



天使曾经来过人间
带给我们幸福的箴言
它有关生命、青春、职场、爱与旅行……

最时尚最IN的都市女性情感修炼书！
与你分享女性重获幸福的心灵之旅！
用心阅读生活，遇见最美的自己

严小陌◎编著

Meeting

遇见最美的自己

the most beautiful self

湖南人民出版社



Meeting

遇见最美的自己

the most beautiful self

严小陌◎主编

湖南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

遇见最美的自己 / 严小陌编. —长沙: 湖南人民出版社,
2010. 9

ISBN 978 - 7 - 5438 - 6696 - 6

I. 遇… II. 严… III. 女性 - 成功心理学 - 通俗读物

IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 134876 号

遇见最美的自己

严小陌 编

出 版 人: 李建国

责 任 编 辑: 李 进

装 帧 设 计: 周 云

出版、发行: 湖南人民出版社

网 址: <http://www.hnppp.com>

地 址: 长沙市营盘东路 3 号

邮 编: 410005

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 湖南凌华印务有限公司

印 次: 2010 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 710 × 1000 1 / 16

印 张: 14. 25

字 数: 210000

书 号: ISBN 978 - 7 - 5438 - 6696 - 6

定 价: 22. 80 元

营销电话: 0731 - 82226732

(如发现印装质量问题请与承印厂调换)



陈红侠：走吧，去更美的地方	Eliza / 2
高虹：我是守护神，不是掌门人	张 爽 / 6
空中网副总裁李鲁一：一枚温柔的炸弹	魔一一 / 10
李静：时尚是皇帝的新装	刘 炫 赵绿雯 / 15
陈晓楠：生命的质地和暖意	杨沐春涓 / 20
段妍玲：新胡同女人	阿 顺 / 25
郝慧林：风相女子	梅 姗 / 28
钱海燕：慢慢走，等等灵魂	钟 钟 / 31
美女棋手徐莹	轩 轩 / 36



天使派她来爱我	佚 名 / 42
我的哥哥董小宝	佚 名 / 47
离你只有几米远	凌 雪 / 52
名叫张自珍的女房客	歌诗慕 / 57
忽然忽然想爱你	郭 葭 / 63

倒追女宣言：你痴心不如我花心	五月芦苇 / 68
鲜辣的火锅最适合沸腾的友情	恩 雅 / 74
站在风里的两个孩子	林 米 / 79
后来，终于在眼泪中明白	朱品燕 / 84
两个女人，就是一场战争	程灵素 / 91



都是麻婆豆腐惹的祸	苏小谦 / 97
摇曳职场的纯白小花	夕阳断桥 / 102
请你一定要叫我没头脑	小卷卷 / 107
自信仍可击败你	王律娜 / 111
没有输赢的较量	Shirly / 116
职场中有杀伐的味道	枫叶飘泪 / 121
每一天都猝不及防	西门夜夜 / 126
Lucy Chen的职场嘉年华	小野的士 / 131
办公室拒绝情爱事件	CALLIOPE / 136
新手当班，记郁闷的5种形态	玄 圭 / 142



