

<<简约.美丽的上品生活>>

图书基本信息

书名：<<简约.美丽的上品生活>>

13位ISBN编号：9787121175602

10位ISBN编号：7121175606

出版时间：2012-8

出版时间：电子工业出版社

作者：加藤惠美子

页数：200

字数：144000

译者：陈静

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<简约.美丽的上品生活>>

### 前言

现在的我们必须改变眼光，重新看世界。

我们生活在这个地球上，我们不能无视身边的现实，所以请睁大双眼，别再浪费时光。

作为一名生活者，在我们的有生之年，我想大家都在尽量地丰富自己，让自己随时随地都能展现自己的美丽，这也是证明自己存在的一种体现。

这种想让自己随时保持美丽的愿望，不正是大多数人的追求吗？

设计决定了生活空间，用心去打造住所，甚至可以让自己的时空穿越半个世纪。

从向往欧美的生活方式到泡沫经济的破灭，我们在21世纪里已经走过了10年，对于现在的我们来说，追求幸福的生活方式到底该是怎样的呢？

本书将以“节省、丰富、美丽”为主题，从衣食住三方面，分30个话题进行阐述。

我希望这本书，能够让读者们了解到什么是真正的奢侈，并能够增加大家接触到真正的奢侈的机会，从盲目的奢侈追求中挣脱出来，不再执着、不再受束缚。

同时也让大家懂得如何去更简单、自然、平衡地享受生活，发自内心地开心，愉悦地生活。

我也期待这本书能使大家懂得生活其实就是一门艺术，就是一门文化。

也希望这本书，能为丰富您的内心世界带来些小妙招。

加藤惠美子

## <<简约.美丽的上品生活>>

### 内容概要

《简约美丽的上品生活》编著者加藤惠美子。

《简约美丽的上品生活》内容提要：进入21世纪里，我们的幸福观也发生了变化。

很多人追求物质富裕，造成出现很多浪费的东西。

这本书是要告诉你幸福不是对财富的追求，而是从真诚地寻求美中获得。

作者将家居生活设计方面的丰富经验，从衣装、烹饪、居住分30讲来细致说明其中的秘诀。

帮助大家找回失去的美的意识和美的感觉，让我们得到丰富多彩且有品质的生活。

<<简约.美丽的上品生活>>

作者简介

加藤惠美子

室内装饰设计师，（株）空间构造总经理。

1965年毕业于桑沢设计研究所室内设计住宅专业。

曾经

开设过加藤惠美子室内装饰沙龙、家庭招待会，1988年设立（株）空间构造，一直延续至今。

主要从

事住宅?室内设计，住宅相关产品的设计，在生活研究、桌上摆饰等方面也造诣深厚。

同时也从事室内装饰店铺运营的咨询工作。

参与多次演讲、在杂志领域也很活跃。

## <<简约.美丽的上品生活>>

### 书籍目录

#### 1 消除粗心造成的浪费

衣着篇 原本可以避免被弄脏

料理篇 专心烹饪不让失败有机可乘

居住篇 不要做无谓的举动，避免发生无谓的事故

#### 2 充分利用

衣着篇 将穿用到底才算浪费

料理篇 勿将食材变成剩菜

居住篇 重新确定物品的数量及其在空间摆放的位置

#### 3 “喜好”与“适合”保持一致

衣着篇 了解适合自己的，追求自己的风格

料理篇 吃的不是满足眼睛需求的食物，而是满足身体需求的食物

居住篇 只摆放符合自己品味的物件

#### 4 拥有自己的“固定招牌”

衣着篇 确立自己衣着的基本风格

料理篇 日常紧急救场的“招牌”料理

居住篇 改掉不良习惯

#### 5 减少需求量

衣着篇 不要掉进单品过多的圈套

料理篇 与其备全各种餐具，不如统一风格

居住篇 根据生活行为严选家具

#### 6 不再以便利性为出发点

衣着篇 不好看、不相称的会让人不舒服

料理篇 随时备好你亲手做的常备菜

居住篇 保持手工劳作与机器—自动两者间的平衡

#### 7 正确选择信息

衣着篇 即使不买，平时也要多看看漂亮

料理篇 不只要关注美食家的信息，同时也要钻研营养知识和拿手菜

居住篇 即使没有购买计划，也要常收集新科技的信息

#### 8 与消费欲达成共识

衣着篇 确立自己不被消费欲摆布

料理篇 精挑细选食品，能够减少消费欲望

居住篇 只买能增加生活美感的厨房用具

#### 9 利用好时间

衣着篇 减少穿衣选择障碍的时间

料理篇 充分享受买菜和提前备好食材的乐趣

居住篇 家务活应该用少量时间分次进行

#### 10 掌握保养维护的技术

衣着篇 不要过于依赖洗衣店，尽量自己动手养护

料理篇 减少对物品及环境造成负担

居住篇 巧擦拭，不易沾灰

#### 11 学会生活技能

衣着篇 纯手工制品最棒

料理篇 烹饪技能是生存之本

居住篇 让居住环境发生愉快变化的技能

#### 12 拒绝使用不具美感的物品

## <<简约.美丽的上品生活>>

衣着篇 只买符合自己审美的服装

料理篇 以精美度为标准不会挑错厨具也需要选好看的

居住篇 提高审美意识, 让碍眼物跑光光

13 具有识货的眼光

衣着篇 备齐少量高品质的服装

料理篇 空间、人、餐具、食材都是决定味道的重要

居住篇 真正地住所能够被充分灵活利用, 令心情舒

14 享受仿制品

衣着篇 敢于享受仿制品带来的乐趣

料理篇 从素斋中体验艺术品般的伪造食品

居住篇 利用仿制品演绎生活空间

15 追求简单

衣着篇 只要衣着得体, 衣柜厨也能“瘦身”

