

# 纸质知己

BOSOMI FRIEND FROM PAPER

袁倩 / 著

你遇见他是一种惊艳，  
他遇见你也是一种惊艳。  
那一瞬间，  
你们的目光会相接，  
你们的命运将交叠。  
爱就是，  
无论你怎么抵挡，  
它还是要来的东西。  
你有幸投契了什么样的爱情，  
便造化了什么样的人生。



# 纸质知己

袁倩 著

天津出版传媒集团  
天津教育出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

纸质知己 / 袁倩著. —天津: 天津教育出版社,  
2012.10

ISBN 978-7-5309-6905-2

I. ①纸… II. ①袁… III. ①女性—情感—通俗读  
物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第232026号

## 纸质知己

---

出版人 胡振泰

---

图 文 袁 倩  
选题策划 张国辰  
特约监制 张园雅  
责任编辑 王剑文  
特约编辑 卢娟娟  
封面设计 姜 唐  
版式设计 睿佳工作室

---

出版发行 天津教育出版社  
天津市和平区西康路35号 邮政编码 300051  
<http://www.tjeph.com.cn>

经 销 全国新华书店  
印 刷 北京慧美印刷有限公司  
版 次 2012年11月第1版  
印 次 2012年11月第1次印刷  
规 格 16开 (700×970毫米)  
字 数 90千字  
印 张 14.25  
书 号 ISBN 978-7-5309-6905-2  
定 价 26.00元

序

## 未曾远离的爱与温柔

文 / 袁倩

《女友》创刊24周年了。一段不短的历程。有太多的东西陪伴我走过，其中最珍贵最温暖的，仍是来自读者最真切的支持和关注。我感到很幸运也很幸福，因为这本杂志始终贯穿着这么多年来不变的精神空气——“爱”和“美”。这种温暖的力量赢得了许多深切关注它的目光。

记得我在《女友》18岁生日时写到——“当我18岁生日，拥有人生第一支玫瑰色口红开始，就隐约地期待自己能够以一朵花的姿态活着。为了要做一朵花，为了争做一朵花期长久的花，我努力奋斗，勤劳勇敢，咬牙死撑，百折不回，总是跟自己较劲，一步都不敢怠慢。”真的，到现在这种开花的信念仍然给我无穷的动力。

每个女人要经历的岁月都是相同的，但光阴却是不尽相同的。时间是客观的，光阴却是一种感知。快乐的光阴是短暂的，等待的光阴是漫长的，而你经历蜕变，不断修炼的光阴是往复不已的，一刻年轻，一刻年老。有些女人，几年不见，忽然苍老了，这不是岁月的痕迹，而是生活的痕迹。

我们无法选择光阴，却有权选择过怎样的生活。许多年后，我逐渐

明晰地感受到，生活的质感才是江湖上最后一个大佬，不在乎你走的是星光大道，还是乡间小路。同样，我也希望我在做的是一本有质感的杂志，把女人开花期里要经历的种种过往，关于激情、浪漫和梦想，关于情感和生活的每一次铭心体验带给每一位读者。

24年，似乎很长，其实在感觉里就像刚看过一场电影，刚合上一本书，我还记得自己坐在几排几号，旁边挨着谁，翻到第几页时，夹上了一张书签。《女友》这么多年也是花开的过程，并且，到了最美的花期。最温馨的回眸，就是跟每一位读者的再次相遇。

从内容上看，《女友》绝对是慢火精烹的慢杂志。它完成的是定格平常生活的绝对时尚时刻。最有特色的是《女友》情感部分，它是《女友》品牌情感特色的传承。以感动淬炼出隽永、温暖人心、灵秀深情的真实情感故事，慰藉人心的爱情小说，短小精悍的生活随笔，新鲜麻辣的名家专栏……关注生活所及的各个角落，无论是年少轻狂清澈美好，还是都市的悲欢离合情感流转，总是能在第一时间打动都市男女落寞孤寂的心，让生活更加柔软。

一本杂志就是一个生命。杂志的温度、光鲜度、视觉感，都传递着杂志的声音。怎么能让读者更加喜欢它？如何让它成为一个值得长长等待，久久分享的东西，是我一直以来努力去完成的一个美好愿望，也是一个幸福的期盼。

借此出版之际，我想找一些美丽的过往跟每一位读者分享，我也想在每一位读者的微笑里找到记忆里的最珍贵的美丽。

你会发现——这些年，《女友》帮我们留下了那么多感受的碎片、生活的片段，你会唏嘘和感动，原来以前我们是这么看人、看物、看事、看情。那一刻的纯净和静谧，乍寒还暖，似失还得，恰如枕上甜梦。

