

A t H o m e w i t h M a d a m e C h i c

# 优雅太太教我的事

生活家的美妙日常

[美] 珍妮弗·L·斯科特 著 马颖 译



中信出版集团 · CHINACITICPRESS



At Home with **M** adame Chic

# 优雅太太教我的事

生活家的美妙日常

[美] 珍妮弗·L·斯科特 著

马颖 译

图书在版编目 ( CIP ) 数据

优雅太太教我的事 / (美) 斯科特著; 马颖译. —  
北京: 中信出版社, 2016.9

书名原文: At Home with Madame Chic: Becoming a  
Connoisseur of Daily Life  
ISBN 978-7-5086-6439-2

I. ① 优… II. ① 斯… ② 马… III. ① 女性-修养-  
通俗读物 IV. ① B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2016 ) 第 153594 号

At Home With Madame Chic: Becoming a Connoisseur of Daily Life by Jennifer L. Scott  
Copyright ©2014 by Jennifer L. Scott  
Published by agreement with Trident Media Group, LLC, through The Grayhawk Agency.  
Simplified Chinese translation copyright ©2016 by CITIC Press Corporation  
ALL RIGHTS RESERVED  
本书仅限中国大陆地区发行销售

优雅太太教我的事

著 者: [美] 珍妮弗·L·斯科特

译 者: 马 颖

策划推广: 中信出版社 ( China CITIC Press )

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

( 北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029 )

( CITIC Publishing Group )

承 印 者: 鸿博昊天科技有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 6.75 字 数: 106 千字

版 次: 2016 年 9 月第 1 版

印 次: 2016 年 9 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2016-3355

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-6439-2

定 价: 39.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由销售部门负责退换。

服务热线: 400-600-8099

服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

# INTRODUCTION

## 前言

### 何谓优雅？

何谓优雅？优雅是一种感觉，一种心理状态，一种生活方式和生存意义。我们都见过优雅的人。他们穿着得体，似乎对自己真正的风格有着深刻的领悟。当然，优雅也不仅仅是穿衣打扮，不是吗？优雅者身边会有一种神秘的氛围。他们似乎对某事心满意足，但究竟是什么，我们却说不出个所以然。他们的优雅看似毫不费力，就好像他们每日呈现出来的曼妙雅致只是天生如此。

看着这些优雅之士，你可能会好奇他们的客厅是否也会乱七八糟，或者，他们是否也会为了准备六点的晚餐而抓耳挠腮。你会好奇他们是否和你一样，非常讨厌摆弄洗碗机。哎呀，看看那些修剪整洁的指甲。优雅的人甚至也会洗碗吗？

好吧，有些优雅之士可能不用洗碗。但其余的人呢？做到优雅和有没有钱并无关系。不是所有的优雅者都是富人，也不是所

有富人都优雅。你可能已经从真人秀电视节目里发现了这一点。你在节目里或许会看到一个有钱的妇人，发型完美，穿着款式最时兴的衣服，有一栋大房子，有跑车，还有神奇的魔杖——名气。但她人生态度消极，没有安全感，也没有礼貌，这一切使得她——像人们常说的那样——糟透了。这样的人可不具有难以言说的优雅，她还有许多心灵的磨炼功夫要做。

优雅与你银行存款的多少，与你住在何处无关。你从事何种工作、和什么人结婚、开什么样的车、穿什么牌子的衣服，也与优雅无涉。优雅是一种生命状态，每个人都能培养出来。是的，每个人都能。

你可以做到优雅。你可以拥有美丽端庄、富有成效、激情洋溢的生活。你可以优雅地度过一日，精力充沛地做事。你能发现生活中的幸福，即便每件事与你想象中的并不全然一样。如果你过去常常在一种混乱不堪、缺乏计划、毫不优雅的生活中，不要烦躁，现实生活并不非得如此。

我在第一本书《跟巴黎名媛学到的事》里，告诉了大家优雅太太和她惊艳绝伦的巴黎之家的故事。我从优雅之家学来的精致生活秘诀，在心中埋下了种子，启发了我自己的生 活，为我打开了一个全新的世界。在巴黎度过快乐至极、无忧无虑的学生生涯后，我回到美国，最终还是得直面现实，做家务和照料家人。我想模仿在巴黎学来的优雅生活方式，成为自我版本的优雅太太。

