

把美好带回家

Bringing
Mehos Home

主编 Mehos 生活研究院

主编 Mehos 生活研究院

把美好带回家

Bringing Mehos Home

图书在版编目(CIP)数据

把美好带回家 / Mehos生活研究院主编; 喜布文化
组编. -- 上海: 同济大学出版社, 2017.1
ISBN 978-7-5608-6670-3
I. ①把… II. ①M… ②喜… III. ①室内装饰设计-
作品集-中国-现代 IV. ①TU238
中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第291966号

把美好带回家

Mehos生活研究院 主编
喜布文化 组编

项目统筹 韩强、游威玲、贾布、吴瑾
采访文字 Simone、顾西瓜、刘匪思、徐露梅、陈琳
摄影 严寒、丁晓文、760Studio
内页版式 许仁杰、王雅馨、汪彬
封面设计 朱鑫意
VR支持 vidahouse

出品人 华春荣
责任编辑 张睿
责任校对 张德胜

出版发行 同济大学出版社(www.tongjipress.com.cn)
地址 上海市四平路1239号(200092)
电话 021-65985622
经销 全国各地新华书店
印刷 上海雅昌艺术印刷有限公司
开本 787mm×1092mm 1/16
印张 12.5
字数 250 000
版次 2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5608-6670-3
定价 98.00元

序一

美好的家，心灵的“容器”

曹可凡/文

作为土生土长的上海人，我对海派老家具相当痴迷。身边有一群志同道合的朋友会在闲暇时分享多年的精品收藏。这些带着故人生活痕迹、代表旧时摩登家居风潮的老家具，还真有神奇的画龙点睛作用，在我的节目中偶尔充当重要布景时，几乎每次都能引起那些名人嘉宾的注意。因为有家的氛围，在镜头之前打开彼此的话匣子也变得轻松容易得多。

这可能就是家的永恒魅力。

关于家，关于居住，人们永远有说不完的话题。

不只是上海，中国人的居住观念一直随着社会的经济发展发生改变。每个时代都会有一种家居风格唱主调，比如，明式家具、海派家具就分别对应了不同年代的居住时尚。而在母亲和我这一辈，尽管整个社会的物质条件一度匮乏，但即便生活再清贫，女孩子的嫁妆之中总会有一只由年高德厚的老匠人手工制作、准备留作传世之用的樟木箱。

而现在，在大多数的家庭之中，樟木箱早已不见踪迹，传世的如意算盘落了空。有人追求西方的奢华，家中硬装软装都要找名设计师捉刀，处处讲究。也有像我和我的朋友们这样一群执念“怀旧”的人。年轻人更多则偏好无印良品和北欧式的极简风。社会日新月异，西方文化的流入，传统观念的回潮，地域文化的消散和重聚，一次次的时代撞击之中，人们的价值观、审美观都趋于多元化，家居设计观念亦是如此。

一千个家庭，就有千种不同需求，于是，家的设计不再千篇一律。生活大部分构成固然平淡，但一个美好的家却是人人都值得拥有的必需品。设计师的介入和点拨，在很大程度上也能帮助人们在琐碎的日常生活中实现微小却重要的期望。和那些标榜“高大上”格调、却与普通人生活保持距离的时尚家居杂志相比，我手头的这本《把美好带回家》显得接地气而不流俗。

恰到好处地应和了人们如何设计一个美好的家的普遍需求，是此书的一大亮点。这是一本以普通都市人的生活为视角，融合了知名设计师的案例杰作，声情并茂叙述人生百态，寓审美和实用指导于一体的家居设计书籍。如何让家更有利于亲子互动、让孩子愉快成长，如何让老人在家中度过宁静安逸的晚年，止不住买买买的剁手一族又该如何打造自己的家，还有专业设计师、社交达人、美食大厨、改造达人、嗜兰如命者、心心念念追求自然绿色生活的人，他们的家会呈现什么形态，都能在这本书中找到

