



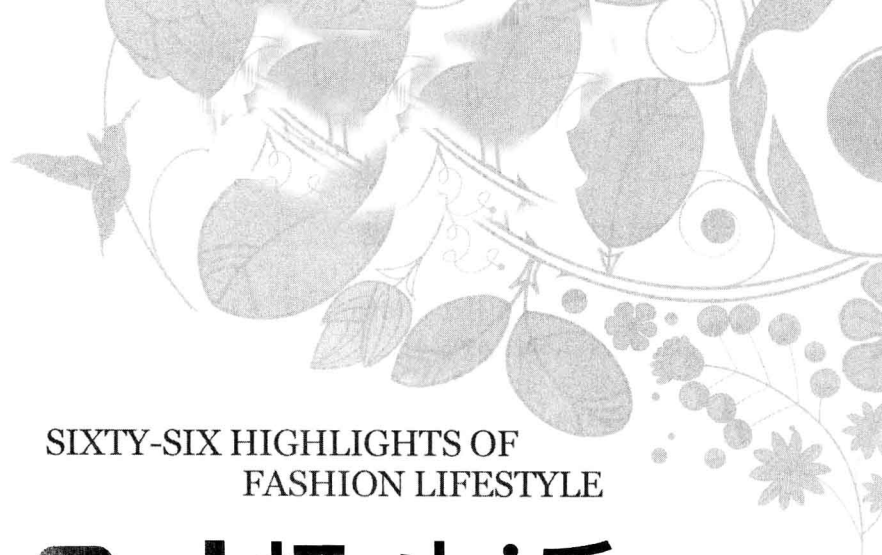
《环球》杂志 ◎ 编

SIXTY-SIX HIGHLIGHTS OF
FASHION LIFESTYLE

时尚趣生活的 66个亮点

我们热爱工作，但不放弃生活；我们接近自然，但不离群索居；
我们享受人生，展现独特自我；我们品味生活，感受世界的广阔！
爱自己，请停下来，享受不一样的时尚“趣生活”！

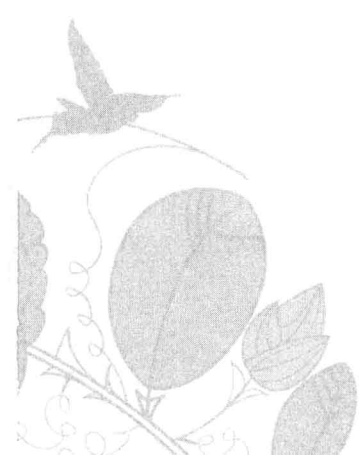
新 华 出 版 社



SIXTY-SIX HIGHLIGHTS OF
FASHION LIFESTYLE

时趣生活的
的66
尚个亮点

《环球》杂志 ◎ 编



新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

时尚趣生活的66个亮点 / 胡俊凯主编. —北京: 新华出版社, 2011.4

ISBN 978-7-5011-9595-4

I. ①时… II. ①胡… III. ①生活方式—通俗读物 IV. ①C913.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第059859号

时尚趣生活的66个亮点

主 编: 胡俊凯

副 主 编: 乐艳娜 谢 黎

责任编辑: 郑建玲

封面设计: 李尘工作室

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路8号

网 址: <http://www.xinhupub.com> <http://press.xinhuanet.com>

邮 编: 100040

经 销: 新华书店

印 刷: 河北省高碑店市鑫宏源印刷包装有限责任公司

开 本: 165mm × 230mm 1/16

印 张: 17.5

字 数: 240千字

版 次: 2011年7月第一版

印 次: 2011年7月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5011-9595-4

定 价: 28.80元

温馨提示: 本社“新华版短信书友会”新书直订 发短信至: 13651277005
本社图书策划中心诚征品位畅销选题 发邮件至: xhchzx@163.com

购书热线: 010-63077122 中国新闻书店购书热线: 010-63072012
图书如有印装问题请与出版社联系调换: 010-63073969

序

一部有趣而真切的著作

这是一本关于生活方式的书。它正是今天的社会所迫切需要的。因为我们在自己前行的路上所遇到的问题，和生活方式息息相关。《环球》杂志编辑的这部书，给了我们一个角度、一个路径和一个方法，去重新审视我们自己的生活。