但是回到加利福尼亚的家里后，每日的生活不再如田园诗般快乐无忧，真是一团糟。如果优雅太太看到了我的卧室、客厅或者汽车后座，天晓得她会说什么。没有优雅太太这位人生导师的指导，我只好靠自己摸爬滚打、忙忙碌碌，想办法让家人过得更好。我告诉你吧，这种生活可不优雅。

你或许觉得优雅与每日生活里那些微不足道、平凡无奇的时刻无关。比如准备饭食、清洗碗碟、支付账单的时候。但生活诀窍是，这些时刻并非微不足道。相反，它们非常重要。是的——如果你能在做饭、选择每天穿的衣服、叠衣服、收拾桌子、处理邮件时改变做事的态度，你就能彻底改变你的生活。我会告诉你，怎样从那些看似乏味的差事中获得乐趣，怎样将挫折、烦乱等负能量扭转为满意、快乐的正能量。在你开始组织方案，形成习惯，将之变为第二天性后，你的家庭日常生活就会运行得更为顺畅，你会感觉到享受，并完善自己的习惯。于是，无论你在这一天的其他时候去哪儿，也无论你离家有多远，这种平和心态会始终伴随你左右。



你的家就是现实世界广阔天地的缩影。把家庭生活料理得越好，越能将这份经验在外面的世界施展得如鱼得水，你也就会越来越像自我版本的优雅太太。如果你的家庭生活经营良好，你也就会拥有一份轻松自如的自我气场。你就不会烦恼把钥匙放在哪儿了，要做一顿什么样的晚餐，或者到底该如何把客厅里那堆乱糟糟的东西收拾干净之类的事情，就会少一些负能量。

你的生活态度会转变。你的身上会多出一种东西——其他人无法弄清楚的神秘东西。这种说不上来的神秘气质即是优雅。

## 何谓难以言说？

Je ne sais quoi 这个法语短语指“某个东西”，可用来形容人身上有着某种“光彩”。但这光彩是什么？我们如何才能具备呢？它指的是身形骨感吗？是完美发型上挑染出来的美丽吗？这种光彩可以买到吗？如果我得到了当季最时兴的服饰，这会给我光彩吗？这些疑问的答案都是否定的。因为这光彩是无形的，它不是外在的东西，而是来自身体之内。在《发现真爱》(A Return to Love) 这本书里，作者玛丽安娜·威廉森将个人魅力描述为“无法用金钱买来的个人的闪光，它是无形的能量，却有着非凡的效果”。她谈论的个人魅力就是我所说的光彩的一部分。它是一种闪光，一种磁石般的吸引力，营造出一个人的神秘气场。

这里还有个秘密没有人告诉过你：光彩来自内心的平和。当你擦洗锅碗瓢盆时，你要心平气和；当你选择当日要穿的衣服，当你出门遛狗时，也要有这般的心平气和；当你身处一段艰难的谈话中，当你遇到工作上的最后期限时，当你吃力地向楼上搬运生活用品时，甚至在下午五点被堵在路上时，一样要心平气和。优雅的人们就有这样的光彩，而“某个东西”指的就是心平气和。

拥有内心的平静，应该是我们的一贯目标。如此，不论身边发生什么事，我们都能顺利度过每一天。一旦做到了心平气和，一些小事情——比如同事或者某个无聊乏味的家伙对我们无心的评头论足——就不会彻底破坏我们一天的心情。内心的平静会使我们着眼现在，目光长远。人们会惊奇你是如此优雅地度过人生。他们会好奇你所拥有的而他们却说不清楚的光彩。你的心平气和会让人着迷，吸引人们亲近你。

但是，当煮着意大利面的锅已经沸溢，一个孩子正由于长牙而哭闹不休，另一个孩子在蹒跚学步时任性使气，偏巧小狗还刚在窗帘上撒尿，这时的我们到底该如何保持内心的平静呢？真的，你除了优雅，别无选择。你可以陷入愤怒和失望当中，但这最后真的能让你解决问题吗？或许，你可以保持冷静。慢慢呼吸，先处理一件事情，不让其他事情——不管它们是如何搅扰或者紧迫——增添你的焦虑。如果你觉得这似乎不可能，那让我们看看另一个描述优雅者的短语。



