

(美) 亚历山德拉·斯托达德 著
曾淼 译

雅致生活

美丽、
快乐、
整洁的每一天



中国  广播电视出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

雅致生活/ (美) 斯托达德著; 曾淼译。— 北京: 中国广播电视出版社, 2006. 2
ISBN 7-5043-4930-5

I. 雅... II. ①斯... ②曾... III. 生活方式—通俗读物 IV. C913.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第153166号

著作权合同登记号: 01-2006-0610

LIVE A BEAUTIFUL LIFE by ALEXANDRA STODDARD

Copyrights: ©1986 by ALEXANDRA STODDARD

This edition arranged with BRANDT & HOCHMAN LITERARY AGENTS, INC. through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA

Simplified Chinese edition copyright:

2006 CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

雅致生活

作 者	(美) 亚力山德拉·斯托达德
译 者	曾淼
策划编辑	孙红梅
责任编辑	高子如
美术编辑	孟 磊
监 印	赵 宁
出版发行	中国广播电视出版社
电 话	86093580 86093583
社 址	北京市西城区真武庙二条9号 (邮政编码: 100045)
印 刷	北京盛通彩色印刷有限公司
经 销	全国各地新华书店
开 本	880毫米×1230毫米 1/32
字 数	95千字
印 张	5.75
版 次	2006年2月第1版 2006年2月第1次印刷
书 号	ISBN 7-5043-4930-5/C·75
定 价	26.00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, 翻版必究·印装有误 负责调换

策划编辑：孙红梅
责任编辑：高子如

作者简介

作者亚历山德拉·斯托达德是一位备受推崇的演说家，她擅长讲述生活的艺术，已经出版二十多本书。她的作品有《选择幸福》、《住宅装饰》、《茶话会》、《写信的艺术》、《生活情趣》等，她通过自己的演讲、文章和著作，激励了无数的人去追求更加充实的人生。她与丈夫居住在纽约市和康涅狄格州的斯托宁顿村。

美术编辑：孟磊





雅致生活

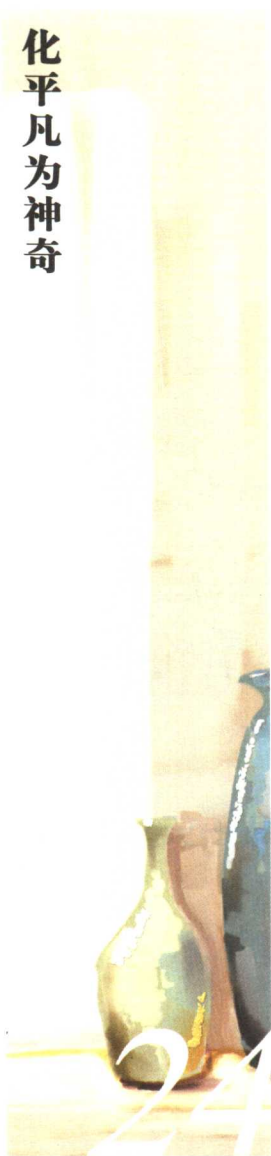
(美) 亚历山德拉·斯托达德 著
曾淼 译

美丽、
快乐、
整洁的每一天

情趣



化平凡为神奇



厨房：让美餐更美味



8

24

卧室：在喧嚣忙碌与寂寞宁静之间保持平衡

浴室：属于自己的绿洲

和他人分享雅致生活

104140168

致读者

你要让日常的小事尽可能的美丽，尽可能的令人愉悦，这就是幸福人生的诀窍。不过许多人似乎并不明白这一点。

我的职业是室内装饰，我注意到许多人都有这么一种生活倾向：他们把95%的金钱和热情都存起来，留给生活中5%的时光和场合。例如，他们非常重视生日、纪念日、节日；他们还非常重视别人能够看见的房间——客厅和饭厅。不过，雅致的人生并不在于5%的精彩，而在于95%的日常生活是否令人愉快。

