

<<优雅过生活>>

图书基本信息

书名：<<优雅过生活>>

13位ISBN编号：9787801719355

10位ISBN编号：7801719352

出版时间：2007-4

出版时间：大众文艺出版社

作者：陈子苓

页数：189

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>

<<优雅过生活>>

前言

好久没有找一家咖啡厅坐下来了。
记得以前，常常喜欢一个人到特别的咖啡厅，点一杯冰摩卡消磨一个下午。
喜欢独自徘徊晚上的国父纪念馆，望着星星，漫无目标地走一两个小时。
也许有人不相信，台北市大部分的夜晚都可以看到星星哩。

已经想不起来多久没有独自来咖啡厅了。
为了写序，我来到一家咖啡厅，一个从外头看起来挺不错的咖啡厅。
咦？

这间离家不远的咖啡厅，里面这么棒，我却从没进来过。
一对看似夫妇的男女带着可掬的笑容，亲切地招呼我到冷气较凉的座位。
以木头为主的装潢温馨简雅，吸引我的是，店内还卖一些小东西。
特别的香皂、蜡烛、精油……然而，我的目光停留最久的，是那些琳琅满目、包装精美的外国茶包。
素雅的水杯里没有冰块，喝一口，却清凉透沁，原来，水就是要喝这种温度。

耳朵传来惬意的钢琴音乐，打开Menu，嗯，不错。
从咖啡、红茶、花茶、冰沙到鲜果汁通通有，店虽小，看得出主人的用心经营。
我很快地瞄一下有没有进来前就决定好要喝的——Hot Chocolate。
虽然外头很热，我今天就是想喝一杯热热的Hot Chocolate！
太好了，我在咖啡那一栏的最后找到了。

已经心满意足的我，点完饮料，轻轻地松了一口气，仔细环视一下四周。
天哪！

我发现吧台上的灯和我家阳台上的一模一样！
视线再往下一看，连红砖地板都很像我家里阳台的地板。
我太喜欢这一家咖啡厅了，她，居然还有“家”的味道。

这家店带给我的惊喜还不仅于此。
当我陶醉在这一切美好与巧合时，老板送来一盘现烤饼干，说要请我吃。
说了一声“谢谢”，我开始想像我的热巧克力……应该就是装在大大的瓷杯里吧！
我喜欢有一点点甜、有一点点浓、然后要够热，我对热巧克力可是很挑剔的。
吃了一片饼干，超好吃。

饮料还没有来，我发现我已经爱上这家店了。
端来了，端来了。

先生端来的托盘上，有一组小小的咖啡杯，然后……好可爱的巧克力壶！
我从来没有看过这么精致的巧克力壶，应该说，我根本没有看过的巧克力壶——米白色、很像装牛奶的陶瓷壶，还滚了一个咖啡色的边。
难掩兴奋的心情，倒了一杯，啜饮一口，无限甜甜暖暖的幸福从嘴巴融开……真的好开心。

真的好开心，我终于写完我的第一本书。
两年前结婚，生活中多了一个家，急着适应新生活的我，顿时陷入混乱。
庸庸碌碌的日子中，总觉得自己工作冲劲不足，家里不太干净，煮菜不够好吃。
有一天，与先生商量后，我终于鼓起勇气，从生活中暂时放下工作的部分，成为完全主妇。
我立志学好一切与家有关的事，并将经验记录下来，分享给许多与我一样，想要兼顾工作与家庭的女性朋友。

但是，这个构想在拟好大纲之初，与家人去一趟日本旅游后，起了变数。
留学日本，并旅居日本十年，全家都很喜欢日本的精致生活哲学。
这一次由我完全策划的家族旅行，应父母要求全程住宿高级饭店，再次体验了许多人生难忘的优雅精致。
我恍然大悟，“迅速做好家事固然重要，让自己及家人过着优雅精致的生活”似乎才是更值得追求的生活。

