

人生不要太多羁绊

金星的气场法则

谢文华 著



金星敢做别人无法想象的事情，有勇气面对家人和社会，这样的金星，已经不能简单地只被视为一个“趟过男人河的女人”，也许更应该变成一个符号。她的“毒舌”有些狂，却没人敢说她狂，因为没有相当的经历，自然也就没有可以与之比肩的气魄。



人生不要太多羁绊

谢文华 著



江苏人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生不要太多羁绊 / 谢文华著. -- 南京: 江苏人民出版社, 2019.4

ISBN 978-7-214-22874-1

I. ①人… II. ①谢… III. ①金星—人物研究
IV. ①K825.76

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 273275 号

书 名 人生不要太多羁绊
著 者 谢文华
责任编辑 石 路
装帧设计 尚世视觉
版式设计 张文艺
出版发行 江苏人民出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.jspph.com>
印 刷 天津中印联印务有限公司
开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张 16
字 数 236 千字
版 次 2019 年 4 月第 1 版 2019 年 4 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-214-22874-1
定 价 45.00 元

前言

P r e f a c e

不攀附不将就的女子，必定是有主见而又独立的女人。她们不喜欢迎合，更不会去讨好取悦别人。她们时刻会问自己，自己需要什么，不需要的又是什么，她们举重若轻，游刃有余。而金星就是这样的女子。

2011年，金星坐镇东方卫视《舞林大会》的评委席，她上来就对邀请她来的《舞林大会》节目设置来了一顿批评：“我认为节目‘秀’的成分多了，比赛就是比赛，搞得这么花哨干什么？”

之后，金星更是不断爆出让让人瞠目结舌的点评：“我没看见你在跳舞！”“你歌唱得好好的跳什么舞啊！”“流泪是最弱智的表现。”“看了你的舞蹈，我明白为什么年轻女孩喜欢找老男人。”她的热辣“毒舌”，全面改变了《舞林大会》评委的风格。

以至于所有人都惊呼：“她Hold住了全场！”

这就是金星的个人魅力的所在。就像有人评价她说：“有件事很奇怪，金星在台下你不觉得她有多好，甚至会有点担心，但她一上台，就好像换了一个人，整个人都在发光，这也许和她是舞蹈家有很大关系。”

魅力是一种能量场，它不单纯是某种特性的彰显，而是多种能量的积累的总和。金星的魅力也不只是因为她的某个行为、某个特点，而是她身上所有特质的叠加。这些特质包括：

霸气——金星说：“姐背负着全世界都知道的秘密，38岁了带着3个‘拖油瓶’嫁给汉斯。”风轻云淡，却霸气十足，金星说自己的霸气来自底气。她可以在舞蹈节目评委席上毫不留情面，那是因为金星是中国最杰出的现代舞蹈家之一，中国现代舞的拓荒者，获得国际荣誉无数，同时也是“上海金星现代舞蹈团”团长兼艺术总监。金星早期曾在北美与欧洲游学，是中国大陆第一位获得美国艺术研究院奖学金的中国舞蹈演员。英国普利茅斯大学曾颁

发给她“荣誉艺术博士学位”，法国政府授予她“法兰西共和国文学艺术骑士勋章”，金星在舞蹈上的造诣和艺术上的追求远远超过观众通过电视所了解的她。

犀利——金星在《金星秀》中展现了自己伶俐爽快、犀利幽默的口才，她的“吐槽”是“稳准狠”，常常一针见血地指出问题所在。金星的点评“辣味”十足，批评暴发户、小鲜肉、乱插队等等诸多社会问题，金星的麻辣金句早就火爆于朋友圈之中。金星一向是敢说敢言，同时又能把握分寸，她犀利而不过分，把辛辣的讽刺包含于幽默之中，让人大笑着思考背后的深意。

真诚——金星的性格是爽快真诚、有话直说。大多数人恋爱时都会隐瞒一些情史，金星则不是这样，她反倒是大大方方地坦白情史，包括自己的特殊经历也都要告诉对方。金星认为做人就是要真诚坦荡，对方如果不接受，那就没有必要纠缠下去，千万不能为了让对方接受而把自己变得虚伪。

