

• 别害怕你要面对的世界 • 所谓幸运,都是拼命得来 • 一切都不晚 • 优雅过一生 • 没人执手,也要勇敢向前 • 只有智慧葆终生



世界癫狂 我心优雅

苏红 著

用一把利剑，剖开生活假面

巩俐 作序 推荐

胡军 黄晓明 李冰冰 秦岚 尚雯婕
佟大为 吴秀波 姚晨 最推崇的觉醒女神

自信、优雅、美丽,这是我能教你的事
——苏红

*Crazier the world is,
Gentler heart you will have*

最美媒体人&犀利评委&最具女王范儿心灵导师
用36个真实故事点燃你内心的优雅,让气质和自信伴你终生
近亿点赞追捧,近千万女性因她改变
爱自己的唯一方式,就是让自己比所能想象到的一切都强大



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

世界癫狂， 我心优雅



用一把利剑，剖开生活假面

苏红 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

世界癫狂，我心优雅 / 苏红著. — 北京：北京联合出版公司，2015.7

ISBN 978-7-5502-5531-9

I. ①世… II. ①苏… III. ①随笔—作品集—中国—当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第115769号

世界癫狂，我心优雅

作者：苏红

出品人：唐学雷

总发行：北京时代华语图书股份有限公司

责任编辑：李征

策划人：文一

特约监制：郎世溟 文一

特约编辑：代明鑫 卢丹

封面设计：胡椒设计

电脑排版：王文鹏

责任校对：刘配书 周杨

北京联合出版公司 出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京鹏润伟业印刷有限公司 新华书店经销

字数150千字 700毫米×1000毫米 1/16 17.5印张

2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷

ISBN: 978-7-5502-5531-9

定价：42.80元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本社图书销售中心联系调换。电话：010-63788823

别害怕你要面对的世界 勇敢

第一章

Chapter One

V
V
V

很多事，
过去了，
很多人，离开了。
别怕，经历得多了，
心就坚强了，
路就踏实了。

^
^
^

于你听来，使命是一个多么假大空的词！它似乎与你我无关，而应该是比尔·盖茨、乔布斯、马云应该肩负的事情。

你这样想也无可厚非，因为你不能像比尔·盖茨一样引领网络技术革命，你也不能像乔布斯那样把手机卖成时尚品，你更不可能像马云一样成为电商大鳄。

既然以上你都无法做到，那现在就想想你能做什么吧！或许是从今天起，开始健身，不让自己的肥肉随时把口子崩开；也可能是不再诅咒那个恶魔一样的上司，而是从自身找原因，让自己能“与魔共舞”；也可能是果断地离开那个纠缠了很久，自己又舍不得放弃的渣男。总之，从今天起，开始改变点儿什么吧！让自己变得更好、更有魅力，这个使命总不至于把你吓到吧？

所以，你不必成为蜘蛛侠去扫除邪恶，也不必像擎天柱一样去拯救地球，而是从现实出发，一点儿一点儿地改变自己。它并不像摘星星、捞月亮一样如镜花水月，遥不可及，而只是像摘一个距离你并不远的苹果，你只需努力一点儿，踮起脚就可以够到成功的果实。

其实，这个使命更像现实中的一个目标，你只需要有计划地去努力就可以实现。并且这个目标会像一条小鞭子一样，时刻鞭策你不停地进步，直到到达终点。

所以，一个人什么都可以失去，唯一不能丢失的便是生活的目标。一辆卖冰糖葫芦的车上写着：“生活中的一个个挫折就像冰糖葫芦一样，竹

刺刺进了身体，却成了一生的脊梁和价值。”一个人如果没有了目标和压力，便会漫无目的地走在人生的黑夜里，绝望而烦恼。没有发现的惊喜，没有成功的喜悦，更没有被认同的幸福感，如果人生是这样，那将是一件多么惊悚和绝望的事情！

如同昆德拉在《不能承受的生命之轻》中所透露出来的那样：生活本身就是一种压力，是一个沉重的负担，但却也是最真实的存在，如果把它从自己的生命过程中剔除，那么，人生会变得比空气还轻，似真而非，一切似乎都会归入尘埃和虚无，变得毫无意义。所以，无论你的人现在有多么惨淡，请一定不能失去使命和信念，更不能把自己交给机遇和偶然，随波逐流，任由命运和生活摆布。

并且上帝也不会只赋予你使命，而不给你时间去完成。所以，你不要着急，也不必太焦虑，时间会证明一切，我们只需策马奔腾在实现目标的征途上就足够了。

而从事时尚行业的我，一直把“美”当作职业和人生的终极追求和使命。

我认为，没有不漂亮的女人，只有不自信、不努力的女人。我相信我们身体的每一寸肌肤、每一个细胞都散发着无限的生命力，都展示出生命最初的那份自然之美；我更相信，我们事业上的每一次进步、思想上的每一寸光辉、心灵上的每一次感动，都会让自己更加气质如兰、姿容高雅，给自己的外表增添无限神韵。因为努力的女人最漂亮，自信的女人更优雅，这一点是时间可以来作证的。