<<优雅过生活>>

经过180度的转弯，回国后，我将做家事的部分修正为1/4，并决定以大篇幅描绘心目中优雅生活的蓝图。

为何保留做家事的部分呢？

因为，我一直深信“干净舒服的家”是优雅生活中不可缺少的因素。

必须强调的是，书中的“优雅”并非富贵人家才能拥有的“优雅”，相信读者在看完本书之后，一定能够了解我心目中的“优雅”。

期待本书中的68条途径能够带来更多女性朋友追求优雅生活的灵感与快乐。

感谢写作期间许多亲友给我的关心与打气，尤其我要特别感谢几位敬爱的前辈。

看着我长大的，妈妈留日时代最好的同学，《中国时报》余副董事长，总是在我人生的重要时刻，给我最大的关怀与祝福。

本书主编李幸纹小姐，由于她的信心与提携，我才有勇气写完我的第一本书。

还有为我写下可爱书序的作家朱衣小姐和好友晴芬，我没有你们描述得那么好，不过我会更加努力，希望不要让你们失望。

美术设计亚贤姊，摄影师小钟哥以及执行仪静姐，谢谢你们为这本书付出的一切。

我知道为什么这么久没有一个人出来喝东西了，也知道为什么好久没有一个人去国父纪念馆数星星。

因为，我结婚了，有了先生，有了自己的家；因为，我有一个很温暖的家，很舒服的家；一个很疼我、包容我的先生。

老公，谢谢你！

最后，以最深挚的爱，将本书献给教育我成为喜欢优雅过生活的父母，以及教育出世界上最好的先生给我的婆婆。

.....

<<优雅过生活>>

内容概要

精致生活最佳典范！

生活这件平凡而琐碎的事，其实很需要一点小巧思来赋予更新而趣味的新风貌，本书将日常生活中随手可得的小创意，运用在生活中，激荡出优雅有质感且令人意外的生活感动。

《优雅过生活》有对生活的反省，也有对人与人之关系的温柔叮咛，更有希望大家都好好过生活的期许，读来温馨雅致，甜蜜可人，以及久久不散的韵味，更棒的事，还有68种让生活更美好的小方法，让你不用花大钱，就可让你的生活保鲜！

<<优雅过生活>>

作者简介

陈子苓，辅仁大学日文翻译研究所毕，日本圣心女子大学进修，该大学是日本皇后美智子的母校，以培育优雅的名门淑媛著称。
曾任台湾辅仁大学翻译研究所助理、统一超商营业企划工作。

<<优雅过生活>>

书籍目录

陈子苓/描绘心目中的优雅生活蓝图1 喜欢自己 Love Thyself · 优雅余裕的生活 Elegant Life · 优雅革命 Elegant Revolution · 简单生活就是高雅 Make Life Simple · 藤原美智子的『77堂美的课程』 Hujihara Michiko · 现代优雅美女的十个条件 Defying Modern Lady · 法国电影中的优雅十戒 French Movie · 日常生活中的优雅学分 Credits of Elegant Daily Life · 办公生活中的优雅学分 Office Etiquette · 解读疲劳 Understanding the Stress · 完全优待自己的角落 A Relaxing Corner · Bed-Making提高睡眠品质 Bed-making & High Quality Sleep · 完全放松的沐浴时光 Bath time · 健康水美人 Water Does Body Good · 举手投足皆优雅 Decent Manners · 洗炼的选鞋术 Shoes Selecting · 迷人的嘴唇、牙齿与香水 Charming Lips, Teeth & Perfume · 看不见的体内环保 "Clean" Body · 送给我吸烟的亲友 No Smoking · 买一本爱不释手的计划本 Planner You Love · 挂上请勿打扰的牌子 Do not Disturb !

