

幸福的人为何都选白沙发

上質な人はシンプルに暮らす

[日] 细见贵子 / 著 袁小雅 / 译



中信出版集团

上質な人はシンプルに暮らす

幸福的人为何都选白沙发

[日] 细见贵子 / 著 袁小雅 / 译



图书在版编目 (CIP) 数据

幸福的人为何都选白沙发 / (日) 细见贵子著 ; 袁小雅译. -- 北京 : 中信出版社, 2017.7
ISBN 978-7-5086-6759-1

I. ①幸… II. ①细… ②袁… III. ①成功心理-通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第 234030 号

上質な人はシンプルに暮らす

Copyright © Takako Hosomi 2015

Original Japanese edition published by KADOKAWA CORPORATION.

Chinese translation rights arranged with KADOKAWA CORPORATION, Tokyo..

Through Shinwon Agency Beijing Representative Office, Beijing.

Chinese translation rights © 2016 by CITIC Press Corporation

本书仅限中国大陆地区发行销售

幸福的人为何都选白沙发

著 者: 细见贵子

译 者: 袁小雅

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)

承 印 者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/32

版 次: 2017 年 7 月第 1 版

京权图字: 01-2015-5629

书 号: ISBN 978-7-5086-6759-1

定 价: 38.00 元

印 张: 6.5 字 数: 80 千字

印 次: 2017 年 7 月第 1 次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

序 言

曾在大型地产公司担任室内装修设计师的我于1992年9月独立创办Princesshouse（格格屋）株式会社。

Princesshouse最为擅长的，是将欧美豪华酒店中的典雅装潢巧妙地应用到日式小巧玲珑的房屋中。

我们的客户范围较广，有家庭主妇、公司职员以及企业老板等等，在约20年的从业生涯中，我们服务了许许多多社会名流。

而这些有着优质生活享受和优质精神享受的被称为社会名流的人，几乎都过着简约的生活。在我的印象中，他们似乎都很善于从日常生活的点滴中

发现喜悦，认真、美满地生活着。

这里所说的简约，并非缺少物质的简约，而是清晰不惑的价值观。

无论是挑选物品、与人交际还是言谈举止，这些人从不含糊盲目，通常都很简单果断。本书将专门就此进行介绍，而我也喜欢把这种处事方法称为“快速决断”。

就好比看到书上说“无物是通往幸福的捷径”，于是我就试着将所有餐具扔掉，最后只留下一个盘子。当时真的觉得颇为爽快，可如今却麻烦极了，而且说实话，我并未感到自己的生活因此而滋润、美满了多少……

过着美满生活的人，并不是将自己因喜爱而买来的所有东西统统扔掉直至只剩下一个盘子才美满的，也就是说，只有一个盘子并不等于美满的生活。

在追寻只剩一个盘子的至简生活的过程中，如果不能将自己的品位、价值观彻头彻尾地改变，那么这种所谓的至简生活将犹如沙上建城般容易坍塌。

假设你过着颇为富足的生活，并且常常在家装上花费不少钱财，可是瞥一眼你家门厅，便可从门口摆放的鞋子数量得知家里来了几位客人，未来得及拆封的邮件、包裹、快递杂乱地摆放在门厅的桌子上……如果是这样的话，那么无论你花费多少钱进行室内的装修设计，你的生活都将是老样子。

记得有一次我去一位客户的家中做客，发现他家的门厅干净整洁，只摆放着我的鞋子和便于女主人进出门厅的精致凉拖。

其实很多关于舒适生活的启发都是客户带给我的，他们让我明白，美满的生活和你拥有钱财、物质的多寡无关，而是精神和物质层面的高品质价值

追求。

我特别希望将这些启发通过本书介绍给大家。大家无须全部照做，只需要根据自身情况有选择地尝试一下，有一天，你会发现自己生活空间的品质以及周围环境已发生了改变。

日常生活中的美妙设计将使你不再需要度假酒店。

这是我的公司家装系列设计作品实例集“PrincesshouseStyle”（格格屋风格）中使用的宣传语，该宣传语收到了很大的反响。

几乎所有客户都希望在自家感受到安适、舒心。

当然，我不否认旅行是一种改善心情的有效方式，但比起出门在外的放松，大多数人首先追求的是在自家、自我空间内的放松。

在与客户沟通交流的过程中，我渐渐体会到，

所谓“美满的生活”，并不是出入何等高级的酒店和度假胜地、品尝何等奢华的大餐、购买何等昂贵的奢侈品等这些非日常的生活体验，“美满的生活”其实就在我们再平凡不过的日常生活之中，它和我们是否是有钱人毫不相关。