我的这本书就是想帮助你做到这一点。

我会帮助你更深入地了解自己。我们会谈到每天、每个星期、每个季节乃至每年的生活情趣。也许你也想有一些属于自己的情趣。我会帮助你按照自己喜欢的方式生活，而且生活得雅致、美丽。我的建议决不会标新立异，也不会面面俱到。我的目标是通过一些有益的事例来激发你的灵感，促使你在日常生活中主动为自己创造舒适和美丽。毕竟，对你来说，日常生活占据了生命的绝大部分。我的建议也决非不可动摇的经典，我只是在努力启发你、鼓励你，希望你创造出优雅而有益的日常生活。我们大多数人每天主要有三种活动——用餐、睡觉、沐浴。对于这三种生活情趣，我们会一一谈到。当然，我们也会谈到其他情趣，尤其是你如何与别人共享快乐的人生。在每章的结尾，你都会学到一些“小窍门”，它们是一些具体的建议，希望能帮助你实现雅致的人生。



如果你想让生活更丰富、更令人满意，那么你可以让它变得有情趣——通过精心设计，通过对个人细节的特殊安排，你可以使日常事务变得多姿多彩。这个道理似乎人人都懂，而且做起来也毫不费力，但实际情况却出人意料。我是一名室内装饰设计师，在我的职业生涯中，我发现许多人在日常生活的细节方面都表现欠佳。他们其实不需要了解怎样布置一间新客厅，而更需要了解如何重新设计日常生活的细节。

塞缪尔·约翰逊是我的偶像。他一生坎坷，但他怀着敬意和热情对待每一天，从不虚掷光阴。他坚信：“现实存在于过程之中。”在过去的25年里，我致力于装饰艺术这项工作，我逐渐相信这样一条真理：只有留意日常事务中那些朴素的细节，只有留意眼前的环境，我们才可能伴随着活力与美丽走完人生旅程。如果你想充分享受生命中的每一天，那么你需要全身心投入，千万不可忽视细节修饰的重要性。

所谓“情趣”，不过是一些日常生活的模式。也许你所做的事情很平凡，但是“情趣”可以使你做事的方式发生不平凡的改变，于是一件简单的事情无形中得到升华，变得不同寻常、庄重典雅。“情趣”可以使你更好地感受自己、感受生活，使你更加宁静、更加从容，使你能更好地帮助他人。

我认为，人生是百无聊赖还是充满活

居家的幸福，是一切雄心壮志的最终归宿。人们所有的进取精神和辛勤劳动，都是为了达到这一目标。

——塞缪尔·约翰逊

《漫步者》1750年11月10月

力，其中的区别在于日常生活能否使人心情爽朗，而日常生活如何升华成为一种更为充实的人生体验，则取决于其细微之处能否令人愉悦。

当你做事情的时候，如果你怀着爱心去认真对待每一个小小的瞬间，那么它们也会给你的生活增添光彩，使你在其余的时间也更有作为。

我与世界各地的人们都有联系，而且我发现许多人都有这样一种倾向：他们把自己的精力耗费在某些特殊的场合，至于自己每天做些什么、用些什么，他们则漠不关心。就拿室内装饰来说吧：人们会把客厅布置得像模像样，至于厨房、卧室和浴室，尽管人们每天使用得最多，却不会在装饰上有多大的投入。这是一条“百分之五”定律：人们往往会将不同寻常的感受贮存于心中，期待着每年几次不同寻常的场合——一次特别的聚会、纪念日、生日庆典或是休假。这些事件在我们的生活中最多只占据了百分之五的时间；至于其余百分之九十五的时间，我们往往在平淡乏味中度过，只是在心中热切盼望下一次欢乐的到来。不过，我认为，每个人真正的愿望是感受此时此刻的生活，是真正地享受每一天，而不是将生活冷冻起来，留待那百分之五的时间享受。我们希望享受生命中的每一天，尤其是享受在温暖而安全的家中度过的时光。毕竟，生命只有一次。

我觉得，我们不应该在匆匆忙忙中走完人生，也不应该将真实的生活贮存在对未来的期待中。我们应该牢记：一个又一个单独的日子其实就是我们所拥有的一切。如果你能充分体验每一天，那么你最终就将体验到深刻而完整的人生。你就生活在今天，不是在昨天，也不是在明天。如果我们为了体验所谓的“未来”而不在乎自己的日常生活，那么我们不会真正懂得如何品味人生。健康的生活是一种习惯，而良