大气——认识金星的人都很喜欢跟金星做朋友，因为她不拘小节，做事大气豁达，充满了北方人的爽快劲儿。金星当年犹豫着要不要做那个可以“改变命运”的手术，她考虑过后就当机立断地去做，并表示“老天爷怎么处置我就怎么处置我”。

金星的大气还体现在她不会刻意在乎外人的眼光，她只在乎自己内心的声音。这么多年金星一直顶着巨大的争议，如果没有超然的心态是很难坚持下来的。从来没看见过金星抱怨，她把光彩照人的一面留给舞台、留给观众，艰难痛苦自己承受，这就是金星的大气。

勇气——1994年，金星受邀为春节联欢晚会编排舞蹈，然而当时的春晚导演对金星的舞蹈进行了大刀阔斧的改动，金星对此很生气：“好好一段舞蹈被改得一塌糊涂，录出来全是脸部大特写，我说你不懂舞蹈，也不要强奸舞蹈。”随即就摔了话筒，退出了春晚。这个事件上了新闻，报纸标题是：第一个摔春晚话筒的人。

金星穿着旗袍坐在沙发上，优雅而知性的气场油然而生；当金星站在舞台上，一束灯光打下来，舞者金星的气场多变，自信而强大，在舞蹈的世界里她

能完全融入进去；金星在电视节目里，不断展现出霸气、聪慧的气场，她用自己的语言调动气氛，做时事评论；在与明星交流时，金星又能表现得不卑不亢，一副知心大姐的模样。金星的“百变”都基于自己的气场，她的自信、认真、强势又不乏温柔，成就了现在的金星。

在本书中记载了金星的诸多“毒舌”语录，还有金星人生中诸多关键时刻的故事，能够解读到金星对人生的感悟，对事业与家庭的态度。从金星的人生历练中我们能汲取一二，把自己的魅力提升上去，无论是在职场，还是人际交往中，气场强大的人往往更有魅力，那些不攀附不将就的女子更受人欢迎。

目 录

C o n t e n t s

第一章 霸 气

1. 有一种气场叫融入骨子里的霸气 // 002
2. 自信是霸气的终极秘密——“姐在舞台上，可不只是个传说” // 004
3. 敢爱敢恨的魄力——“姐不怕得罪人” // 006
4. 决定了，就奋不顾身 // 008
5. 以强者示人，而非弱者 // 011
6. 带着收养的三个孩子，嫁给爱情！ // 013
7. 御姐范儿——说话不心虚 // 016

第二章 犀 利

1. 一针见血的凌厉爽快 // 020
2. 批评够辛辣，才够警醒 // 022
3. “刻薄”也是一种风格 // 025
4. 问到痛点，才有收获 // 027
5. 提问就像请人吃美食，贵在适可而止恰到好处 // 029
6. 骂得别人心服口服，才是情商高手 // 032
7. 有建设性的批评比和稀泥的话有用 // 034
8. 正话反说，柔中带刺的暗攻最爽 // 036

第三章 真诚

1. 坦白情史，谈一场坦坦荡荡的恋爱 // 040
2. 不做作，不谄媚，更易给人亲近感 // 043
3. 讲个真实的故事，让人狠狠共鸣一把 // 046
4. 与其说我毒舌，不如说我真性情 // 048
5. 拿自己的经历说事，才能有感而发 // 050
6. 性格豪爽的魅力 // 052
7. 绝对不糊弄任何人，包括孩子 // 054

第四章 进取

1. 老天爷没有把天分给每个人，如果你浪费的话是作孽 // 058
2. 人生不怕忙，就怕你无所事事 // 060
3. 幸运，是咬断牙挣来的 // 062
4. 不服输、不认命，赢了自己，赢了脆弱 // 065
5. “科班出身”就是往死里苦 // 067
6. 严师出高徒，绝对是个真理 // 069
7. 每天进步一点点 // 071
8. 每一件小事都值得努力 // 073
9. 努力的方向更重要 // 076

