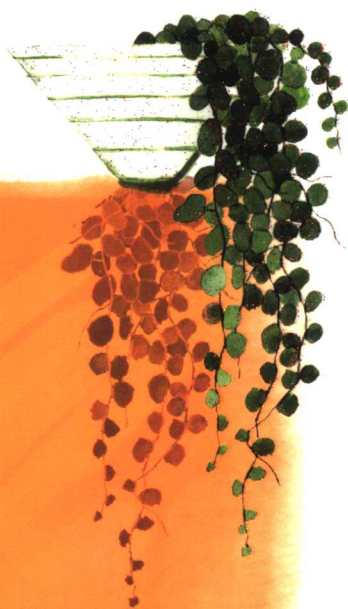




精致生活

—— 100位世界顶级专家指导你如何
提高生活品质

(美) 萨曼莎·埃特斯 主编
韩芙芸 任革 魏鹏 译



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House



精致生活

The Experts' Guide to 100 Things Everyone Should Know How to Do
—— 100位世界顶级专家指导你如何提高生活品质

(美) 萨曼莎·埃特斯 主编
韩芙芸 任革 魏鹏 译



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

读者调查表

每个人都梦想能拥有精致完美的生活品质，如何做到这一点呢？让我们来告诉您——精致生活，从细节开始！在本书中，一百位世界顶级专家将会从晨间时光、职场风云、快乐周末、温馨家庭、精彩人生这五个方面为您作出指导，帮助您逐步完善自己的生活。读完本书您肯定会有诸多感受，我们真诚地希望能得到您的建议，与您共同分享读书的快乐！

1. 您对本书的总体印象是：

☐很好 ☐不错 ☐一般 ☐差

2. 您愿意推荐《精致生活》给同事、亲友吗？

☐是 ☐否

原因是：_____

3. 您认为自己主要应该从哪些方面提高生活品质？

4. 您想对本书作者、编者和其他读者说点什么？

5. 在生活时尚领域，您还喜欢读哪一类的书？

精致生活

读者调查表

您可以登录www.readers.com.cn，加入我们的读者俱乐部，与其他读者共同分享您的阅读体验。在网站上，您还可以：

- 了解读书人最新的图书资讯
- 订阅读书人电子书评杂志
- 欣赏国学大师主持的中国文化视频讲座
- 参加由作者主持的网络读书会的交流活动

欢迎与我们联系：

电 话：010-82605987/5579 82605550/1/2/3

传 真：010-82605353

E-mail：club@readers.com.cn

网 址：www.readers.com.cn

通信地址：北京市海淀区中关村西区丹棱街18号创富大厦10层

北京读书人文化艺术有限公司

邮政编码：100080

内容简介：

你可能会觉得缝扣子、给小宝宝换尿片、挑选蔬菜瓜果这些事情太琐碎，也可能会觉得换车胎、烘焙点心、记录收支账这样的事太麻烦，你还可能会觉得跟老板谈加薪、发表精彩演讲、通过攒钱成为富翁这样的事离自己太遥远……赶紧来读一读这本书吧！我们请了100位各个领域的世界著名专家，他们会帮助你把看似平淡无奇、琐碎单调的生活变得更有趣、更轻松、更精致！全书包括了工作、生活、社交等领域的100个话题，有了它，你就可以在大师们的指导下改善自己的生活品质，享受更多的生活乐趣！

作者简介：

萨曼莎·埃特斯拥有哈佛大学的学士学位和MBA学位，是人才和品牌管理公司——埃特斯媒体管理公司（Ettus Media Management）的创立者和总裁。她在全美多家媒体开设了《名人资产》专栏，同时还是一位广受欢迎的演讲者，曾经在多家美国媒体做过节目，其中包括CNN、福克斯新闻、ESPN、《纽约时代周刊》、《芝加哥论坛》和《今日美国》等。

出版人：周五一

责任编辑：宗 边 韩 颖

插图：王子建

封面设计：古 手

版式设计：魏 颖



读书·读人·读书人
一种新生活的开始……
www.readers.com.cn

前言

我们每天都有点装模作样。装模作样地说几个高深晦涩的词儿（千万别让我们解释它们的含义），装模作样地缝扣子（别看布下边的针脚），装模作样地保持自己的家庭财政收支平衡（别着急兑现刚才那张支票）。

