

聪明女人 背小包

| [日] 横田真由子 / 著 蔡明明 / 译 |

优雅与美感的修炼之法

本当に
必要なものはすべて
「小さなバッグ」が
教えてくれる

背小包，过少而精的生活。

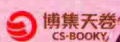
认清自己真正需要的东西、
真正想做的事情和真正想过的人生。

提高生活里每个细节的品位，
一点点积累起来，就形成了所谓的优雅。

畅销
全/日/本/的
包包整理术



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

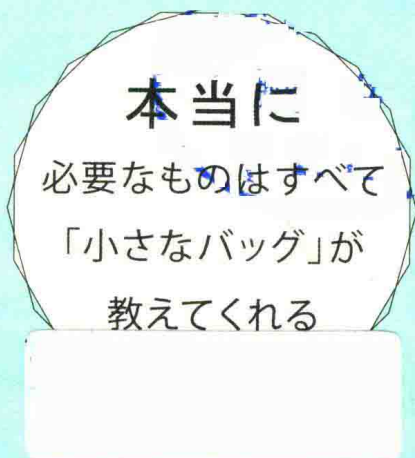


博集天卷
CS-BOOKY

聪明女人背小包

优雅与美感的修炼之法

〔日〕横田真由子 / 著
蔡明明 / 译



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

聪明女人背小包 / (日) 横田真由子著; 蔡明明译. —长沙: 湖南文艺出版社, 2016.12
ISBN 978-7-5404-7877-3

I. ①聪… II. ①横… ②蔡… III. ①女性—服饰美学—通俗读物 IV. ①TS941.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第289496号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

著作权合同登记号: 图字18-2016-184

HONTOU NI HITSUYOU NA MONO WA SUBETE “CHIISANA BAG” GA
OSHIEKURERU

©MAYUKO YOKOTA 2016

Originally published in Japan in 2016

by CROSSMEDIA PUBLISHING CO., LTD.,

Chinese (Simplified Character only) translation rights arranged with

CROSSMEDIA PUBLISHING CO., LTD., through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

上架建议: 商业·励志

CONGMING NUREN BEI XIAOBAO

聪明女人背小包

作者: [日] 横田真由子

译者: 蔡明明

出版人: 曾赛丰

责任编辑: 薛健 刘诗哲

监制: 毛闽峰 李娜

特约策划: 杨清钰

特约编辑: 马玉瑾

营销编辑: 贾竹婷 雷清清

版权支持: 闫雪

封面设计: 仙境

版式设计: 李洁

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 875mm × 1270mm 1/32

字 数: 80千字

印 张: 7.5

版 次: 2016年12月第1版

印 次: 2016年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-7877-3

定 价: 39.80元

质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018

丰富的人生， 从小包开始

小包里只装有限的人生里
想要放入的东西。

○ 大包里塞满的是操心和义务感

在结束了GUCCI（古驰）售货员的工作以后，我成了一名职业咨询师，在12年的时间里接触了3000多位职业女性。

了解了她们的烦恼以后，我总结出一个问题，“那些太过努力的女性，大多背着大包”。里面装着电脑、

文件等工作上需要的东西，以及润喉糖、折叠伞、针织衫和环保购物袋等临时需要的东西，如果不全都准备好的话，她们就放心不下。

以前我也是这样。

总是觉得，绝对不可以麻烦别人，要靠自己一个人解决所有的事。现在才意识到，当时我给自己增加了多少不必要的压力。

我受到“你简直是一个拼命三郎”“你在我就放心了”这样的话鼓舞，于是觉得自己一个人什么都能干是一件特别了不起的事。可是随着越来越努力，包包变得越来越大，压在肩上的重量不断增加。