第五章 大气

1. 剩下的 50%，交给老天爷 // 080
2. 对付流言蜚语的最好方法：只管向着山顶走 // 082

3. 在意别人的眼光，我就不会走到今天 // 085
4. 经历过那么多苦难，看淡了好多事儿 // 088
5. 枪林弹雨一个人顶着 // 090
6. 不抱怨，也不辩解 // 092
7. 凡事都有两面性，把别人的批评当镜子 // 094
8. 果断的魄力，办事绝不拖泥带水 // 097

第六章 勇气

1. 活出自己的“范儿”，做别人不敢想的事 // 102
2. 不装傻，就算付出代价也要说真话 // 104
3. 不怕碰触敏感话题 // 107
4. 敢于表达自己的看法和观点 // 109
5. 我战胜自己，不战胜别人 // 112
6. 一旦选择一个方向，就走到极致 // 114
7. 绝不和自己的选择讨价还价 // 116

第七章 诙谐

1. 没事笑笑自己，娱乐一下别人 // 120
2. 善意调侃让交流变得有趣 // 122
3. 尴尬了，幽默来救场 // 125
4. 有创意的幽默更吸引人 // 127
5. 加入当下的元素，让语言更有趣 // 129
6. “逗贫”笑料足 // 131
7. 面对刁难，笑着反击 // 133

8. 用调侃的方式说出心中想说的话 // 136
9. 一语双关，用语言增光添彩 // 139

第八章 智慧

1. 语言的艺术在于：管你高矮胖瘦，都能听明白 // 144
2. 华丽辞藻的堆砌永远抵不过朴素的真诚 // 146
3. 女人的性感不是靠露多少肉来表现的 // 148
4. 婚姻就是超脱爱情的坟墓 // 150
5. 千万别与丈夫争高低 // 152
6. 什么叫会聊天？有观点才叫会说话 // 154
7. 端着油锅走红毯，分寸最重要 // 157
8. 多的是比钱更重要的东西 // 160
9. 女人可以狠，但是不能毒 // 162

第九章 立场

1. 不消费他人的痛苦 // 166
2. 诚实比优秀重要 // 168
3. 不故作高深，深入浅出才是本事 // 170
4. 心直口快，但不侮辱人 // 172
5. 不被别人的价值观“绑架” // 175
6. 我没做亏心事，不编谎，也不花钱 // 177
7. 金星：没上学做了脱口秀，这是社会给我的责任 // 179
8. 永远把家庭放在第一位 // 181

第十章 本色

1. 我自己知道我是谁，这是最重要的 // 184
2. 生活态度：不被动地活 // 186
3. “对真实的坚持会成为我的保护伞” // 188
4. 活就活得洒脱 // 191
5. 绝不人云亦云 // 193
6. 说自己想说的话 // 196

第十一章 心灵

1. 孤独是灵魂的盛宴 // 200
2. 一个人旅行，让自己变小，空间变大 // 203
3. 把心敞开，世界也对你敞开 // 205
4. 从复杂中解脱出来 // 207
5. 保持一颗平常心 // 209
6. 何苦庸人自扰 // 212
7. 你能容下多少你就拥有多少 // 215
8. 你就知足吧，别追求这个那个的 // 217
9. 内心的骄傲终会让你浮出水面 // 219

第十二章 态度

1. 我就喜欢认真 // 224
2. 憋回去眼泪，用舞蹈将你的情感传递给我 // 226
3. 每天想消失在人群里 // 228

4. “全世界我只崇拜我先生” // 231
5. 事业和家庭，从容面对 // 233
6. 我的人生不需要解释，看就可以了 // 236
7. 满满都是正能量 // 238
8. 你越不功利，生活对你越是宽厚 // 240

