

幽兰女社系列教材

Noble spirit and style

谈贵气

张乐华 著

国际素质教育专家
博雅美育研究学者

谈贵气绝非一个肤浅话题，社会一切物质的文明都必须落实在人的风采和品格上。

作家出版社



谈贵气

张乐华著

作家出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

谈贵气 / 张乐华 著 -- 北京 : 作家出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-5063-8227-4

I. ①谈… II. ①张… III. ①气质 - 通俗读物
IV. ①B848. 1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 187718 号

谈 贵 气

作 者: 张乐华

责任编辑: 语 可

特约编辑: 王子涵

美术编辑: 于文妍

装帧设计: 张乐华 曹 茜

出版发行: 作家出版社

社 址: 北京农展馆南里 10 号 邮 编: 100125

电话传真: 86-10-65930756 (出版发行部)

86-10-65004079 (总编室)

86-10-65015116 (邮购部)

E-mail: zuoja@zuoja.net.cn

<http://www.haozuoja.com> (作家在线)

印 刷: 三河市北燕印装有限公司

成品尺寸: 170 × 240

字 数: 270 千

印 张: 19.75

版 次: 2015 年 8 月第 1 版

印 次: 2015 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5063-8227-4

定 价: 36.00 元

作家版图书, 版权所有, 侵权必究。

作家版图书, 印装错误可随时退换。

Contents

目录

前言 / 1

第一章 漫谈古今中外的贵气 / 9

贵气——“了不得的杰作” / 11

贵气话题不肤浅 / 13

“人人渴望高贵一次” / 14

贵气不论出身 / 17

想拥有，就属于你 / 19

是谁挪走了我们身上的贵气？ / 21

富不等于贵 / 23

谁更有风度？当大卫遭遇孔丘 / 25

是礼仪之邦还是丑陋中国人？ / 27

帝王文化不等同贵族精神 / 29

“主子与奴才”文化与贵气无缘 / 32

奢侈不是贵族精神——对每一个便士有交代 / 34

“螺丝钉”与“完整人” / 36

“精致的个人主义者” / 39

饭桌、书架与孩子 / 40

改变世界格局的一本书 / 42

社会没贵气，人民难幸福 / 44

人的风度看国民素质 / 45

现代社会不是土豪能建立的 / 46

中国梦——不再有丑陋中国人 / 48

总结 / 50

第二章 形象：高调炫耀与低调优雅 / 53

奢侈品鼻祖 / 55

贫穷和禁欲主义 / 57

昔日学生，今日老师 / 60

一辈子学吃，两辈子学穿 / 61

比贵族还会穿的人 / 63

高端大气上档次，低调奢华有内涵 / 66

“花花公子”的格调 / 67

你不是比尔·盖茨，服装是语言 / 68

过度装扮让你的贵气打折 / 69

不追流行，不模仿明星 / 70

品位来自见识：喷泉的高度不会超过它的源头 / 71

- 没有个性化，哪来的品位 / 73
- 抢眼不等于美 / 74
- 大排场者，将露小气象 / 75
- 追求中产阶级衣着品位 / 76
- 素淡出高雅——贵色 / 77
- 料品如人品——贵料 / 80
- 钱少也能穿出贵气 / 82
- “穿出层次”：营造丰富多元的美感 / 83
- 手套：手上的娇贵与雍容 / 84
- 帽子：戴出美“帽”格调 / 85
- “丝巾，除了显示阶层，别无它用” / 87
- 鞋——生活方式的说明书 / 90
- “白袜子”与国家栋梁 / 91
- 投资一个伴你攀登职业阶梯的包 / 93
- 只穿不戴难有派 / 94
- 无风衣 缺风度 / 96
- 古风，不可或缺的贵气 / 97
- 备忘笔记本——雅皮的象征 / 99
- 伞，现代绅士的手中剑 / 100
- 我不做广告牌 / 101
- 与流行保持谨慎的距离 / 101
- 露还是不露 / 102
- 细节成就贵气 / 103
- 不穿画蛇添足的俗品 / 104
- 贵气之人必备品 / 105

