个这样的问题：我是不是还喜欢这件东西呢？我还需不需要用它？它会让我快乐吗？如果你的回答是否定的，那你便可以 will 将这件东西扔掉了。

第4步

重新布置你的衣柜。对大多数人来说，衣柜里的衣服只有20%是他们会经常穿的，因此，一些不会再穿的衣服完全可以用一个袋子装好，捐给慈善机构（请参考第11～第13页“如何布置衣柜”）。

第5步

找朋友帮你作参考。你可以通过互助的形式来找朋友帮忙，也就是说，你可以帮你的朋友做一些事情，同样他也会心甘情愿地帮助你。因为在一些事情上，你常常需要有人来提醒自己，比如撒满荧光粉的裙子不会再成为一种时尚。

第6步

让自己忙得团团转的消费观不可取。我什么都想买，现在就想买。那好，即便是什么都买下来，那你是否想过将你买的这些东西放在哪儿呢？所以，这样一来，不管你买什么，你都不会满意的。这也恰恰是拜金思想的体现。更让人产生迷惑的是：它会像舒适的毯子一样使你产生一种虚幻的安全感。

第7步

以新换旧。可与自己约定：比如，我买了一双新鞋子，那我一定把旧鞋子丢掉或把它捐给慈善机构。记住，在买新东西时，一定要坚守这一原则。

第8步

设置废物箱。在每个房间里放一个大废物箱，并且每天清空一次。记得将存有你个人信息文件撕碎（请参考第295页“粉碎文件”）。

第9步

清理废纸堆。先将文档进行整理，最好是建立一个文件管理系统；然后，将你办公室或计算机上不用的文件清除，并把一些旧文件放到回收箱。

第10步

记忆法。你可以设置一块内存板，同时把你所想的東西寫在上面。你是真的想把这些清除掉吗？在这之前，你得仔细考虑考虑……

第11步

不要积压废物。空置的地方，比如阁楼、地下室、车库、棚屋……不要认为现在空着你就将废物随意堆放在此。

第12步

重复一下原则：任何地方都可以放东西，可每一样东西都必须放在它该放的地方。（注：不要随意将免费的赠品扔掉，可将它们捐献给慈善机构）

—存储—

我们不可能经常性移动房子来获得额外的空间，而最好的办法是充分利用现有的空间或者换一种眼光来看待现有的空间。因为按特定的方式来布置房子并不表明你房间内的空间就能充分利用，所以布置房间时尽量采取灵活的方式。有时也许只要把门改动一下就会得到你想要的效果，或者在房间的某个适当的位置挂一面镜子，这样顿时会使你的房间显得宽敞。

存储方式：在房间内设置嵌入式家具来储存物品，这无疑是一种充分利用房间内已有空间的最好方式。如果你房间的形状不规则，那可以去定制柜子，这样屋内的空间也同样能被充分利用。不过，这样一来，你搬家的时候柜子就不能带走了。当然，一些有心的买主就会因此而跟老板讨价还价。

尝试：你不必去买新的储物柜，而只需要调整一下现有的家具（包括在老柜子内内置新的配件或在老式的食品柜内增添一组搁架），从而最大限度地利用屋内的空间。

点子：房间的“死区”包括床底下、楼梯下面以及窗台上面或下面，都可以被利用。例如，可在楼梯下面做一个独立的柜子，用来搁置清洁设备、运动装置、废酒瓶等，甚至还可以将它改造成一个小办公室。

—家的布置—

按照以下步骤整理自己的生存空间。如果你想使自己的家给人以健康的感受，那请按照以下方法来整理吧！

—走廊与楼梯平台—

这部分空间通常可以用来搁置工作服、清洁设备、自制工具等。另外，还可沿走廊设置一排架子，用来放置书本或做一个画廊。

—厨房—

将大的电器设备比如洗衣机、冰箱等挪到生活设施室，以留出更多的空间来摆放柜子。

将扫帚、刷子等物品搁到柜子里面。

为了给厨房留出更大的摆放空间，最好将常用的厨房用具挂在厨房的墙壁上，甚至装调料的罐子也可以固定在墙上。

另外，为了充分利用厨房有限的空间，你还可以考虑在厨房内摆放一个老式的晾衣架，用来挂锅子、盆子或是成束的干玫瑰。（注：储物柜在你真正需要时才买。否则它也会成为你家的废物之一）

可以将餐桌改成早餐会的形式。

使用折叠式的坐椅。

在架子下方贴一些挂钩用来挂杯子。

买一个熨斗搁架，这样就可以把熨斗和熨衣板一起都挂在上边，放在门后或靠墙放着。

你还可以使用抽屉清理器，这样可以保持抽屉整洁。

—客厅—

你可以将敞式的架子与储物柜结合起来使用。

定制的摆放电视机和音响的柜子固然漂亮，但是你是否想过，当你想换更大号的电视的时候，这柜子还能用得着吗？

尽可能使用体积较小的并可以储存物品用的立柜。

买带下拉式桌面的餐桌。

选择柜子时，最好是选择带玻璃门的，这样一方面可以作展示柜用，另一方面还可以防止灰尘进入。

—卧室—

卧室里除了摆放床铺之外，其他大部分空间就是用来放衣服了，所以布置房间时，一定要给衣柜留出足够的空间。

如果卧室空间太狭小，还可考虑设置壁床。

另外，你还可以购买带有内置抽屉的沙发床，这样可以把被子等大件物品储存在抽屉里。

将床头柜改成内置式的或者设置在床头上方。

—浴室—

浴室可以安装柱托式面盆，以留出足够的空间来摆放清洁设备、卷筒纸等物品。

可在卫生间的冲水器上方的墙上安装一个小柜。

可将浴室的镜子换成带镜立柜，这样便可将你家的洗涤用品全都装在柜子里。（注：如果你不想辨认哪个是录像机的插座（尤其是在录制节目时），你可以在插座上贴一张小纸条，这样很快便可以辨认出哪个插座是与哪个电器相连的）