第一章

霸气



1. 有一种气场叫融入骨子里的霸气

气场就像磁场，有的人往那一站，就让人感觉到了被吸引的磁力。金星就是这么一位人物，她爱憎分明，言辞犀利，敢说别人不敢说的话，言语之间霸气外露。

正如金星所说：“人不犯我，我不犯人，人若犯我，礼让三分，人若再犯，斩草除根。”她的毒舌有些狂，却没人敢说她狂。没有相当的经历，怎么会有可以比肩的气魄？用金星自己的话说就是：“我为什么霸道？因为我有底气！”所以，她的霸道从来不是伪装，而是已经融进了骨子里，因为她早年的人生经历早已融入血液，成为她性格的一部分。

金星的舞台脱口秀导演王霆和她是老朋友，王霆是这样评价她的：“她资格老，我们常笑话她，像她那种‘德艺双馨’的老艺术家，说什么别人都会买账。她成名早，阅历丰富，那么多年国内国际的演出经验，天然就带了大姐大的风度。她敢那么说话，而不像一般的主持或者评委去吹捧选手，是因为在她看来，这些比赛，也真就是那点破事儿，不值得那么装腔作势。”

金星曾说过：“其实我希望大家看我跳舞，你看过我跳舞，就会知道我那份自信和底气从何而来，就会知道我为什么那么毒。因为我有那个本钱呀，有那个资本。”精湛的专业能力就是金星的底气。金星自幼学习舞蹈，毕业于解放军艺术学院舞蹈系，之后获首届中国舞“桃李杯”少年组第一名，独创男子足尖舞，去法国演出。1988年，金星作为中国大陆第一位获得美国艺术研究院奖学金的中国舞者，去纽约学习现代舞。这年金星才二十岁，然而这段时间里金星经历了太多坎坷。

金星在美国留学期间，有一个同团的演员嫉妒她，金星当时很有名，拿着奖学金，还被聘为了首席编舞，那个孩子在餐厅打工，心理就很不平衡。赶上金星要参加美国舞蹈节比赛，如果没能按时报到，就要被美国舞蹈节取消资格，结果那个孩子就去警局举报金星贩毒。

男孩想甭管金星怎么解释，也都要先被拘留起来，事情弄清楚至少也要两天时间，过了报名期限就不能参赛了。金星当时的英语水平也不高，来两个警察敲门，金星还按照国内从小接受的教育，积极配合警察叔叔，让签字就签字，其实这种字在美国是不能随便签的，签了就代表你承认了。

结果金星就在拘留所待了一晚上，第二天出去后，金星气愤地打电话骂那个男孩，那个男孩就听着，挂了电话又报警，跟警察说金星威胁他。那两个警察又来了，把金星又带到拘留所待了两天。

拘留所里又热又挤，只有一个风扇，金星穿得干干净净的，吹着那个风扇。这个画面就成了金星的《半梦》开幕第一个画面，当时金星脑海里各种想法都冒出来。出去后，金星立刻坐飞机去舞蹈节报到，赶上了比赛，她把在拘留所的所有感受都编成了《半梦》，最后拿了年度大奖。

这些坎坷的经历早已把金星的心智磨练出来，用金星的话来说就是：“我什么大风大浪没见过？”气场这种东西很缥缈也很实际，不是一个人嘴里的强硬就是有气场，也不是一副老大的派头就是有气场，气场是年华的沉淀，气场是岁月的升华，金星的种种阅历成就了她如今这种强大的气场。

我们看一些大人物，举手投足之间就与常人不同。已故苹果公司 CEO 乔布斯总是穿着黑色的毛衣和不扎腰带的牛仔裤，都不是什么名牌，但是仿佛就有调动人情绪的能量。这就是气场，它是一个人的经历、财富、能力所决定的。让一个二十岁左右的大学生有气场，简直是不可能的事。

有了实力，做事、说话自然就会有底气，有了底气才能有气场。经常因一事无成而埋怨外在环境的，必定是那些自身实力不济的人。有了底气才会产生强大的气场，所以当我们羡慕金星霸道的气场时，不妨先努力提高自己的实力，有了实力气场就自然而然地生成了。