你会闻到到熟悉的气味，爱与温柔，我们从未远离。

## 序 未曾远离的爱与温柔

纯粹，让工作和旅行更high	003
白：极致的雅，极品的禅	005
魔幻之光，请继续	008
期待——轻盈、创意的花开时分	012
清凉之美：融入夏季才体会得到	016
心里所有的遇见，都是微物之光	019
轻揽身边的小温柔	021
还有什么比心动更奢侈	025
寻找——令人着迷的力量	029
看得见和看不见的碎片	032
初夏荷花时期的女性阅读	036
开启·惜生·造园	039
找对一双善的眼神	041
只因对此的执著，不能断念	044
曲线的恣意与美丽	047
永远也不会被PK掉的词	050
读懂时尚的第二张脸	053
江湖，值得守望	056

## 品味生活

谜一样的“快时代”	059
快乐生存：越不繁，越不凡	062
浪漫与现实的距离	064
让绿色成为我们的“默认配置”	069
美好的，美好时光	072
你傲慢，我偏见	075
你的生活需不需要“REDESIGN”	077
寻觅你的心底花园	080

婚纱上，不仅只有美妙的蕾丝和缎带	085
梦露的，时尚的，奢侈的	088
30岁女人的27个抽屉	092
忌懦弱·控痴心	096
美貌，美貌，我爱你	100
美人和美人关	103
千年之间：结，还是不结	107
情毒，情场的绝望罂粟	110
痒之后，氧跟上	114

## 男人女人

你遇见他是一种惊艳，他遇见你也是	118
缘分之链，美如珍珠	121
真女人的魅力法则	123
不要演成垃圾精品片	126
分享艰难、尴尬、隐秘的， 一定是亲密的人	129
明信片情人和无印良品式情人	132
钱不是爱情的敌人，也不是爱情的主人	134
轻量级的鄙视女人，从男人动手做菜开始	137
穿越，不同时空重叠的魅力	140
性感之约	142
值得被赞的30+女人	145
童心正能量，让各种“萌梦想”都开花	149
心复苏，找到自己的心媒体	153
在别处，内心承载当下的美好	157
爱情，生活，永远是自己制造	160
高调的子弹，不分男女	164
节日：那些像明信片般的日子	168
从容·静谧·禅意	171
坚硬到内核，柔软到无边	175

## 心灵修炼



繁花间，看生活的浓淡	177
热爱·燃烧·释放	179
梦境·童话·成全	182
信赖的容器里都有什么	184
职场美学，让你拥有绝佳的风景	187
有梦，毕竟是件美好的事	190
那些变幻的永恒的生活真相	192
停下来，想一想	194
点燃那簇金色的内心之光	197
有致，找到最本真的生活态度	200
读硬性的书，做柔软的女人	202
快乐，是生活中发光的那些碎片	205
生活的细节就是爱上细节	208
时间雕刻女王	211
嗨，有什么好急的	214
是那一串跳动的数字吗	217

**品味生活**



## 纯粹，让工作和旅行更high

见过周围闺蜜旅行回来后的情况，无非有以下几种：辞职后，新岗报到前的一段放松期，疯玩几个月，然后开始乏味，回归职场，又回到如钟摆一般单调的沉闷的生活中；有的从此挥别职场，旅行归来直接开个咖啡小店或者有机私房菜馆，解甲归田，归隐田园了；有的旅行一个月后重返岗位，仍是高层眼中的红人；也有的去国外游学一年，完成心愿后，荡涤心灵再重新出发。

最近从日本流行起来的“女游”风，确实在很多闺蜜间传递和蔓延开来。问到最放松、最完美的休憩方式，大家都会选择——旅行！去远方！

可是，大多数人在休假中也没有完全放松，没法完全放下工作，无法平衡工作和休闲两者的关系，成天在休假中回复工作邮件、全天qq手机在线发布工作号令体乏心累。其实，工作和旅行没那么截然分开的一道界线。我觉得，旅行的真正意义在于放松心情，沉淀生活，进行最好的自我重塑和“心灵瑜伽”修炼。

旅行就像变换工作，充满偶然、奇遇、新鲜、震撼、感悟，遇见不同的职场风景；同样，工作也如同一场旅行，沿途面对各种“插曲”，让我们学会重新认识、感恩和随遇而安。

《一次旅行遇见整个世界》封面上印有一句话——“父母和旅行，都是天赐的最好礼物”。马家辉的旅行书《死在这里也不错》，点滴印证了这句话。这个不喜欢离家的人，这个怕黑怕冷怕飞机的旅人，每次的“在别处”，都一一琐碎速写，不在意描写旅途中的遭遇和矛盾。他只是想捕捉旅途中突然冒起的如果不写下来即便烟消云散的念头和感觉。所谓“景”去之后，“情”终究能透过文字留下美好。