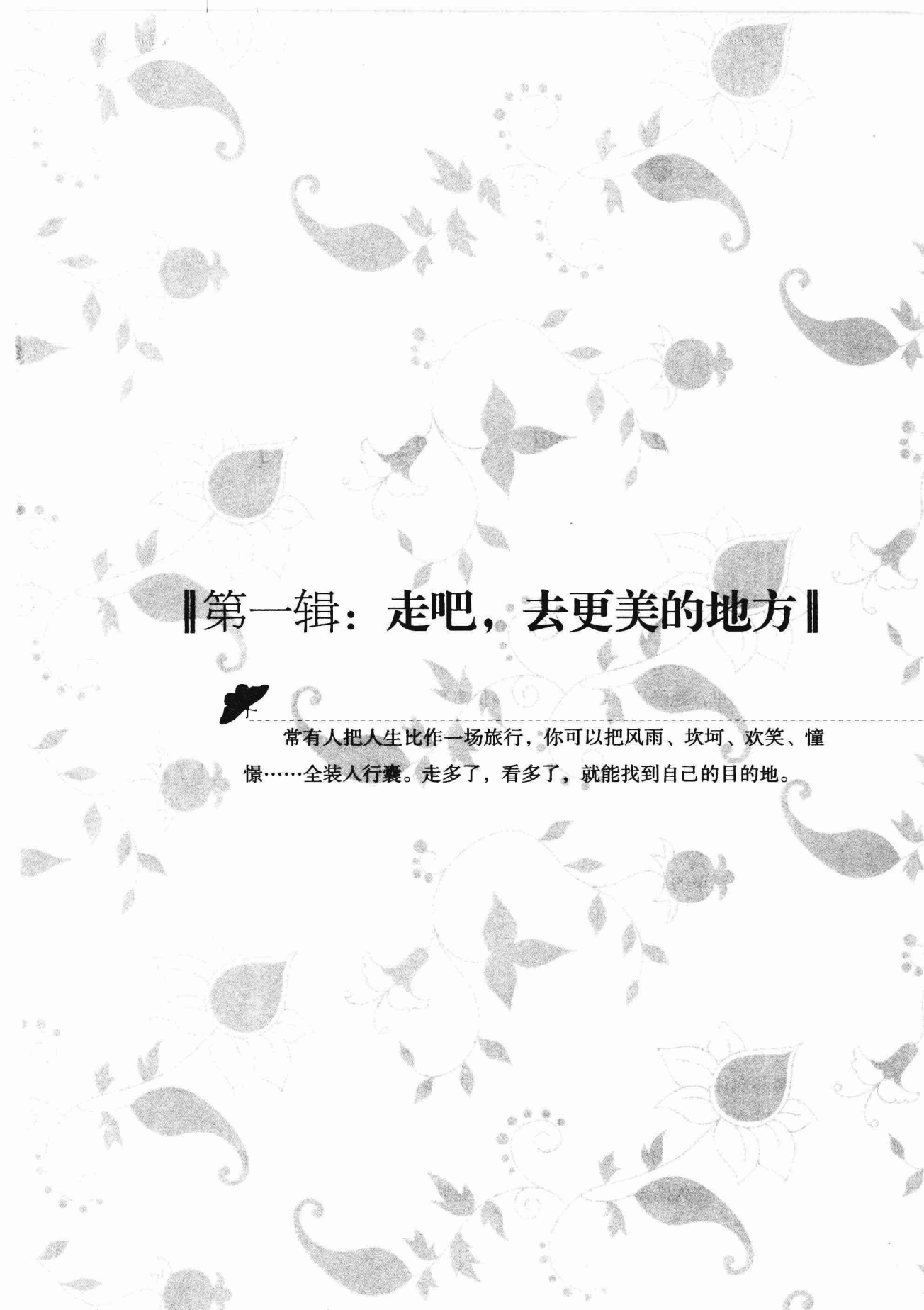
站前小店，春天见	流 言 / 146
蜂鸟飞舞的黄昏	张怿男 / 151
谁也不曾辜负自己的青春	风停以后 / 154

请在清水里加入泡腾片	顾 箬 / 157
东之叶，西之果	耶 马 / 161
胭脂新村的第258个黄昏	艾小羊 / 166
大龄美女相亲记	陈鱼落雁 / 171
凌晨3点，爱情归零	蔓 石 / 176
最是难忘黎小蛮	长安熏香 / 181



第五辑：艾德莱丝绸一样的风景

西塘也可以姹紫嫣红	童素心 / 187
小岛南田的生活	年 年 / 191
艾德莱丝绸一样的风景	艾小羊 / 193
乌镇行记	谢若莎 / 197
伦敦女人乐享艺术生活	吕 萌 / 200
西班牙：女人的友谊坚如磐石	张 朴 / 204
挪威女人：冰火两重天	张小朴 / 208
赤道南纬5°：传说中的最后伊甸园	杨沐春涓 / 212
以色列，战争无法让女人走开	王静文 / 218



|| 第一辑：走吧，去更美的地方 ||



常有人把人生比作一场旅行，你可以把风雨、坎坷、欢笑、憧憬……全装入行囊。走多了，看多了，就能找到自己的目的地。

陈红侠：走吧，去更美的地方

◆ Eliza

陈红侠，美国内华达州旅游局驻华首席代表。

在出任内华达州旅游局驻华首席代表前，她为海南航空工作了十年。在海航的这些年里，她经历了2001年中美撞机事件，成功开通了从海南到首尔的第一条航线，也完成了在欧洲MBA课程的学习。一次美国旅游的偶然机遇，让她从航空界转到旅游界，出任了内华达州旅游局驻华首席代表，也由此让她过上了典型的“空中飞人”生活，每个月在不同的国家和城市之间穿梭。