目录

序一 美好的家, 心灵的“容器”	005
序二 心之所安谓之家, 人人都是生活家	007
序三 在艺术中生活, 为生活而设计	009
序四 家是生活的核心	011
前言	013
把美好带回家	017
亲密爱人 Intimate Lover	035
家是爱的归宿, 也是爱的起点	036
独处之道——一张餐桌和两个自由职业者	037
让厨房看起来像真正的餐厅一样——美食博主的战场	040
婚房的遗憾——设计开始于生活之后	042
极致猫奴——专为猫咪打造的家	044
保有自我, 拥抱改变: 梁靖的猫咪之家	049
亲子互动 Parent-Child Interaction	063
成长, 是一辈子的事	064
又一种旅途——藏在日常生活中的别样风景	065
房子的七年之痒——成长, 其实是件一辈子的事	067
父母的永恒焦虑——家应该是孩子最安全的地方	070
言传身教的力量: 王平仲的书房	075
适老关怀 Design for the Seniors	089
除了变老, 还要变好	090
30后的日常——柴米油盐的碎碎念	091
五口之家的生活重心——为了第三代的成长	094
玩出精彩——在家K歌 在家健身	096
子间: 林琮然的守望之所	099

整理收纳 Story of Organization	115
----------------------------	-----

整理家的时候，也是整理自己跟世界的关系	116
---------------------	-----

断舍离从娃娃抓起——收纳专家为孩子独创的养成法	117
衣柜的隐痛——除了空间够大，还得契合生活	121
剁手癌晚期治疗方案——设计师赋予了物品审美意涵，我们为什么要将之藏起来	123
恋物反哺生活——家居造型师与他的食器之家	125

可生长的家：萧爱彬的十年之家	129
----------------	-----

美食社交 Gourmet and Social	145
-------------------------	-----

以美食之名：是家，是餐厅，更是暖心之所	146
---------------------	-----

前大厨的家宴——来，和9只猫、1只狗一起组个饭局	147
一人食——吃外卖也要吃出大餐的格调	151
一间24小时开放的厨房——宝宝改变人生	153
恋食·恋物——把时间浪费在美好的事物上	155

食遇：何文哲的美食之家	159
-------------	-----

绿色生活 Green Life	171
-----------------	-----

绿色生活，与周围的世界一起呼吸	172
-----------------	-----

极致极简——慢，是停下不必要的追求	173
切一半卧室当阳台——花奴的牺牲	177
健身达人——在运动中打开新的一天	179
火车枕木建成的家——即便是“扔”，也要想到新的循环	180

绿舍：布迪漫的绿色之家	185
-------------	-----

后记	199
----	-----

主编 Mehos 生活研究院

把美好带回家
Bringing Mehos Home

图书在版编目(CIP)数据

把美好带回家 / Mehos生活研究院主编;喜布文化
组编. -- 上海:同济大学出版社, 2017.1
ISBN 978-7-5608-6670-3
I. ①把… II. ①M… ②喜… III. ①室内装饰设计-
作品集-中国-现代 IV. ①TU238
中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第291966号

把美好带回家

Mehos生活研究院 主编
喜布文化 组编

项目统筹 韩强、游威玲、贾布、吴瑾
采访文字 Simone、顾西瓜、刘匪思、徐露梅、陈琳
摄影 严寒、丁晓文、760Studio
内页版式 许仁杰、王雅馨、汪彬
封面设计 朱鑫意
VR支持 vidahouse

出品人 华春荣
责任编辑 张睿
责任校对 张德胜

出版发行 同济大学出版社(www.tongjipress.com.cn)
地址 上海市四平路1239号(200092)
电话 021-65985622
经销 全国各地新华书店
印刷 上海雅昌艺术印刷有限公司
开本 787mm×1092mm 1/16
印张 12.5
字数 250 000
版次 2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5608-6670-3
定价 98.00元

序一

美好的家，心灵的“容器”

曹可凡/文

作为土生土长的上海人，我对海派老家具相当痴迷。身边有一群志同道合的朋友会在闲暇时分享多年的精品收藏。这些带着故人生活痕迹、代表旧时摩登家居风潮的老家具，还真有神奇的画龙点睛作用，在我的节目中偶尔充当重要布景时，几乎每次都能引起那些名人嘉宾的注意。因为有家的氛围，在镜头之前打开彼此的话匣子也变得轻松容易得多。

这可能就是家的永恒魅力。

关于家，关于居住，人们永远有说不完的话题。

不只是上海，中国人的居住观念一直随着社会的经济发展发生改变。每个时代都会有一种家居风格唱主调，比如，明式家具、海派家具就分别对应了不同年代的居住时尚。而在母亲和我这一辈，尽管整个社会的物质条件一度匮乏，但即便生活再清贫，女孩子的嫁妆之中总会有一只由年高德厚的老匠人手工制作、准备留作传世之用的樟木箱。

