

女人是一场修炼

女人的一生，无论起点在哪里，
最终都可以由原石修炼成钻石。

尹岩
作品



中信出版社 · CHINACITICPRESS

送给我亲爱的宝贝
笛笛 箫箫 磬磬

尹岩^{作品} 女人是一场修炼

中信出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

女人是一场修炼 / 尹岩著. —北京: 中信出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5086-3263-6

I. 女… II. 尹… III. 女性-成功心理-通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第 045515 号

女人是一场修炼

NÜREN SHI YICHANG XIULIAN

著 者: 尹 岩

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

承印者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 **印 张:** 14.5 **字 数:** 168千字

版 次: 2012年6月第1版 **印 次:** 2012年6月第1次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-3263-6/G · 799

定 价: 32.00元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555

投稿邮箱: author@citicpub.com

服务传真: 010-84849000



序

宁静致远

熊晓鸽

尹岩从印度打电话来让我给她的回忆录写序，怔忡间顺口答应了。一眨眼，居然就轮到了由我们这一代人来写回忆录，而且，是由我们这群人中最年轻的尹岩率先提笔。一念惊诧，百感交集。

认识尹岩的时候，她刚 18 岁，是个整天开开心心的小姑娘，上第一流的北京大学，读最时髦的法语专业。因为骄傲而不屑于城府，也因为明亮而分外娇娆。她的健朗和阳光，就和 20 世纪 80 年代的中国一样，时时刻刻洋溢着饱满的朝气和活力。那是尹岩的青春如花盛放的年代，也是我们这一代人少年理想的光环尚未泯灭，而青春梦想的翅膀刚刚张开的年代。

因为中学时的好友和尹岩的阿姨是同事，他到北京旅游就住在尹家，于是我也结识了尹岩，并从此成为尹岩“不怕麻烦”的一个熟人，一个常

常为她“支招”，偶尔指点迷津，却又碰巧能够歪打正着的福将。比如，她大学毕业想考电影学院的研究生，就乘我采访之机，求我带她去见导师袁文殊先生；过了几年，她想去法国留学，又一个越洋电话打到美国，让我帮她找落脚之处；她写毕业论文《如何在中国合作媒体项目》，当时正为IDG（美国国际数据集团）在中国的媒体王国开疆拓土的我，正好是她现成的素材范本和论文导师；后来她又回国做媒体，每次应聘，我都是她免费的职业咨询指导和策划顾问。所以尹岩说，每次找你，一准马到功成。一员难得的“福将”，便成了尹岩时常要“麻烦”我的缘由。

从2003年开始，隐隐约约断断续续地听说尹岩在开瑜伽馆，名为悠季瑜伽。印象中，尹岩做事，一向轰轰烈烈，红红火火，但又往往会在烈火烹油鲜花着锦之际，突然地偃旗息鼓改弦更张。这一次，似乎一反常态。仿佛无心插柳，她一边忙碌着开公司，办电台，筹拍电影，一边让她的瑜伽事业自在地成长，一派悠然淡定，却始终呵护着，努力着，从不放弃。2005年，尹岩开始定下心来，把瑜伽当成自己安身立命的事业，她今生的福分。在经营瑜伽事业的过程中，尹岩倒真的显现出让我刮目相看且不容小觑的真正的创业者和企业家的潜质：锲而不舍，持之以恒。直至今今天，她喜爱的事业尚在蒸蒸日上，而她生命的花朵，亦再次绽放出喜悦而富丽的光彩。

承蒙尹岩邀请，我也体验过一次瑜伽课程。在默瀚老师舒缓的指导下，刚下飞机的我心神俱驰，酣然入梦，讪讪地在周围一片嗔笑中醒来，神清气爽。对于我等劳心劳力之人，偷得浮生半日闲已属难得的奢侈，这样吉光片羽般的清静，荡涤心尘，让人浑然忘我，如履仙境。