浴室内尽量少摆放瓶子或包装物之类的东西，小件日常用品可以分别用几个精致的储物罐装起来，而肥皂等东西则可将外包装撕去放到漂亮的肥皂盒内。

浴室的窗台上可以摆放几盆植物。

—衣柜—

“我所住的宾馆房间里有一个很漂亮的衣柜。”

——亨尼

—使衣柜的空间最大化—

如果房子的空间狭小，可以在衣柜上安装推拉门，折叠门也是可以的。

如果衣柜的后部是空的，则需要在其后部的墙上贴上墙纸或刷上漆，这样可避免你的衣服因和墙壁接触而在衣服上留下痕迹。

衣柜下面不要铺地毯，否则地毯上一长虫子，你的衣服就该遭殃了。

如果衣柜内光线太暗，还可在里面安装钨丝灯或荧光灯，这样你就不需要在黑暗中寻找衣服了。

柜门内侧也可以利用，例如在门上面安装一根平时用来挂窗帘的那种钢丝线，这样你家的领带和腰带都可以挂在上面而且又不占用衣柜空间。

如果衣柜内有足够的空间，但抽屉很少，那你可以在柜子内设置一个钢丝架，它比抽屉要好用一些，因为一打开柜门便可一眼看到柜子里放了什么，而且还会使衣服保持干燥。

—如何布置衣柜—

整理衣柜：将那些以后不再穿的、过时的或者现在不想要的衣服拿出来。

养成衣服一穿完后就挂起来的习惯，同时鼓励家人也这样做。

衣服挂进衣柜前一定要保持干净，因此可先用刷子将粘在衣服上的灰尘或头发除去。

一般来说，所有的衣服都可以挂在衣柜里，但毛衣和内衣裤最好不挂。

羊毛衫和针织衫也不能挂，最好是折好后平放。

挂衣服之前要先将衣袋内的物品拿出，以避免重物将衣服拉长。

在挂衣服之前最好把纽扣扣好或拉链系好，以免衣服变形。

(注：旧衣物也可被再利用，比如旧的T恤可以做擦桌布，而旧的丝制的衣服用来抹窗户效果很好)

尽管铁制衣架很好打理，但木制衣架还是比铁制衣架受欢迎。

如果你非使用铁制衣架不可，那你可以用塑料带将衣架的两端绑一下，这样可以防止衣服在晾晒时滑落。要知道没有什么事比衣服老是掉地上更惹人烦的了。

叠衣服时，在两个衣袖下分别垫上非酸性的白色薄棉纸，以防衣袖变形。

短上衣最好挂在牢固的木制衣架上，因为如果是挂在那种两端可以随意弯曲的灵活式衣架上，那可能会导致衣袖变形。

裤子应该用整个衣架把它撑起来，而不是直接搭在衣架的横杆上。

挂裙子时，不能把裙子直接套在衣架上（这样裙子容易变形），而应该把衣架套在分别位于裙腰部位左右两边的两根系带上（衣服买回来时就有的，方便晾衣服）。

所有的衬衣和裙子都可以挂在一起，并按颜色进行分类。

将长衣服和短衣服分别挂在柜子的两端，这样可让衣柜的下部留出空间来存放那些折好的衣服。

黑色衣服或晚礼服挂上衣架时，内胆朝外，以保持衣服整洁。

衣柜不宜塞得太满，以便柜子内空气流通，并且经常把柜门打开，让新鲜空气进入。

搁架比抽屉更适用，因为衣服放在上面不容易起褶皱，而且拿取也方便。

衣柜内的搁架和抽屉应沿墙纸放置，并且在衣柜内放香囊以防蛀虫侵袭。

衣柜内的抽屉最好设置成格子状的，这样袜子、领带、内裤等衣物都可以分开来放。

万万不可将衣服装在干洗袋内，这样容易发霉。

较重的衣服可放在衣柜的中间部位，这样你取衣服时既不需要弯腰，也不需要伸长手去够它，从而防止腰部受损。

如果衣服本身是用盒子装着的，那你可以把盒子留着，用它来装鞋子。建议用针在盒子上扎几个洞，这样可使盒子内空气流通。要注意不能将鞋子装在塑料袋里。

给每双鞋子拍照，并把照片贴在盒子上，这样可方便你辨认你要找的鞋子。

对于皮鞋和靴子来说，为保持鞋形，建议你使用鞋楦。

要将冬天的衣物和夏天的衣物分开来存放。将要收起来的衣服洗干净，等穿的时候再熨烫。衣服需存放在干燥的地方，同时边上最好是放一些防虫药。（注：有些东西对一个人来说是废物，但对另一个人来说可能是财富。如果你有不想要的东西，可登陆 www.ebay.co.uk，你可以明码标价地把这些东西卖掉，或者也可将其捐献给慈善机构）