未婚，家人不在身边，常常独自飞来飞去，这就是陈红侠现在的生活状态。这种看似孤单的旅行，却是难得的自在与奢侈。她说：选择有意义的生活的人，总会习惯一个人。

未知旅途不可思议的魔力

有过经验的人都知道，去过一个国家旅行后，就会对下一次旅行充满强烈的好奇和向往。而能借工作的关系到处走走看看，仿佛玩就是工作，就更加让人羡慕。陈红侠就是一个与“旅行”结缘的人。

她的工作在别人眼里似乎就是“玩”——坐直升机穿越大峡谷；开车穿越美国大西部；在太浩湖边滑雪；去维珍尼亚城感受纯正的牛仔文化；去令人目不暇

接的不夜城拉斯维加斯；用一个星期的时间去名店疯狂购物；与汤姆·克鲁斯等世界巨星一同欣赏国际歌后希琳·迪翁的告别演出；或者专门跑去旧金山吃让自己惦记了很久的东西……

在一个雾蒙蒙的周日下午，我们见到了她——温柔且理智地在世界地图面前介绍她去过的国家和城市：“在一个地方呆久了，就很想去更美的地方看看。”平和淡定，没有一丁点喜形于色或者眉飞色舞的表情。

旅行带来了无比丰富真实的体验，让她越来越喜欢旅行，以及自己的工作。出去旅行，了解不同的文化，结识不同的人，看到不同的景色，这种体验式的真实感是从书本或者网络上得不到的。陈红侠认为旅游的最大魅力是：“不愿停滞，不愿驻足，勇气和向往带自己一步步走下去。”

现在陈红侠能比别人更加了解旅游的独特之处：“以前完全听旅行社的，去观光或者休息。现在会知道怎么样的线路更合理，哪里的饭更好吃。以前我是游客，现在是从业者。”

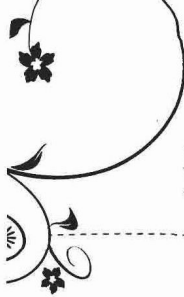
体验内华达州的美食美景，并把这些地方推广出去，这就是陈红侠现在的工作。

2004年6月，陈红侠一手操办的美国内华达州旅游局驻华代表处在北京成立，成为美国第一个在大中华地区推广赴美旅游资源的人。

旅途即为人生

作为第一次在北京设立办事处的美国政府旅游局，其中的困难也是无法想象的，第一个吃螃蟹的人因为能拥有第一次尝试的新鲜感和成就感，必须接受很大的挑战并克服困难，“甚至当时觉得完全没有可能了，也想过要放弃。我们也做了另外的准备。”当时中美双方没有签署有关旅游目的的协议，并且双方关于旅游方面的认知度有差异，还得要国家旅游局、公安部、外交部三个部委的审批，每个部门审查的角度也有不同，“现在宁可不要回想当时有多难。”

这种成长其实来自于陈红侠的一次旅行经历。十几年前她二十出头，和三个



遇见 最美的自己

朋友一起去爬华山，为了能自己爬上山顶看日出，他们从晚上12点开始一直到早上7点，整整用了7个小时：“当时真是四肢着地，不管是平地还是台阶，因为太累了。”

从山上坐缆车下来时看到华山的险恶和陡峭，其中自己爬过的几段有台阶和绳索的地段几乎是笔直笔直的。她明白是因为看不到，所以只能硬着头皮往上爬：“如果是白天去爬山看到这么陡峭的地段我肯定不敢爬，或者换到现在，我也断然不敢了。”人在经历某些事情的时候，没有选择逃避的权力，而途径只有一个：跨越。在这个过程中不觉得努力了多少，因为专注，因为只能成功，所以反而容易实现：“在人生旅途中，当人遇到艰难的时刻，潜在的能力和勇气都会被激发出来。”

