



上質なものを

少しだけでもつ生活

气质最好的样子

UNE BONNE VIE

EMIKO KATO

[日] 加藤惠美子 著

贾黎黎 译

中信出版集团

Une
Bonne
Vie

气质最好
的
样子

上質なものを
少しだけでもつ生活

[日] 加藤惠美子

——— 著

贾黎黎

——— 译

图书在版编目(CIP)数据

气质最好的样子 / (日) 加藤惠美子著; 贾黎黎译

— 北京: 中信出版社, (2018.4 重印)

ISBN 978-7-5086-8010-1

I. ①气… II. ①加… ②贾… III. ①女性—气质—
通俗读物 IV. ①B848.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 195375 号

上質なものを少しでもつ生活 加藤みみ子

“JOSHITSUNAMONO WO SUKOSHI DAKE MOTSU SEIKATSU” by Emiko Kato

Copyright © 2015 by Emiko Kato

Original Japanese edition published by Discover 21, Inc., Tokyo, Japan

Simplified Chinese edition is published by arrangement with Discover 21, Inc.

Simplified Chinese translation copyright © 2017 by CITIC Press Corporation

本书仅限中国大陆地区发行销售

气质最好的样子

著 者: [日] 加藤惠美子

译 者: 贾黎黎

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: 北京市十月印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/32 印 张: 6.5 字 数: 88 千字

版 次: 2017 年 12 月第 1 版

印 次: 2018 年 4 月第 2 次印刷

京权图字: 01-2017-5099

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-8010-1

定 价: 45.00 元

版权所有·侵权必究

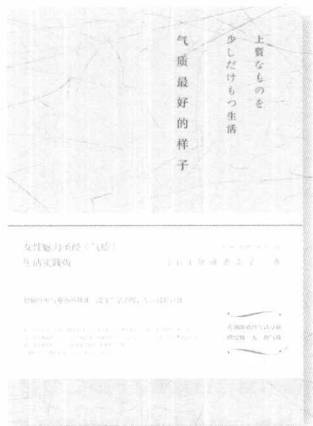
如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

Perface

前言



本书是在2000年6月出版的《更美好的优质生活》（もっと素敵な良質生活）和2006年9月出版的《优质生活》（上質生活）的基础上修订完成的。

这几个版本定位相同，都是生活建议类书籍，献给那些想拥有高品质人生的读者，只不过侧重点略有分别。第一版主要是为了提出一个和日本泡沫经济时代主流价值观相反的命题，第二版花了比较大的篇幅就笔者所关注

的“生活及人生的品质”进行阐述，到了本书，我将自己的观点进一步提炼，重点放在了“简单”和“优质”这两个关键词上。

现代生活普遍崇尚休闲、简单。很多人都希望活得既简单又有个性，但对于怎样才能实现，基本还处于摸索状态，对生活质量其实并不满意。例如，现代人的审美水平普遍比较高，像那种四白落地、空空如也的居家风格，简是简了，可并不觉得美。

没有描金、雕花的纯色漆器，可以通过反复上漆来增加厚重感。一个简单而优质的空间里，墙壁、地板、门的细节以及收纳空间都要经过精心的设计。越是简单的物品越容不得敷衍，摒弃了一切装饰性元素的简单对细节有更高的要求。

好的材质无论在视觉还是触觉上都给人以美的享受，特别是没有任何花纹图案的纯色，更容易凸显材质的好坏。形状也是一样，简单的线条是优美还是乏味，一望便知。区分二者的关键就在于设计是否足够细致入微。

也就是说，看似简单的东西，只要细节经过了精心处理，它的魅力就足以吸引众人的目光。细想一下，人际关系也是如此。如果待人接物谦虚有礼，就会让人觉得很舒服，并为你赢得他人的信任。人不需要多么优秀，物质和居住空间也不需要多么华贵，只要能够耐心细致地处理好各个细节，就会让人感觉到美，而且美得很含蓄。

