

理想治愈

清 / 单

Things that
can Make
a Better Life

拿得起 放不下的
生活好物

大个青椒 / 著



追求属于自己的情绪
选出心头好物
让生活更加纯粹
这就是理想生活的尝试



理想治愈清单



生活好物

/ 我们努力的意义，就是为了过上更有品质的生活。 /



国际传播出版社

China Intercontinental Press

图书在版编目(CIP)数据

理想治愈清单 / 大个青椒著. — 北京 : 五洲传播出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5085-3879-2

I. ①理… II. ①大… III. ①情绪—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第302648号

理想治愈清单

著 者: 大个青椒

出 版 人: 荆孝敏

特约编辑: 张曼

责任编辑: 王颖

装帧设计: 北京东至亿美艺术设计有限责任公司

出版发行: 五洲传播出版社

地 址: 北京市海淀区北三环中路31号生产力大楼B座6层

邮 编: 100088

发行电话: 010-82005927, 010-82007837

网 址: <http://www.cicc.org.cn>, <http://www.thatsbooks.com>

印 刷: 北京新华印刷有限公司

版 次: 2018年1月第1版第1次印刷

开 本: 16

印 张: 14.5

字 数: 200千

印 数: 1-6000册

定 价: 49.8元

版权所有 违者必究

前言 · 这是一份理想的治愈清单 ·

什么是理想的生活？吃着火锅，唱着小曲，还是平平淡淡，心如止水？理想的生活，润物细无声，只在点滴中显造化，让人回味无穷。马斯洛说，自我超越才是终极目标。我说，要自我实现才有评估的底线。

如果理想是靠不断地选择来确定奋斗的路线，那么，用一句广告语来阐述这本书的意义：做一份心愿清单，要配得上你的奋斗。因为奋斗的意义在于过得更好。

怎样才能过得更好？因为见识的广博和品位的不同，每个人对于“好”的定义都不一样。但，过得更好，通常是指比现状要好一点。我们很难突破阶层限制，让理想立刻变现。因为生活总是在一点一滴的努力中，向着期许的目标改变。

我曾跟朋友探讨过腕表的意义。既然机械表要做到走时精准需要花费良多，更不用说名表的品牌溢价超乎寻常，何不如用一块卡西欧电波对时的电子表来搞定时间？无法体会机械之美，自然无法做到心如止水。造物主是公平的，总有一份美的感觉，会让你无比“想要”。这是追求梦想的原动力，潜藏在基因里，不定时爆发。于是，人类才有了今天的成就。

在一个忙碌的周末，我发着所有人都会有的愁，抱怨着时间不够用，钱不够花，房子不够大，车不够好，然后低头看了看还没刷完的碗。在茫然无助的放空时间里，一只只碗被洗净放好。它们既然解决不了无病呻吟的痛苦，那就应该在这个时候扮演一个安静的角色。深刻而有力的哲学思考“我想要什么”，在一只不锈钢盆入手的瞬间被打断。分量和弧度与平日迥异的感受，让从事盲洗工作的我，生出一种捡到好货的感觉。一手新一手旧地掂着两只不锈钢盆，忽然让我萌生出小确幸。原来这就是我想要的，不断在变好的感觉。所谓的品质生活，是在细节中不断给你愉悦的感受。

日日夜夜的努力中，我们在打造自己理想的家，塑造自己的理想生活。为了这些，付出的时间和精力，感情和期待，得来的，是一点在变好的感觉。那是希望的味道，闻一闻，就抵得上一碗心灵鸡汤，让人满血复活。

我想，理想的生活，就是要过得更好。



世界太大了，充满了奇思妙想的创意、天马行空的产品。它们可以慢慢地改变我们的生活，在奋斗之余做起思想充电的担当。既然不能买回全世界，就要一份自己的清单，打造属于自己的生活。看更多，选择更多，体验更多。然后，温故而知新，不断追求更好。现实中越来越复杂的家居，越来越多的产品，充斥在周围，逐渐变成了生活的苦恼和噪声，推开了简单和有序。

于是断舍离，跟那些浪费生命的过去说再见。

我从来不认为“理性消费”是个真实存在的概念。花钱都是冲动的，不然我们只要鞋子合脚、舒适，衣服保暖、遮体，仅从最基本的需求出发就好了。世间何必有如此多的选择，而匠人精神也没有了存在的基础。所以，断舍离对我而言，并非无欲无求，恰是去芜存菁。用好的东西来专注于生活，提高效率，得到更好的体验。