所以，让时尚走进生活，发掘生命中的一切美好，是我这么多年来，一直在做的一件事，也是我这一生命阶段所结出的果实，算不上硕果累累，也可能不会甘之如饴，但一定是最真实、最直接的生命表白。其中，我想和你分享的关于工作、关于奋斗、关于人生、关于时尚和优雅，之于我来



阳光如此刺眼，我依旧那么执着！永远不要辜负自己的心，
因为只有它才给你最真实的温暖！

说都可以久而酝酿，绘成一幅美不胜收的人生画卷，因为这一切都与美有关，不仅是外表的美，更是心灵的美。

你会发现，生命本可以如春天的花儿一样绚烂，如秋天的湖水一样澄澈透明，如诗一样直通心灵，如歌一样响彻天籁。这一切都是因为你本可以优雅地盛开。

Q&A

Q：哪些细节能够让人觉得你很优雅呢？

A：头发一丝不苟，指甲干净、整齐。举手投足稳重、轻盈。



02

天真·勿忘初心

生命中有太多的不幸，不是因为家破人亡、生死离别，而是因为丢掉了最初的那份梦想。既然不觉，那始终都在找无力的借口来替自己开脱。有些人之所以能成功，不是因为他们是超人，而是他们坚持了最初的那份梦想，这便是「不忘初心，方得始终」所给予他们的回报。

时尚不是一个人的珠光宝气，更不是唯我独尊地独占风景、一枝独秀，而应该像春风化雨一般，深入到每一个人心里，掀起时尚的潮流，让所有人都变得美丽而自信。说得黑暗、先锋一点儿，时尚应该像瘟疫或者黑死病一样席卷整个人群，这便是时尚的魔力和魅力所在。

作为一个时尚工作者，大家都深谙此道。但一旦某些行为触碰到自己的利益时，恐怕大家就很难再顾虑这点了。

几年前，尚雯婕 copy 了我们杂志的一组时尚大片，大家知道后，觉得我们的版权受到了损害，都建议起诉这种侵权行为，并且他们觉得我一定会这样做。

在对这件事进行调查之后，我对编辑们说：“我不仅不会起诉尚雯婕，而且从现在开始，我还要亲自操刀，给她策划拍摄一组时尚大片！”

大家听了都大跌眼镜，以为我肯定是疯了。因为在他们的印象中，我一向对工作雷厉风行，要求极致的完美。尤其对创意有万分执念，对于 copy 行为更是零容忍，所以他们很不能理解我这个决定。

我告诉他们，尚雯婕的行为不同于某个编辑偷别人的策划文案，时尚本来就是要引领潮流的，越多的人使用我们的造型，说明我们越成功，越有人气，再说了，帮助每一个人变美不正是我们的专业和使命吗？

更重要的一点是，我认为尚雯婕值得我为她这么做，因为她的努力、她的敬业，还有她的无比团结、向上的团队。我实在没有办法拒绝一个渴

望变美，并且不断努力的女孩。

听了我的这番话，编辑们个个惊得瞠目结舌，他们愣了一会儿就都积极地投入到为尚雯婕筹划拍摄的工作中去了。在一起工作久了，大家都会彼此心照不宣，这就是团队的力量吧！

接着我告知尚雯婕的团队，我想亲自参与为她拍一组片子，当她知道我的决定时，估计也被震惊了，她激动地说，真的想不到我会亲自为她策划拍片，大有一副受宠若惊的样子。我只能幽默地告诉她，只有正品的片子才配得上她的努力和拼命。

那一期，我们为尚雯婕量身定制的主题是：身体和服装的对话。我亲自为她选专业的造型师和适合她的服装，在拍摄时，为了追求拍摄效果，我要求她做很多专业模特的动作，她很能吃苦，一直非常刻苦地练习，努力地配合我们。所以，每一幅画面，她都完成得非常棒，拍摄也获得了巨大的成功。

她曾经对我说，对自己的外貌不自信，甚至有点儿自卑，毕竟在这个刷脸的圈子里，美貌有时可以抵得住“千军万马”。

我告诉她，如果你注定做不了一朵娇艳的玫瑰，那就努力长成一棵参天大树吧！美貌不是人人能有，但时尚却可以拼力去追，只要用心、努力，任何人都可以修炼自己的审美，把自己变成“时尚大咖”。

这组时尚大片让尚雯婕找到了自己的风格和时尚定位，给了她无限的信心，也让她对音乐更自信、笃定和执着。在追求美丽和时尚的道路上，她努力了，做到了，自然也就离成功不远了。

这件事，于我来说，有“赠人玫瑰，手有余香”的幸福和满足感。但更多的则像完成一件艺术品之后的满足和成就感，因为传播美、播种美，

把时尚的种子传递给每一个爱美、努力的人，是我一直在践行的职业定律。

所以，无论做什么事情，只要能做到“不改初心”，那么一定会“方得始终”。努力去追求事业的巅峰固然重要，但在追寻的过程中，能够不迷失自己则更为重要，前者需要行动上的努力，而后者则需要心灵上的争斗。这需要勇敢和智慧，但更需要理性和一颗包容、善良的心。

Q&A

Q：受到挫折就放弃梦想，这样的人有太多，如何坚持梦想，保持对梦想的激情和实现的动力？

A：相信，坚持，不给自己留后路。