· 两个月买一本想看的书 Bookstore Visit · 储存娘家的味道 Mom\ 's Plum · 有梦最美 To Dream2 幸福城堡 Home Wonderland · 家事是为了追求优雅的生活 Graceful Housekeeping · 握有幸福城堡钥匙的女主人 Elegant Housewife · 一天打扫一小时计划表 One Hour per Day · 爱家十大清洁习惯 Ten Cleaning Habits · 决定家的指针区域 Essential Area of the House · 爱上厨房的方法 In Love With the Kitchen · 优雅的家事教育 Household Education · 事务性搭配创意性的家事做法 Creative & Innovative Housework · 家里只摆符合品味的东西 Stylish Taste · 五星级化妆间 Five Star Restroom · 巧思打扫艺术 Art of Cleaning · 增加效率的家事音乐 Cleaning Music · 关于委外家事 Housekeeper3 一期一会 Perfect Encounter · 雅致隽永的友情 Friendship · 宾至如归地招待客人 Being a Perfect Hostess · 自制饮料单和HOME-MADE-DRINK Home CAFE · 预备客人的点心 Serving Sweets · 招待客人点心实例 Desert Time · 招待先生朋友的下酒小菜 Tsumami Recipes · 受欢迎的雅客 Be a Popular Guest · 三两死党的周末聚会 Feminine Party · 优雅的通讯礼节 Telephone Manners · 基本用餐礼仪 Basic Dining Manners · 西餐用餐礼仪 Western Dining Manners · 关于葡萄酒 About Wine · 日本料理用餐礼仪 Japanese Dining Manner · 参加站式派对 Standing Party · 用心送礼 Gift From the Heart · 带去好友家的精致小礼 Little Luxuries · 欢喜参加婚礼 Wedding Ceremony · 当个优雅的倾听者 Listener4 彩虹生活 Sugar and Spice and All That 's Nice · 基本和式餐具 Japanese Tableware · 必备西式餐具 Western Tableware · 花(一)剪花、送花 Floral Life () · 花(二)场所别插花实例 Floral Life - () · 创意小装饰-水果与缎带篇 Coordination - Fruits & Ribbons · 创意小装饰-色系与蜡烛篇 Coordination - Colors & Candles · 四季餐桌布置 Seasonal Table Setting · 与红茶朝夕相处的英国人 Tea Time · 煮一壶花草茶来看书 Herbal Tea · 英国人的橘色派对 British Orange Party · 有花草的优闲下午茶 Tiny Bouquet in a Teacup · 让薄荷充满你的生活 A Minty Life · 优雅旅人 Traveler · 别出心裁的CD柜 CDs Storage · 手牵手参观样品屋 Show House Visit · 高级饭店发掘美的灵感 High Class Hotels · 累积幸福的结婚纪念日 Wedding Anniversaries · 素直的优雅婆婆 Elegant Granny

<<优雅过生活>>

章节摘录

最近出版的日文书中，我最喜欢《77堂美的课程》。

这本书的作者藤原美智子是日本相当有名的发型兼化妆设计师。

藤原小姐不仅具有专业涵养，对“美”亦有独到见解，深受日本女性青睐。

这本书不知是否有机会翻译出版，然而我迫不及待地想介绍其中菁华给读者。

首先，作者告诉我们，要发现自己的美，需从想像“最喜欢的自己”开始，并且开始了解自己喜欢的事物。

因为，“当身边都围绕你最喜欢的东西时，就会渐渐明白你要的样子是什么。

”甚至，“当有一天本来有意识在做的事变成无意识在做，表示你的‘Style’已经确定了。

”她提醒我们，“一天24小时中，找10分钟和自己说说话，不论是反省还是赞美，”要记得“人除了需要知道自己的优点，更需要了解自己的缺点。

”接着提到工作观，“唯有埋首在工作时，你才会发现，原来遥不可及的目标，有一天突然近在眼前。

”当你想要把工作做好，却遇到你不能解决的瓶颈时，她安慰我们千万不要懊恼，因为“工作的定义本来就是——在受局限的范围内做到最好。

”藤原小姐同时以亲身的经验鼓励不太喜欢自己工作的女性朋友们，“虽然此刻我不认为这个工作是最适合我的，也许走到生命的尽头时，会觉得它原来就是我的天职。

”这样的想法真的好酷。

除此之外，擅长化妆的藤原美智子强调，“散发个性美的女性比化妆完美的女性更有魅力，”并且提醒女性朋友，“不适合自己的东西要舍弃，更重要的是——赶快去找到适合自己的，”她认为，“化妆的功力展现在眼线、眉线、唇线，”更坚持化妆要注重透明度，因为“与其给人冷艳的印象，女人还是可爱一点好。

”她还认为，“化妆与保养要带着‘既然要做就……’的积极精神，而非‘反正不管怎么做都……’的消极观念。

”她也重申，“不能单靠化妆来追求美丽，化妆只是衬托内心散发出来的美。

”认为，“随着岁数增加，个人散发的韵味也不同，化妆要掌握各时期的韵味。

” 品位是天生的吗？

藤原认为品位是“日积月累的磨炼”。

她的购物哲学是“不局限于流行及名牌，自己喜欢就好”；穿衣哲学是“合适、截长补短、契合自己”；买衣服的守则更是“买一件就处理一件”，就是这么简单利落。

最后，她建议“平时多利用片段时间完成家事和工作，周末大方地留时间给自己发呆和休息”，并且“多吃对身体有益的食物、多运动”，因为藤原小姐深信“健康才是真正通往美丽的路。

”追求身心美丽，让我们一起加油！

.....

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>