料理篇 清蒸为本, 通过调料制作变化

居住篇 置办的东西要少而精

16 高品质的日常生活

衣着篇 将便装提高一个档次是高品质的秘诀

居住篇 其他都可以, 介要忽略的棉麻布艺类物品

17 懂得真正的奢侈

衣着篇 穿着符合场合, 给人一种不经意的高品质感

料理篇 奢侈地享用做美食的时间

居住篇 感受自然是最高奢侈

18 享受清贫

衣着篇 试着一年里都不买衣服, 只穿现有的度日

料理篇 能用现有的会食材做出美味料理的才是高手

居住篇 添置最便宜的优质物品

19 与自然和谐共处

衣着篇 穿着应季色彩的服装装点城市

料理篇 研究保留原味的加工方法

居住篇 从自然中学习自然地生活

20 追求洁净

衣着篇 清洁感是首要要求

料理篇 美味的料理从洁净的厨房开始

居住篇 干净的住所是纯净心灵的居住地

21 享受色彩

衣着篇 以黑与白为基调, 添加应季色彩

料理篇 蔬菜也像服装一样, 协调的色彩

居住篇 关键在于是否能够利用好白色

22 重叠

衣着篇 叠穿的高级技巧

料理篇 乱炖法, 追求食物相辅相成的美味

居住篇 有效利用光线重叠可以制造空间美感

23 让自己精神满满

衣着篇 穿着有活力的颜色, 情绪也高涨起来

料理篇 让人精神焕发的蔬菜配方

居住篇 营造清洁的、空气流通的, 有益身体的居住

24 小靓丽 小精致 小清新

## <<简约.美丽的上品生活>>

衣着篇 小清新是基础，之后再追求小精致

料理篇 季节小菜很有味道

居住篇 简单而重视存在感的空间

25 学会礼仪

衣着篇 与其说是为了自己美丽，倒不如说是为了让

料理篇 不管是主还是客，都必须顾及旁人

居住篇 以爱惜之心使用物品，是对物品的尊重

26 招待客人

衣着篇 即使是家庭聚装也要展示漂亮打扮

料理篇 自己的拿手菜比初次挑战高级料理更适宜

居住篇 圆桌、鲜花、装饰物，营造华丽氛围

27 享受工作

衣着篇 找到适合商务的套装

料理篇 像工作一样，把做饭结构化

居住篇 以布置展厅的心情，将居所打造成艺术之家

28 配合你的生命阶段

衣着篇 是享受现在，还是为将来做准备

料理篇 根据家庭成员年龄的变化，准备相应原料

居住篇 随着人生阶段变化的生活方式

29 五年一次，重新规划生活

衣着篇 只留下最符合当前年龄的服装

料理篇 在家庭固定的食谱中加入新的菜品

居住篇 改变你的家具配置、壁纸、窗帘的同时改变

30 探究美丽

衣着篇 向18世纪的贵妇学习美的黄金定律

料理篇 品相好看的料理味道自然也不错

居住篇 看不到日常用品的居住环境才是最佳

后记—最后的规则

幸福，是靠丰厚的财富堆积成的吗？