断舍离，得自在。

先有，而后断。不要跟穷人谈省钱。于是，我的家是需要不断升级的地方。跟着我的眼界，阅历以及对这世界的理解，千变万化，情在而物新。

我花了很多时间在家里每一个需要完善的地方，所用之物，宁缺毋滥。原本这些是个性专属的研究成果，实难放之四海而皆准。但是细细想来，我当这一探索的过程是乐趣，也是千虑偶得的幸福。自然独乐乐不如众乐乐。

并非人人都要变作购物党、研究员，才能拥有完美的生活，向理想靠近。这本书能够做到的，只是打开一扇门，帮你远远地看一看，原来生活还可以这样子。

人生要有理想，不然跟咸鱼又有什么分别？

2017年7月于北京

Contents 目录

理想治愈清单



PART 1

理想家

/ 生活的极致，是星空和诗 /



1. 小格局，大智慧——老式卫生间里的新花样 · 003
2. 智能家居的温暖陪伴 · 011
3. 用这些，做一锅腾腾香气 · 025



PART 2

艺文志

/ 你总有“拿得起放不下”的东西 /



1. 手表：方寸间的诗意宇宙 · 043
2. 相机：一切从胶片开始 · 055
3. 手账：平庸日子里一份漫不经心的精致 · 067
4. 手冲咖啡的温度：属于每个人的独家味道 · 075



