

阅美·悦读

优雅
是一种选择
珍藏版

央视国际的标志面孔，
善于经营生活的幸福女人，
优雅时尚的坚持者。

——她是徐俐

徐俐 著

漓江出版社



优雅

是一种选择

珍藏版



徐俐
著

优雅，

是徐俐面对生活时的选择，
更是她面对生命的态度。

漓江出版社



图书在版编目(CIP)数据

优雅是一种选择：珍藏版 / 徐俐著. --桂林：漓江出版社，2018.11
(阅美悦读)

ISBN 978-7-5407-8493-5

I. ①优... II. ①徐... III. ①女性—人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第192982号

优雅是一种选择 (珍藏版)

YOUYA SHI YIZHONG XUANZE (ZHENCANG BAN)

作 者：徐 俐

出 版 人：刘迪才

出 品 人：符红霞

策划编辑：符红霞

责任编辑：王成成

责任校对：章勤璐

封面设计：U-BOOK

责任监印：周 萍

出版发行：漓江出版社有限公司

社 址：广西桂林市南环路22号

邮 编：541002

发行电话：0773-2583322 010-85893190

传 真：0773-2582200 010-85893190-814

邮购热线：0773-2583322

电子信箱：ljchs@163.com

网 址：<http://www.Lijiangbook.com>

印 制：三河市西华印务有限公司

开 本：880×1230 1/32

印 张：8

字 数：160千字

版 次：2018年11月第1版

印 次：2018年11月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5407-8493-5

定 价：52.00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，可随时与工厂调换

再版序

这是一本合集。书中的文字多写于十多年前。

我分别在 2006、2007、2011 年出版了《女人是一种态度》《优雅是一种选择》及《埡口》三本书。书中很多内容表达了对生命和生活的基本态度，而这次，出版社是将三本书中的相关内容集合在了一起。

重新读过，仍然多有感慨。这些年，书中的许多文字和观点被互联网多有传播，如那篇名为“中国女人整体放弃自己太早了”的鸡汤文，摘编了我的观点和部分文字，再辅以互联网编写手段，以我的名义在无数公众号上转载传播，阅读量总有几百万吧。

我当然没有想过，十多年前的有感而发会成为当今社会的“心灵鸡汤”。总有人需要成长，这也许便是出版社再版的原因吧。

十多年前还少有“鸡汤”一说，我写下那些文字也少有“鸡汤”疗效的考量，我只是在生命进入某个阶段的时候，对人生做了一次总结。总结里有心得有体会有思考，说的都是真话。如果有人说我活得很自律，很清醒，很正能量……那么我的总结便解析了这类结论的由来……

我试图阐述如何做一个高质量的幸福的女人，任何社会任何时

优雅是一种选择

代这都会是有效命题吧。

毕竟是十多年前的东西，再读，会有年代的隔离，但观点依旧有思考价值。比如，我坚持婚姻应该寻找对等的匹配，纵观这十多年急剧变化的社会生活，我仍然认为寻求对等的匹配是婚姻稳固的最佳良方。

对过去的文字和观点，我没有做任何改动。哪怕是文字显而易见简单和粗糙，我都原汁原味保留了下来。它代表了我的过去，过去就是过去，没有更改和粉饰的必要。

如何做一个幸福的女人，这是女人需要用一生实践来完成的生命命题。这十多年我依旧幸福而从容地工作生活着，我已走过职场的大部分时段，再过几年，生活将是另一幅图景，那幅图景里将有怎样的感受和思考，容我再叙吧。

再会！

徐俐

写于2018年7月6日

目 录

第一部分	引子 // 2
梅里，梅里	缘由 // 4
	铁定的决心 // 13
	上路 // 17
	第一道险隘：翻越多克拉垭口 // 23
	五天后，见到了第一个村子 // 37
	渴望已久的温泉 // 52
	逃离察瓦隆 // 56
	那一刻，我真的走傻了 // 64
	晒急，晒恼，晒得无处可逃 // 75
	说拉，我看见你了 // 84
	小溪在何处流淌 // 94
	转过，走过，还有什么？ // 102

第二部分	行走是生命的另一种形式 // 108
幸福是一种能力	与影像面对面的时光 // 117
	被音乐鼓舞的灵魂 // 128
	无穷“悦读” // 135
	幸福是一种能力 // 141
	巧妇与巧为 // 149
	相信爱情 // 158
	寻找对等的匹配 // 163