这么说吧。我们可以、而且经常这样过日子：掩盖自己不会的东西，到处宣扬自己会的那一点儿。可是，如果能学会某些日常生活常识，日子应该会更好过一些，对不对？那样，我们就不怕别人嘲笑，说话不用绕来绕去，也不用编造数字了。

这些年，我攒了许多关于生活小窍门资料——这些小窍门像黑洞一样无边无际。我长这么大，从来都不知道这世上还有这么多自己不知道的知识，我称之为“个人知识缺口”。我一直认为，智慧会随着年龄增长而增加，可我的知识缺口却丝毫没有变小的迹象。实际上正相反，我不知道的东西越来越多，需要学习的东西太多了。我的一位铁姐们儿不好意思地承认，她从来不会熨衬衣；还有一位朋友说，他一直想弄清楚，怎样才能把脸刮得更干净。

既然有这么多不知道的知识，那么，我们的生活里也应该有一本像《克利夫名著解读》一样的书吧？于是我萌生出整理一本书的欲望。我把这本书的内容确定为100个关于精致生活的问题，然后开始找相关专家来解答。这本名为《精致生活》的书由此得以诞生。

本书的每位作者都是经过精心挑选的行业精英。为了找他们，我费了不少劲，可也挺有乐趣的。霍华德·斯蒂芬·伯格知道自己是世界上阅读最快的人，可世界著名六胞胎孩子的父母贝基·迪利和基思·迪利，却可能永远得不到“世界上换尿布最快奖”这个荣誉。还有，我们大家都知道苏茜·欧曼懂得如何攒钱，可是却不一定知道，布法罗市市长对铲雪颇有心得。

我对这些小窍门着了迷。一天晚上，下班回到家时，我觉得浑身冰冷，特别想找

个让自己暖和起来的好办法。找谁呢？美国第一个登上珠峰的人——吉姆·惠特克，他肯定知道答案。还有一次，我回到家，男友抱怨说我把汉克宠坏了（汉克是只本来很听话的狗）。后来我去找宠物专家，竟然一下找到两个：安德里亚·阿登和沃伦·埃克斯坦。世界顶级名厨让·乔治斯·冯格里奇顿教我怎么煮鸡蛋，我当然不用再凑合吃半生不熟的那种了。好吃的蛋要是能再配上读报的好方法，那就更妙了。小阿瑟·苏兹伯格是纽约《时代周刊》的出版人，他教我看报的时候可以跨过哪些栏目；迪安·奥尼什教我放松身心，别太较真儿；拉里·金则让我学会倾听。组织专家朱莉·摩根斯顿教会我节省空间的小技巧，东西堆积如山早已成为过去。每当因为工作而推迟和家人的吃饭时间的时候，我就去找管理大师史蒂芬·柯维学习时间管理。

我所想到的这些需要技巧的日常小节，可以按照生活的各个层面分门别类——

- 晨间时光：从铺床到驾车上班
- 职场风云：从握手到当众讲话
- 温馨家庭：从记录收支账到给孩子朗读
- 快乐周末：从放松到举行宴会
- 精彩人生：从调情到筹办婚礼

即使你不需要筹办婚礼，你也可以做容易点的事情，比如举办个派对什么的。从我自己的经验来看，对这本书我充满信心，编这本书绝对是做了一件好事。有安德烈·费尔斯通的指导，我以后再也不会在上酒的时候，让酒瓶上带着酒瓶塞子了；佩姬·波斯特让我终于学会了使用黄油刀；南·肯普纳则为我们生动地讲解了如何做一个优雅的主人……

现在，我邀请你和我一起走过这段旅程。从本书中，你会发现很多做事的新办法。我希望能成为某些方面的专家——找到写这本书的100位专家后，我就很自豪地称自己是发现专家的伯乐了。看完这本书、学会这些诀窍，如果你还没发现自己在哪些方面有了长进，那就麻烦你写个便条告诉我一下吧。