先穿对，再穿贵 / 105

两碗水中的贵族精神 / 109

只有圣人无需包装 / 112

总结 / 114

第三章 风度和修养：有助于人们发现你身上更伟大的品质/117

和世界坐在一起喝咖啡/119

修养的价值/121

你的修养成就你子女的贵气/122

修养无大事——有骨子里的优雅吗？ /124

“你看上去绅士，你就是绅士” /125

孔子的后代“不给别人添麻烦” /127

三十里之外的风度——沉甸甸的公民责任/128

从田头到街头的风度转变/130

空间中谈贵气/132

举止中的丑陋与贵气/134

将生理本能优雅化、隐秘化/136

7秒钟看出的卓越/137

姿势中的贵气——提、展、定/139

站相、坐相和走相/141

赞美你的性别/142

头部的位置与阶层的位置/143

不当众做丑陋的动作/144

台上和台下都要美/144
吃相、喝相中的贵气/145
面相管理：神态中的浩然正气/148
自古贵人声音低——声音的管理/151
你的发声决定了你的阶层/154
在弱者面前的风度/156
苗条中的高贵/158
“你不是穷人，只是缺钱” /159
没有免费的午餐——在钱面前的风度/160
现代社会男女交往的新概念/163
女士优先是高姿态/164
社交中的贵气/168
总结 /172

第四章 生活方式从俗到雅/175

挣钱是一门本事，花钱是一种功夫/177
炫还是不炫？ /178
风水轮流转——富与贵之间的博弈/179
品位是否可学？摸着石头难学贵/181
欧洲中产阶级生活方式/184
居所中的贵族气派——低调奢华/185

- 新、大、豪不是贵族情调——古堡与豪宅的博弈/187
- 室内装潢的品位——对抗廉价的工业产品/189

- 居室的个性化中看贵气/191

舌尖上的贵气/192

- 吃——民族文明程度的温度计/192
- 对待食物的恭敬/194
- 食不厌精，文人雅士中的美食家/197
- 吃中的行为艺术，身心灵的享受/198
- 餐桌前的绅士与淑女/199
- 舌尖上的诗意——西餐中的好东东/201

购物中的品位/204

- 简朴不等于廉价/204

读书——繁花似锦的生活方式/208

- 腹有诗书气自华/208
- 读书人拥有过去、现在和未来/209
- 读书，走出“画地为牢”的自我禁锢/211
- 读书令人悲悯/212
- 读高级知识/213
- 学习能力和涉猎知识的能力/216
- 读好书，走人间正道/217
- 你读什么，就成什么/218

美感人生——面对野菊花而怦然心动的情怀/219

成功人都具有某种素质/221

亲近文学艺术——让生命诗意地栖居/224

美是一种竞争力/226

行万里路：拓宽视野和心灵/226

崇尚运动，勇者的选择/228

过一种“中国式的雅致”生活/232

总结/234

第五章 人因境界与风骨而高贵/237

“横冲直撞的中国山寨版贵族” /240

马云还是仁波切——寻找贵族精神的中国人/241

“做骑士总比做奴隶好” /242

责任、担当、利他主义的人生境界/244

- 高看自己之人/246

- 中国君子的境界/247

- 担当与幸福，不能承受之轻/248

- 金字塔尖上的贵气/250

- 追求幸福就是拓展人生的疆域/251

- 不懂莎士比亚，所以你需要买LV包/253

- 为最美丽的宫殿砌砖/255

- “星星之所以在天上发亮，就是为了让每一个人都能找到自己的家园” /256

勇气，魅力男人最重要的标准/257

- “我们都是希腊人。” /257

- 圣经的故事为西方文明带来的勇气：战胜巨人的牧羊者/260

- “即使我们一无所有，我们还有堂吉诃德” /261

- 剑胆文心的中国儒家“大丈夫” /261

- 普通人生中不普通的勇气/263

- 独特，勇者的选择/264
- 千山万水我独行——恣意人生的生命态度/267
- 高贵的叛逆者——俗世谁与我同归/268
- 公民社会中的骑士精神——守护人的尊严/270
- 勇气的培养：从家猫变老虎/271

博爱、慈善、谦虚的人道精神/272

- 在王权和革命之上，还有仁慈/273
- “爱人——必始于爱己” /275
- 每个人的心里都有耶稣的因子/277

荣耀、风度与信誉/279

- 你的信誉价值百万/279
- 虎皮必有斑斓之皮毛——兑现承诺看高贵/281
- 无人监督时看素质/283
- 高贵，就是平常生活中自我约束的良好习惯/285
- 培养贵族精神，远离厚黑学/286
- 明人不做暗事的贵族范儿/288
- 橄榄桂冠上的荣誉/289
- 总结/290