无论是物质、时间还是人品，从根本上说，只要符合一个基本原则，就是美的。这个原则就是“细致、耐心”。这就是优质的全部内涵。

使用优质的东西有一个前提，就是你一定要非常细致耐心地对待它。坚持这样做，你就会拥有优质的物品，与它们相处的高品质的时间，以及一个优雅的生活空间。

本书也会提到，优质的东西会给你带来优质的生活空间，而优质的生活空间又会让置身其中的人变得气质优雅。

这本书如果能让你从内到外都变得更美，将是我的荣幸。



目
录

vii

PERFACE 前言

001

CHAPTER 1 优质物品教人活得优质

优质物品的能量 003

优质物品帮助提升品位 007

根据用途精心设计过的才是精品 010

少而精的基本原则 013

精挑细选，长久使用 016

细心玩味，升级审美 018

“清贫”才是最大的奢侈 022

精神富足才有优质人生 025

029

CHAPTER 2 优雅的生活空间

空间变美，人也越来越美 030

器物美，行为也要美 032

不断提高审美情趣 035

优质生活空间的四大要素、三大条件 038

美好生活总有鲜花为伴 042

把不符合自己审美的东西请出生活 045

随见随收，学会舍弃 047

收纳的原则 049

重新审视椅子和布艺 054

小件家具以相伴一生为目标 057

维护和保养一个家离不开刷洗打磨 060

厨房用品、餐具和上衣首选白色 065

071

CHAPTER 3 拥有少而精的服饰

找到符合生活习惯的优质基本款 072

选择适合的颜色及款式，精研搭配技巧 075

选择可以自己打理的纯天然面料 079

不被时尚左右 083

再利用不是为了节约，而是为了美好生活 088

优质礼物传递品位 096

包装也是礼品的一部分 104

不给一次性用品留位置 106

合理膳食、讲究餐桌艺术，亲手为自己制作智美餐 108

奢侈就是增加文化消费 118

阅读和写生带来丰富感 121

做美术馆、音乐会的常客 124

欣赏舞台剧，提升品级 126

学做手工，学会更优雅地生活 128

园艺，培育和欣赏美好事物 131

身处城市之中，如何亲近大自然 134

举办家宴，点亮平淡日常 138

143

CHAPTER 6 优雅地度过每一天

有限的时间要用来打造自己 144

用身体记住时间的感觉 146

让被浪费的时间起死回生 149

过优雅人生，遇见优雅的自己 153

159

CHAPTER 7 打造优质的自己

美丽外表、健康体格、优良品行全靠个人努力 160

成为表情美人 162

心情常好的秘诀 164

美是整体印象，保持优美体态 166

养成健康的生活习惯 170

如何拥有高贵的人品 175

模仿日式庭园的流水，做对他人有益的事 179

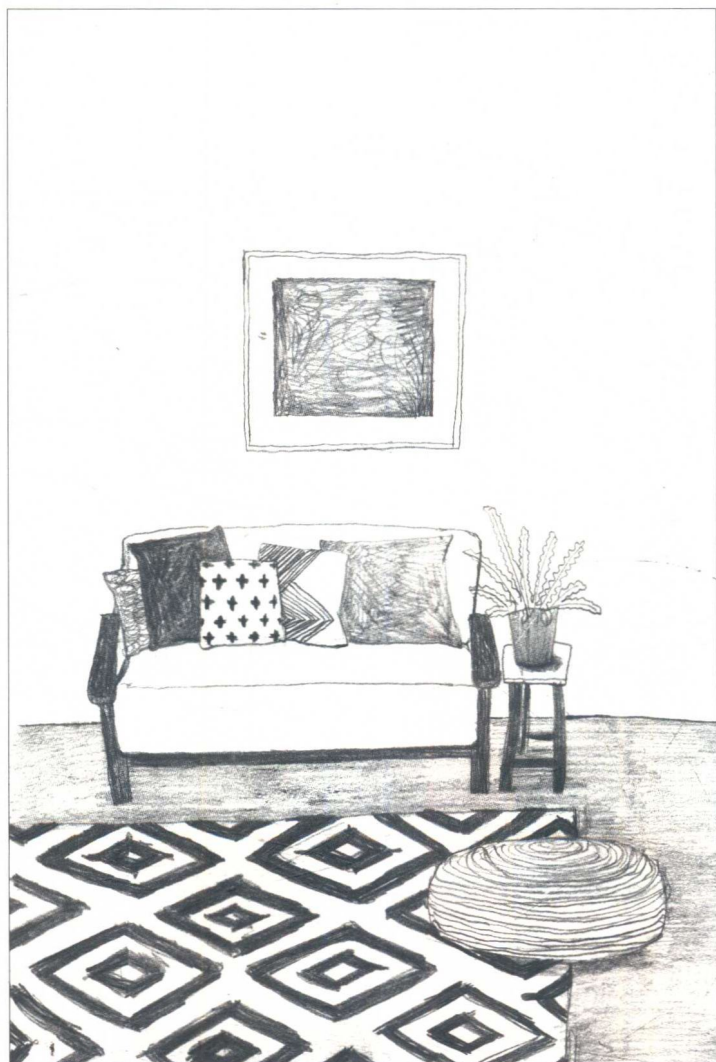
185

POSTSCRIPT 后记

Chapter

1

优质物品
教人活得优质



优质物品的能量

什么是优质物品？多数情况下人们会联想到名牌货和奢侈品，但并非所有的名牌货和奢侈品都称得上优质。

曾经，人们为了彰显自己的身份地位，渴望或去追逐奢侈品。如今，一些人（特别是年轻人）反而会为了显示自己身份地位的不同，故意避开它们。这本无可厚非，只不过要因此连优质物品的价值也一并否定的话，那就太遗憾了。

优质物品可以为我们带来优质生活，它蕴含着让我们的生活变得更美好、更丰富的巨大能量。

然而，如果仅仅满足于拥有，那么即便优质物品堆得满坑满谷，也不意味着拥有了优质生活。假如一个人吃穿住行无不精致昂贵，却无法让他人感觉到优雅美好，还有比这更丢脸的吗？

用的都是精品，怎么还显不出好品位呢？下面我用具体的例子来说明。

例如，优质餐桌上少不了水晶杯和纯银（不是镀银，是纯银）刀叉。轻薄剔透的水晶杯可以大幅提升品酒体验，称得上优质。但对习惯了直接喝罐装啤酒、连杯子都不用的人来说，水晶杯恐怕是毫无用处。就算稍微讲究一点，会用到杯子，但更习惯用厚厚的不容易摔破的啤酒杯，水晶杯同样是毫无用处。水晶杯可不像啤酒杯那么好打理，它单薄易碎，需要主人细心使用。

而正是这种需要细心呵护的特质，使得人们在使用时必须极

其细心、稳重。这样的好东西用久了，人自然而然就会改掉毛躁的习惯，举手投足间流露出良好的品位。所谓品位，往往体现为待人接物的细致和稳重。

水晶杯用起来很费时间。洗的时候、擦的时候都要非常小心——一不小心就容易打破，而且还要小心把指印留在上面。

银器也是一样。不锈钢餐具不需要打磨也不需要擦，但银器不行，只要放上一段时间不用就会发黑。银器的光泽都是擦出来的（用了就知道，也没有你想的那么麻烦）。

优质物品大多需要小心使用和仔细保养。

其实，这本身就是一种高雅的行为啊。你这样做了，你的身体才会记住：对他人和物品要爱惜，举止要从容。

如果一个人拥有很多奢侈品却不能给人以品位高的感觉，那