## 何谓身心愉悦？

法语 bien dans sa peau 直译为“皮肤之下感觉舒畅”，可理解为身心愉悦。身心愉悦的人可不会让内心的混乱和持续的神经质来主宰他们的生活。他们不会时常担心自己说的话、做的事对不对。他们不会尽力取悦别人，面面俱到，在人前扮演好每一个角色。他们只自在地做好自己，欣赏自己，重视自己。这也是一种内心的平静。

你不用打开衣柜，神经兮兮地嘀咕自己得减掉7公斤的体重，穿上衣服才能显得好看，你只需身心愉悦。你知道你现在已然美丽，于是，你挑选一套漂亮的衣服，穿上它即可。如果身心愉悦，清洗碗碟就不会让你感到烦恼与折磨。这是重要和有价值的工作，你喜欢工作的过程。你的财务生活至关重要，如果你身心愉悦，就能按时偿还账单并将收据归档整理（在此过程中，你就不会为财务的烦恼而备感折磨）。如果身心愉悦，你就能在和伴侣发生争执时保持冷静。如果难以言说的光彩是内心的平静，那么，身心愉悦就是将内心的平静放在首位。现在，我们终于能界定优雅这难以表述的特质了。但是，如何做到优雅呢？一开始，你需要拥有这两点：好奇心和热情。然后，你需要变成你自己生活的鉴赏家。

## 何谓鉴赏家？

我们可以把“鉴赏家”理解为“在品位方面有判断力的专家”。比如说，一个人可以成为音乐鉴赏家或酒类鉴赏家。我喜欢把自己看成一个生活的鉴赏家。我第一次看到鉴赏家这个词，是在阿加莎·克里斯蒂的一本鲜为人知的短篇小说集《神秘的奎恩先生》里。小说的主要人物萨特思韦特先生就被描写成了一位鉴赏家。从食物到衣饰的每个细节，他都具备良好的品位。他还是他人生活的细致旁观者，发现是什么在驱使人们行动，并从中获得快乐。我正是从这里得到了灵感，将我的博客命名为“每日鉴赏家”。举个例子，如果一个人可以成为各种酒的狂热爱好者，欣赏和品尝不同的酒，为什么不能将这样的热情应用到我们每天生活中要做的事情上呢？

成为优雅太太和成为生活的鉴赏家是紧密联系的。要对日常生活充满激情与欣赏，从你做的每一件事里获得乐趣。把每一天的生活都看成是一种挑战，无论做什么，都让它对自己有益。热情像一把钥匙，能打开每日优雅生活的大门。我们会变成家庭生活的鉴赏家。我们会把挑战精神、好奇心、热情贯彻始终——从早上起床到晚上入睡，还有早晚之间发生的每一件事。

## 你的问题出在哪里？

你寻求成为自我版本的优雅太太，决心做一些研究。你找了一些关于风度和美貌的书。你读了这些书，尽力以某种方式来系好围巾，早餐只吃某种食物，或者买些昂贵奢华的投资型服饰。你可能还会去做个美容，染一次头发，找到颜色合适的唇膏来搭配你的围巾。这一切都会让你开心。是的，你可能看起来很不错。但这样就能让你彻底满意了吗？你就优雅了吗？

好吧，接着你也许就该让自己的家庭生活井然有序了。如果家里是彻头彻尾一团糟，面子上的优雅也没什么意义。于是，你读了设计类的书，决定家里的室内设计风格。你采购物品，换了新的家具，粉刷墙壁。你看起来优雅，而且住在一间优雅房子里，但还少了点儿什么。现在你装潢一新的漂亮房子每天下午都要被孩子们弄得又脏又乱，你开始感到彷徨无助。你的丈夫也在惹恼你，因为他不明白为什么在沙发上放一些抱枕这事如此重要。你筋疲力尽，因为还要想着怎么来做晚餐，一天结束的时候你太疲倦，以致压根儿不想收拾已然不再优雅的家或者你自己。