有些人，工作起来逼迫自己每天都要处在巅峰状态，惟恐自己不是公司最重要的那一个，搞得自己纠结频频，而且心累无比，创意枯竭，却周而复始，像被自己绑架的困兽。而且，这类人——从不休假！我觉得这类人很值得同情和警惕，同情的是他们的上进心和欲望强；警惕的是一般这类员工对公司的贡献值一定不是最高的。

所以，无论是旅行还是工作，最好的不会导致迷失方式就是遵守“纯粹法则”。旅行、休假时，我们充分放松，为更好地工作养足精神和补充能量；工作时，我们尽情释放，让自己更职业、更具有高效能的精神。

这样的旅行，更绿色；这样的职场，更有机。让我们通过一段不一样的时空，把自己的内核和技能磨炼得更敏锐，内心修炼得更强大。

## 白：极致的雅，极品的禅

我经常在想，生活，能给爱它的人留下什么呢？或者说，我们该怎样纪念我们曾经有过的迷恋和梦想？比如一首夜歌，比如一套至爱的相片，比如一条白色长裙，比如那袭镶小水钻的婚纱。很有意思，一想到留下什么，我难免总会露出小女人的马脚，最后落脚全在一些衣衫裙缕上，好没出息。其实，最难述说的是心中的最爱。

是的，我喜欢干净、朴素的白色。几乎所有的女人的衣柜都会挂着一条飘逸的白裙吧。灵感来自天边的白云、神圣的白塔、晶莹的冰雪、晨露中的白玫瑰……白色，所承载的就是这样的一幅幅充满灵性的“画面”。香奈儿的世界是经典的小黑裙和白色山茶花构成的优雅帝国。黑色的华丽和妖娆，衬出了白色山茶花的纯粹和清丽。这里的白色，有香味，有无限的空间。

记得一位朋友说过，白色的东西能把加在你身上的咒语赶走。在一个女人的一生中，我们跌跌撞撞的时刻也是我们迷惑的时刻，看起来我们最快乐的那一刻也是内心最孤独的时刻，白色，能成全每一种场景。

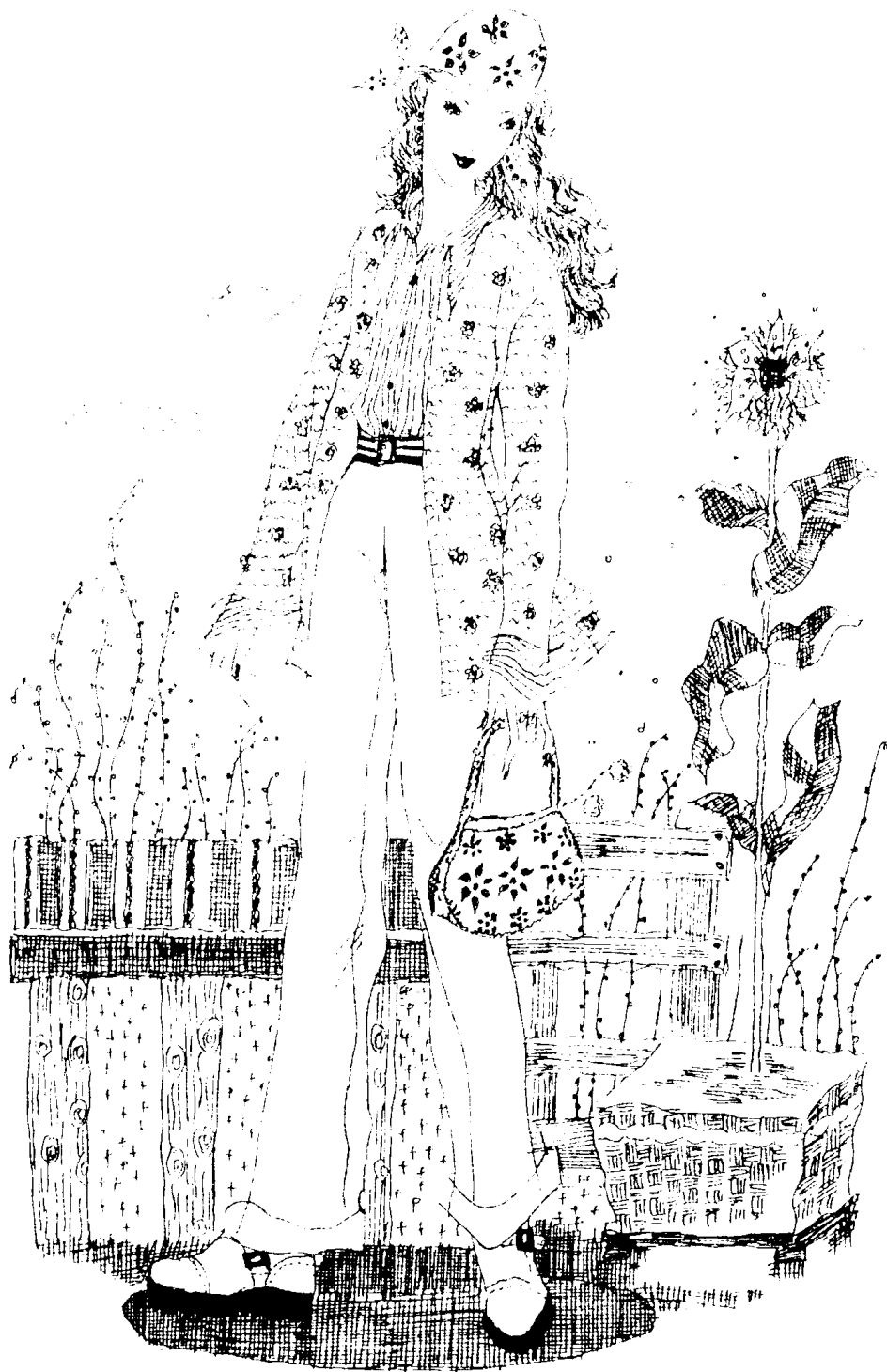
有一阵子，看到装帧设计师陆智昌为梁文道的一系列新书的封面设计的都是洁净的白，最典雅最舒服的本白色，雅致极了。感觉设计师的减法原则用得极妙，以一当十，“最复杂的简单”，就是找到色彩的精粹——白色。