“想要什么样的生活，自己去努力。”

她和妹妹每年都会去拉斯维加斯过圣诞，看起来奢华浪漫，但她们并非是含着金汤匙出生的。

从小爸爸就对她们说：“你们是普通人家的孩子，想要什么样的生活，自己去努力。”

所以陈红侠总是在学习。小时候觉得自己笨，而身边的亲人和朋友都那么优秀，就觉得更努力些就会做得像他们一样好：“我永远是个学习型的人，总能看见自己的不足和别人比我好的地方。”

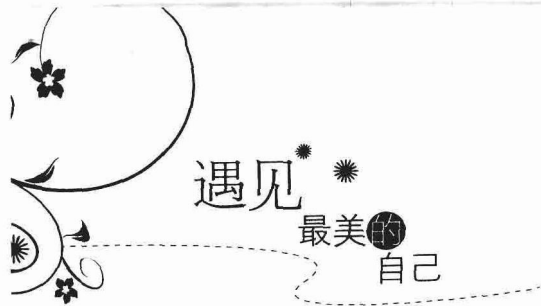
直到现在，她对自己的事业也只用“还算成功”来形容。她更注重内心的平和和富足：“这是我个人追求的重心，补充我的欠缺，我需要什么，对什么感兴趣，能改变什么。”

很多人喜欢用物质奖励自己，买自己想拥有的东西，而她只是因为喜欢。陈红侠觉得东西是有灵性的，它可能真的适合你，但她考虑得更多的是这个东西是不是真的让自己舒服，是不是适合自己的气质和追求：“我觉得真正的魅力是从内心散发的。”

她生活讲究品味。她的衣服，都是经典款：“衣服我喜欢Armani、DNKY，鞋子钟爱FERRAGAMO。我欣赏这些大牌的设计，我会花不同价格的钱去买我喜欢的东西，几十到上千美金的东西都会买，不会因为价格改变我的喜好。”遇见大牌的打折季也会开心到不行，有种赚到了的快乐。有时候真的不缺什么，但就是很喜欢，不买就会睡不着，一直到不得已会再多买一个行李箱。“它们好像上天给你的礼物一样。买打折品不代表降低了生活品质，刻意去努力就变成自虐狂了，追求过分精致也未免过于矫揉造作。”

陈红侠的快乐和满足很简单，让她对自己的目标感到满意就好了：“我有自己的标尺。当然，我也挑剔，追求完美，这一切可以有效统一。”





高虹：我是守护神， 不是掌门人

◆张爽

北京前门23号，百达翡丽北京专卖店，透过5119的透明表壳，机芯和零部件清晰可见。在放大镜下，这些零部件的连接处镶嵌的一粒粒红宝石闪闪发亮，这并非装饰用宝石，而是用来减少自动盘不断摇摆所产生的磨损的部件。

“每一块百达翡丽上都凝结着令人叹为观止的人类智慧”，作为这一品牌的中国区掌门人，高虹说自己像爱护眼球一样爱护这个品牌。她不喜欢被称作“奢侈品牌掌门人”，她更喜欢说自己是百达翡丽在中国的守护神。因为在她看来，百达翡丽充满了温馨的品牌理念和文化。

高虹穿白色上装，左手手腕上戴一款Calatrava系列的百达翡丽手表，白金表壳，深色表带，低调沉静中透着优雅和从容。这款腕表她在公司年会上第一眼看到时就喜欢上了，这也是百达翡丽配送到中国市场的第一块表。

和百达翡丽相遇那天是双方的幸运日

对于跟百达翡丽的结缘，高虹用了一个词——“机缘巧合”。

05年初，巴塞尔表展，高虹问了百达翡丽一个问题：“为什么百达翡丽还没

有进入中国？”此前，百达翡丽正在酝酿进入中国市场，但是“找了6个月，仍然没有找到合适的人选”。百达翡丽在全球挑选区域代理都秉持“本土人做事”的原则。高虹在北京长大，大学毕业后移民加拿大温哥华，然后又去了英国的Bristol读MBA，后来的人生轨迹又延伸到了巴黎、香港、上海……

