

<http://blog.sina.com.cn/Innershine>

严歌苓 胡珮璋 土摩托 刘湘吟 卫西谛 卢诺荒
小飞刀 奎奎鱼 王鹿鸣 高光勃 金韵蓉 余楠
宋燕 任兰 高艳津子 understand

InnerShine

女子悦读本



李宁品牌
主编



InnerShine
女子悦读本



上架建议：时尚·休闲·生活

ISBN 978-7-80729-675-1



9 787807 296751 >

定价：23.00元

InnerShine 李宁品牌 主编
女子悦读本



凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

Inner Shine 女子悦读本 / 李宁品牌主编. —南京:

凤凰出版社, 2010.2

ISBN 978-7-80729-675-1

I. ①I… II. ①李… III. ①女性—生活—通俗读物

IV. ①Z228.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第021772号

书 名 Inner Shine 女子悦读本

编 著 者 李宁品牌

责任编辑 廉 勇

设计制作



出版发行 凤凰出版传媒集团 凤凰出版社

出 品 凤凰出版传媒集团 北京凤凰天下文化发展有限公司

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

印 刷 北京汇林印务有限公司

开 本 700×1000mm 1/16

印 张 19.5

字 数 180千字

版 次 2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-80729-675-1

定 价 23.00元

(凡印装错误可向发行部调换, 联系电话: 010-58572106)

目录

跑·舞·运动

- 007> 传奇邓肯：让灵魂与身体一起舞动
- 010> 跑在路上
- 013> 成人冰店
- 016> In-1：我之深处，情感随时起舞
- 021> 击剑训练日记

驻站作家·严歌苓

- 029> 酒徒长跑之谜
- 036> 饕餮狂欢
- 040> 女佣
- 046> 彼岸

主妇头等舱·任兰

- 055> 仿佛是回应
- 059> 都松弛了
- 061> 我为啥迷上写博客？
- 063> 一个过于苍凉的手势：读《小团圆》

- 068> 夏洛的孩子
- 071> 一个实用主义者的乡愁
- 074> 亲身·夜宴
- 077> 婚姻偏好

这里·心情·刘湘吟

- 083> 我爱北京公交车
- 086> 关于寂寞
- 089> 爱情的原点

影·剧·故事·余楠

- 095> 和王家卫一起，修复我们的寂寞
- 105> 揭秘《潜伏》，余则成一直未公开的遗书
- 110> 戏骨的黄昏
- 118> 《窃听风云》：如何救市？消费型男

偷听女人心·宋燕

- 129> 当妈妈还是小女孩时，曾经很孤单
- 132> 养孩子是生命值翻倍的买卖
- 137> 传说中有本美女秘籍
- 140> 史上第一钻石男：子贡
- 143> 孙悟空与机器猫

IS男女·王鹿鸣

- 149> 宛若莲花：卓灵的故事

- 156> 简单，简爱
- 160> 弟妹小黎
- 163> 就让你的脸出卖你好了
- 167> C.A.T.E.

澳洲来信·Underland

- 173> Underland：第一次看现代舞
- 177> 是谁扮演了Sara Sidle

潮店与潮人·歪歪鱼

- 189> 女文青一波三折的网络情缘
- 194> 金融危机下的宝
- 198> 今生活过来世
- 201> 魔幻旅行
- 205> 闪亮的自己
- 210> 旅行的行头
- 215> 她们都有一个计划缜密的人生
- 218> 紫阳花女子真人版

一个人的电影院·卫西谛

- 225> 有挣扎的情感最动人
- 229> 盲人影院闲话阿凡达
- 234> 办公室故事：岸西不说我爱你
- 238> 幸好还有舒淇

健康·常识·土摩托

- 245> 阳光维生素
- 249> 减肥为什么这么难?
- 253> 你真的打算养只猫?
- 258> 父女连心
- 262> 星座歧视

都市形色·小飞刀

- 269> 街头的梦想
- 272> 连脚后跟都好看的莫文蔚
- 275> 流浪猫的哲学

Inner Shine

- 283> 胡珮玫：黑暗里的Inner Shine
- 285> 青鸟健身董事长高光勃谈Inner Shine
- 289> 金韵蓉：红色是妈妈的颜色
- 295> 高艳津子：我母亲才是天然的Inner Shine
- 301> 李静：我不懂男人怎么看女人

序言：Inner Shine 到底是什么？

胡珮玟

那是在我接触一个女性产品广告的初期，每天醒着睡着都在想的事情。

有一次会议上，我设计了一个关于 inner shine 的问题，请在场的女生谈一谈自己的特质、优点、喜欢自己的地方、被别人欣赏的地方。我没有得到很多肯定的答案，大部分人犹豫、迟疑、不确定，可是却和我想象中的结果不谋而合。

Inner Shine 是一个发现的旅程

女人被压抑太久太久了，直到上个世纪末，也许父权体制还可以拿来当当借口，可是新世纪都过了十年，面对2012可能是世界末日的今天，如果女人觉得自己还是“第二性”，那就怪不得你老板把你当个男人榨干你，把你当个女人，让别人升官；也不能恨追你时的男人像只哈巴狗，追

到你后转身变脸。你人生的赏味期大概只有十年多一点，前提还要看看父母给你的先天条件，以及后天你有多大能耐不让皱纹出现，而让身体肌群坚守原位。

可是女人明明是美的，从我们懂得爱自己那一刻，从减少依赖外在而关照心灵，从我们愿意倾听自己内在的声音，不仅乐于跟别人和平相处，更试着和自己沟通、和解的那一刻开始。

Inner Shine 对抗的不是地心引力，而是没有诚意的愚民观点

我想出过许多女性产品的广告创意，但最不想碰的品类也是女性产品，因为突破永远是 brief（简报）内的期待，而“天使脸孔、魔鬼身材”也是永远突破不了的最终唯一标准，不管决定权在男人还是女人手里。