我一直努力从不言苦，从兼职开始到成为店长只用了三年，这是公司历史上晋升最快的。

受到人们的表扬，自己也认可这样的努力，慢慢地建立了自信。因此觉得要更加努力，取得更好的成绩，于是越跑越快，越跑越快。

顾客数量一直维持在第一名，他们对我说：“我就是想从你这里买。” 每一天都非常充实。

但我不仅要求自己要有成绩，还要求下属们要像自己一样刻苦。

我自己这么努力，所以也绝不允许下属不努力尝试就说“我不会”“我不知道”。

所以虽然在工作上得到的评价越来越高，可是被下属和周围的人私下评价说“一点都不讨喜”“你一个人也可以啊”，随着包包越来越大，孤独感也越来越深。

有一次，我和上司一起去客人家里拜访。

上司是个急性子，走路非常快。我一路很紧张，得小跑才能跟上她。

到了车站，准备过检票口的时候，在塞满了东西的大包里突然找不到乘车卡了。我记得自己是随手丢进去的。

因为快要错过电车，看着急躁的上司，我一边在包里不停地翻找，一边浑身冒冷汗。

可是越着急就越找不到，结果，我们错过了半小时才有一班的电车。

在站台上，上司和我都不怎么说话了，两个人一直盯着超市的广告牌。

如果是用小包的话，就不用让人等那么久，自己也不会那么着急了吧。那个时候，我忽然怀疑：“真的有必须要背着这么多东西吗？”这也成了写这本书的一个契机。

○ 拥有太多是不幸

当时，我通过疯狂购物来宣泄工作的压力，每个季节都花大量的钱买时尚用品。其实，我对物质并没有过多的追求，而是渴望得到“买到手”的成就感，所以不断地买。

因此，衣柜都被衣服填满了。

我又特别喜欢鞋子，鞋柜里装不下的都堆在进门的玄关，原本就狭小的空间也很快就被填满了。

衣柜和鞋柜的空间都是有限的，然而，就算装不下了还是想要更多。但对这些，我都没有放在心上。

当然，在关键的时候总会找不到想穿的衣服，好不容易从里面翻出来的时候，发现衣服不知什么时候从衣

架上滑下来，被压得皱皱的。鞋子没有加以保养，想穿的时候发现里面的雨渍还没干。

贵的东西如果买了之后没有认真保养的话，是看得出来这个东西原本有多好的。

找不到乘车卡而错过电车，是这样的生活不断积累导致的后果。

○ 我想要的生活：一把喜欢的椅子和几本书足矣

当时，一个客人的一番话，教会了我新的“待物之道”。

“如果20平方米的房子月租100,000日元的话，1

平方米就是5,000日元。那么你可以想一想，在每个月要付5,000日元的地方，放这个东西有价值吗？”