我希望能够把自己从客户身上学到的简约而优质的生活方式传递给更多的人，帮助更多的人过上美满幸福的生活。

2015 年 3 月

细见贵子

目 录

VII 序 言

001 第一章 简单而无感的价值观

知道何为实现梦想的捷径 / 003

快速决断 / 008

不以学历、职位看人 / 014

与“嫉妒”无缘 / 017

自由奔放 / 021

独立自主 / 024

不以公司的招牌进行判断 / 027

坐飞机时展现出的本性 / 030

有与家人庆祝纪念日的习惯 / 035

从自己这代人做起，养成良好习惯 / 038

具有慈善精神 / 041

使内心得到最大满足的是慈善 / 047

053 第二章 如何活出优质生活

主动问好 / 055

支付“学费”“谢礼”时抹零、用新币 / 059

舒服准确地使用敬语 / 063

了解时间方面的常识 / 066

给被添麻烦的人送上简单的小礼物 / 069

打电话的方法 / 070

不被网上的消极情绪影响 / 074

077 第三章 热爱四季地生活

体现季节特点的答谢卡 / 079

体会不同季节活动的快乐 / 082

食用应季食物 / 087

了解不同季节的代表花名 / 091

097 第四章 只在身边摆放真正喜欢的东西

不考虑风水 / 099

- 与整理收纳技巧类书籍无缘的生活 / 103
- 选择白色沙发 / 107
- 选用看一眼就能带来正能量的室内装修 / 111
- 拖鞋更要讲究 / 116
- 选用定制窗帘 / 119
- 和发型一样，室内设计也应交给专家 / 124
- 设计一个家庭图书馆 / 128
- 摆放一架大钢琴 / 134
- 请专家设计时须听取专家的意见 / 138
- 设计不在大小，在于热情 / 142

147 第五章 肯花时间提升知性

- 用毛笔写感谢信 / 149
- 养成读书的习惯 / 153
- 学习外语 / 157
- 会演奏乐器 / 160
- 会喝抹茶 / 165
- 了解日本的出色之处 / 169
- 熟知绘画 / 173

179 第六章 优雅的仪表

挺拔美丽的身姿 / 181

保持一口整洁的牙齿 / 184

穿精心打理过的鞋子 / 186

时刻注意仪容仪表 / 188

193 后 记

上質な人はシンプルに暮らす

第一章

简单而无惑的价值观

能在生活中得到满足之人的「不二生活法则」
的精髓是什么？让我来告诉你！

知道何为实现梦想的捷径

过着简约而满足的生活的人知道何为实现梦想的捷径，他们大都拥有各种各样的梦想。

比如，他们当中既有拥有类似“我想和一个善良且有钱的男人结婚”“我想从事我一直向往的工作”“我想住漂亮的房子”等大致梦想的人，也有拥有类似“我要成为某个体育项目的世界冠军”“我要成为某领域的第一人”“我要取得某资质，然后创办自己的公司”等具体梦想的人。

虽然只要坚持“梦想”便总有一天能够实现它，但在现实中，大部分人往往容易半途而废。

那么，究竟怎样做才能实现梦想呢？

此外，实现梦想到底有没有捷径呢？

虽然心怀“梦想”是一件浪漫的事情，但一心只想着“哪一天能够美梦成真就好了”，对实现梦想并无益处。也许很多人都觉得梦想是虚无缥缈的。在日语中，“虚无缥缈”一词的汉字是“单人旁”加一个“梦”字，该词的含义是“容易消失的、脆弱难以持续的、不容易实现的”。看来自古以来，日本人就认为“梦想”是难以实现的东西。

但是，在当今社会，成功实现梦想的人越来越多。

用出国旅行来举例应该比较容易理解。

我的客户中有两位拥有同样梦想的女士。A女士和B女士都希望能够放下丈夫和孩子，独自利用年假去欧洲旅行一周。

每次见到A女士，她都会对我说：“我一直非常想去欧洲旅行。”

“我很喜欢巴黎，不过好不容易去一趟，也想去

一下伦敦或者罗马，到现在也没拿定主意。”A女士对欧洲之行的目的地还很犹豫。

最后，她总会说出这样那样“去不了”的理由，“不过，我的工作非常忙，要想休年假必须提前几个月向公司提出申请”，“去欧洲旅行的开销也不是什么小数目，所以丈夫肯定不会给好脸色看的”，“此外，孩子也必须有人照顾，如果去的话，只能把孩子托付给老家的父母照看”。

所以每次说到最后，她都会叹气道：“实现梦想真不是一件容易的事情啊！”

那么B女士又是怎样的呢？

B女士首先已将欧洲之旅的目的地定为她最喜欢的巴黎，毕竟时间有限，所以比起蜻蜓点水地去好多地方，倒不如好好地在一个地方深度旅行，别的城市下次再找机会去。

去的时间也定在了第二年暑期前游客比较少的6