



靳羽西/著
Yue-Sai Kan

点亮生活的 99个灵感

Ways to live a charmed life

精彩生活典范靳羽西给你的智慧建议
用一个个细节处的闪光点，成就你的闪亮人生

◆ 漓江出版社

靳羽西/著
Yue-Sai Kan

点亮生活 的 → Ways to live a charmed life 99个灵感

图书在版编目(CIP)数据

点亮生活的99个灵感/靳羽西著. -- 桂林: 漓江出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5407-6415-9

I. ①点… II. ①靳… III. ①女性-修养-通俗读物

IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第050799号

点亮生活的99个灵感

作 者: 靳羽西

策划统筹: 符红霞

特约策划: 乌 玛

责任编辑: 王欣宇 张 芳 王成成

装帧设计: 宗沅书籍设计

责任监印: 唐慧群

出 版 人: 郑纳新

出版发行: 漓江出版社

社 址: 广西桂林市南环路22号

邮 编: 541002

发行电话: 0773-2583322 010-85891026

传 真: 0773-2582200 010-85892186

邮购热线: 0773-2583322

电子信箱: ljcs@163.com

网 址: <http://www.Lijiangbook.com>

印 制: 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本: 889×1230 1/32

印 张: 6.75 字 数: 80千字

版 次: 2015年1月第1版

印 次: 2015年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5407-6415-9

定 价: 39.00元

漓江版图书: 版权所有, 侵权必究。

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与出版社调换。

目录 CONTENTS

A 001	饰品 / 赞美 / 年龄 / 古董家具 / 艺术品 / 态度	N 123	记住朋友的名字 / 指甲 / 脖子 / 人际关系
B 015	性感 / 选美比赛 / 时刻准备 / 男朋友	O 131	乐观
C 023	职业生涯 / 慈善 / 子女 / 衣橱 / 色彩的延伸 / (放弃) 攀比 / 厨艺 / 好奇心	P 135	亲子关系 / 在家开派对 / 买单 / 香水 / 照片 / 报事贴 / 买衣服
D 041	收纳房间 / 日记	Q 147	戒烟
E 047	电子邮件 / 健身 / 睫毛	R 151	阅读 / 环保 / 红色 / 简历 / 榜样 / 橡皮筋 / 尊重
F 055	面对失败 / 信念 / 遗忘 / 友谊	S 165	性 / 微笑 / 沉默是金
G 063	美黑 / 眼镜 / 生姜 / 送礼物 / (戒除) 贪婪	T 171	牙齿 / 从今天开始 / 旅行
H 073	快乐 / 手写字 / 高跟鞋 / 嗜好 / 诚实 / 激素 / 幽默 / 双氧水	U 177	内衣 / 大学 / 提升自我
I 085	互联网 / 面试	V 183	吸尘器 / 花瓶 / 蔬菜 / 维生素
J 091	(抛弃) 嫉妒心	W 189	手表 / 女人味 / 围巾 / 皱纹
K 095	键盘 / 友善 / 学识	X 195	圣诞节
L 101	学英文 / 唇膏 / 减肥 / 忠诚 / 奢侈品	Y 197	瑜伽 / 羽西茶
M 111	做决定 / 婚姻 / 理财 / 镜子 / 电影 / 一心多用的工作 / 乐器	Z 201	动物园



99 Ways to live a charmed life

1-6



1.ACCESSORIES 饰品

有一句谚语说，不佩戴饰品的女人，就如同没有星光的夜空。我长年在国外生活和旅行，很少见到有女人浑身上下一点饰品都没有，从十几岁的小姑娘到白发苍苍的老妇人，耳钉、戒指、项链、手链、领口上的一朵鲜花……即使是穿着比基尼走在海滩，她们也会戴着饰品，比如很细的项链（很多人从不摘下这根细链子）、夸张的亚克力或木质项链、腰间的纱笼、手腕上层层叠叠的手镯……

首饰漂亮与否和价钱没有什么必然的关联，一颗简单的珍珠，或是一大串的木头串珠，只要搭配得当，都可以是你“夜空”的璀璨星光。你常看到红毯女明星动不动就几百万上千万的宝石首饰，那只是配合隆重场合的需要，日常生活中她们也都是戴简单的首饰。