于是，这一瞬的宁心静气，烛照半世的劳碌与混沌。

也许，这就是尹岩所谓的冥冥时刻，让她的生命回归正确的轨道，让一个当年永远风风火火走在时代前沿的追风少女，终于成长为一个有追求也有担当的创业者、企业家。恰如她在书中所言，“我现在什么都不惧怕”。她懂得责任，也敢于承当。在人生的长途跋涉中她已深悟，唯宁静以致远。

contents

目录

xi

序

宁静致远 熊晓鸽

第1章

此间的少年——北大生涯

身为北大人，是我的自豪，也是此生令我最受激励的头衔。四年的北大生活，成就了一腔热血，延续在一步步的事业进取中。它不是一个学历，它是一种品格，一种做人需要有的抱负、激情、与社会的关系。“我必须去承载这种角色。”这是一种在北大期间熏染的激情、年轻时的轻狂、成熟后当仁不让的担当。

第2章

爱上电影

回想电影学院的求学生活，与其说我在求学，不如说我在进一步生活化自己，让思维更加活跃，态度更加自我。从学业精进上讲，那时的我没有刻苦钻研的态度，而是自然“生活”着硕士学业，享受着“学电影”这样一个生活方式……直到我深陷迷茫，大卫·里恩的《印度之行》中，“印度让你面对你自己”的道白不断回闪在心中，我明白电影学院的学习深深沉入我的心底，将以另一种方式伴随我的未来。



35

第3章 《巴黎野玫瑰》

在法国，我的生命第一次归零，之前我是一个天之骄子，父母疼爱的小女儿，习惯了骄傲中我行我素，然而在法国，我的自省在求生中不断被强化。求生最能催生人的成长，让我从无忧无虑到满腹忧愁，再到摆脱这种忧愁，把被动变成主动，这一切都是巴黎给我的。巴黎是我人生真正入世的前奏，经历了所有挑战和不被认可，再去反省去重新获得认可，这是巴黎给我的成长方式。

51

第4章 海归之后

我一直在说，在做工作的时候，无论做什么，都必须让它成为你以后的价值。很多人都觉得我敢于挑战零起点，但我自己从来不觉得自己是零起点。我的每一步付出所获得的经验保障了我不会从零开始。人的一生，工作可以更换甚至辞职创业，但是个人品牌和经验却是一个不断打造，并陪伴终生的过程。

05

第5章 穿 Prada 的女魔头

我一向认为，真正的时尚与金钱无关。真正的时尚应是“道”。它是血液里的精神，是对世界的另一个看法，是在时代趋势中的行为，这里面有生活方式，生活态度，生命追求。

05

第6章 在印度，我的心开了

瑜伽是一种方式，而且是属于我们能看见的方式，它帮助我们把自己的身体还原成某种状态，让我们有资格、有能力与那些更具自然力的事物发生关联。可以说，瑜伽改变了我，或更准确地说，我是通过瑜伽这个媒介让自己跟自然发生了关系。瑜伽一定不是人类的唯一的修行，它只是一个不寻常的媒介。默瀚也只是我跟瑜伽的媒介。人的一生其实有很多媒介关系，随着你的不断探究，你的媒介关系就会不断被拓宽。瑜伽带给我的这种连接，让我在瑞诗凯诗真正感应到，得到了某种恩泽，有个词叫“得天独厚”，那时候的“天”真的跟我在一起。



109

第7章 我的悠季瑜伽

骨子里，我是一个不满足于独善其身的人。做人做事，我从来就不会仅仅是自得其乐，能获得共鸣才有无穷动力。我的事业中的关键词是“作为”与“意义”：作为，自己的发挥，自己的成就；意义，社会的分享与影响力。瑜伽，是一个艰难的事业，相对于自己热爱的电影而言，它是一个更具有作为与意义的事。能够将自身体悟的喜悦经验传播出去，提供一个思路和平台，让每一个进取的当代人也能像我一样重拾生命的快乐，是我今生的福分。我愿意为之奋斗。

131

第8章 创业是一个攀岩的过程

与悠季瑜伽一路相伴，我获得很多意外的收获，有感恩和老天的眷顾，不过这只是冰山一角，接下来，更多的是不可思议、沮丧和委屈。理想和现实的巨大差距是要在每个日子里靠反思和调整去填补的。从一个文人到一个企业家好像一条心理上的长征之路，自己和企业都得到了很好的历练和成长。但是，那时那一刻，你要告别驾轻就熟的从容，放下所有的骄傲和自信，从零开始，因为抱负、挑战、混乱、危机及心力交瘁都会不容分说地混在一起，向你飞去……