你完全陷入了迷惘和无边无际的绝望之中。某个下午，你有了半小时空闲，于是去买了新的唇膏或者一双新鞋，希望能感觉好一点儿。不过感觉良好只是暂时的，愉悦并没有维持多长时间。你若有所失地回到家里。你看到社交网络上的朋友在炫耀

他们的高端职业或者秀恩爱，然后发现自己身处一团糟的家里。你不想选择这样的生活：每天都要长时间清洗整理，不断哄小孩子，和丈夫吵架争论。你希望能穿越到巴黎，哪怕只是一个下午，在那里你可以成为另一个人。你可以做优雅的女郎，坐在咖啡馆里，平静地享受生活。

但这只是幻想。你有些气愤。你已经做了他们教给你如何优雅的所有事！你做了美容，有了最时髦的手提包，头发有了完美的颜色，你还买了一些新的抱枕搭配沙发，这让你的客厅有了鲜活的色调。那么，问题出在哪儿呢？为什么你还是感觉不到优雅？

这时，你也许开始明白，问题在心里。于是，你找来一些励志书籍。这些书的建议让你大开眼界。你开始读到活在当下，读到不要做一个讨好别人的人，读到不要认为所有事都是针对自己的。你学到了冥想、内心平静、感恩、吸引力法则。你被这所有的一切迷住。当你读这些书时，它们都是那么的有道理。但你把书放下，这些信条又都从你的脑海里溜走。当你试图让孩子在扫除日帮助你而他们（又一次）根本不听话时，你怎么能坚守心平气和的信念呢？当你宁愿去任何一个地方也不愿待在洗衣间里叠毛巾时，你怎么能活在当下呢？你知道你应该心怀感恩地度过每一天，但有时候总会感觉不好，特别是当全家人都挤在一个小屋子里，而你又买不起大房子时。

天啊，还有那么多事要做。你开始反思唇膏的色彩、围巾的

系法和你正试图培养的内心平静到底有什么关系。风格设计更重要一些吗？你不再做一个取悦他人的人，对吗？那么，你为什么需要精心装扮，让人们印象深刻呢？你知道你需要清理杂乱的东西（你读过一本风水书），但怎么才能克服畏惧感着手来解决问题呢？需要做的大部分事情都是自己不想做的，怎么还有可能不心怀厌恶呢？

如果你已经有了这些疑问，那我来说说我自已。这些问题也很多次摆在我的面前。而且，我也敢打赌，你遭遇过我说的有些事情。时尚书给了你一些关于风度和美貌的建议。家居设计书告诉你怎样装饰和布置房子。励志书提供了一些建议，如何冥想和扫清内心的烦乱。但是一位有着三个孩子的全职妈妈，或者一位每天工作九小时还要来回长时间通勤的职业女性，怎么才能把这些建议融入自己真实而混乱的生活呢？她怎么才能使书中的那些理念对自己有用呢？她如何在保持内心平静、外表美丽的漫长一天中，兼顾清洁、工作、哺育、烹饪，并且不迷失自己呢？她怎么才能不仅仅是“熬过这一天”，而是享受这一天并且成长呢？

这本书会让你接近优雅。我们会讨论那些看似浅显的话题，像选择每天穿的衣服；也会讨论有深度的话题，像内心的平静与专注。既会谈论冥想，也会谈论整理杂物的技巧。因为这一切都密不可分。这就是生活，我们不能仅仅是活着，而应该赞赏与享受所有的一切。尝试一种新的蛋糕做法，铺上最好的桌布，这时

候感觉到兴奋是很好的。呵护自己每天的容貌，把自己打扮得漂漂亮亮的，这也很好。因为这都是享受生命。我们越是明晰，越是培养内心的平静，越是重视此刻的感受，越能够享受生活中的每一个瞬间。我们开始按照自己想要过的日子那样生活，心怀喜悦、爱与投入去做每一件事。这一切都从家里开始，在家庭生活的方方面面发现圣洁之光。是的，和家人坐在一起吃饭与培养内心的平静是一回事，因为，你明白的，这一切都息息相关。