让生活变得“节省、丰富、美丽”的30个小妙招

服装的个人文化

居住时综合性的生活文化

## <<简约.美丽的上品生活>>

### 章节摘录

版权页： 如果很了解自己的品位，那么买回来的东西就必定都是自己喜欢的，而不需要买杂七杂八的商品。

也就是说，不会造成浪费。

有一个中心品位，便可在一定范围内将这个喜好进行扩展、深化；如果没有中心品位，喜好的类型很多样，衣食住三方面就都会变得繁杂起来。

如果脑子里没有一个中心品位，广泛的喜好就会互相矛盾、相互纠结。

比如，如果既喜欢意大利现代风格，又觉得韩国古典风格不错，然后在狭小的空间里同时摆放这两种风格的家具，大家会觉得如何呢？

倘若要问两个喜好是否能够共处一室，那么要看这两个喜好之间是否有历史或者文化方面的共通性，它们是否在某一个层面上能相互连接。

居住空间的品位如果和主人的不相匹配，不管是对于空间还是物品，都是一种浪费。

日常生活中，衣食住是一个综合的整体，所以只有当它们的风格品位达到和谐、融洽的时候，才能不浪费，才能让自己变得更有魅力。

如果喜好的范围实在太广泛而导致自己无法抉择，那么就以适合为选择的基准吧。

只有当你的喜好正好适合自己的情况下，不浪费的感觉加优质品位才能理顺生活。

当喜好与自身相适应时，不仅对自己特别重要，对住房也不例外。

只有当喜好融入生活，住房才会让人感到美妙。

如果，无论如何喜好与适合都相背，我们就需要抑制住自己的喜好，而选择适合的东西，这是减少浪费的关键点。

喜欢的东西正是适合自己的东西，这就说明你已经正确地了解自己的形象了。

如果喜好和适合总是难以相一致，那么也许是因为你还没能接受现实中的自己吧。

如果适合的东西渐渐变成了自己的喜好，那么就干脆定下不浪费的核心品位。

可以说是自己真正地喜欢上了自己，也是非常值得珍惜和庆贺的事。

衣着篇 了解适合自己的，追求自己的风格 即便被人称赞“好漂亮的衣服啊”，你也不清楚这套衣服是否真的适合自己。

因为也许只是衣服太突出，或是因为夸赞的人只关心衣服而已。

如果喜欢的正是适合自己的衣服，那么即使长期穿着也不会觉得厌烦，就不会出现浪费的现象了。

如同“因为颜色很漂亮，所以很想穿上试试”这句话描述的一般，我们选择衣服的时候大多会从颜色开始。

因此，如果适合自己的颜色跟喜欢的颜色恰巧一致，那就真是件非常幸福的事了。

但更多的时候，喜欢的颜色并不一定就是适合自己的颜色，碰到被颜色吸引的时候，我们需要抛开颜色，从其他方面来挑选才是聪明的做法。



<<简约.美丽的上品生活>>

编辑推荐

<<简约.美丽的上品生活>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>