而现在，在大多数的家庭之中，樟木箱早已不见踪迹，传世的如意算盘落了空。有人追求西方的奢华，家中硬装软装都要找名设计师捉刀，处处讲究。也有像我和我的朋友们这样一群执念“怀旧”的人。年轻人更多则偏好无印良品和北欧式的极简风。社会日新月异，西方文化的流入，传统观念的回潮，地域文化的消散和重聚，一次次的时代撞击之中，人们的价值观、审美观都趋于多元化，家居设计观念亦是如此。

一千个家庭，就有千种不同需求，于是，家的设计不再千篇一律。生活大部分构成固然平淡，但一个美好的家却是人人都值得拥有的必需品。设计师的介入和点拨，在很大程度上也能帮助人们在琐碎的日常生活中实现微小却重要的期望。和那些标榜“高大上”格调、却与普通人生活保持距离的时尚家居杂志相比，我手头的这本《把美好带回家》显得接地气而不流俗。

恰到好处地应和了人们如何设计一个美好的家的普遍需求，是此书的一大亮点。这是一本以普通都市人的生活为视角，融合了知名设计师的案例杰作，声情并茂叙述人生百态，寓审美和实用指导于一体的家居设计书籍。如何让家更有利于亲子互动、让孩子愉快成长，如何让老人在家中度过宁静安逸的晚年，止不住买买买的剁手一族又该如何打造自己的家，还有专业设计师、社交达人、美食大厨、改造达人、嗜兰如命者、心心念念追求自然绿色生活的人，他们的家会呈现什么形态，都能在这本书中找到

答案。令我印象深刻的还有那位宠爱猫咪的主人，巨细靡遗地让设计师绘制草图，只为了让爱宠在新家也能活动自如、舒服惬意。

这一切，很有趣，也很温馨。即便人生阅历各不相同，相信每位读者都不难从这些丰富的家居设计故事之中找到自己的影子。

这些普通而美好的家，作为平凡生活的基本载体，处处闪耀着人性和心灵的光芒。之前有一本很走红的书叫作《水知道答案》，说的是水结晶后的形状是否美丽，取决于赋予它情绪能量的人和事。虽然，此说法已被证伪，但这个故事倒给了我另一个启示：如果能找到一种真实的物质同人类的心灵进行类比，那我首选水。人的心灵就像水，承载它的容器是什么形状，心灵就会呈现什么形状。而这个心灵“容器”，则有一个耳熟能详的名字——家。

古训有云“广厦千间，夜眠仅需六尺”，《把美好带回家》的表达主旨亦是如此。家不在大小，而在于居住者是否用心。懂得生活，领悟取舍之道，用合乎心意、隐含智慧的方式为心灵置办一个美妙的“容器”，你我都可以做到。

常可凡

序二

心之所安谓之家，人人都是生活家

欧阳应霁/文

对于家的设计，我的标准再简单不过，英国名言“Home is where the heart is.”就足以囊括其中精华。翻译成中文，董桥先生的译法十分合宜：“家是心之所安”。

生活总有风浪，未来有着太多的不确定，太多的不安稳。香港、上海、北京，一系列迈着快步向前的城市尤甚，工作高压，生活节奏飞快，是这里经年的常态。城中还有很多人像我一样，一年中一半以上的时间都花在了旅行的路上。打拼或是在途中，总有无数次不得已的苟且，于是，“回家”成了抚慰都市人身心的“滋补鸡汤”。

心之所安，有家就好，哪怕只是一个小小的房间，我们都会愿意回家。《把美好带回家》说的其实就是一个个关于家的生动、平凡的小事。普通人也好，设计师也罢，都要花费心力去营造心之所安、肉身的归宿。

我是设计科班出身的，虽然更多时候在“不务正业”地做自认为有趣的事情，但对于家、对于人们的居住状态，好奇心和观察却从未间断。我在著述中也说过，设计师是世界上最不应该存在的职业。这句话，其实是说，设计师只能凭经验和专业素养给出委托人合理的建议，但他们不能以此界定别人该怎么生活。

房子该怎么住，只有居住者本人最清楚，设计师要做的、该做的、能做的是，把这种需要挖掘出来，表达出来，为这些需求寻找合理的解决途径。这个观点对《把美好带回家》依旧成立。