好的习惯将因为“情趣”而得到增进和改善。

聪明的格言作家洛根·佩尔萨·史密斯在他的大作《小品全集》中写道：“生活中有两个目标：第一个目标是得到你想要的东西，第二个目标是享受它。只有最明智的人才能达到第二个目标。”

特殊的日子是我们生命中的惊叹号，但是平凡的日子也应该被看作庆典，它们和特殊的日子一样有意义，一样美丽。

如果我们为单调重复的事情添加一些个人风格，我们就创造出了有情趣的生活，我们也会因此更有自信、更有活力。你有能力改变自己的日常生活，你可以为自己定下规矩，通过各种有效的方法，帮助你保持有情趣的生活方式。

当我回忆童年时，我发现自己很早就有一位老师，她教会我什么是有趣的生活，也对我日后从事的室内装饰职业有所启发。这位老师就是我的母亲。她把家里的环境布置得非常美丽，这在无形中教会了我如何欣赏、如何生活。作家必须知道如何表达，而我则必须学会如何欣赏。

母亲天生就具有对美的领悟能力，这一点在她所做的任何事中表露无遗。当我回忆当年我们一家人坐在一起吃饭的情景时，我会想起桌上的鲜花，想起盘子里精心摆放整齐、色彩搭配适宜的菜肴。在母亲眼中，美丽每时每刻都是存在的。母亲以她自己为榜样，教会我欣赏美的事物，不仅如此，她还教会我更为宝贵的东西——她让我明白，自己应该每天创造美，并且告诉我怎么创造美。她现身说法，让我明白这样一个道理：没有美，就不会有幸福；没有美，也不会产生爱。

人类的基本生活需要十分简单，自石器时代以来没什么大的改变。我们吃，我们睡，我们沐浴。我们日复一日地做这些事。

如果你对这三件事做一些美丽的修饰，你的生活质量就会发生显著的改变。本书有专门的章节论述这三件事，并且告诉你如何让这些事充分滋养你的身心。

生活中还有其他一些日常事务，如果它们得到个性化的修饰，那么也会变得非常有情趣。我们也会对此进行探讨。

一切生活要素都必须恰如其分，这样你就为美丽的人生奠定了基础。当你做到这一点后，你对细节的处理不但会为自己的生活增添光彩，还会成为一个卓越的榜样，其他人会竞相效仿。

即使小小的装饰也可以使琐事变成乐趣；一些令人愉悦的细微之处，既可以使我们的工作洋溢着活力，又能帮助我们面对严酷的生活。有情趣的生活会带来温暖和舒适；有情趣的生活使你每天都能获得享受。

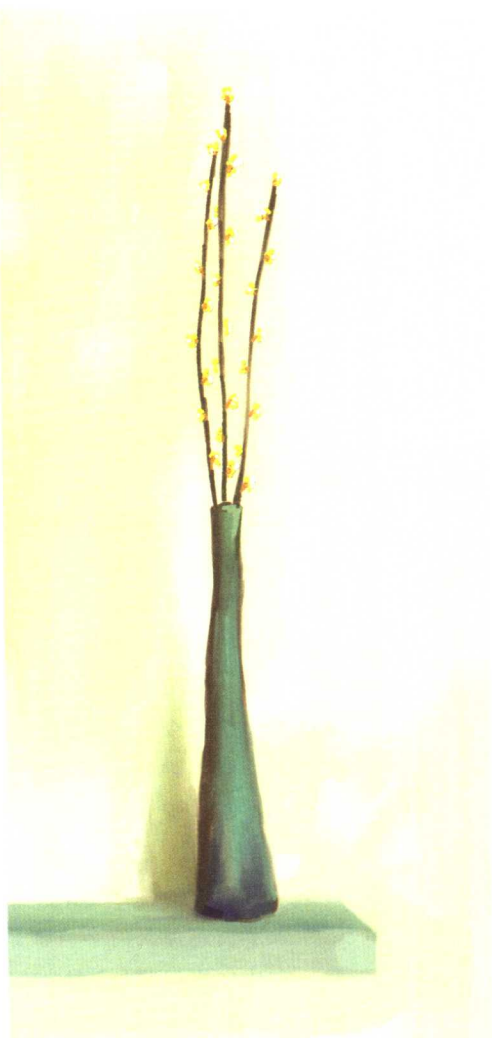
有情趣的生活是一种模式，它帮助我们开阔眼界，从而使我们能够更加充分地享受真正的生命旅程——我们的日常生活。人生的目标在于幸福和安宁，尤其是居家的幸福和安宁。当然，在任何消磨了大量时光的地方，你都应该获得这种幸福和安宁。那么，我们怎样开始这种生活呢？有一种办法就是触动你的感觉。