肯尼斯·简·莱恩（Kenneth Jane Lane）是美国著名的首饰设计师，好几个美国第一夫人都超喜欢他的作品。有次我

去采访，他说“不戴耳环出门的女人应该被抓起来，想让脸庞锦上添花，那耳环是绝对不可缺少的！”虽然话有些夸张，但在各种各样的首饰和配饰里，我最喜欢的确实就是耳环，因为它离脸部最近，修饰脸型、塑造整体形象的效率最高。

我有上百对不同的耳环，有造型夸张的耳坠，也有细小的耳钉，我总是根据衣服来搭配它们。不过你最少该准备4对耳环，用来搭配几乎所有的衣服：

◎一对白色珍珠耳环：白色珍珠耳环几乎是百搭的，还能突显女性温润柔美的感觉。如果配一件白衬衫，哇，立刻让普通的衬衫显得很有味道！上班族佩戴更是只有加分！年轻的女孩子，可以选小颗珍珠，带有吊坠的款式会显得比较活泼。

◎一对银色耳环：可以是医用钢材料、普通的925银、铂金，尽量选择简单小巧的款式，比如小颗圆形或者小的耳圈都很好，即使是晨跑的时候也可以佩戴。

◎一对金色的耳环：如果你的衣服上有金色的拉链或扣子，或是你的眼镜是金边的，那你可以选择佩戴金色耳环和它呼应。

◎一对闪亮的耳环：水晶的、钻石的都行，总之是闪闪亮的，它们能让你在夜晚更闪耀！

TIPS

流行风潮瞬息万变，今天流行“The bigger the better（越大越好）”，说不定明天就流行“Less is more（少就是多）”，不用追逐风尚，在服饰搭配方面，考虑流行元素和价格之前，先考虑场合感与个人风格，就不会出问题。

2.ACKNOWLEDGEMENT 赞美

如果我告诉你，有一个神奇的工具让你每天都可以没有成本、毫不费力地改善周围的世界，改善你与配偶的关系，让同事与你通力协作，营造出富有活力、高效而又活泼的工作氛围，让人际关系不再充满猜忌和厌烦……你愿意尝试一下吗？

这个神奇的工具就是赞美，人人皆有能力去使用它，但很少有人懂得利用它，许多人有自己的理由，比如有人认为如果一个人很少称赞别人，那么当他称赞时才意义重大，说明某人某事的确值得称赞。这是一种迷信！只有真实的称赞才能真正对人们产生影响，虚假的称赞毫无价值。我主张在发现值得称赞的人或事时，千万不要犹豫，及时自然表达的赞美才是真情流露。

称赞要与相对客观的评价取得平衡才能保证影响力不会被削弱。比如你从一位不经常表扬属下的上司那里获得了称赞，虽然感到它的分量很重，可由于他并未充分地肯定你，反而会让你担忧上司的看法，把赞美当成是“对弱者的同情”而怀疑自己。

可能你会认为，如果要对被称赞的人产生巨大的影响，称赞的话语一定要华丽动人、不同凡响，需要大量的准备以及勇气才能完成，其实这些都没有必要。很多时候简单、直白的称赞就足以表达深刻的含义。有次我去白宫赴宴，带了一本中餐



与美国前国务卿希拉里·克林顿

食谱给希拉里当礼物，她当时说：“如果我按照上面说的做菜吃，会不会也变得像你一样漂亮？”这一句话既对我表达了感谢，更是很巧妙的赞美，让人听了觉得特别舒心。

我很早就了解到真诚的称赞会对身边的人产生巨大的作用，所以我毫不吝啬，总是尽量自然地、充分地、满怀感激地

● 点亮生活的 99 个灵感 ◀◀

去赞美人们展示出来的各种才华。这些才华或许是后天努力习得的某种能力，或许是人们表达自我的方式，或许是某种体贴的行动，又或许是为了达成目标而付出的努力。在我们周围，从来都不缺乏值得称赞的人或事！

TIPS

除了直接赞美他人，做“赞美的使者”也不错！比如当 A 不在场的情况下，你听到 B 对 A 的赞美，那你就可以主动把它转达给 A，A 不但会感激 B，也会感激你对他 / 她的留心。我在报纸杂志上看到朋友的报道，都会主动地留下剪报送给他们。