PART 3

行动派

/ 这是一场有益终身的身体革命 /



1. 当我在跑步 · 087
2. 玩户外，你是装备党还是技术控 · 107



3. 理想身材的修为 · 129

4. 球拍的复杂与高妙 · 139



PART 4 通勤装

/ 再没有一个时刻，我比现在更关注自己的皮囊 /



1. 你不知道的男人装 · 155

2. 牛仔，未必街头 · 167

3. 忘掉品牌，关注剪裁和用料 · 181



PART 5 恋物志

/ 细节中的沉默、温暖、缓慢与陪伴 /



1. 没有比水和空气更简单又重要的事 · 199

2. 巧克力可以融化所有伤心事 · 213

后记 · 220



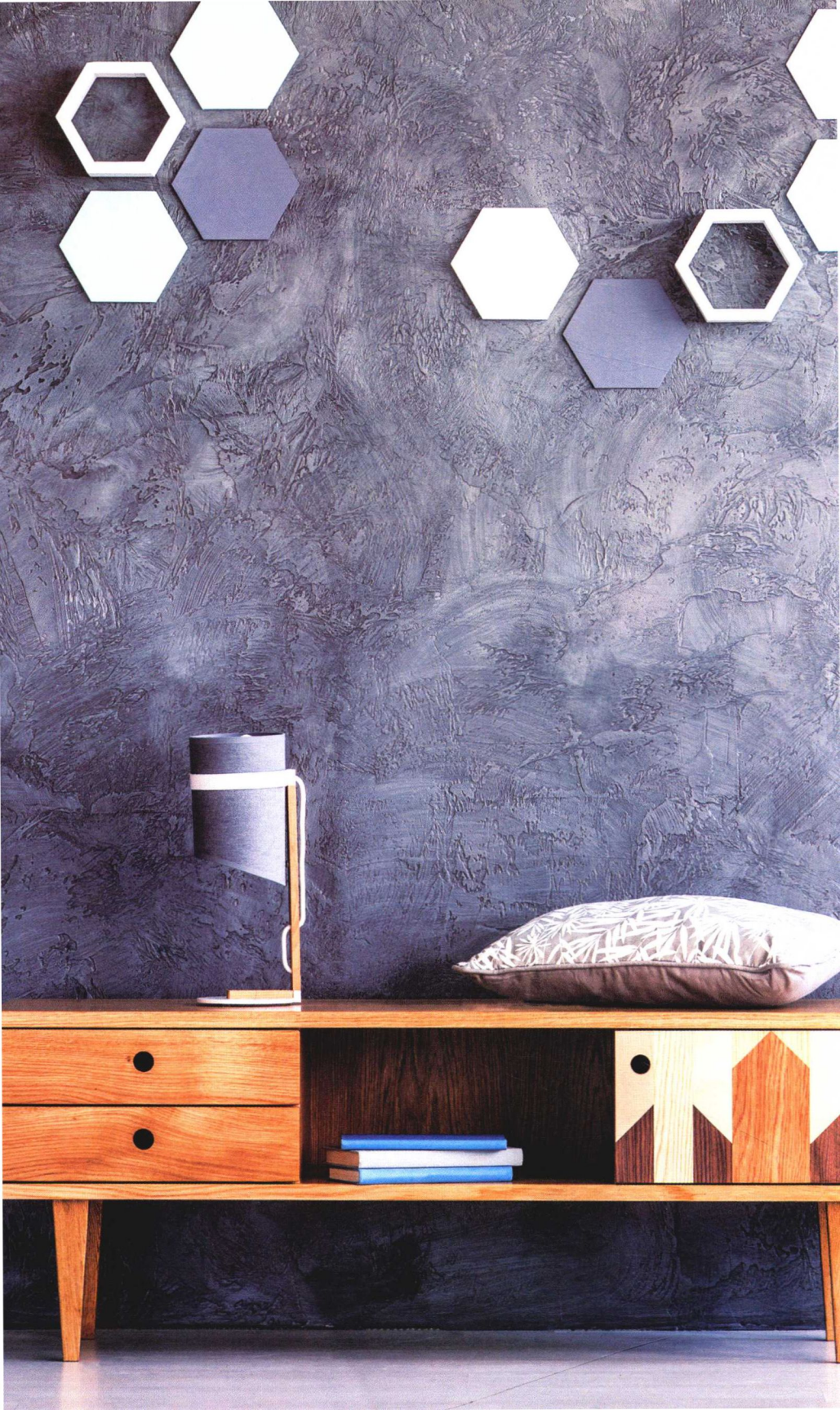
PART 1



理想家

/ 生活的极致，是星空和诗 /

家，是温暖的港湾、幸福的源泉。在独立生活的日子里，每一个漂泊在外的灵魂，都会努力打造一个属于自己的空间。这里的一切都应该是美好的、个性的，私密地彰显着主人的品位和经历。无须复杂的谋划和改造，只要简单的创意就能让温暖的味道在家里蔓延。





小格局，大智慧 ——老式卫生间里的新花样

曾经我以为，这个世界也不过如此。科幻片和创意演讲里面的项目和产品，都是纸上谈兵，与真实的生活没有一点儿干系。

但是我显然低估了所谓“人性设计”对人类行为的培养和骄纵。

一款成功的产品会改变人的行为模式，一组成功的产品会改变人的生活。前提是你的世界足够大，才能触摸到它们。



01

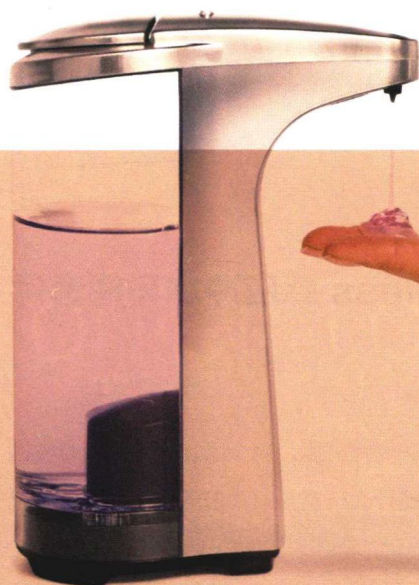
瞬间改变人生体验的礼物

Simplehuman 感应皂液桶

2013年的夏天，我认识了一个新朋友，她甚至比我还要好奇外面的世界。多年留学经历，又让她很快地适应了“这个世界本来就该如何”的生活理念。在一次聚会的时候，她神秘地拿出一个盒子，“海哥，送你件礼物。”是的，它是海淘回来的。开包，拆箱。这，居然是皂液桶？！

我必须要先解释一下这个对于大部分人群来说，非常奇葩又非常常见的小玩意儿。皂液桶本来是洗手液全面代替了肥皂之后，常伴在洗手池左右的塑料瓶子，里面当然装的是洗手液。按一下就出液。后来，高级的人们想到，洗手之前按一下，这个玩意儿该得有多不卫生。于是，在高级酒店和商场的洗手间里，出现了感应式的皂液桶，手一伸就来一滴，简单方便。

Simplehuman 出品的不锈钢拉丝外壳皂液桶，从上到下都符合一个资深外貌党的审美观，从里到外都让伪技术控喜欢。说实话，第一次用的时候，我差点儿把控制出液量的橡胶头扯下来。产品借鉴了苹果的极简设计是好事，可说明书也极简，是不是太挑战了？