不少富丽堂皇、耀眼炫目的室内家居装潢，其实都是设计师的一纸之想，并非使用者真正所需。和这些充满技巧却失于情趣的“画作”不同，实际生活是另外一回事。家有无限的包容力，但唯有一点，它容不下半点不切实际的虚妄。生活来得如此真实，要比一部小说、一幅静态的油画生动丰满得多。也正因如此，《把美好带回家》在主旨上的“真”，和图文表达上的“诚”，让我感到欣喜。

这部简单的小书，其中的故事让我联想起多年的友人和他们的居住习惯。我的好友、台湾作家叶怡兰，她的厨房犹如一面玻璃柜子，里面摆着各式茶杯。那是她的心头好，她习惯每天挑选不同的杯盏品茶。服装设计师邓达智，一直住在元朗的老宅子里。那房子有好几百年历史，里面保留了一批古老的木质桌椅。邓达智说，住老宅，用老木家具，那是他触摸经典香港的最好方法。同样，书中那些执着于以美食和相聚打造家的故事，让离不开美食的我因为感同身受而生出共鸣。

生活中各种小动作，最终会反映在家居设计上，外人看起来怪怪的，却是使用者真

实人生的写照。其实，家对它的主人很无私。无论你是做音乐的、搞绘画的、或者教书写字，只要你真正了解自己的需求，沉下心来为你的家投入时间、精力，它就会成为你最精彩的作品。

但这并不是说，你必须费尽心思才能让这个家出彩。

追求简单和慢生活，我的家就一直没有什么太大变化。十多年，墙壁要上漆，算是翻新一次，但也仅此而已。家里的储物柜、饭桌、长椅等都是早年依据格局找师傅来度身定制。沙发是意大利品牌，十多年一直在用。硬件大致都不要再增添。只有书本、杂志和剪报，这些每天都在累积。可丢的都丢了，要留的又一直在增添。别为家和生活设太多条条框框。

当然，《把美好带回家》会成为我家中藏书的一景。宅在家中，信手翻来，触摸的却是真实生活。我希望看到它能有后续，让更多普通人和设计师能讲一讲他们和家的故事。心有所安之际，人人都是生活家。

歐陽應霁

序三

在艺术中生活, 为生活而设计

王小慧/文

我是一名跨界艺术家。我在大学主修的是建筑, 研究生主修的是室内设计, 是当时全国第一个室内设计专业的第一个研究生, 在同济大学。后来我去德国读建筑学博士学位, 又学了电影, 最后走上职业艺术家道路。做艺术家我先搞摄影, 但不安分, 又做雕塑、装置、新媒体等等, 始终还离不开设计。我近年来的艺术创作与艺术项目, 很多还是与建筑和室内相关, 与人们的生活相关。

我一直提倡的理念是“Live in Art , Design for Life”, 即“在艺术中生活, 为生活而设计”, 让艺术生活化, 生活艺术化。设计师比艺术家更贴近生活, 所有的设计都是为了让我们的生活与生活环境更美好、更艺术、更赏心悦目。而要做到这一切, 自然离不开工艺师。早在欧洲启蒙时代, 工艺师就受到与艺术家同样的尊重。他们崇尚的工匠精神, 使艺术家与设计师的图纸完美地变为现实。

当我们谈论“为生活而设计”的时候, “家”是个圆心。现在人们都喜欢高谈阔论“生活方式”, 而“家”是生活方式最重要的场所和最基本的物质载体, 再美妙的理想也要脚踏实地, 从“家”开始。

家是日常的, 自在的; 是本真的, 成长的; 是有温度的, 有能量的; 是有冲突的, 却又可以和解的……不同的年代, 不同的人生阶段, 家的样子是不同的。早在20世纪80年代初, 在物质相对贫乏的时代, 我和最初被称为室内设计师的同道们就已经尝试用更合理、更实用的方式设计家居, 随着当下个体意识的崛起, 个体对自身内在精神需求的关注度增加, 个人审美情趣逐渐显露, 精神层面的追求也日益提升。因此, 家也成为带有明显个人色彩的符号。