第三部分	美丽是自己疼爱自己的方式 // 170
美丽是自己疼爱自己的方式	那一只优雅的天鹅 // 176
	用柔和的声音说话 // 183
	不能够的随心所欲 // 189
	坦然面对流行 // 197
	准备当家的着装 // 201
	点滴披挂是文章 // 207
	可念的购物经 // 217
	以小见大 // 224
	迷失于巴黎的优雅 // 231
	我眼中的美丽女人 // 237

第
一
部
分

梅里，梅里

人生在世，
不是人人都有机会试探自己精神和肉体的极限，
若有机会，
不妨纵情一试！

引 子

最初的兴奋与冲动过后，我像什么都不曾发生过，继续循环着以往的日子。而在日子的流逝里，又分明记惦着一件紧要的事情应该完成，那便是对自己一年前的一次异常之旅的深切打量和整理。

虽说异常，却也不是什么格外的壮举，尤其对那些常年在外流浪与行走的人，只是同我的日常生活状态相比，它多少显出了特别。能够证明这种特别的，是当我告诉那些好奇的人们之后，人们无一例外地露出极惊讶的表情：你呀？真的呀？太了不起了！

我的日常生活，是早起坐在阳台上晒太阳、喝茶、读书，然后等待着下午至夜晚工作的开始。偶尔同朋友聚聚，在一些有着或大或小、或真或假的个性的僻静去处，或与美食狂欢，或做深夜清谈；再偶尔逛逛街，按照自己对所谓时尚的理解与消解，甄选些既优雅经典又时尚精致的穿戴。总之，我的生活同都市大部分白领的生活一样，虽说工作性质和平台有所不同，但总体生存状态没有本质差异，都是在追求社会身份和金钱利益的同时，尽量过着舒适随己的日子。

怎么就去转山了呢？

转山，对着灵性的大山反复绕走的仪式。藏族同胞相信，遭遇



苦难的人借此能得到罪孽的洗脱与身心的净化。转山者，必须舍去己身私欲，仅为他人祈福而行。

我去梅里雪山转山了。不为洗清罪孽，只为实在的劳其筋骨，和设想中的苦其心智，在生命中多留下一些关于活过的模糊记忆。

缘 由

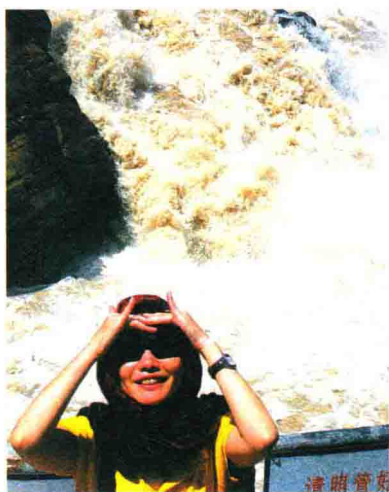
梅里，藏语为“神圣”之意，处滇藏交界，南接碧罗雪山，北连西藏阿冬格尼山，十三座群峰一线相连，主峰卡瓦格博峰（汉译太子峰）高 6740 米，为藏区八大神山之首，终年云雾环绕，庄严静穆，摄人魂魄。

去梅里转山，缘起我和丈夫 2008 年 9 月在丽江休假。那年在古镇发呆不过三日便有些烦，没别的，委实人太多，想象中呆头呆脑、无所事事的境界已经难觅，我们想逃离，而逃离的最佳去处自然便是梅里。梅里从丽江再往西，途中有丽江的朋友派车送行，一路还可顺带看看虎跳峡，当然最好不过。这样的随性而起，有种走哪儿算哪儿的任性和惬意，我为这种任性而格外自喜。女人是喜欢任性的，如天赋人权一般，任性恰象征着女人天然的自由。

尽管只是路过，虎跳峡还是值得一看。现在去虎跳峡的路已经十分好走，车可以开到峡谷外缘，然后再步行数公里便到达浊浪排空的“虎跳”之处。因为喜欢走路，那段常人看来不算太短的路程，我走起来十分轻松。看虎跳峡是需要一些勇气的。我们去的时候水量极充沛，只见金沙江心盘踞着一块巨大的礁石，形状确似伏卧的猛虎，“虎头”强健而硕大，奔腾而下的江水遇到猛虎的拦截