一直都没找准怎么形容阅读的感动。读《单向街》，在里面看到这样一段，说一个孩子躲在被窝里初次领略到阅读的美，文字像重重叠叠一刻不停翻飞的雪花，当阅读结束的时候，孩子从床上站起来：“他被阅读的大雪覆盖得异常苍白。”这一句一直伴随我的阅读历程。经常被文字覆盖到苍白。因为苍白是无法还原的，它是心灵的底色，它接近本质。以后的岁月是叠加，但最初的白色，是最原始的感动和沁染。

生活美学里最高境界是讲究留白的。它有禅的清冷和空寂。禅的世界是一个由深山、古寺、太虚、片云、野鹤、幽林、古潭、苍苔组成的世界，本身就有一种天然美感，白云孤鹤的悠远，大风孤烟的简淡肃疏，都是典型的禅境，又都充满一定的美感。这里，白色具有无限的想象空间和自由；对白色的尊崇和追求，成为“禅尚”里非常高级的审美感悟和意境。

在生活的很多的时尚细节中，你也会感到白色的无限和含蓄之美。比如，那条雪纺伞裙，大朵大朵的花瓣和细长的花蕊，全都染进细瓷般的白里，浑然天成，没有边际，但它又藏尽无限的迤邐和世间的繁华。所以，这里的白，是最极致的雅，最有品的禅。

打开一片片覆盖我们生活的白——愿你我都能找到一种久违的感动。





## 魔幻之光，请继续

### 两个M字头的黑白之光

——  
008  
——

我们很多魔幻的记忆来自童年，来自童年的动画片。最近看完黏土动画片《玛丽与马克思》，一下子让我重获了小时候的感受，奇妙而且温暖。

这个动画片故事非常简单。M字头姑娘玛丽，长在墨尔本乡村，胖、贪吃、有胎记、打扮落伍，经常遭到同学和邻居的嘲弄。另一个M字头的中年人马克思，蜗居在纽约破旧的公寓楼里，同样宅得很深，患有中度阿斯佩各幼儿孤独征（Asperger syndrome），幽闭、拒绝、基本在孤独中耗掉半生。两个同样怪癖连连的M字头的人，在18年中通过书信对话，穿越茫茫太平洋，终成忘年之交。

整部电影的精华段落基本来源于两人之间的书信，这种原本闷骚的纯文学式桥段，却因为艾略特“字字珠玑”的细节刻画，而变得无比生动有趣。比如马克思在信里尝试列举自己阿斯佩各征的各种发作时的模