



## 有氣質的簡單生活

作者：加藤惠美子  
譯者：黃薇嬪  
出版社：遠流

我們的時間有限，要用來  
打造更好的自己，更好的  
生活。  
練習過著「簡單又優質」  
的生活，能讓人生活得清  
爽又自在。

### 內容簡介

我們每天的生活、每一瞬間的串連，構築成整個人生的形貌。

你必須明白自己擁有的時間有限。

我們也許一輩子也找不到自己，但請用你擁有的寶貴時間，用來打造出理想的自己吧！

≈書中送給你的小提點≈

☆我們的時間有限，要用來打造自己。

☆空間變美了，人就會變漂亮。

☆購置小型家具要以使用長長久久為目標。

☆別在身邊擺放自己不感興趣的物品。

☆擁有少量且優質的物品，細心對待它們。

☆無論廚具、餐具或衣物，白色是好選擇。

☆選擇能夠自行保養的天然素材衣服。

☆回收再利用不是為了節儉，而是為了美好生活。

☆做菜要兼顧知性與感性。

☆在生活中培養感性，在都市中接觸大自然。

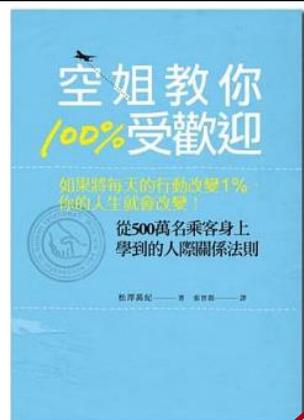
☆自己動手打造美麗、健康與儀態。

☆成為表情與心靈美麗的人。

☆擁有好人品，維持好人脈。

☆去做對他人有益的事。

資料來源：博客來網路書店。



## 空姐教你 100%受歡迎

如果將每天的行動改變1%，  
你的人生就會改變！  
從500萬名乘客身上  
學到的人際關係法則

空姐教你 100%受歡迎：如果將  
每天的行動改變1%，你的人生  
就會改變！  
作者：松澤萬紀  
譯者：張智淵  
出版社：遠流

### 內容簡介

教你擁有「好人緣」和「好緣分」的技巧，幫助你在交友、財運與工作職場上，無往不利！

◆好想成為讓人「想再見你一面」的人？你要成為「懂得真正體貼的人」，走入對方的心。

◆只是改變一瞬間的「小行動」，就會使你越來越迷人？試著「主動打招呼」、「主動聯絡」、比平常「多說一次謝謝」。

◆為什麼說的話、做的事，常常被人誤解？凡事寫E-mail 是含糊的溝通，就算只有5分鐘空檔，也要去見對方一面。

◆留意他人細微的動作，背後也長出眼睛。

教你誰都知道，卻只有1%的人在做的習慣，這些做到1%的人，100%受人喜愛！

◎「傾聽」80%，「回應」20%。

◎「賠罪2次，道謝4次」，這麼一來，對方心裡就會確實記得你。

◎如何對待對方弄掉的餐巾，會道出你的貼心。

◎經常「站在對方的立場」，提供對方想要的事物。

◎幸福是指「互相付出」，要培養「對彼此付出的關係」。

◎「得人疼的人」是指，馬上坦然地付諸行動的人。

◎讓行遍萬里路、閱人無數的空服員與您分享，百分之百受歡迎的人生經典小撇步！

資料來源：博客來網路書店。



## 壽司的常識與非常識

壽司的常識與非常識：食材、  
歷史與文化傳承，讓人口齒留  
香的日本壽司閱見  
作者：重金敦之  
譯者：羊恩嫩  
出版社：麥浩斯

五花八門的壽司常識大  
集合，探究日本人對於壽  
司的迷戀與愛慕；以輕鬆  
幽默的方式，見證日本社  
會的發展與生命力！

### 內容簡介

醋飯、芥末、生魚片，小小的一塊壽司，不但是美食的象徵，更代表了日本文化的凝縮。

》站著也要吃壽司：「壽司一定要站著吃，而且在江戶情懷深刻的舊魚河岸站著吃壽司的美味，更是令人難忘……」

》吃得飽不如吃得巧：「去大家都說好吃的壽司店吃壽司時，我從沒覺得好吃過，因為實在太大了。我納悶：難道不能好好捏成拇指般的大小嗎？」

》壽司外送超熱門：「傍晚五點左右接到的訂單，拖到晚上十點才送到。原本抱著被人痛罵、怒吼的心理準備，未料對方卻說：『哎呀，壽司竟然在今天結束前送來了。』」收下了壽司。」

》當壽司變成精緻料理

### 本書特色

1. 深入淺出地介紹壽司歷史，認識日本國民美食的文化精髓。
2. 趣談文學故事中的壽司，見證過往時代的記憶，以及日本社會的變遷。
3. 解析壽司食材、吃法、醬汁、配酒、壽司店發展，以及海外流行的壽司現象，認識五花八門的壽司知識。

資料來源：博客來網路書店。