目录

晨间时光

1. 睡觉香香，身体棒棒——詹姆斯·马斯 2
2. 铺个舒服床——特蕾西·亨德森 5
3. 小动作练出好身材——凯西·史密斯 7
4. 慢跑健身好逍遥——格雷特·瓦伊茨 11
5. 吃出好身体——乔伊·鲍尔 14
6. 轻松炒蛋香喷喷——让·乔治斯·冯格里奇顿 18
7. 煮一壶香浓的咖啡——塞西尔·赫登 20
8. 轻松省时看报纸——阿瑟·苏兹贝格 23
9. 美发从洗护开始——弗雷德里克·费卡伊 25
10. 扮靓你的肌肤——西德拉·肖凯特 28
11. 帅哥“爽刮刮”——迈拉姆·扎伊 埃里克·马尔卡 ... 32
12. 女人爱口红——波比·布朗 35
13. 预防疾病从洗手开始——朱莉·格伯丁 38
14. 足下生辉擦擦擦——萨尔·亚科诺 40
15. 领带变身成领结——塔克·卡尔森 42
16. 风度翩翩温莎结——瑟维·特兰西 44
17. 丝巾的百变风情——妮科尔·米勒 47
18. 开车有何难?! ——蒂纳·戈登 50

职场风云

19. 管理时间, 主宰生活——史蒂芬·柯维 54
20. 给自己一个有条理的空间——朱莉·摩根斯顿 57
21. 不容忽视的面试技巧——托里·约翰逊 60
22. 略施小计, 升职加薪——李·E·米勒 63
23. 赞美是一份双向礼物——玛丽·米切尔 66
24. 谈判桌上有学问——唐纳德·特朗普 69
25. 握手有学问——利堤蒂雅·鲍德瑞奇 71
26. 谈笑风生的窍门——莫里斯·L·里德 73
27. 巧用联想记人名——加里·斯莫尔 77
28. 身体语言, 一看就懂——史蒂夫·科恩 80
29. 用心倾听很重要——拉里·金 83
30. 想学新词有妙招——理查德·莱德勒 85
31. 一目十行? 你也行! ——霍华德·斯蒂芬·博格 88
32. 你也能“料事如神”——斯坦利·H·卡普兰 91
33. 成为讲故事的高手——艾拉·格拉斯 94
34. 如何了解一个人——特里·伦兹纳 97
35. 怎样报告坏消息——罗伯特·巴克曼 100
36. 真诚勇敢表歉意——贝弗里·恩格尔 103
37. 当众讲话有一套——詹姆斯·瓦格斯塔夫 105

温馨家庭

38. 巧记家庭收支账——特里·萨维奇 110
39. 攒钱是个好习惯——苏茜·欧曼 113
40. 宠物宝贝我爱你——沃伦·埃克斯坦 115
41. 在家中亲近自然——杰克·克雷默 118
42. 灾难来临巧逃生——玛莎·J·埃文斯 122
43. 大家一起来铲雪——安东尼·M·迈西罗 124
44. 心灵手巧除污渍——琳达·科布 128

45. 你不一定知道的洗衣窍门——赫洛伊丝	131
46. 熨得一件好衬衫——玛丽·埃伦·平卡姆	135
47. 教你缝扣子——苏珊·卡里	137
48. 瓜果蔬菜细细挑——皮特·纳波利塔诺	139
49. 做个买鱼高手——马克·比特曼	142
50. 自己动手刷房间——鲍勃·维拉	145
51. 巧挂书画添情趣——芭芭拉·卡沃维特	148
52. 传情达意写短笺——兰辛·E·克兰	150
53. 茶香飘飘沁人心——莫·西格尔	153
54. 享受朗读的快乐——科里·布克	155