写在最后/293



前 言

Preface

前言

写此书的初衷，要追溯至上世纪90年代初我刚赴美留学的岁月。或许有人还记得1993年曾风靡国内的电视剧《北京人在纽约》。镜头下淋漓尽致地展现了漂泊于异国他乡的海外游子们，在困苦坎坷的环境中追求生存的挣扎与艰辛。于我而言，留学生涯遇到的最大困难不是外语和学习，而是感到身为初来乍到西方国家的中国人与当地“土著”的不同。这种不同如一层透明的玻璃墙，貌似无形，但却无处不在。我把它命名为“贵气指数”的差别。

无论我们这些中国留学生来自何等家庭、受过多少教育、拥有多少才华，在远涉重洋开启未知新世界的时候，未能幸免地都要面对这样的人生必修课：我们茫然无知地在那一面“玻璃墙”前屡屡碰壁之后，终于找到问题的症结——发现自己比较“土”。社会学家称这种现象为“文化休克”。而这种“休克”不是指脑力、能力、知识等硬指标，而是涵盖了人的神态、着装、言谈、举止、行为、观念、文化、人际交往、道德水准、治学方法和思维方式等包罗万象的软素质。这种出国后一落千丈、优越感被挫败感取代，似乎打上深深的烙印，成为几乎所有留学生一生都挥之不去的噩梦，也是大家最不愿回首的人生尴尬。

这种文明的悬殊，不会影响一个留学生去餐馆、商店打工，或在学校与单位中做一个称职的职员，甚至不影响其发财致富。但要让自己所有的才华真正发挥出来，活得像当地人一样潇洒和有尊严，这种落差就成了明显的障碍。这现象颇像今天到城里打工的农村青年，让他们难以胜任的往往不是具体的工作与专业知识，而是“软实力”方面。我把其归纳为形象素质、行为素质、文化素质、心理素质和职业素质五大方面，总称为“贵气指数”。有人说，贵气指数相差过多时，人与人之间的交流就会形成一个难以逾越的屏障。“洋插队”的人生经历令我深知，一个发达国家必须有高素质的民众。这观念深植于我心，也为我而后人生的努力赋予了跨时代的方向性意义。

我开始对人的贵气问题进行深入的思考和观察，这还要归功于我在美国遇到的第一位导师Dr. Kingkade，金博士。她当时是我校生物系研究生院的主任。那时一个女性在保守的美国南方大学里工作实属凤毛麟角，更不用说坐在系主任的金交椅上了。金博士是一位绝顶的女强人兼领导力一流的科研人员。她把系里一大群互不服气的男教授们协调得服服帖帖，为系里带来最多的科研经费，还把自己的科研项目进行得风生水起。最令人钦佩的是金博士和很多长年埋头在实验室和纸堆里的学者不同，她涉猎博雅，讲生物课时张口康德，闭口尼采，经常从《资本论》和孔子的著作中引经据典。金博士的课深受各系同学们的喜爱，当时总会把生物系的大教室挤满。

学术界常以“瓶子底般厚的眼镜+保守的服装”作为学术高深之人的形象符号，但金博士却反其道而行之，典雅着装让她成为当地的时尚达人。令我难以忘怀的是在学校的一次年度晚会上，金博士身着时尚性感黑色晚礼服，光洁的脖颈上一款璀璨硕大的水晶饰品流泻到胸沟，平日威严干练的女强人亭亭玉立，俨然如神秘、性感、高贵的天鹅。金博士令众人目睹了现实版魅力无穷的“安娜·卡列尼娜”。

金博士平日对工作高效严格，一丝不苟，但到周末便会热情饱满地拉着我们，特别是来自第三世界的留学生去参加各种音乐会、艺术品拍卖会，逛商店教我们如何着装，参加派对，并为我们引见当地的政界、宗教和时尚界的名人。在当时，参加这种活动，对于囊中羞涩、每月生活费仅数百美元助学金的我们来说，实属奢侈并不可思议。许多学生宁可去餐厅打工挣钱，或去折扣店买便宜货，也不愿参与这种在他们看来与物质生存无直接关系的活动。但金博士常对我们说：“人不怕没钱，就怕没品位；不怕没能力，就怕没见识；不怕没文化，就怕没贵气。没有这种贵气，任何人都很难将自己的专业才华发挥得淋漓尽致。”

