

品质感，就是把生活过成你想要的精致模样

品质感

精致生活才是过日子

赵欣 著



LIVE
BETTER

平淡的岁月太长，幸福的时光太短

我们需要刻画一些细节
让生活的棱角更有质感

作者简介

赵欣

国家二级心理咨询师，北京中科院医学与心理学专业在职研究生。

2006年开始从事心理咨询工作至今，主要研究亲子关系、女性心理调节和青少年心理健康成长等。曾参加曾奇峰精神分析培训课程、欧文·亚隆团体心理咨询与治疗系统培训课程。2018年，出版女性心理励志书《做妈妈，就是努力成为自己》。



品质感

精致生活才是过日子

赵欣
著

SPM

南方出版传媒
广东人民出版社

· 广州 ·

图书在版编目（CIP）数据

品质感：精致生活才是过日子 / 赵欣著. — 广州：广东人民出版社，2019.9
ISBN 978-7-218-13799-5

I. ①品… II. ①赵… III. ①女性—成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第188744号

PINZHIGAN: JINGZHI SHENGHUO CAI SHI GUO RIZI

品质感：精致生活才是过日子 赵欣著  版权所有 翻印必究

出 版 人：肖风华

责任编辑：李锐锋 沈惠仪

装帧设计：陈宝玉

封面设计：蓝美华

封面插画：高 岑

统 筹：广东人民出版社中山出版有限公司

执 行：王 忠

地 址：中山市中山五路1号中山日报社8楼（邮编：528403）

电 话：（0760）89882926 （0760）89882925

出版发行：广东人民出版社

地 址：广东省广州市海珠区新港西路204号2号楼（邮编：510300）

电 话：（020）85716809（总编室）

传 真：（020）85716872

网 址：<http://www.gdpph.com>

印 刷：广东信源彩色印务有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/32

印 张：7 字 数：123千

版 次：2019年9月第1版 2019年9月第1次印刷

定 价：42.80元

如发现印装质量问题影响阅读，请与出版社（0760-89882925）联系调换。

售书热线：（0760）88367862 邮购：（0760）89882925

前 言

我写这本书的初衷是为了帮助更多迷途羔羊找到属于自己的正确的人生方向,并帮助他们将忙碌、疲惫、无味的日子过得精致、讲究、有品质。

无论是在生活还是工作中,很多人都会问我这样的问题:

“为什么现在的人活得这么累,幸福感这么低?”

“明明是在努力向上,为什么却有点讨厌现在的自己?”

“我望尘莫及的终点,竟然是他人的起点,为什么这么不公平?”

“我知道这样不好,但真的按捺不住心里的无名火,怎么办啊?”

“我的心里一直有块石头硌着,但碍于世俗,我不得不选择这条路。”

可能是生活节奏太快,我们只能紧跟其步伐,很少有时间能真正停下脚步来,认真地打量自己的工作 and 生活。就这样,在一次次抉择中,我们背离了最初的梦想,心不甘、情不愿,自然度日如年。

我们害怕世俗的眼光，一味地选择牺牲自己去成全家庭、成全别人，自己却不得不活得越来越将就。

但当这样的我们把生活过得一团糟时，才忽然意识到，原来这种生活不是所有人的常态。上天好像把“生活的苟且”都给了我们，而把“诗和远方”都给了别人。为什么他们对生活的激情没有被磨灭？为什么他们能活出属于自己的幸福？为什么他们可以兼顾家庭和事业？为什么上天总是在成全他们？

因为所有享受生活质感的人，都是把自己爱到骨子里的人，他们清楚地知道自己一生追求的是什么，也不会因为任何原因而轻易改变自己的人生航向。这就是他们拥有幸福的原因。

如果你刚好拿起这本书，至少可以说明你已经开始寻求改变目前生活状态的方法了，那么不妨让这本书成为你改变自己的起点，从这本书开始，学会真正地爱自己、爱生活。

找回那个曾让你满血复活的梦想，并为之全力以赴；梳理那些每天让你焦头烂额的负面情绪，不要一味地委屈求全，与其做个“拧巴人”，不如挣脱生活的枷锁来得畅快；摆脱世纪难题——拖延症的困扰，让自己成为一个高效率的行动派；放下单身焦虑，让自己学会拥抱孤独，并学会在孤独中提升自己，静待花开时的美好；学做一个高情商的人，让自己无论身处职场还是家庭都能游刃有余。

每天晨起给自己加油鼓劲，独处时品一杯红酒，看一场电影，

一口一口品尝美食的滋味，每年来一场放松心灵的旅行，给自己做好每一项规划。

品质感，就是把忙碌、疲惫、无味的时光过成精致、高级、有质感的日子。这个世界喜欢把生活过得精致细腻的人。品质感立足于看得见的生活细节里，渗透于看不见的生活态度中，让我们面对平淡的岁月时不会感到无趣、清苦和迷茫……有品质感的人，能把生活的一点一滴储存为内心细致的感受，既可以静静品味所有美好，也可以坦然面对一切糟糕，心存期盼，活出自己想要的生活质感。