快乐周末

55. 放松疲惫的身心——迪安·奥尼什	160
56. 爱车养护洗刷刷——查尔斯·奥克利	163
57. 自己动手换车胎——拉里·麦克雷诺兹	166
58. 自己动手换机油——瑞安·纽曼	168
59. 打理草坪 DIY——戴维·梅勒	171
60. 让旗帜高高飘扬——惠特尼·史密斯	174
61. 打理花园 DIY——莫琳·吉尔默	176
62. 高尔夫的挥杆秘籍——吉姆·麦克莱恩	179
63. 关于游泳这件事——萨默·桑德斯	183
64. 学打网球 ABC——珍妮弗·卡普里亚蒂	186
65. 轻松减压学按摩——多特·斯坦	189
66. 调一杯马提尼酒——戴尔·德格鲁夫	192
67. 美味烧烤 DIY——博比·弗雷	194
68. 点燃篝火暖洋洋——吉姆·帕克森	196
69. 讲个笑话乐翻天——豪伊·曼德尔	199
70. 做一位优雅的主人——南·肯普纳	201
71. 做一位受欢迎的留宿客——艾米·阿尔肯	204
72. 送花送出个性来——吉姆·麦卡恩	207

73. 餐桌摆放有学问——佩姬·波斯特	210
74. 开启葡萄酒瓶——安德烈·费尔斯通	214
75. 学一点品酒技巧——安东尼·迪亚斯·布卢	217
76. 你会用筷子吗？——里克·费德里科	220
77. 让祝酒词更精彩——卡利·罗尼	222

精彩人生

78. 正确呼吸，有益健康——比克拉姆·乔德赫里	226
79. 野外保暖很重要——吉姆·惠特克	229
80. 体态优雅，鹤立鸡群——詹尼弗·格林	232
81. 怎样展露灿烂笑容——乔纳森·莱文	234
82. 成为调情高手——苏珊·雷宾	237
83. 胸有成竹去约会——蒂姆·沙利文	241
84. 接个吻，甜蜜蜜——芭芭拉·迪·安杰利斯	244
85. 火眼金睛选钻石——罗纳德·温斯顿	247
86. 筹办婚礼的十大要点——达西·米勒	250
87. 换尿片的手艺——贝基·迪利 基思·迪利	254
88. 抱孩子的技术——比尔·西尔斯	256
89. 乔迁新居需注意——凯茜·古德温	259
90. 帮狗狗养成好习惯——安德里亚·阿登	262
91. 学做家谱溯渊源——托尼·伯勒斯	265
92. 一起装饰圣诞树——琼·斯蒂芬德	269
93. 烤制巧克力豆点心——黛比·菲尔茨	272
94. 送对礼，送好礼——萝宾·弗里德曼·斯皮兹曼	276
95. 漂亮礼物巧包装——万达·温	279
96. 对着相机灿烂地笑——凯蒂·福特	282
97. 轻松拍出好照片——丹尼尔·A·卡普	284
98. 学外语，添乐趣——马克·W·哈里斯	288
99. 精心筹划去旅行——皮特·格林博格	292
100. 整装出行 ABC——安妮·麦卡尔平	294

● 晨间时光



睡觉香香，身体棒棒

铺个舒服床

小动作练出好身材

慢跑健身好逍遥

吃出好身体

轻松炒蛋香喷喷

煮一壶香浓的咖啡

轻松省时看报纸

美发从洗护开始

扮靓你的肌肤

帅哥“爽刮刮”