.....
vii

147

第9章 尘世中的修行

瑜伽让我明白，无论发生什么事情，都有它存在的道理，所以我不再和它抗争，而是探求怎么与它相处，不能共处就探求如何离开。这种“不抗”为我节省了很多精力，也排除了很多负面情绪。我努力不纠缠在一时的得失，坚持不能共处就一定要分开，即使有损失也只是一个剥离的代价。

169

第10章 亲亲我的宝贝

为人母，真正是上苍赐给女人的最好的礼物。无论这个小生命是我们的梦想达成，还是不期而至，那丝丝欣悦，缕缕爱意，都会随着渐渐隆起的小腹而滋长、焕发。在这个孕育的过程中，我们的力量不断强大，我们的心智不断成熟，我们的生命不断完美。什么能够比得上拥有一个生命去焕发另一个生命的幸运。

795

第11章

与身内身外的世界自在相处

我“成功”，并不是我没有苦难，而是不接受苦难，我要跃过苦难，穿越失败，达成目的。所有的“成功”和幸运都是自己创造的，每个人都有机会，你有你的方式去幸运和“成功”，因为幸运和成功没有任何模式。但是，快乐的感受是相同的。快乐在自己身上，而且是“你的”快乐。快乐从来都是自己的，跟别人无关。走自己的路，寻找自己的幸福，不用比较，不可复制，不可剥夺。

215

后记

第 1 章

此间的少年—— 北大生涯

身为北大人，是我的自豪，也是此生令我最受激励的头衔。
四年的北大生活，成就了一腔热血，延续在一步步的事业进取中。
它不是一个学历，它是一种品格，一种做人需要有的抱负、激情、
与社会的关系。“我必须去承载这种角色。”这是一种在北大期间
熏染的激情、年轻时的轻狂、成熟后当仁不让的担当。

1981年，17岁的北京大学西语系女生。



尹家有女初长成

爸爸妈妈是新中国第一批风华正茂的年轻干部。妈妈曾任北京学联副主席，18岁的时候在中南海与胡耀邦、蔡畅和廖承志一起代表全国人民团体向毛主席敬酒，妈妈代表的是全国学生。爸爸很本分、很帅，能歌善舞。他们都是国家计委的干部，在这里相识、相爱、结婚。后来妈妈从计委考入人民大学工业经济系学习，一如既往地以优异的成绩在班中夺人眼目，也一如既往地因率性成为大鸣大放中最醒目的右派分子，被远远发配，从此告别仕途。单位找爸爸谈话，希望他跟妈妈划清界限，结果爸爸仍然跟妈妈在一起，也被“控制使用”了。20世纪80年代，他们双双被平反，又双双再度提交了入党申请书而成为党员。我真的敬佩他们是如此的真诚，年轻时代的理想是如此深深根植于他们心里，在经历了这么多大风大浪，受到了这么多的打击和挫折之后，仍然不忘他们执著的追求。

妈妈在家里是最严厉的，但她的严厉是概念性的。我跟妈妈之间的互动不是妈妈定了目标要我去完成，而是我完成了目标去获得妈妈的高度肯定。妈妈跟我的同心同德是因为她真的很欣赏也很信任我，很为我骄傲并且认同我追求的所有价值。妈妈不是个表面浪漫的人，但她对于理想的追求和钻研精神远远高于我，跟我把很多精力放在感情上不同，妈妈把全部精力都放在了很崇高的理想上，一心一意地做一名经济学领域的专家。

姐姐像我的第二个妈妈。爸爸妈妈下放时，家里只有我和姐姐两人，姐姐9岁，我4岁半。姐姐经常会抱怨她从小学冲到幼儿园接我往往扑空，然后满院子喊我的名字。而我不是从树上就是从某个小孩子家的窗口发出声音：“我在这儿！”从小姐姐照顾我，我也习惯有事就找姐姐。我们之间从来没有矛盾，姐妹如一体，这种感觉一直到现在。但我们姐妹性格完全相反。姐姐不像我这么风头劲，她外表看很普通，从来不标新立异，但定

