

献给希望永远优雅从容的女人

精致



追求极致 美出高度

A guide to delicacy for every woman who wants to be graceful and leisurely on all occasions.

加藤 糸み子

[日] 加藤惠美子 著 代芳芳 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

Discover

精致

[日] 加藤惠美子 / 著

代芳芳 / 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

精致 / (日) 加藤惠美子著; 代芳芳译. — 北京:
北京联合出版公司, 2017.10
ISBN 978-7-5596-0892-5

I. ①精… II. ①加… ②代… III. ①女性-人生哲学-通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 206944 号

著作权合同登记 图字: 01-2017-5827号

少ない予算で、毎日、心地よく 美しく暮らす 36 の知恵

“SUKUNAI YOSANDE, MAINICHI, KOKOCHIYOKU UTSUKUSHIKU KURASU 36 NO CHIE”

Copyright © 2017 by Emiko Kato

Original Japanese edition published by Discover 21, Inc., Tokyo, Japan
Simplified Chinese edition is published by arrangement with Discover 21, Inc.

精致

项目策划 紫图图书 ZITU®
监 制 黄 利 万 夏
作 者 [日] 加藤惠美子
译 者 代芳芳
责任编辑 宋延涛
特约编辑 申蕾蕾 李佳倩
版权支持 王秀荣
内文插画 viv1 姑娘
装帧设计 紫图图书 ZITU®

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)
北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷 新华书店经销
85 千字 787 毫米 × 1092 毫米 1/32 8 印张
2017 年 10 月第 1 版 2017 年 10 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5596-0892-5
定价: 49.90 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究
本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换
纠错热线: 010-64360026-103

送给不满足于极简的你

Less (更少)、Smaller (更小)——这个十多年前兴起于美国的极简生活概念，经过“雷曼事件”¹之后，在发达国家已经成为一种生活方式并固定下来，除此之外，还有始于日本的“断舍离”热潮和“怦然心动的人生整理法”热潮。

也许是受其影响，也许是想学习可称为极简生活的

1 雷曼事件：2008年，美国第四大投资银行雷曼兄弟由于投资失利，在谈判收购失败后宣布申请破产保护，引发了全球金融海啸。——译者注

日本僧侣式生活，禅宗也大受欢迎。

在欧美和日本出版了很多以物品尽量少、如何丢弃生活中多余的物品为重大课题的书，并讲述了各种方法。

其目的是通过不执着于金钱，丢弃物品、整理房间，来丢弃多余的执念和迷茫，整理内心，创造快乐、丰盛的人生。

但是，单纯地减少物品、做到简朴就能达到这个目的吗？并非如此，有的人确实简朴，但也仅仅是乏味而已。

然而，不仅要简朴，必然也想从简朴中获得“美”……

通过《不浪费、丰富、美丽生活的30条智慧》这本书（2011年初版发行），加藤惠美子老师向有同样志趣的人们传达了“只购置美的物品。只要有此决心，东西就会

减少”这一强烈信息。

当我们选择应该持有的物品，反省自己的行为，选择自己的生活方式时，都问一下自己“这样美吗”。这样，就会自然地选择不仅丰富、舒适而且具有合理功能的物品，最后的经济效果也能达到最佳。

虽说有各种标准会更好，但只有以“美”为标准的生存方式、生活方式才是通向极简生活的理想阶梯。

所以，作者才从《不浪费、丰富、美丽生活的30条智慧》中选出更具实践性的条目加以修改，重新整理写成本书。

只有极简的生活才能真正品味出丰富。认真、美丽、滋润的简朴生活，就是极简生活的高级篇。

我想，没读过上一本书的读者肯定会很期待读到这

本书，读过上一本书的读者也将会常常将此书置于身旁，当作美好生活的教科书。

美和高品质与预算毫无关系，与当下人们对美的感受也毫无关系。这是因为以“美”为标准进行判断时，虽存在个人差异，但美感是可以被一点点磨炼出来的。在这种磨炼过程中，也可以心灵充实、舒适地度过心情激动而美丽的每一天。

欢迎开始美好生活以及美好人生。

Discover 21 出版社·干场弓子

序言 / 1

Step 1 风格 Style

Rule 1 不要被看似方便的物品迷惑 2

Rule 2 只购入美丽的杂货和工具 7

Rule 3 以极简为目标 12

Rule 4 不要被花色迷惑 18

Rule 5 了解适合自己的款式 23

Rule 6 统一衣食住的趣味 28

Rule 7 确定自己的时尚“基本款” 33

Rule 8 确定餐具的“基本款” 39

Rule 9 家庭料理也要有“基本款” 47

Rule 10 改变不合理的习惯 54

Rule 11 合理应对消费欲望 60

Rule 12 不要掉进购物陷阱 65

Step 2 极简 *Minimalism*

- Rule 13 了解不浪费物品的处理方式 74
- Rule 14 掌握保养技术 79
- Rule 15 始于干净 84
- Rule 16 将“喜欢的”“适合的”衣服穿到底 89
- Rule 17 选择你愿意伴随一生的物品 94
- Rule 18 享受色彩的缤纷 99
- Rule 19 住得舒适而美好 105
- Rule 20 即使不买，平日也要欣赏优质物品 111
- Rule 21 练习烹饪美味家庭料理的技能 116
- Rule 22 了解想表现的自我以及相匹配的颜色和款式 128
- Rule 23 以“清美”为目标 138