女人爱口红

预防疾病从洗手开始

足下生辉擦擦擦

领带变身成领结

风度翩翩温莎结

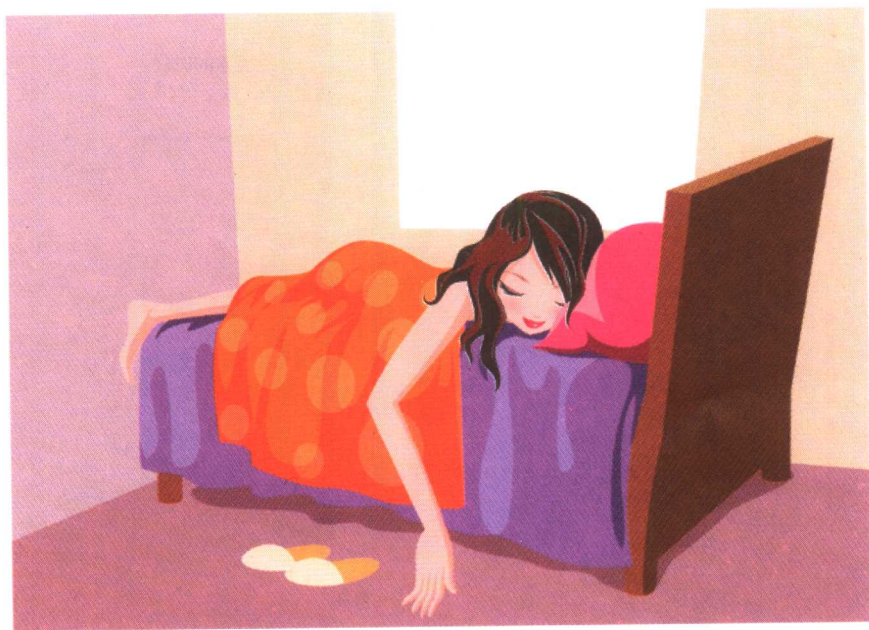
丝巾的百变风情

开车有何难?!

1 睡觉香香，身体棒棒

詹姆斯·马斯

詹姆斯·马斯博士，美国睡眠专家、教授，曾经担任过康奈尔大学心理学系主任。他获得过美国心理学学会授予的“杰出教育家”荣誉称号，著有《睡眠出活力》一书。





只有把睡觉当成一种必需而不是奢求，你才能成为深谙此道的高手。睡眠不好，会导致人白天打盹、压力增大、无精打采、脾气变坏；体重增加了，免疫力则降低了，还特别容易感染病毒；效率降低，精力不容易集中，记忆力减退。即使只是有一点睡眠不足，都会严重影响到你的健康和寿命。

怎样知道你是否睡眠充足呢？请回答以下问题：

- 需要上闹钟才能及时醒来吗？
- 经常在无聊的会议上、暖和的屋子里、饭后或看电视的时候睡着吗？
- 常常上床 5 分钟就睡着吗？
- 经常在周末睡懒觉吗？
- 白天感觉疲倦吗？

对以上任何一个问题的回答为“是”，就说明你可能需要更多睡眠。

睡眠金点子

1. 保持合理的睡眠时间

先确定睡多长时间能让你全天精力充沛。多数成年人每天都要保证 8 小时睡眠，十几岁的孩子则需要睡 9.25 小时。

2. 养成规律的睡眠习惯

每天在固定时间上床，在固定时间醒来（不用闹钟）——周末也不例外。

3. 保证良好的睡眠质量

要通过睡眠使自己恢复精神，就必须保证一次睡足所需时间。下午 2 点以后吸烟或喝咖啡、睡觉前 3 小时内饮酒都会影响睡眠的质量。

4. 睡眠不足的补充

每2小时清醒的状态就需要1小时睡眠的补充，也就是说，我们每天需要8小时的睡眠来保证16小时的清醒时间。工作日睡眠严重不足，也不可能在周末补回来，就像我们不可能工作日吃得多、不运动，单等周末外出活动、节食一样。要补充睡眠，你也许可以打一个高效率的盹，一般在中午，20分钟足够了。

睡眠秘籍

1. 把卧室布置得安静、黑暗、凉爽

床垫最好是那种独立筒床垫，其弹簧能单独伸缩、独立支撑，你的动作不会干扰伴侣的睡眠；或者买张乳胶发泡床垫，它能舒服地支撑你的背部。高质量的柔软枕头也必不可少。

2. 尽可能放松

如果你总是为睡眠不足而焦虑，那就更容易睡不着了。试着进行一些放松练习，这种焦虑就可以有所缓解。睡前抽一点时间，把令自己焦虑的事情写下来，这样一来，让你担心的事就不会影响你的睡眠，半夜你也不会惊醒了。上床前2小时内不要看电视或上网，睡前洗个热水澡，关灯前看会儿闲书……这些小事都可以帮你睡个安稳觉。

高质量生活的最佳指标就是睡眠。

2 铺个舒服床

特蕾西·亨德森

特蕾西·亨德森曾获得假日酒店 2003 年度“最佳客房部经理”的荣誉称号，她现在是弗吉尼亚州诺福克市精致假日酒店客房部的经理。