当我要做一些必要而有益的工作时，我会用一些办法来触动自己的感觉，让自己乐此不疲。例如，当我写作时，我会购买芬兰进口的Marimekko红色笔记本，使用粗笔尖的自来水笔在白色的纸张上恣意挥洒。纸张的手感非常光滑，纯净的蓝色墨水在光洁的白纸上流畅地留下印迹，笔记本漂亮雅致，而且是缎带作书签。当我用自己的笔记本做记录时，甚至在散发着霉味的校舍中也会忍不住微笑。所以，我喜欢写作。

在日常的活动中，如果我们通过修饰细节来触动自己的

感觉，那么工作就会变成乐趣。我喜欢工作，不过我也学会了如何使工作变得令人愉快。我触动自己的感觉越多，我的工作就做得越好。在工作中，我的感觉越是敏锐，我的工作就越是意趣盎然，我的工作时光也越发令人愉快。因此，不论我做什么，我都会尽可能地唤醒我的所有感觉。

我有一位朋友，她使付账单的过程也变得非常有情趣。她会放上古典音乐，在书桌上摆放鲜花。她会穿上干净的上衣和裙子，签好账单就出门邮寄。她用心修饰了相关的细节，结果使签账单这种日常事务变得富有情趣。她觉得这样做非常好，一是因为她在这个过程中触动了自已的感觉，二是因为她在这个过程中有条不紊、举止得体。无论是过程还是结果，她都能从中获得成就感。鲜花的娇艳芬芳，再配上背景音乐，这就营造出一种使人心情平和的气氛。



你也可以花点时间让沐浴也变得有情趣：用些香奈儿5号沐浴液（或者其他气味芬芳的沐浴液），一条棉织的包头浴巾，一块专用的杏仁香皂，要让自己在热水里泡个痛快，在浴缸里看看书，再啜一杯橙汁。这样的沐浴可以让你整个晚上精神焕发。

如果你在卧室的墙上挂一幅美丽的画，那你每天都可以欣赏它。朋友们也许有时会看到这幅画，但这幅画主要是为你而存在的，它也应该挂在你随时可以看到的地方。你的餐具、杯子、漂亮的彩色餐巾、餐具垫也同样如此，你吃早餐时看到这些东西会心情愉快。这些小东西可以让你的早餐变得别致有趣。你应该随时随地使用它们，因为它们丰富了你的生活。

你还可以让其他日常事务也变得有情趣，这可以使你更好地感受自我，更好地与朋友保持联系。当你想起一位朋友时，你可以坐在自己设计的书桌旁，备好纸、笔和邮票，潇洒地写好一张便笺或是明信片，这种别致的做法既轻松又愉快，可以一气呵成。它片刻间就能完成，而且你和收信人都会感到愉快。今天，人们已经很少写便笺了，因此这种做法更讨人喜欢。你想，当收到一张充满友情的手写便笺时，又有谁会不高兴呢？当我收到一大堆邮件时，总是迫不及待地查看是不是有人给我寄来便笺。我的丈夫则从报纸和杂志上剪下文章和图片，把它们寄给世界各地的朋友们。“剪贴手工”成了彼得每天的必修课。如果你在报纸上读到了一篇文章，它让你想起某位朋友，那你就把它剪下来放在桌上；然后，你写张便笺，把这篇文章和便笺一起寄给那位朋友。

我在写便笺时安排了一个自己喜欢的细节—收集各种颜色的墨水。我的书桌抽屉里有蓝墨水、红墨水、黑墨水和紫墨水。这些五颜六色的墨水让我感到心情舒畅。我时常调换