“在最合适的时机，问了一个很合适的问题”，这样，既熟悉本土市场，又有国际化背景的高虹就成了那个“最合适的人”。正如高虹所言，她和百达翡丽相遇的那天是“双方的幸运日”。

高虹回忆2005年底第一次参加百达翡丽全球年会，总裁菲力·斯登先生一开场就发表欢迎词：“让我们用热烈的掌声欢迎我们来自中国的美丽的Rosy小姐。”

那一刻高虹受宠若惊，她觉得自己就像女儿一样被这个家族式企业正式接纳，这让她“产生一种强烈的归属感”。而今，她早已习惯把“我们百达翡丽”挂在嘴边，而菲力·斯登也成了父亲般的角色。高虹说“他对我影响最深”。

菲力·斯登先生对中国当代艺术品和古代的城市地图很感兴趣，也热衷钻研中国历史。

每次去看望这位“父亲”，高虹都会精心挑选有关中国历史的英文版图书，还要认真做功课。因为这位“父亲”不但会用心地读这些书，做读书笔记，还会出其不意地跟她交流读书心得。有一次吃早餐的时候，她被这位“父亲”问到书中的一个观点，而这本书她压根还没有读过，结果当然很糗。从此之后，送给菲力·斯登先生的书高虹每样都买两本：“一本送菲力·斯登先生，一本自己读。”

生活：愈慵懒愈惬意

现在的生活状态，高虹用“惬意”来形容。

她说自己很懒，平时生活中除了跟朋友喝茶、逛街，就是做做美容和spa。睡前翻一会书，直到睡着，“尽量多看中文书，其实看英文书更多一些。”



遇见 最美 自己

“现在不像年轻时那么爱走动，我不准备每个大洲每个国家都留下足迹，深刻体验几个地方就足够了。”曾经的高虹是个狂热的背包客，十分享受独自旅行的时光。早年移居温哥华的时候她就曾趁着一个假期，花了两周时间去欧洲做过一次独自旅行。没有计划，没有目的，这是她在欧洲大陆上做的一次随性的游历，“无目的旅行的奇妙之处就在于你永远不知道自己下一步会去到什么地方，也不知道下一秒眼前会出现什么样的风景。”她总是撺掇年轻的朋友，应该多出去旅行，要在内心保持对外界的好奇心。

工作：听故事是一种享受

“没有人能拥有百达翡丽，只不过为下一代保管而已。”这是百达翡丽从1996年开始沿用的经典广告语。高虹则说：“不必刻意追求拥有，有时静静欣赏也是一种美好。”

2006年临近春节的一天，高虹在上海的一家银行排队，前面站着一对小夫妻。妻子对丈夫说：“过年了，你给我买只表吧。”

高虹说她当时突然就被这么一句话打动了，站在那，愣了一下神。

“新年了，买块表，这是一件很自然很平常的事，这块表不一定要非常昂贵，也不一定非要是什么品牌，买块表就是单纯为了慰劳一下自己一年的努力工作，或者送给亲人作为一个纪念，很温馨也很生活化。其实我非常不喜欢奢侈品这个词，奢侈品给人一种冷冰冰的距离感。”

她说在工作中经常会听到、看到这样的故事，这对她是一种享受。

高虹习惯了把工作当作享受，“在我们上海、北京的专卖店里，每天都会听到很多很温馨的故事。”

在百达翡丽北京专卖店，一位头发花白的老先生相中一块表，当时店里并没有货，当店员告诉他还需要等一段时间手表才能出厂时，老先生竟然笑着说：

“没货太好了，我现在就付钱，千万别让瑞士把表运过来。”接下来的几个月里他多次来到店里，店员问他要不要手表出厂，他都笑着说不急，这让店员们非常

吃惊。突然就有一天，老先生兴冲冲地打电话来，要求手表马上出厂。

这是因为百达翡丽的一项特殊服务——出厂前可以按照客户的意愿在表盘上刻字。“我深深记得那块表的表壳上刻着6.30——那天老先生的外孙女出生了。”