最近，中国公众对“幸福感”的追求，前所未有地强化了，人们开始有了一种前所未有的焦灼感，觉得自己的生活中存在着一种内在的困扰。这种困扰当然仍然有经济因素和实际问题，如住房、交通、医疗和子女上学等方面的困扰，但同时，这种困扰也开始集中在精神生活方面。中等收入者“完成不足”的苦恼和内在精神寄托缺失所造成的问题，已经越来越显示出来。它并不仅仅决定于具体物质条件的高低，而在于在社会中的自我意识和自我感觉。前者是客观的，后者是主观的。

在人们追求“幸福感”的道路上，连接客观和主观之间的桥梁就是——生活方式。现在，人们对于生活方式的探究和介绍比以往任何时候都要强。这正是因为生活方式这个具有极大涵盖性的概念包含着我们生活的方方面面，同时将这些不同的方面整合为一个整体，构成了我们的基本生活形态。

生活方式实际上就是我们生活在其中的形态，这既是社会支配的我们的基本生活状况，又是我们自己对于生活的选择。生活方式的探索既有悠久的传统和历史渊源，又是人类文化生活的前沿领域。它涉及哲





学、人类学、社会学、行为学、消费学、文学、文化研究和心理学等跨学科的多个领域，但又是日常生活中我们都能感知的活的存在。正因为“一切历史的演进都可归结于生活方式的演进”，对于生活方式的反思和探索一直是人类认识自我和社会的重要的方面。探讨生活方式对于人的影响，思考何种生活方式是人类所追求的理想形态，认知人类文化的多样性和各种社会形态对于生活方式的支配和影响等，一直为人们所关注，也一直是许多古今哲人学者思考的重要主题。

全球化时代，人们的生活方式正在发生着巨大的变化。许多全球性问题，如气候变化所带来的环境问题、时尚和消费潮流对于人们精神的复杂影响、跨文化理解 and 交流存在的困难等，都和生活方式的变化有着直接的联系。寻求人类的永续发展和未来的福祉，寻求更加理想的生活方式，成为人们共同思考的问题。

近年来，中国的经济发展全球瞩目，中国的综合实力迅速提高。在三十年发展基础上综合国力的增长，使得多数人开始告别贫困，有了追求新的生活方式的可能性。

我常有一个感觉，中国今天在大崛起之中面临的问题，很像美国在19世纪末20世纪初大崛起的阶段所面临的。一方面是社会快速发展，另一方面也面临道德沦丧、唯利是图等诸多现实问题和精神困扰。一面是社会在充分展现自己的繁荣，另一方面，不少人却更加焦虑或沉浸在抱怨和失望之中。一面是成功的社会发展，一面却是丛生的社会问题。

看看当年美国作家辛克莱的《屠场》，就知道今天我们所出现的食品安全问题，在那个阶段的美国也极为普遍。当时美国的一些知识分子也对其社会缺少信心，对社会风气充满厌恶，到欧洲去寻找精神的归宿。这些氛围和当下中国有某种相似性。历史当然不能简单地进行比较，但我们可以发现历史经验中确实包含具有启发性的因素。历史阶段常常难以跨越，社会在急剧发展阶段的问题当然需要坚决地批判、揭露和尽全力解决，但毕竟又难以完全在一个早晨立即消失。而这些都和生活方式的变化紧密相关。如何增进人们的幸福感，如何让经济发展的成

果更加有效地转化为健康、美好、和谐的生活方式，正是我们面对的挑战。

生活方式的探索既是一种生活实践的努力，也是一种对于理想生活形态的追求。这些中国面临的新问题，我们确实缺少应对的经验和能力。在这个过程中，借鉴世界的成功的经验，了解世界其他国家在生活方式方面的进展和趋势，对于我们在自己当下生活中保持明智和清醒，在未来的生活中充满智慧和信心是至关重要的。