2. 自信是霸气的终极秘密——“姐在舞台上，可不只是个传说”

谈起舞台，金星手指一划，自信地说：“姐在舞台上，可不只是个传说，姐是堂堂正正的舞蹈家。”

金星现在总是“一城双演”，前一天演舞蹈，后一天演话剧，金星说：“我喜欢在舞台上跳的这一瞬间，我做一城双演，一是想告诉大家我本来是舞蹈家，二是舞蹈还是小众，我希望通过脱口秀、话剧把舞蹈带起来。大家开始只以为我是主持人，看到我要跳舞，就会感叹‘原来金姐还会跳舞’，看了之后，如果觉得现代舞很好看，就会对舞蹈发生兴趣。”

电视节目做得再如日中天，金星也要求自己必须走上舞台，“电视上呈现的那个金星太片面了，所以我一直想让别人看到金星在舞台上是什么样。只有这样，我才会觉得自己的脚稳稳地踩在地上，心里踏实。也只有在剧院里看过我的舞剧或者话剧，才可以说你认识金星。”

金星对舞蹈的热爱是无与伦比的，即使现在名气这么大依然保持着对舞蹈的创作。2013年，为了创作《不同的孤独》，金星带着老公汉斯和孩子，与上海金星舞蹈团团员、安达组合在内蒙古草原上生活了十几天，用远离现代生活体验孤独的感受。金星回忆说：“开始还能看 iPad，后来没电了，什么也看不了，完全与世隔绝，大家每天就在草原上聊天、喝酒、唱歌。”

正是这种独特的经历，金星深深地感受到草原上人与天、地、动物和谐相处的状态，金星表示草原人的孤独很丰满、辽阔，有一种乐观的生活态度，他们看什么都习惯长远，做事也单纯缓慢，而都市人的孤独相对却是狭隘和慌张的。金星把这些感受都搬到了舞台上，成就了《不同的孤独》。这是金星现在的生活状态，她会花很长时间创造一部舞蹈或者舞剧，丝毫不着急出作品，因为她知道作品在精，而不在多。现在金星也逐渐开始带更多的徒弟，她希望可以吧现代舞传承下去。

金星成立舞蹈团也吃了无数的苦，遇到过无数的阻挠，甚至还曾被人骗

过。由于看现代舞的人太少了，即使小有名气后仍然人不敷出，金星最后想出用做电视节目维系舞蹈团的办法。然而正是在这种条件下，金星舞蹈团的作品磨出来许多精品，《海上探戈》在欧洲巡演一票难求，与此同时，金星的电视节目也受到了广大观众的欢迎，也算是另外一种收获。

金星很少在电视上跳舞，因为她坚持剧场艺术，想感受金星的舞蹈最好还是到剧场去看。金星一直表示自己还是个舞蹈家，无论自己是做脱口秀还是演话剧，她从来没说过自己是主持人、演员，她永远把舞蹈当作自己的主业。

舞台上的金星是最自信、最光芒四射的，灯光打下来，金星开始舞动身姿的时候，那个金星要比电视上的金星丰富得多，不只是犀利毒舌，不只是“金姐霸气”，金星可以展现出更多的姿态，整个人光芒四射。舞台上的自信是由内而外自然发出的，也是她自己最喜欢的状态。如果不是真正的热爱，是不可能熬过严厉的练功以及艰苦的游学生活的。

金星表示：“当电视事业不再需要我的时候，我随时可以离开。就算我老了跳不动了，我还能编舞，在舞台上的表现形式可以改变，但我不会离开舞台。”她还把自己多年练习舞蹈的经历都融入了脱口秀中，笑着把艰苦的往事说给观众听，同时又从中提炼出人生的正能量。舞蹈塑造了金星整个人的方方面面，她的气质、她的自信、她的阅历、她的价值观。是舞蹈成就了金星，同时也是金星的刻苦成就了自己的舞蹈。

金星无法离开舞台，那是她展示自己的最佳地点，尽管她现在频频露面于电视节目，但正如金星所说，舞蹈永远都是自己的主业。