3.AGE 年龄

在中国接受访问我常会被问到关于年纪的问题，比如“你怎样看待年纪的增长”，“年纪对你来说意味着什么”，“你打算什么时候退休”……我感到在潜意识里，人们对年龄的增长是很恐惧的，是不是因为大多数人都觉得童年很美好，所以假想以后的日子只会越来越苦？

不同的年纪当然有不同的乐趣，我的很多同龄朋友，包括我自己在内，并没有觉得最美好的人生时光只在年轻的时候。20 多岁，固然有漂亮的皮肤，性感的身材，但那时你甚至不能确定自己的未来，不知道以后的人生会怎样，难免生活在焦虑之中，有什么美好可言呢？而在我生命的这个阶段，年轻时候

的动荡感烟消云散，取而代之的是前所未有的快乐和自信，现在的我比任何一个年龄段都要喜欢我自己。

李约瑟博士（Dr. Joseph Needham）活了95岁，编写过堪称伟大的《中国科学技术史》，在他90多岁的时候还依然神采奕奕、兴致勃勃地讲自己对未来的规划，我感觉那时他就像个20多岁的小伙子！他说他长寿的秘诀就是“做一份有益的并能全身心投入的工作”。中国有一句古话叫作“活到老，学到老”，你也可以把它理解为“学到老，活到老”，只要你还有目标向前，就不会感觉到老。世界这么大，有许许多多东西值得我们去了解，有许许多多地方值得去造访，这些都让我对将来充满了期待！

要学会发现生命中每一个阶段的美好，如果你一直都像忘记了“年纪”这回事一样，认真学习、工作，善待亲友和自己，过充实的日子，那不管到什么年龄你都会觉得坦然——之所以这么怕变老，无非是怕老了以后一事无成，两手空空，甚至连像样的回忆都没有。慢慢变老是难以避免的，但你可以把握住自己的生活，让它变得更加精彩。我们都希望长寿，但只有富有意义的人生和生命中那些闪光的瞬间才是最重要的，用精神而不是钟表来度量时间的流逝。

还有一种人很怕老，就是现在30岁左右未婚的女性，被称作“剩女”。她们没什么不好，相对来说，反而是比较优秀、独立的女性，可她们却被社会像鞭子赶着一样去相亲，恨不得刚认识个男人就马上结婚。

晚点结婚真的可怕吗？完全没有必要背这个包袱！30多岁不结婚是很正常的事情，也许之前在忙学业、忙工作，或是

点亮生活的 99 个灵感



卡门·戴尔·奥利菲斯明年 84 岁了，还是时尚圈的不老传奇。

之前的感情没能走到婚姻这一步，都相当正常。结婚，是因为你遇到可以共度余生的人，你们彼此相爱，除此之外，没有任何理由去结婚。

TIPS

我有个朋友叫陈愉，她 38 岁才结婚，42 岁时有了两个可爱的孩子，她根据自己的经历写了一本书《30 岁前别结婚》，就是告诉现代女性，你完全可以有独立思想，过独立的生活，而不是被老规矩和媒体牵着鼻子走，要永远记得，对幸福负责的人是你自己，而不是别的任何人！

4.ANTIQUE FURNITURE 古董家具

30 年前我忽然对中国明清木制家具产生了浓厚兴趣，接着的几年里不断收藏了很多古董桌子、椅子和柜子。现在我纽约家的大餐厅里有 6 对红木椅子，细看起来，它们各不相同却各有千秋，但因为都保有明代家具的特征，放在一起就显得很协调。那时候我买每对椅子大概是 3000 美元，现在它们至少已经翻了 5 倍，对于我来说，这并不是它们的全部意义。在 30 年里，我不断地使用它们，我和我家的宾客都喜欢它们优雅精巧的造型和细腻的手感，也由此在席间发散出关于中国历史、文化的话题，看来它们也为中外文化交流做出了贡献呢。

对于我无法使用的家具，即使它们是升值潜力巨大的古董，



我也不会买，而一旦是我能用上的，我也不会吝惜去改造它们来适应我的家。我曾经要求木匠将一张明代木桌的四条腿锯掉10厘米，他问我是不是疯了。当然没有！不能用的家具对于我来说只是垃圾，我不喜欢垃圾，把美好的东西变成垃圾，才是对古董家具最大的浪费！