《环球》杂志一直致力打造的“环球生活趋势”栏目，正是要将国际上先进的生活方式介绍给处于焦虑、迷茫状态的中国人。现在它将这一栏目的精品集结成书，这些文章生动有趣，轻松好读，既有丰富的细节描写，又有诸多对于趋势和走向的探究，可以说是关于生活方式的一部有趣而真切的著作，值得我们认真阅读。我们可以从这里起步，反思我们自己的生活方式，追求我们心中的理想的生活方式，让中国人有更加美好的生活方式。

是为序。

张颐武

2011年6月



目录

CONTENTS



1 序 一部有趣而真切的著作

主张 · 态度

Assertion & Attitude

- 3 梦想清单
- 7 生活中的“自娱艺术”
- 10 零帕族：抛却都市压力
- 15 都市“钟摆族”
- 19 做自己空间的主人
- 23 朝活达人：世界睡觉时我起床
- 27 “小私”时代
- 33 “迷你退休”
- 36 做一只贪玩耍的花蝴蝶
- 41 还有什么不可租
- 45 乐活族 LOHAS



- 48 把人生交给设计师
- 52 直接慈善，危机后的新选择
- 56 体验式消费
- 59 裸体主义催生时尚冒险家

潮人格调

Fashionists' Style

- 65 “猎酷”行动进行时
- 69 奢侈“我设计”，生活“自定义”
- 74 把街头当做“T台”
- 77 潮流就在你的键盘之下
- 84 “废弃”的时尚
- 85 从美剧里看懂时尚
- 89 Vintage：追逐那些过去的美好
- 93 Geek Chic风：另辟蹊径的美元素
- 97 Gilt：拯救奢侈品的诺亚方舟
- 104 品牌杂志：新时尚“圣经”
- 105 道德时尚：让亚里士多德接纳高级华服
- 109 “网络麻豆”的美丽经济值

绿色风尚

Green Habit

- 115 “不持有生活”清单

- 120 小份生活
- 122 爱“拼”才会省
- 126 森男森女的诗意栖居
- 131 “绿领”：不仅是职业，更是情趣
- 136 “拼租”办公
- 141 低碳之美
- 144 让你的生活“不插电”
- 148 家庭环保顾问到你家
- 152 “理念社区”：低成本的群居部落
- 157 亲近“有机生活”
- 161 解决大问题的小主意

新乐游主义

New Lohas Travel Doctrine

- 167 定制旅游
- 171 自由旅行
- 175 宅男宅女的鼠标旅行
- 179 在老房子里栖居
- 183 城市探险：够胆你就来
- 187 骑行生活
- 191 运动狩猎，追捕中感受惊险
- 194 乘热气球去兜风
- 198 海钓——潮起潮落中的写意人生
- 201 志愿旅行的新模式





205 南非家庭旅馆，你住过吗

209 城市游艺族

趣生活

Interesting Life

215 成人玩具馆，让你回归童年

218 搭伙兵人

221 当LOMO遇到POLA

224 极限飞盘：谁都可以玩

227 你不知道的老运动新玩法

231 做个VJ过把瘾

235 主题Party：给生活加点料

240 将派对“打包”回家

244 “当铺”寻礼地图

247 浅玩家：网游也休闲

251 定格你的人生

254 基因相亲，你敢不敢尝试？

258 定制你的“智慧约会”

261 Winggirl帮你敲开恋爱之门

265 “潮婚”：不一样的爱情仪式



主张 · 态度



Assertion & Attitude

梦想清单

“三十以后才明白，变化比计划还快……”罗大佑的歌曲《三十以后》曾害苦了许多人，这句“变化比计划快”，在中庸之道盛行的中国社会，用一种令人驯服的手段宣扬着宿命论。那么，人生就仅仅是如此吗？

2010年4月，美国的《被埋葬的生活》成为风靡全球的真人秀电视节目。这个大胆的节目讲述了四个好朋友制作了一张梦想清单，并想尽办法实现它的过程。这个节目推动了很多人去制造自己的梦想清单，并重新认识梦想的意义。