撞击，顺势在“虎背”“虎头”上拍起滔天巨浪，激越的狂涛声在峡谷的回荡下，像是云间雷霆，震耳欲聋，惊心动魄。

我们沿修好的石梯一直下到了最低端，就是最靠近虎跳石的岩石边，在那里，互相间贴近耳朵说话已听不完全，只有狂涛震耳欲聋的轰鸣。因为离“虎头”很近，拍起的水雾



完全将人身笼罩，水雾是清凉的，仿佛带着某种颤抖，那颤抖像是警告，警告人们不要再肆意靠近；又像是安慰，毕竟只是水雾，不再有水的狂野，浪的狰狞。水雾只是笼罩，再不能将亲近它的人们席卷和吞噬。

无论是警告还是安慰，站在岩石上的我始终心惊肉跳，恐惧之中一直在想：当年长江漂流的勇士，面对这样狂浪的江水何以就能纵身一跳，将自己的生命交付于未知，甚或竟是交付于确知的死亡之旅？美国的勇士也曾来看过，但是他们放弃了漂流，在对自然的挑战和对生命的郑重之间，他们选择了生命。我对那些英勇赴死的中国勇士们充满了痛惜：为什么一定要拿生命去证明什么？为什么一定要拥有那样的证明呢？行为固然壮烈，勇气固然可佩，可还有什么比活着看千年江水自然流淌，在心灵中体会壮怀激烈，来得更

实际、更理性、更合乎大自然的规律定数呢？

我只是一个俗人，本能地贪生怕死，无法想象一个勇士的视死如归。或许他也曾害怕过，只是害怕过后，他仍将害怕转为决然的一跳，在大自然缔造的惊骇景象中化为永恒。

在虎跳峡没有过多耽搁，因为惦记着中甸有朋友在等。中甸就是现在的香格里拉，离梅里还有三百多里，去梅里的观光客都须在中甸留宿，第二天早起上路赴梅里，当天还可赶回丽江。多数人都这样选择的。

中甸留宿一夜，第2天在当地朋友老熊的陪同下开车去梅里。老熊的母亲是藏族，父亲是汉族，他取了一个汉人的名字，平时也多讲汉话，但骨子里仍认为自己是个藏族汉子。在地域的分割上，滇藏交界之处归于“康藏”，此处的藏族汉子即为声名赫然的康巴汉子，老熊自然也是，只是没有传说中康巴汉子的高大，但却是敦实健壮的。

从中甸到德钦有约4小时的路程，一路盘山而绕。德钦是云南最西端的一个县城，也是当年茶马古道在云南的最后一站，再往西走就是西藏，全县总共六万人。到了德钦，梅里就到了。

早听过当地人流传一种说法：倘若进入梅里看到的第一眼，是梅里雪山完整的身形，此人必将幸运一整年。可是拥有这种幸运并非易事，季节、天象，或许还有观山人与梅里与生俱来的缘分。我们第一眼眼中的梅里，多半的身形已显露在外，山的顶部一带却被薄云笼罩，看起来似是壮丽，却分明还有些遮掩的羞涩。以往没有看

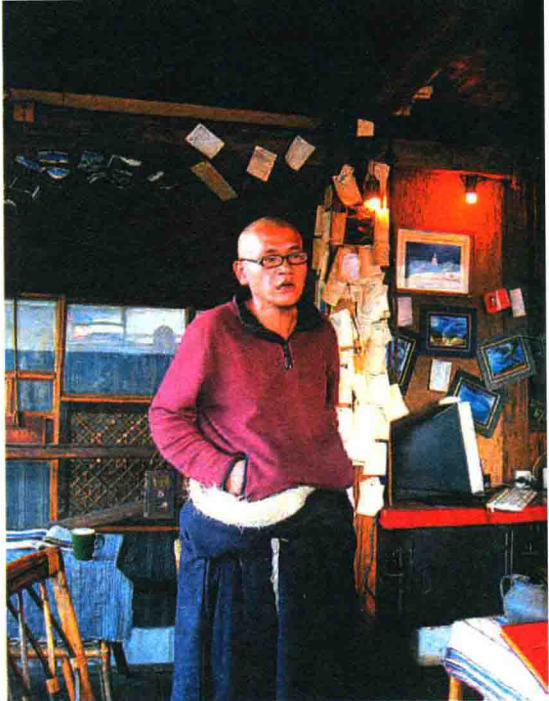


到完整山形的人，大多会原地等候，试试自己的运气，有的人一等数天，终究也无缘相见。这样的故事形形色色，多数还神乎其神。

我们原本就是来看梅里的，再无其他的事情，索性就在山对面那条唤作飞来寺的小街上一家名为“季候鸟”的咖啡馆坐下，等着云开雾散。不知为何，我似乎一点也不担心那云的散去，因为我的想象里那云是一定会散去的，无须问为什么，这个信念一直坚定不移。