我赶紧回家，看到那些觉得可能用得上而买的东西、因为便宜一时冲动买的东西已经把我的屋子填满了。

我家里到处都是日常生活里几乎用不到的东西。

受到客人这番话的启发，借着一次搬家的机会，我把很多东西都丢掉了。

把那些早已忘记自己有的，一年里都没用上的，虽然很喜欢可是尺码不合适的衣服等，都痛下决心卖给二手店，只留下有纪念价值或者实际意义的东西。

一开始还担心自己会后悔呢，其实只是杞人忧天。

衣柜变宽敞了，自己有什么东西一眼就知道。

衣服变少以后，就能记住每件东西的特性，比如这

件大衣和这个包很搭配，这条围巾好看，等等。渐渐地，不再需要每天早上试好几身衣服，纠结穿什么了。

因为留下的都是自己喜欢的或是重要的东西，所以会用心地好好保养。

买新家具的时候，这席话也成了我判断的标准。花了10,000日元租的地方，比起放一盏自己不喜欢的灯，还不如什么都不要放看着更顺眼。家具只需要满足最低的需求。

不放东西，留白的屋子感觉更开阔，生活得更舒心。

就这样，身边只有自己选择后留下的东西，那么，在这个宽敞的家里，该干点什么呢？

我仔细想自己在做什么的时候感觉最幸福，答案竟是长时间坐在舒服的椅子上，读喜欢的书。

因此，我在空着的窗边一角，布置了一个只用来放椅子和书的小空间。

对每个人来说，舒适的空间是不同的。对我来说，这个简单的小角落比什么都舒服，它的东西任何时候都可以移动，让我觉得很自由很舒心。

其实你真正需要的，很少。

当今这个时代，不管你在任何地方，缺了什么东西，几乎都能在便利店买到。

当然，工作的时候，小包装不下文件，我现在也是大包和小包同时使用，但再也没有发生过手忙脚乱在包里翻乘车卡的事了。

每次出门只带必需的东西，包里放了什么自己一清二楚。

轻便，简单生活，会成为构成未来时代的要素。

“这些就够了”，选择最低限度的需要，生活只留下最基本的需求，这么一来，自己也会觉得很自由。我想大概是因为，这么一来你就有帮助别人的余力了吧。

○ 小包代表着轻松

在接受职业生涯的咨询时，我多次听到职业女性在工作中有类似这样的苦恼，“因为我不会撒娇，所以一直很吃亏”“我已经这么努力了却一点回报都没有”。

这种时候，我都会建议她们“试一试换一个小包去上班，一周一次就好”。

随身带很多东西的人，一般对周围的人和气氛比较敏感，能够更早地采取行动。但其结果是，需要准备的东西越来越多，包包越来越重，不得不考虑得越来越周全，带更多的东西。

“凡事都要靠自己”“不能问别人的意见必须自己做决定”“我必须要坚强”。

越是有责任感被信任的人，就会带越多东西。

可是，其结果就是为了那些不太重要的事忙得团团转，连要处理重要事情的时间都被占用了。

“小包” = “你有限的人生”，里面能装入的东西只有一点点。

一个人不可能背负所有的东西。因此，要慎重地考虑带什么。

为了背小包就要重新考虑随身带的物品。这也关系到重新考虑这一天的计划。

然后，重新审视在自己有限的人生里到底要做什么。给它们排一个先后顺序，选择你的小包里要放的东西，自然而然地就会流露出你的价值观。

所以，随着你的出行变得轻便并重获积极性的同时，为了认清“自己真正需要的东西，真正想做的事”，希望你可以试一下背小包。

目 录

前 言

丰富的人生，从小包开始_001

Chapter

1

少而精的观点

001

- 1 物尽其用的态度_003
- 2 从祖母传承给孙女的传说之包_009
- 3 10,000日元的包包买10个，是你吗？_016
- 4 外出购物要盛装_019
- 5 推荐你去名品店“试穿”的理由_025
- 6 去尝试最高端和最低端的_029
- 7 女人购物做除法，男人购物做乘法_034
- 8 为什么我不穿高领_038
- 9 一直选黑色的话难度很高_042
- 10 如何聪明地使用经典款和流行款_047
- 11 一直看起来都像是穿着同样的衣服是很潮的_052
- 12 在餐厅点菜的能力_056

Column ① 买套装就去品牌折扣店_060

Column ② 快走的鞋子去ZARA买_063

聪明女人

背小包

Wise Women Carry

Small Handbags

Chapter

2

钱怎么花在刀刃上

——精选 10 件商品

067

- I 为包包减负的方法_069
- 2 鞋子——脚下如磐石，人生如磐石_079
- 3 手表——为你铭刻重要的时间_087
- 4 短外套——包包和短外套的风格要统一_090
- 5 名片夹——比名片更代表你_096
- 6 发卡——让背影看起来也很美好_099
- 7 圆珠笔——想要显得专业，就不要用100日元的圆珠笔_103
- 8 丝绸——无论冬夏都能出彩的精品_106
- 9 梳子——头发的秀美全靠梳子_110
- 10 化妆刷——廉价化妆品的妙手回春大法_114
- II 大衣——若搭配得好，气质非凡_120

Column 毛巾带来额外的满足_124