一块手表见证了老先生外孙女的出生，高虹和店员们都由衷地感到喜悦。
“奢侈品并不是冷冰冰的东西，它见证和纪念了人性中那么多温馨的情感。”

私人爱物

珠宝：爱马仕。虽然不是专业做珠宝，它的不论哪件产品的质地、品质都能带给我信任感。无论产品大小，也都能让人感觉到投入在上面的心血。

香水：我存了很多香水，大多数还没有开封过。我一直用宝诗龙，习惯了这种味道。一次在巴黎听说要停产了，我就买了很多囤起来。

车：我是车盲，对车没有迷恋，车对我而言只是一种代步工具。

鞋子：菲拉格慕和Tod's，对我来说，鞋子舒服是第一位的。

空中网副总裁李鲁一： 一枚温柔的炸弹

◆魔一一

她身上的标签很醒目：“中国在纳斯达克上市公司最年轻的女性副总裁。”这句话会让人充满想象。而空中网2008年6亿的收入，也让作为营销掌门的她更让人遐想。

访问前，空中网的公关人员不停催促提纲，要交给她先审过才安排访问的具体时间，这个举动难免让人有压力。这个太年轻的副总裁，难道是依靠强势、偏执和幸运宠爱走到了如今的高度？

到了公司，更是需要贴上专用的访问贴纸，再穿过几位身着工作服的好似安保人员的高个子男孩才到她的办公室。

迎面而来的却是一张素净温和，看起来25岁的笑脸。她习惯性地站起身来，带着“我没准备过”的表情，没有化一点妆，消瘦的身材装进一套深色套装，却没有攻击性和强大的气场。深棕色的大办公桌上摆着一盘彩色的奶糖——很明显那是为来客准备的。

“嘿……快坐。”在她自然温柔的招呼声中，我们一起坐下来。

“李鲁一，你是天秤座吧？比想象中邻家女孩多了。”

果然。

我是一个文艺女青年

李鲁一现在保持夜里1点睡，早晨7点多起的生活习惯。每周至少要出1次差，短途1—2天，脸上看不到疲惫神色。

“可能我一个人的时候，会比较容易看到自己疲惫的样子。”她说。

那是一定的。

李鲁一出生在一个书香门第，父亲是语文老师，姐姐擅长写东西，自己常出现在上初中二年级的外甥的小说里。

她喜欢看各种文学杂志和书籍，是个传统的文艺女青年。不只是喜欢看书，还喜欢文学作品，每个月都去三联书店买书，挑选的是《万象》、《当代小说》这样高深难懂的纯文学类刊物。她说书里藏着好多人的心灵和思维。虽然自己常常记不住内容，是看了就忘记的人，但是却很享受阅读纯粹文艺作品的快乐。对了，她还喜欢看漫画，不是让人看了就开口大笑的类型，却是《丁丁历险记》、《父与子》那样的作品，喜欢阿根廷漫画家莫迪洛的作品。

她的品味取向里装着天真干净却又开阔的世界，很难沉迷在个人的小情绪里。那些智慧和心灵一定已经悄悄植入她的心里。

李鲁一也喜欢印象派油画，去法国的时候，像所有艺术膜拜者般第一时间冲去参观了奥赛博物馆。她说喜欢有海的地方是因为那里有着无限开阔的气质。去过法国、东南亚，有历史风情的小岛都是吸引她拜访的原因。最想去的地方是西班牙最南部的安达卢西亚。

那是她内心所向往的世界，静谧又深远。

问她为什么对安达卢西亚充满向往，她的表述极为浪漫：“我愿放下所有心事，去西班牙南部，做安达卢西亚的一株绿榕，接受地中海明媚的阳光、甘冽的清泉的滋润，沐浴碧蓝的天空、绚烂的花香还有温暖的气候。静静地接受人们的许愿，默默地为他们祝福。”

既然那么温柔，那么文艺，那么浪漫，干吗还把自己投入IT业这个最忙碌的战场？

“因为我也对改变人类生活的小发明着迷。”她说自己喜欢一切可以改变和