家, 怎样算美好, 怎样可以美好, 这本书开宗明义。全书以家为载体, 对家空间的设计以及空间内成员的生活方式和生活态度作了一次记录与呈现。这些家是普通的, 也是典型的: 一个人、两个人、“2+1(2)”的两代之家、三代同堂之家、年轻的蜗居之家、老人独居之家、中西合璧之家、家兼工作室、携宠物之家、养花草之家、会生长的收纳之家、环保绿色之家、美食社交之家等等。这些人, 有自由职业者、前媒体人、编辑、建筑师、策展人、家居造型师、美食博主、品牌创始人、陶艺师, 也有翻译、广告、金融、纺织等各行业的从业者……多样的生活方式、生活状态、空间处理模式, 都在设法改变和完善自己的家。

只有当空间的尺度、格局、功能实现度与人的生理结构相协调, 个人行为与建筑空

间可以和谐对话时，人自然会对空间产生亲切感和愉悦感。小尺度空间内二人世界独立空间的保留；满足孩子当下不同功能需求并预留成长空间；在人的生活空间内布置宠物们的活动空间；在有限的空间内兼顾孩子、老人与年轻父母的需求，并实现美学居住。这是一个关于家的理想性、可能性与现实性的会通与融合的话题。

对于一个完整家的设计，一半由设计师完成，另一半则由家庭成员根据自身需求来完成；每个人都可以成为“生活家”。

也许你不会像弗兰克·盖里那样，觉得哪里不对劲便在自家的墙上凿一个洞，当一束光射进来，才觉得家完整了。但是，当你自己的内在需求在家里得以呈现并且释放时，你的家也会变得慢慢完整了。

Life's attitude to you depends on your attitude to it!（生活给你的态度取决于你对待生活的态度。）

让我们都一起“为生活而设计”，做个“生活家”吧！

刘慧

序四

家是生活的核心

梁景华 博士/文

无论单身贵族，新婚燕尔，有儿有女，三代同堂或是大宅豪门都是须要居住在室内空间，都是需要建立成“家”，而家的组成是人。人在空间内活动、起居、作息的行为是家最主要的功能，活在家中就等于有一个依靠、一个聚点、一个保障。家是生活的核心！

华人喜欢置业，喜欢拥有自己的房子，很多人为了购置物业而劳碌一生，耗尽大半生精力去供养“砖头”，为的是安居、安家，稳守内才能往外拼，没有乐居怎能安心干活？不安顿好家人怎能在商场驰骋？所以城市里面形形色色的居住空间供应给不同需求的人群去建立自己的安乐窝！改善而安定的追求就是人生的目标！

今天中国的发展是需要我们全面去探究怎样打造“美好家”，怎样去寻找更优质和更舒适的生活，从表面的视觉享受到实际功能，提升心灵层次，关怀生活细节，建立健康而宁静的环境，配置小孩成长所需，提供长者起居安全，正是“美好家”的基本价值！时代的改变和进步让我们更加意识到内敛、低调、实在和环保，正确的生活意识，健康绿色的生活态度才是真正的永恒和长久的追求！

中国的房子越来越贵，是经济富裕后的必然趋势，选择房子本是件不容易的事情，在好不容易找到适合的房子后就要面对如何装修、如何购置合适的家具灯具……真也不是易事！要打造合适和舒适的“美好家”往往要通过大量的思考，定位、规划、设计、订制、施工、细节处理和配置等，而且针对个人的生活习惯和需求，去找到法子满足所需，但这一切最关键的还是空间，空间的大小、结构的限制、采光的位置、景观、来水排水的位置是决定因素，我们需要在空间内做文章，按照需要，策划每一个空间，隔墙、用料、家具、灯具和配置去配合，当然内容可以千变万化，效果也很不一样，你可以自己动动脑袋，也可以依靠专业设计师。但设计师也有不同等级，不同资历，所以这个装修设计事宜实在太多学问、太多知识，若钻研下去，你会发掘出无穷的乐趣！

究竟现时一般小康社会怎样生活？怎么面对空间的限制？怎么解决各种收纳的问题？怎样让家中长者安全愉快的得到照顾？怎样应变家中添加一代之后的配置？怎样让绿色低碳融入生活？而室内设计师怎样利用智慧和专业想出法子去处理问题？他们的关注点在哪里？在这本充满爱和关怀的书内可以得到一些解答，或许使你多些关心周遭的环境和变化，或许得到一定的启示！

在这大时代的今天，若你能热爱生活，热爱生命，积极人生，必会心境自若，悠然自得，乐在其中！