在中国我看到很多木制家具，保养方法只是用泡沫塑料布裹起来或是用布罩上，这只能挡挡灰尘，对古董家具来说是远远不够的，它们需要保养与护理，让它们看上去虽旧如新才是最好，这是一项专业的技术。我在纽约有个专门的技术人员负责家里所有的古董家具，比如椅子坐上去有些摇晃，那他就知道如何不用钉子和胶也能修理它的松动。有趣的是，对中国家具这么在行的他竟然是个德国人。

TIPS

不知道你有没有听一些看起来很懂行的设计师说类似这样的话，“这个房间是地中海风格的，所以不能放中式的东西”，太可笑了！单单领悟到设计皮毛的人才会说这样的话。只要有合适的呼应，中式家居完全可以和任何风格形成得体的配搭。

5.ART 艺术品

我很喜欢艺术，几乎各种各样的艺术形式都乐于欣赏，我不算是个收藏家，我买来艺术品后不会为了获取更高的价格而卖掉它们，也就是说，当初我买下它们，不是因为价格或艺术价值，而是因为我喜欢它们，而且我也能把它们用在我的日常生活中。是的，我喜欢的，就是生活在艺术品的环绕之中，而不是让自己变成一个囤积艺术品的商人。

我的父亲是国画家，记得我很小的时候他就常常与志同道合的朋友在家中研讨切磋，我们家充满了艺术气息——客厅、卧室，连厨房和洗手间都挂着字画或是很有味道的漂亮摆设。我和三个妹妹在这样的环境下长大，耳濡目染，虽然各自从事的领域不同，但无一例外的就是喜欢在家里布置很多艺术品。

我外公家有很多的艺术品，当年清算的时候花了三天三夜才盘点完所有的艺术品。还记得外公会按照季节的不同更换不

● 点亮生活的 99 个灵感

同的摆设，让家里总有新鲜的味道，现在有时间的话，我也会这么做。外公常说：“艺术品应该是环绕在你生活中，而不是被放在带锁的柜子里，只有清洁它的时候才能看看。”

在家居布置方面，我会在不同区域布置不同风格的艺术品，拿我在上海的家来说，艺术品来自世界各地，有丹麦的，有柬埔寨的，有越南的，也有南非的……即使是墙面的美化也有很大的不同：在电梯间的墙上，我挂了一幅法国“红磨坊”的海报（它轻松的线条和褐色的调子和我的家很搭）和意大利艺术家 Marco 为我创作的巨幅写意头像，一看就知道是到了羽西的家！玄关是利用油画材料，却借鉴国画写意手法的荷花图，象征我的中西合璧。餐厅是著名艺术家张洵的木雕作品，有近 3 米长，它绝对是我家宴时候每次必有的话题！



我家的门廊

TIPS

我的艺术品都有这样的一些共同点：

1. **Joyful**: 让人一看就觉得开心。
2. **Beautiful**: 漂亮。
3. **Functional**: 有一定的功能（我能用得上）。

6. ATTITUDE 态度

态度决定你对待生活的方式。美国西点军校把“态度决定一切”当成一句名言，也就是说，没有什么事情做不好，关键是态度问题——事情还没有开始做的时候，你就认为它不可能成功，那它当然也不会成功；或者你在做事情时不认真，那事情也不会有好的结果。所以它把一切归结为态度，你对事情付出了多少，你对事情采取什么样的态度，就会有怎样的结果。

我一直坚持用乐观、不抱怨的态度去对待生活。说到抱怨，也许你会很委屈地告诉我，为什么我明明是客观地讲述一件事情，别人却总说我是在抱怨呢？的确，什么时候算是抱怨，什么时候又只是陈述事实？抱怨与陈述的用语可能是一模一样的，区别就在于你在话里传达的用意以及隐含的能量——如果你希望某人或当前的情势有所改变，这就是抱怨；如果你希望一切有别于现况，这就是抱怨，而不只是陈述事实。

《不抱怨的世界》是一本世界畅销书，里面对“抱怨”有更