你还有梦想吗？

Hold fast to dreams（紧紧抓住梦想），For if dreams die（梦想若是消亡），Life is a broken-winged bird（生命就像鸟儿折了翅膀），That can never fly（再也不能飞翔）。Hold fast to dreams（紧紧抓住梦想），For when dreams go（梦想若是消丧），Life is a barren field（生命就像贫瘠的荒野），Frozen only with snow（雪覆冰封，万物不再生长）。

这首略带美式田园风情的诗歌《梦想》，出自美国20世纪著名黑人诗人兰斯顿·休斯，它对中国的50后和60后有着深远的影响。在今天人

们对经济市场的波谲云诡深感无力把控时，“梦想”这个词语再度从我们的内心里升腾起来。

电影《2012》无疑是一针催化剂。巧合的是，这部来自诺查丹玛斯预言的电影刚刚落幕，随之而来的便是海地7.3级地震，智利8.8级地震，南极80公里冰山崩塌，中国青海玉树发生7.1级地震，冰岛火山喷发……面对这一系列的灾难，人们不禁要感叹：这个地球怎么了？焦虑情绪在人们心中蔓延，末日情怀也悄然滋生。

“如果生命只剩下一天，你会怎样度过？你会去爬高山吗？你会去亲吻梦中的女孩吗？你会向某个人倾诉自己的心声吗？”这是真人秀电视节目《被埋葬的生活》开播前的广告。有很多美国人都非常喜欢这个节目中传达的观念。他们认为，制造自己的梦想清单并实现它，能让自己看起来更新潮。

威廉姆·玛斯特恩，一位非常杰出的心理学家曾经向3000人问过同样的问题：“你为什么而活着？”结果94%的人说他们没有明确的生活目标。他们忍耐、等待，彷徨于生活的真谛。同时又只是生存着，重复着生活的机械动作。他们从未感受过生命的闪光。他们看着自己的生命之光迅速飞逝，变得越来越恐惧，害怕还没有体会到任何真正的喜悦和生命的内涵，就走到了人生尽头。

也许正是这一点，才形成了《被埋葬的生活》被热捧的局面。但是，这种狂欢终究有一种“笙歌散尽酒微醒”的萧索之感。

曾经荣获诺贝尔和平奖的特蕾莎修女曾经说：“你耗费数年所建设的可能毁于一旦，不管怎样，还是要建设；心胸最博大宽容的人，可能会被心胸狭窄的人击倒。不管怎样，还是要心存高远。”的确，人生是因梦想而伟大的。

如果生命只剩下一日，你会如何度过？如果生命还剩下一年、五年或十年，你会选择怎样生活？列出一份梦想清单，也许生命的图景会更加清晰。

迈出第一步

“新的一年即将到来，你有什么愿望呢？”在2009年末，台湾的“秘密威力club”网站号召广大网友为自己定做梦想清单，有27%的网友最渴望的心愿就是能中头彩，其次是有能力购买豪宅或名车、给家人舒适的生活，分别占16%、14%，做公益则占12%。

有趣的是，不同年龄层网友的梦想也大异其趣，18岁至29岁的年轻网友重享乐而且梦想天马行空无奇不有，包括“成为海贼王，环游世界”、“移民到月球”、“躺在钱堆里大笑”、“奢华游迪拜”等。而40岁以上的网友则体现精神层次，希望“身边的人都幸福”、“重建小时候的乡村”、“造一座全绿能、生态、无毒、自给自足的城堡”等。

在2008年时，美国加利福尼亚州27岁男子为实现50个古怪的“人生梦想”竟辞掉薪水丰厚的工作。这个名叫布里特的人，梦想大多稀奇古怪，比如第一个梦想是“通过地下隧道穿过一条河”，还包括“到阿肯色州钻石坑国家公园中找到一颗钻石”等。布里特称，他的“梦想清单”中最难实现的两个愿望，可能就是“骑着一只鸵鸟跑”和“对美国地产传奇大亨唐纳德·特朗普说：‘你被解雇了。’”