如果你想这么做，请勇敢迈出第一步，并且在任何时候都不要放弃自己。本书也较为详细地介绍了一些关于如何改变自己的方法，希望在读完这本书后，你能以一个全新的姿态，去打造属于自己的品质生活。

目 录

第一章

让每个日子都幸福感满满

- 每天离梦想的实现更近一步 2
- 微笑地说老天不会亏待努力的人 7
- 生活的方向在于你能否找到自我 11
- 生活终将呈现你想要的样子 15
- 别让自己陷入一味追逐的怪圈 20
- 勇敢发掘自己的潜在能量 24
- 不要在应该拼搏的年纪选择安逸 28
- 不要错失每个通往梦想的机会 32

第二章

清楚知道自己要的是什么

- 不要凑合、妥协和将就的生活 37

- 每件日常小事都会因自己而重要起来 41
- 学会把将就的日子过成讲究的生活 46
- 不要总是活在别人的期待里 50
- 打造不流于俗的精神世界 54
- 在雅趣的培养中提升自己的品位 58
- 别在负能量中“走火入魔” 62
- 优雅地过出温煦暖和的生活 66

第三章

给自己品味孤独的契机

- 做懂得享受并拥抱孤独的人 71
- 先满足自己的高贵灵魂 75
- 简单的生活在于学会把握清欢 79
- 放慢脚步才能发现别样风景 83
- 独处时更要给自己倒杯红酒 87
- 孤独时往往能更好地调节自己 92
- 生活最好的风景就是内心的平静 96
- 为灵魂的旅行创造独处时刻 100

第四章

只为取悦当下的自己

- 努力去实现可以成为可能的部分 106
- 给生活一个恰到好处的精神支点 110
- 循序渐进才是最好的法则 113
- 从生活细节培养强大的行动力 117
- 用5秒拥抱每件你想做而没有做的事 122
- 提升自我的方式是迈开犹豫的腿 126

第五章

你和品质感之间只差一个好习惯

- 你独立自主的样子真好看 132
- 你的坚持终将成就未来的美好 136
- 别让将来的你为今天的不自律买单 139
- 曾经付出的努力都会在某个时刻开花 144
- 让每个生活细节都“物尽其用” 149
- 用21天去遇见更完美的自己 153

第六章

学会微笑着管理情绪

- 你故作淡定的样子看着好累 160
- 不做情绪传染的“踢猫”人 164
- 别让坏情绪破坏该享受的生活 168
- 拒做牺牲自我的“海绵人” 174
- 挑他人的刺前先拔掉自己的刺 178
- 让心中的火优雅地散作满天星 182
- 疏导情绪从来不靠忍 188
- 为真实的自己摘掉“微笑面具” 193

第七章

做高情商的生活智者

- 把眼界放宽才能让眉头舒展 199
- 取悦自己的同时不伤害别人情感 202
- 勇敢正视并不完美的自己 207

第一章

让每个日子都幸福感满满

每天离梦想的实现更近一步

什么是品质感？有人说品质感总会给人“昂贵”的感觉，你看那些明星艺人，他们的审美随时“在线”，无不彰显品质与高级，这都是归功于他们有御用大牌化妆师用大牌化妆品帮他们打造出无可挑剔的精致妆容。当然，还有那动辄上万的行头。

其实不然，品质感之所以给人“昂贵”的感觉，不仅仅是由于这些附加物品的高级和昂贵，更因为它无形中体现着你的自我价值。那是一种历尽千帆之后的淡定与从容；是一种心无旁骛、与世无争的含蓄与沉稳；更是一种任尔东西南北风、我自岿然不动的执着与坚持。

品质感是一种独特的气质，独立于所有气质之外。品质感不是天生的，亦不是靠物质来彰显，而是你有梦想，通往梦想的阶梯或许很长很陡，布满荆棘，但你每天都可以离它更近一步。

著名导演孔笙带给观众很多经典的影视剧作，《父母爱情》就是其中最经典的一部。我看了很多遍，百看不厌。剧中角色安杰的姐姐安欣虽没有主角光环，却也给我留下深刻的印象。

记得有一段讲的是，欧阳懿被打成“右派”，下放到海岛。安欣毅然放下城市里安逸的生活，跟着欧阳懿一起去往海岛。岛上的

生活困苦不堪。每天出海打鱼的日子，已经使他们身体上承受巨大的煎熬，而精神上还要忍受流言蜚语的折磨。即使是在这样的境遇中，安欣依然能做到“和别人都不一样”。剧中有如下两个细节：

一是在安欣在伺候妹妹安杰坐月子的时候，碰到葛老师前来探望，她递给葛老师一杯茶，很客气地说了一句“您请用茶”。

二是，德华因为机缘巧合，在安欣海岛的家里住过一晚，后来回忆起来时她这样说：“虽然安欣生活的环境很差，房子也很小很破，但是她们家就是不一样，很整洁，就连被子都有一股香胰子味。”