在我离开南方的大学去美国东海岸继续读书时，金博士给了我应聘前的“紧箍咒”：“穿好了，坐直了，自信地看着对方的眼睛，把你最值得骄傲的成就告诉他们！”就在我信心十足地离开她的办公室时，她还冲着我的背后大喊了一声“别忘了餐桌礼仪，让人看出你来自好的家庭！”这些简单的嘱咐像奇妙的魔咒一样，在我研究生毕业应聘各种工作时，以及在后来的人生道路上，帮我敲开了一扇扇的职业、生意、合作、友谊的大门，让我如鱼得水地获得了太多同等学历的人难以想象的人生机会。

金博士的职业生涯也一路攀升。我最后一次听到她的消息是在克林顿当政时，她作为国家环保项目工程的领导接受荣誉勋章。这篇新闻报道中尊称她为“lady 金”。这种称呼在西方正式场合，比起博士和教授的称誉，更是对一个人高贵人格魅力的认可。然而，我遗憾地发现，直至今今天这个文化交流频繁的时代，许多出国留学生依然没有意识到这样一种和分数、专业没有直接关系的素质——贵气指数，对于一个渴望在异国他乡闯荡，并祈盼获得成功的人来说是何等的重要、必要！

多年来，我越来越体会到那句简简单单的金玉良言——“穿好了，坐直了，看着别人的眼睛说话，吃相要像从良好的家庭里走出来的人”有着怎样不容小觑的魔力。这些微小的细节叠加在一起组成了贵气之人明显的外在特征，而一个人身上所呈现的贵气正体现了他的家教、修养、内心的高度自尊与自律。

从美国归来后，我心怀理想主义，希望学有所用，做些于国民有益之事，并为此开始了种种努力和探索。这期间，作为企业领导者，我可说是阅人无数。但我遗憾地看到许多十年寒窗苦读的青年，却因人生态度、修养、形象、谈吐、举止、心理等个人素质欠佳，而被扇扇机会大门拒之门外。每逢此时，我都会对恩师金博士感激不尽。我希望像她那样为更多的人指点迷津，开启不同的人生视角，让命运之神重新垂青他们。这也是我后来从医学行业转到成年女性素质教育行业的原动力，我深信并期盼这份神奇。

在美国所学所用的社会经验积累，让我首次开始关注“贵气”一词，并对此内涵、精神、外在表达和营造进行了十余年的思考、追求、实践与教学。“人不怕没钱，就怕没贵气”——这句话余音绕梁，如影随形，成为我所学知识之最。

如果说我曾努力增加贵气指数，仅是为了在事业和生活的竞争中捷足先登，那么在经过多年磨砺、学习和思考之后的今天，我深知，人的贵气提高的过程实质上就是人的综合素质提升的过程。而人所有的素质当中，没有比拥有更高的精神境界和做人的风骨更能让人呈现出高贵风度的了。因此，幽兰女社作为女子finishing school (抛光学校)，除了形象礼仪生活方式的课程内容外，我们不断地加入了启发人努力获得精神内涵和追求人生使命与责任感方面的课程。在这个过程中，我更懂得了，一个社会提高民众综合素质的漫

长过程，也是一个民族从发展中国家脱颖而出，走向发达国家的过程。由此对我来说，追求这样的事业就从一个浅薄的“面子工程”走向了更深的人生意义和社会价值。

回国创业的17年中，我亲眼目睹了国人以“摸着石头过河”的精神走向富有的坎坷经历。在当下社会中，我欣然发现越来越多富有和渴望富有的人以“摸着石头过河”的态度努力让自己拥有贵气。何为贵气？如何获得？意义何在？价值何在？我想，这的确是一个值得大家关注和讨论的大是大非问题。

综上所述，我希望以这本拙作分享我对“人之贵气”的探索和感悟，以献给那些前来幽兰女社学习，努力使自己“腹有诗书气自华”的学生，也献给当下那些正渴望获得贵气的勇敢的探索者或坚守者。

“仁者见仁智者见智”。我一直坚信，我们的社会和国民实现“中国梦”的重要目的之一，就是让世界上不再有“丑陋的中国人”。追求中国梦，也是在追求中国人的贵气。“在这条民族解放艰难前行的道路上，中国反封建革命运动中旗帜性的人物——孙中山、鲁迅、胡适、梁启超、毛泽东等，无一不为改变国人的素质，增加国民的贵气进行过穷尽一生的努力。”历史文化学者张宏杰如是论述。因为任何一个文明和发达的国家绝对不是一群“土豪”所能建立的。一个更加民主开放的中国需要众多的淑女和绅士，直到我们把个人贵气的提升作为民族崛起的必要目标时，我们的民族才能真正立足于世界之林。