## 成为优雅生活家

当我在巴黎和优雅太太住在一起时，我经常很惊讶，她怎么每天都是那么容光焕发。她似乎没有对仪容做过精心的保养。从深棕色的巴黎波波头到紧身直筒裙再到平底鞋，她的风格是与生俱来的。她从未穿着宽松运动裤，头发蓬乱地在屋里跑前跑后。从搭配衣装的样式到烹饪做饭的方式，每一天对她来说，都是美的沉思。她给我的印象是她一直都是如此。不论这是否出自她的真心，但她的外在和日常生活总是那么怡然自得，她的优雅似乎毫不费力。

正如我们所知，优雅太太是一位营造神秘气场的大师。她只是做她该做的事，并不解释。（做事的时候她看上去是那么开心！）和她住在一起时，我只是一个天真幼稚的大学生，并没有特别留意到她是怎么把家里收拾得那么时尚美观。那时，我更感

有趣的是和朋友们接下来可以去哪一个巴黎热门场所。所以，你会明白，为什么直到十年后，我才会记忆里试图弄清楚，当初她是怎么做到的。

我记得，她会在全家人醒来前起床准备早餐。她每周会在固定的一天清洗衣服，她很少偏离自己的清洁习惯。我知道她喜欢去采购新鲜的食物，并把每日的采购跋涉当作日常锻炼，融入生活。我知道她从不会让厨房乱糟糟的，事情一旦着手做了，总是会把它完成。但是她是如何激励自己去做这一切的？她从来没有因为要做这些家务活而感到痛苦。她似乎真的很享受这些。

而作为加州的年轻母亲，我的经历体会和优雅太太有什么不同之处呢？并不是所有对她有效的东西对我也有用，反之亦然。举个例子，如果我谈论冥想和风水，真正的优雅太太可能会不置一词。另外，即使我融入了巴黎的文化，可骨子里还是一个加利福尼亚姑娘。我怎么能把无比心爱的欧洲经验，应用到美国的生活方式里呢？

通过这本书里的一些故事，你会看到我的许多经历，作为一个家庭主妇和在家工作者，我走过了一段崎岖颠簸的人生之路。我发现：在时尚方面做到优雅，只能触及蓬勃内心的表面；而每一个人，哪怕承受着巨大的压力，也能生活得很好。优雅来自内心，会在家里生根发芽，然后伴随着你度过一整天，打动那些你遇见的人，以最美妙的方式祝福你的生活。

本书分为两部分：“家”和“生活的基本”。在“家”这部分，探讨如何让家井然有序，如何再次爱上家庭。我也将介绍收拾和减少杂物的全然不同的方法，能在劳动之中增添快乐与平静。

在本书的第二部分“生活的基本”，我们将深入分析构成每个人一天生活的细节——那些没有人讨论的生活细节，实际上它们有着了不起的内涵和意义。从早晨我们该如何醒来，到睡前该如何准备第二天的早餐，涵盖了生活的一切。这些细节决定了你的一天是焦躁不安还是乐在其中。

本书将提供很多小贴士。这些小贴士对你可能都管用，或者部分有用。一天之中，我不会把书里提到的每一件事都做一遍，但每当我在某一天遇到困难的时候，我会用这本书里的方法，就像从工具箱里取出工具。日常生活可能是混乱不堪的，是的，它很可能难熬。但是你并不孤单，你也不必忍受这痛苦。事实上，你可以享受它。享受这所有的艰难与混乱。生活就像大杂烩——每一个人的经历都是如此。

那么，你准备开始这一段人生的旅行了吗？让我们展开人生的画卷，享受每一个瞬间。

我们出发好吗？



# Contents

前 言		v
<b>Part 1</b>	<b>家</b>	<b>001</b>
Chapter 1	活得优雅的秘密	003
Chapter 2	重新爱上你的家	007
Chapter 3	丢弃的艺术	029
<b>Part 2</b>	<b>生活的基本</b>	<b>037</b>
Chapter 4	早晨的乐趣	039
Chapter 5	下午的乐趣	095
Chapter 6	晚间的乐趣	145
后 记	家的灵魂	195