力很强。她只全神贯注于她的愿望，知道自己要什么后，就会排除万难，一心一意。姐姐很传统，为了她所爱的人随时准备付出，不肯轻易地拿也不肯轻易地放。到今天，我和姐姐走的是两条路，我是事业型，姐姐是主妇型，但在亲友中都有良好口碑。我在年轻的时候有很多丰富生活不愿意被爸爸妈妈打扰的时候，都是姐姐来替我掩护，帮助我协调，她是我的死党和同盟。

我出生于 20 世纪 60 年代。在我还懵然不懂事的时候，父母身边发生了很多令他们心痛但又无奈得只能接受的事情。但一切仍然不能阻止我降临到这个世上。我的准确出生地是国家计委大院。我在这里读幼儿园、上小学，每天从这里走出去，读中学，又在这里举着北大的录取通知书欢快地冲向家里报告喜讯，再从这里告别父母去法国求学……终于有一天，穿着白色旗袍、登上红旗轿车去往我的婚礼。计委大院把我送进了另一种生活。

计委大院收藏了我直到长大成人的所有记忆，从幼儿园一直到我出嫁。它在我的记忆里很美。一条条笔直规整的街道框出环环相接的楼群，清一色的苏式绿门红瓦的三层小楼，雨后散落一地的芙蓉花，从同上幼儿园到同上中古友谊小学的小朋友，高台上的副食店，宽敞的食堂，大剧院似的红塔礼堂，还有有着高高的优美曲线围墙的中古友谊小学，如乌托邦一样的世界。计委大院的孩子们全部是国家计委干部子弟，随着时间的推移，我们和所有的计委干部一样经历着“文化大革命”，经历着批林批孔，经历着反击右倾翻案风，经历着打倒四人帮，经历着改革开放。在这十年的时间里，计委大院一丝未变，没有任何的改建工程，只是随着政治风云变幻，父母们以不同的状态在大院里出出入入，孩子们以不同的状态在大院里生长变化。

童年时，计委大院像个空空的孩子王国。大人们都和我的父母一样被

下放了。大院里的孩子们清一色地脖子上挂着钥匙，裤兜里揣着满是褶皱的饭票，肩上挎着写有“为人民服务”字样的军用挎包。没有大人在身边，没有父母给予的个性化设计，我们这些学龄儿童在一个大规则中，独立地在大院里野生野长。父母难道真的一点儿也不担心我们吗？不过，老天应该是有它更好的安排，它把父母从我们身边拿走时，在那个环境里实际上每个孩子也在被它保佑着。

小学的生活很丰富。20世纪70年代，学校里充满了革命气氛。从批林批孔、反击右倾翻案风，到纪念周恩来、毛泽东……我们从革命的文字中学到了知识，也学习了拼音、方块字和另外一个版本的历史故事；在高歌《我们是共产主义接班人》和《闪闪的红星》时，我们也学会了合唱和分声部；我们没有任何玩具，却竭尽所能表演各种场景，每一个孩子都是一个演员，无论是《木偶奇遇记》还是《草原英雄小姐妹》都是我们最好的剧本。我们的生活中好像没有童话，都是一个个真实的、革命者的故事，但在这个没有童话的童年，我们却发挥了自己最大的想象力。我们相信美国儿童全部是“卖火柴的小女孩”，在为他们伤心的同时享受自己的“富裕生活”，培养自己解放全人类的信念。

因为中古友谊小学的特殊地位，我们有幸加入北京机场迎宾方队的儿童方队。每次有外宾来临，我们都会穿上小方裙，手里拿着花环来到机场。我被安排在方阵最重要的黄金角。外宾走过时，我每每能看见周总理的笑脸。他的笑非常慈祥，标志性的左手放在腰部、右手挥举的样子深深刻在我的脑海里。周总理逝世的时候，十里长街送总理，我也挤在长安街一角，像所有人一样流着眼泪。回到家里，我写了一篇名为“十里长街送总理”的诗。写诗时眼前回荡的都是周总理在机场向我招手时的笑容，那是我第一次带着很深的感情写文章。

大院的生活是无畏的，有各种各样的冒险。无论是挑战极限的围城游