Step 3 极致 *Perfection*

- Rule 24 只使用美的物品 146
- Rule 25 只穿符合自己审美的衣服 152
- Rule 26 认识真品 158
- Rule 27 享用仿品 164
- Rule 28 过高品质的日常生活 169
- Rule 29 提升日常服饰的档次 178
- Rule 30 了解真品的奢侈 183
- Rule 31 享受清贫 189
- Rule 32 小时尚、小风雅、小清新 194
- Rule 33 认真对待细节 201
- Rule 34 掌握优雅的言行举止 207
- Rule 35 重新审视“基本款” 215
- Rule 36 探求美丽的极致 221

后记 240



Step 1
风格 *Style*



Rule 1

不要被看似方便物品迷惑



虽然我们的生活已经非常方便了，但只要看看电视和网络就会发现看似方便物品还在源源不断地出现。看上去全世界的人好像必须将方便进行到底。

那么，什么才是方便物品？方便物品是指能减少时间和劳作的物品。

以前的日常生活都是体力劳动，所以解放体力劳动的家用电器就变成了救世主。尽量减少在家务上所花费的时间和劳动，能增加人生中的快乐时光。所以，我们最终拥有更轻松、便捷的生活方式。

多用途物品看上去更方便，一件物品就能实现多个功能，所以持有物品数量变少了。

比如，集打浆机、榨汁机和切片机功能于一体的机器。每天喝爽滑细腻蔬菜汁和清澈果汁的人，自己做面包、肉馅、蛋糕的人，一定将这一机器视为珍宝。熟练使用便能解决所有问题。

但是，大多数情况下，使用这种多用途物品，开始觉得很有趣，可是一旦遇到某个问题就不会再用了。还会出现维修麻烦、不方便等问题。

而且，这类物品大多个头庞大，并不美观。与此相对，

用起来花费时间较长的物品实际上更美观方便。

如果想找方便的新物品，在购买之前，首先请试着模拟其便利性以及看下自己是否能熟练使用。

其次，假如真是看上去很方便的物品，但颜色和外型却不称心，也绝不能入手。因为日后厌倦时一定会对其颜色和外型感到气愤难耐。

也就是说，为了不被其方便性所迷惑，方便之外的条件要非常严格。

排第一位的就是美。

即使非常方便，只要不美就绝不使用，这一条件就是简朴而美丽生活的开端。

检测要点

看上去方便但结果往往被弃之不用的物品中家电类的居多，其中厨房电器（一直被放置在架子最里面）占了大半。那就一次性全部拿出来，决定如何处理吧。也就是说，是搬到容易使用的地方好好利用还是丢掉，一个一个地确定如何处理。

家电之所以方便是因为可以解放人力，用电力来代替人力。薄饼烤箱、三明治机、章鱼烧机……往往因为看上去有趣、方便而买入，可是就算没有这些电器也能做这些食品。最后又因为使用麻烦、不便保养（电器上有很多不能水洗的地方），不知不觉间就被放到了厨房的角落，下次想用又不便拿出来……这样的事例不在少数。

如果丢掉了，也不必担心在紧要关头会束手无策。大多数情况下这些电器能做的都可以手工完成。即使不交电费、电

力不足或者停电时也可以完成。

像洗衣机、电饭煲、电烤箱等电器，有的确实方便，但大多数仅仅是因为看着方便才买的。

其实手动打发鸡蛋的蛋白比用蛋白打发器（打蛋器）制作的纹理更加细腻，而且更美味。去土豆等水果蔬菜皮的剥皮器确实非常方便，但至于切片机的功能，只要能熟练使用菜刀就足够了。如果是炸猪排店的甘蓝切丝，还是用电器更好。

“从今天开始”

- ① 能自己手工制作的绝不依赖家电。
- ② 使用家电时，要彻底利用其方便之处。
- ③ 处理掉不使用的物品。
- ④ 选择手工工具要反复琢磨，并磨炼使用技巧。
- ⑤ 确认一下使用家电和便利物品能节约多少时间。

Rule 2

只购入美丽的杂货和工具



制作美味家庭料理时，相比制作时的便利性我们更关注食用时的“美味”。因此，选择切、加热所用的“工具”非常重要。

初学者需要一段时间才能熟练使用专业工具，但使用非专业工具制作美食又会有一定限制。所以，最好能从开始就选择专业工具。

那么，如何选择专业工具呢？