才是午后，咖啡馆里没有客人。听说这家“季候鸟”是这片山上的第一座咖啡馆，因为有了它，其他人才随后把饭店旅社跟着开起来。咖啡馆已开了六年，主人是个杭州来的四川籍女子，名叫乔阳。乔阳还在午睡，我们来了一阵她才起床，神情有些懒散，跟我们的招呼也是淡淡的，倒也不失礼貌。在阳光的背影里，我看乔阳约三十出头，面庞清秀，五官淡淡的，身材中等，胖瘦适中，整体

季候鸟咖啡馆里最具特色的装饰，是这些过客们的留言。季候鸟经营至今已有六年，无数泛黄的纸片上，记录着一个个不知名的过客留下的激动或者感慨。不知道随着咖啡馆的关张，这些纸片将飘向何方。



看去倒也温婉柔和。我和先生都不喜热闹，乔阳的散淡正契合了午后阳光给予我们的照射——自然、随意、温暖，我们也随即懒散起来。懒洋洋地喝着咖啡，懒洋洋地闲聊。

一切都发生在这个下午。

见过各色人等的乔阳，似乎对我们这几个客人颇有好感，闲聊的



话题看似随意，却没有半点不得已的敷衍。乔阳跟我们说了许多她在山上见到的各种奇人趣事，都是我们平日生活里不曾见过和听过的。比如她自己，她原本在杭州是个注册会计师，几年前烦了，便来到梅里开了这家咖啡馆，在此安身立命，进而不走了。她接待客人也要看心情，她笑着说：我跟店伙计说了，穿高跟鞋的不许进，穿西服的不许进，吆三喝四指手画脚的不许进，摆阔耍派的不许进，张嘴就美女帅哥的不许进……进来了也想法儿把他们弄出去，想吃的东西一律没有……

我们不禁莞尔：“为什么呀？”乔阳说：这些人哪里是来旅行的，都是公款吃喝来凑热闹的，看着就烦，不许进！“那生意呢？”我们问。“无所谓，我又不指着咖啡馆发财，能维持，能让我每年出去几趟就行了。”

乔阳是游山玩水之人，她已经独自走了中国的许多地方。她说话的语气里绝少惊怪，一副事事见过，原本就是如此的样子。就在

我写这些文字的当下，她一个人又走到了三江源头，她将沿澜沧江顺江而下，一直走到东南亚的柬埔寨，全程耗时约4个月。

乔阳的生存状态对我和先生而言，是一个新鲜而真实的存在，我们曾听到过类似的人物故事，却从不曾实际接触，不知道他们的所想，也不知道他们为什么如此。是缘于完全不同的成长背景，进而有完全不同的价值追求吗？是什么如此深刻地影响了他们的人生选择？乔阳说，还有比她更典型的，她的咖啡馆眼前正收留了一个流浪诗人，诗人不像她，她好歹还有个咖啡馆做自己的栖身之所，诗人一无所有，走哪儿算哪儿，靠打零工度日，才从大理待了几个月过来，在这儿已经一个多月，他接下来会去新疆。我忍不住问：他想过明天吗？以后怎么办呢？他怎么生活？“干吗想明天啊，不用想那么多，诗人根本不想。”乔阳回答。“你也不想吗？”我问。“不用想啊，没必要的。”声音细细的，无所谓的情绪中透着坚持与淡定。

随后诗人进来了。诗人三十七八岁，光头，戴着眼镜，上身一件灰紫色套头衫，腰间系着一件砖红色藏式长皮袍，一直落到脚面。一眼看去，诗人不像汉人，他皮肤黝黑，鼻梁高耸；也不像印象中的流浪者，诗人气质儒雅，神态镇定谦和，好似深藏寺院的佛教喇嘛。

诗人一张嘴，便知他是一个特殊的存在。他仿佛一眼就确知我们对他的兴趣，故时而吟诗，时而叙事，没有忌惮和羞涩。诗人如婴儿般袒露自己，自己的性、欲望，自己的悲惨、偏执，自己的才