然而发掘 inner shine 不是一种义务，它是权利。

女人的成长不再是压在水泥地下的弱苗，女人的视线早就可以看得很遥远，1/3 务实、1/3 渴望、1/3 梦想。懂得收与放都是一种勇气，柔弱、刚强只是形式的不同，不会对等地冠名有能力的男人为“男强人”，选择所爱的人物、食物、宠物甚至拜物，喜欢运动后毛孔舒张自然的美，知道哪支彩妆保养品打得出苹果光的美，这属于不同类型，各领风骚，并存而相容。

Inner Shine 是有机的，由每一个独特的个体不断累积定义

所以 inner shine 开始于人类之初，发展于人类自觉，普遍于人类真正欣赏自己。

假设能够翻译，它就是无法言喻的魅力，是内敛光芒，是梦开始的地方。

如果你曾看过亲和如邻家女孩的世界撑杆跳女子纪录保持者伊辛巴耶娃，她每一次起跳前那专注的眼神；

如果你周围也有朋友在自己事业有成的时候，放下一切全心在家照顾先生、孩子；

如果你听到蔡依林在领奖台上说“感谢那些曾经不看好我的人”；

如果你也有无可救药的乐观同事，用太阳般的表情宣告“我是最健康的胖子”；

如果你身边出现过某个清丽身影为爱远走他乡，为记忆而回奔 home town；

如果你曾在任何时候感受到一个温柔女子，用智慧选择生命中的平衡，伤心时哭泣、开心时大笑，坚持初衷、拥抱梦想、勇往直前……

那么你会同意，inner shine 就是找到自己的价值，快乐地实践它。

跑·舞·运动



前页图/李宁品牌

传奇邓肯：让灵魂与身体一起舞动

卢语荒

一个美丽的女子写信给萧伯纳：我有第一美丽的身体，你有第一聪明的脑子，我们生一个孩子，再理想不过了。

萧伯纳回信：如果小孩儿生下来，身体像我，而脑子像你，那不就糟了吗？

1927年9月14日，一个美丽的女子，回身对她的朋友挥手道别时脖子上的围巾随风飞舞，突然围巾被风卷进了车轮，随着惯性一拽，她纵身飞了出去。

故事里的主角就是伊莎多拉·邓肯，美国现代舞的先驱。她是一个传奇。一个用身体书写着传奇的女人。

在邓肯的记忆里，童年是贫苦却是快乐的。“听着海浪的潮起潮落，身体也如同在海浪里起舞，舞蹈就应该是这样的，它是自由的。”舞蹈是人类社会中最先出现的艺术形式

之一，它的出现是一种与神沟通的载体。在巫术盛行的原始部落里，女巫的存在更有着不同寻常的意义，只有通过她身体的舞动才能够了解和传达上天的旨意。这是一个极为神秘的渠道，是一种只有少数人才能掌握的语言。

舞蹈，无论哪种形式，都似乎是属于女性语言的组成部分。芭蕾舞、现代舞、多明戈舞等大多数舞蹈形式都是以女性舞者为主。

在邓肯生活的年代，刻板教条的芭蕾舞是舞蹈的主要形式。她强烈地反对芭蕾舞对于肢体的束缚。以邓肯为代表的现代舞通过身体不同部位的伸展、收缩，无一不是在张扬身体的自由。身处上世纪初女权运动发展的时期，邓肯的现代舞还是不可避免地带上了女性主义色彩。

邓肯的舞蹈首先从视觉上就改变了观者的欣赏口味，她的舞蹈服装不同于束胸的芭蕾舞衣，而是松散宽大的家居服。其次，邓肯的挑战不仅仅是外在的形体，更重要的是精神，尤其是当时的美国社会当中依旧笼罩在维多利亚文化之下。

早期现代舞的出现成为一个反对以芭蕾舞为代表强压给女性的利器。当时那些激进的女权主义者极力拥护现代舞的横空出世是带给了广大女性一个友善的信号：“把身体打开”。芭蕾舞是一门严苛到了乏味的舞蹈，女性的身体和精神都被硬生生地塞到一个固定的模具当中。这一点和清末进步人士呼吁将女性从裹脚的痛苦当中解放出来是何其相像！

邓肯一生当中极力批评芭蕾舞，是因为它在某种程度上是对女性身体的一种摧残。“束身衣是很多女性从小就穿着的，她们不能自由伸展、踢腿、弯曲，这是完全和身体本能相违背的做法，怎么能称之为美？”女性解放之路一定都是从身体开始的，对于这一点，我们应当感谢那些伟大的女性们。

同时，她也反对社会给女性固定形象——她们要温柔贤良、忍让被动等女性特质。一百多年过去了，反对定义女性是所有具有女性意识的人们一直在努力的一件事情。至今，我们还是能够听到这样的话：“男孩子就应该像男孩子，女孩子就应当有个女孩子的样儿。”

邓肯在追求爱情的路上也是激情四溢，从不扭捏造作，总是大胆地追逐情爱。从举世闻名的诗人到港口的普通水手都能够成为她的爱人。爱情与艺术，是她终身追求的目标。爱情带给她无尽的欢乐，同样也让她伤害至深。这一切都在丰富着这位艺术家对于人生和人性的观察。

在邓肯的一生当中，以身体为媒介，用她的梦想、情感、激情传达出她的信仰。在身体的舞动当中，她发现身体与灵魂、自身与世界得到了美好的交流。她追逐着肉体能够带来的一切快乐，也承载着灵魂的苦痛。她热爱着爱情、热爱着艺术。她是一个纯粹的女人，多少人从她的故事当中得到了安慰。