安欣在海岛的生活异常窘迫，她不再是城市里的娇小姐，没有光鲜亮丽的衣着；以前吃牛排、喝红酒，现在啃窝窝头、吃咸菜；以前体体面面去上班，现在和渔民一样忍受风吹日晒，从事繁重的体力劳动。“仓廩实而知礼节，衣食足而知荣辱。”我们当中的很多人可能会说，温饱都保证不了，谁还有心情关心桌子是不是干净、被子是不是有香味呢？

但是生活的困顿或许使她的容颜苍老了，却没有撼动她骨子里的素养以及对“诗和远方”的追求，这就是生活的品质感。追求品质生活的人，不会因为生活的艰辛就放弃对自己的要求和标准，得过且过，人云亦云。

你的生活有品质感吗？帝都米贵，生活不易，你是不是每天都

奔波在家庭、工作、客户三点一线的轨道上，循环往复。每天回到家只想倒头大睡，厨房一片狼藉，或许还有上个星期吃剩的泡面；客厅甚至没有一席之地落座，衣服、鞋袜叠加堆放在每个角落；卧室的被单已经隐隐可以闻得到你的“体香”，杀菌消毒，全靠每天为时不多的“日光浴”。你说生活好累，让你连喘息的机会都没有，哪有时间做家务。不好意思，你只是在为生计奔波，而不是真的生活。

刘文是从大山深处走出来的孩子，从小品学兼优。据她描述，在那个落后的山村里，可以考进大城市读大学的人寥寥无几，而她是其中之一。刘文身上背负着父母对自己的殷切希望，所以即使上了大学，她也从没放松过对自己的要求。

六个人的宿舍，一样的床铺被褥，一样的书柜衣柜，她的总是显得那么整洁，就像黑夜里的明珠。她的衣服虽不是最新的款式，但经过反复浆洗的素棉布衬衫穿在她身上，却显得那么得体。

下课之后，舍友们相约逛夜市，或享受美食，或大肆购物，满足这个年纪的女孩都有的“虚荣心”。刘文呢？图书馆、自习室，雷打不动，仿佛那里才有她想要的东西，四年大学，始终如一。

大学毕业以后，她找到一份自己很喜欢的工作，这似乎一点也不意外，因为上天总是会格外眷顾努力的人。除此之外，她还找到了一间不大的房子，周围环境很好，在城市的郊区，通勤路程较长，但是她不觉得辛苦。用她的话说，就是“远离了城市的喧嚣，像回

到大山里，是心静的感觉”。这间不大的房子，我去看过，很温馨，采光很好，物品摆放依然那么井井有条。房间里弥漫一股花香，是她自制的干花熏香，她说那是妈妈以前教给她的手艺。

通过刘文的例子，不难看出，生活的品质与金钱无关，普通人依然过着有品质的生活。从大山里考上大学的刘文，一直没有忘记她上大学的意义是什么。没有随波逐流，是因为有一种力量已经根深蒂固地植在她的心间，毫无疑问，那是对梦想始终如一的坚持与不懈努力，那是对生活细节、生活品位的追求。

在这个物欲横流的社会中，我们很多人可能错误地解读了“品质感”，认为生活的品质就是靠金钱、名牌堆砌出来的。“人靠衣服马靠鞍。”价格不菲的行头一上身，立马有了品质感。其实不然，或许表面的品质感需要这些附加条件的伪装，但是真正的品质只能靠内在的修养。试想一下，你身着名牌，出入各种高端场所，或许看起来高级又不乏品位，但是你胸无点墨、出言无状的样子，却欺骗不了大众的眼睛。

有人说：“我天生就和品质感无缘了。”那你就错了，品质感并不是天生的，它不仅可以通过后天努力获得，而且从来不排除普通人，更不排除有梦想的普通人。

有梦想的人是自带光环的，不信？你看他们在人群中那么抢眼；他们对梦想的追求坚定而执着，用风雨无阻来形容他们，一点也不

夸张。他们眼神中总是生机满满，看不到半点灰色，也没有半点迟疑。他们总是能合理地安排好自己的生活时间表，让自己在追梦的同时也能活得惬意。

想追求生活的品质感，其实很简单，从现在开始，做一个有梦想的人，每天离梦想更近一步。

首先，明确你的梦想，指引前进方向。

你有梦想吗？你对你的梦想还有激情吗？回答不上这两个问题，那么你就没有真正的梦想，或者说，你一直来自以为是的梦想只是一个愿望，而且是一个永远也不会实现的愿望。因为梦想不是随口说说，需要激情作为动力，才能不断前进。明确梦想很重要，它直接决定了你前进的方向。

其次，克服自身惰性，不要随波逐流。

对于实现一个有价值的梦想而言，信念的力量是绝对不可小觑的。电视剧《士兵突击》里，许三多（王宝强饰）首次得到众人的认可，源于333个腹部绕杠。在这之前，没有人看好他。高连长讲话时连眼神都会不自觉地跳过他，他不想给班级荣誉抹黑。流动红旗却一次次因为许三多而流动到战友班级。那时候谁也不会想到，333个腹部绕杠只是他实现的一个小目标，直到他做到了步兵的巅峰。而他取得的一切成功，都源于一个执着到傻的信念：“好好表现，