不过布里特接受美国广播公司“早安美国”节目采访时，节目主持人却给予了他一次通过电话“解雇”特朗普的机会，从而帮助他又实现了一个“人生目标”。当布里特听说特朗普的电话已经被接通，而那个美国著名地产大鳄正在电话另一头等待他说“你被解雇了”时，布里特彻底惊呆了。不过，他最后仍然大胆地通过电话实现了“解雇特朗普”的梦想。“我认为这些事情都非常酷，而我一直都想尝试一下。我永远不想成为夸夸其谈可却总是没有行动的人。”布里特曾经如此描绘自己的动机。

从理论上说，一个人的成就决定于他24小时之内做了哪些事情。其中，第一个要素就是要有一个明确的目标，而设立目标第一步就是必须

有一个“梦想清单”。

做做加法减法

如果没有规划有序的理性策划和天马行空的感性想象，每个人就会如同“被生活推着朝前走”。因此，生命有时候需要做算术题。

有人曾经问过杨澜，成功的秘诀是什么？杨澜微微一笑，“清单，是梦想的清单”。每一个重大抉择和人生规划，这个聪明而志存高远的女人都按照自己的梦想清单来进行，实现一个划掉一个，每划掉一个就向成功迈进了一步，每成功一点点，再给自己的清单上加些新内容，这样逐步前行。

当然，有时候，我们也需要减法，而不是盲目地向前冲。原日本女性防卫大臣小池百合子，在职场上是位果断凌厉的政客，在生活中却拥有着强烈的享受生活理念。不仅是她，几乎所有日本的职业女性每天都过着“1323”式生活。所谓的“1323”的保养清单，就是早晨10分钟的瑜伽，中午30分钟去远一点的地方散步，腾出20分钟喝下午茶，睡前30分钟泡在加了香草的温浴中，舒缓身心。

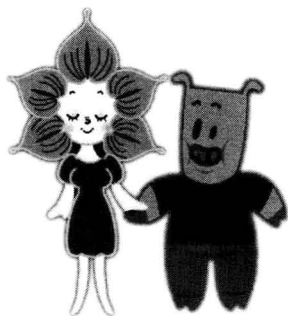
同时，梦想清单不应该仅仅只是海市蜃楼。在设立了目标以后，我们鼓励着手去实现它。

最近的新闻称，俄罗斯一位农民，如同电影《肖申克的救赎》里的银行家一样执著，花了整整26年的时间，要在自己的乡村里，为自己和村民修建了一条私人地铁。迄今为止，他已办好了工程所需的所有审批手续，并且完成了约200米长的隧道挖掘工程。他的“愚公精神”感动了俄罗斯。

如果，人人都有这样的“愚公”精神，那么，没有什么梦想是遥不可及的。不同的是，有些人把梦想变成了现实，有些人把梦想带进了坟墓。这，也许就是空想家和实干家的不同命运。

（文 / 陈赤兵）

生活中的“自娱艺术”



提起“艺术”，你会想起什么？

有人会想起一帮厉害的家伙：人体的200多块骨头、600多块肌肉，他们了如指掌，明暗虚实冷暖说得头头是道，画出的油画堪比照片；有人会想起一帮董事长、首席执行官，周末开着宝马跑到拍卖行追捧明清书法和中国当代艺术；还有人会想到一些苦心孤诣的人，他们抛妻弃子，连衣食饱暖都不要，就是为了再现凡·高的辉煌……

但是我要告诉你，艺术可以不是这样，艺术可以融入日常生活——对，就是我们普通人的日常生活！

看得懂的艺术

熟悉美术史的朋友都知道，自从毕加索之后，西方绘画就越来越难懂了——但一个好消息是：好懂的绘画又回来了。

在世界范围内，正掀起一股“艺术回归生活”的趋势，这是在先锋艺术的势头减弱后掀起的又一个艺术大潮，以村上隆、加里·贝斯曼新一代艺术家为代表。

这个趋势分成两个方面，一方面艺术的技巧“业余化”，不拘泥于某种“学院派”的艺术样式，充分发挥人们的想象力和创造力；另一方面作品的内容更贴近日常生活和流行文化，而不是依赖于其中的某种