Simplehuman

不管怎样，这款高富帅的自动感应皂液桶，就这样不和谐地在我家住下了。

只用了一个星期，家里每个人都开始自觉地跑到 Simplehuman 皂液桶所在的洗手池来洗手。仅仅是少按了一下，这款产品就成功地让我们的懒癌症状进入一个新的阶段。



02

从此可以正式挥别肮脏和臭气

Kohler Touchless 感应冲水马桶套件

有一天，在我们无所不能的海淘群里，有个网友晒了一张奇怪的照片，黑黑的小盒子，看不出是什么玩意儿。我们问得很直接：“这是什么鬼？”对于一个发了照片的剁手党来说，他最怕你不问他。果然，这小子扬扬得意地说：“科勒感应马桶冲水器。”咦，神奇啊。从皂液桶自动感应之后，我们终于可以把冲马桶的不卫生按钮取消了。

事实上，在我兴奋地把这个小东西买回家以后，还是花了一点儿时间去研究，才安装到了我家的老式美标马桶上。结果还不错，确实很方便。小手一挥，马桶放水。这个玩意儿迅速地得到了女儿的认可，没事就挥两下！

好在人家科勒还有防傻设计，不会真的挥一次放一次。

之后呢，我们的卫生间消停了一段时间。直到我看到了 Mr.Beams 感应灯。

现在已经想不起，到底是怎么发现这款小玩意儿的了。很有可能是另一个经常在群里小范围“放毒”的“坏人”，在某一次聊天中不经意提起。当然，也有可能是我在逛大美亚的时候，Mr.Beams 刚好进入高发期。

总之，它有几个非常人性的特点。

Kohler Touchless



Mr.Beams



按需指引通往卫生间的

Mr.Beams 布朗先生的感应灯

Mr.Beams 是北美最大的感应灯厂，大部分产品都是中国制造。但是用前面提到的这位“坏人”的话说，Mr.Beams 在产品中应用相当耐用的技术，其自动感应的效果远超价格低廉的中国同行。

用电池，灯光够亮，方便移动无须安装。这几个特点是我决定买几只回来试试的重要因素。那么，问题来了，感应灯能干吗？

感应灯自然是用来感应的。随手粘在墙上的感应灯，可以在半夜上厕所的时候，提供一路亮度恰好的照明，完全不用摸索开关什么的。对于有老人和小孩子的家庭，这个用途超赞。

其实，亚马逊上还展示了，你可以借着灯光洗脸刷牙。的确，只要动作不停，它就会一直亮。但是，映在人脸上的效果，虽然是你熟悉的自己，但是我保证你对着镜子看一次就醒了一半。

对了，它有光线感应，白天是不会亮的。四节 5 号电池能用上几个月。它家还提供橱柜下面、草坪上面、车库门口、衣帽间头顶等各种用途的感应灯。只要你用得上，没有它不卖的。



Aqua Notes 防水便笺本

对于一个脑子从来不放空的人来说，洗澡是个特别能迸发出灵感的时间。是不是真的灵感，从每个爱胡思乱想的人在之后是否做了什么，我们就可以了解。

但是，这不妨碍你可以在浴室里装模作样地贴上一本 40 页全防水的 Aqua Note 便笺本。便笺本本身送了一杆铅笔，能让你随时记录下那些好主意，如果你真的有的话。事实上，我从没用过它来记录过什么伟大的瞬间，顶多是整理一下拖延了好久的 PPT 的思路。正如这本便笺本的广告语：No More Great Ideas Down the Drain（不要将伟大的创意冲掉）！

这本全防水的便笺本，最大的意义还是好玩吧。交给宝宝涂鸦，比什么伟大主意都有用。

/ tips /

一个现代化的卫生间里还应该有更多小玩意儿。比如，能够记录你刷牙时间的电动牙刷，可以自动清洗刀头的电动剃须刀，以及周围一圈LED灯的放大镜（妹子查痘专用）。

恰恰是那些基础、简单、实用的小产品在悄悄地改变我们的生活。我的合伙人的家里，卫生间已经被各种电器占满，洗鼻器、洗脸刷、剃须刀……

中美超大的差价，让我们乐此不疲地将这些玩意儿搬回来，再买来各种大小的变压器来适应本来就是中国制造的外国产品。

