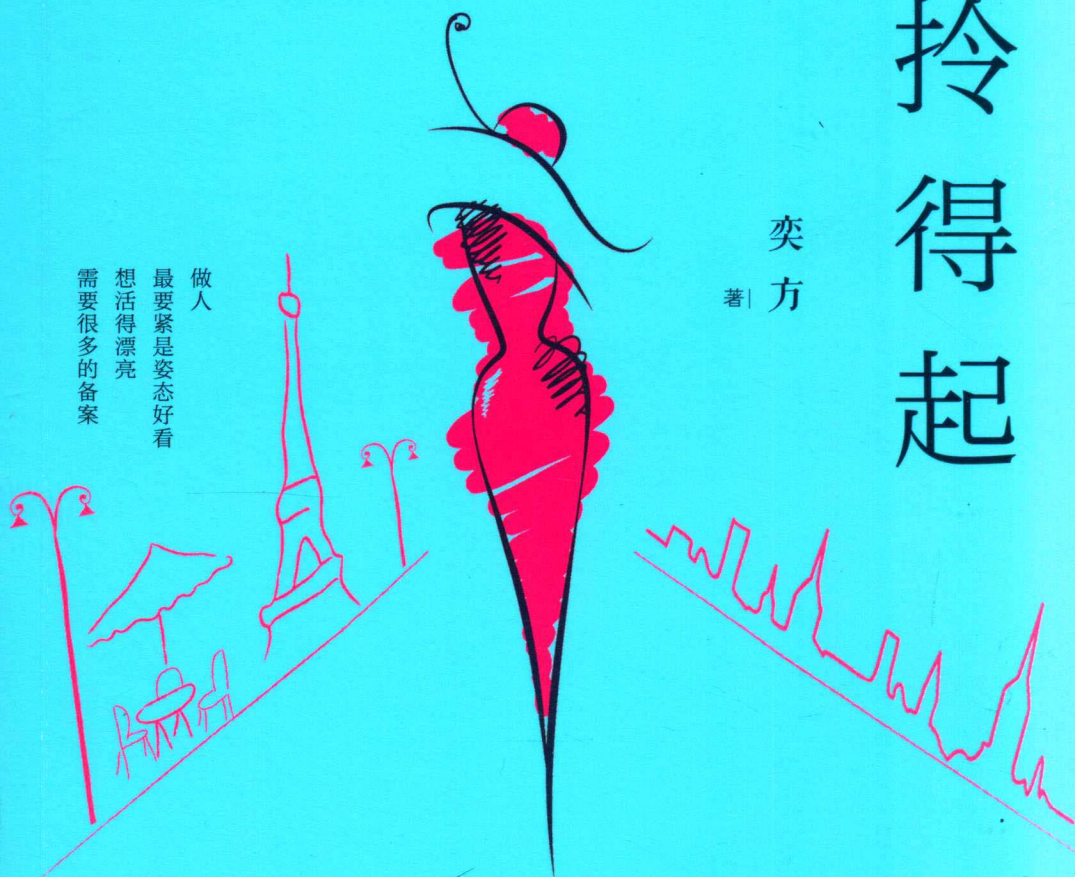


拎得起

奕方
著

做人
最要紧是姿态好看
想活得漂亮
需要很多的备案



拎得起

奕方一著



图书在版编目 (CIP) 数据

拎得起 / 奕方著. -- 北京 : 中信出版社, 2017.8 (2017.9重印)

ISBN 978-7-5086-7475-9

I . ①拎… II . ①奕… III . ①女性—成功心理—通俗
读物 IV . ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第 084072 号

拎得起

著 者 : 奕 方

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)

承 印 者 : 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本 : 880mm×1230mm 1/32

印 张 : 8.25

字 数 : 182 千字

版 次 : 2017 年 8 月第 1 版

印 次 : 2017 年 9 月第 3 次印刷

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

书 号 : ISBN 978-7-5086-7475-9

定 价 : 49.80 元

版权所有 侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线 : 400-600-8099

投稿邮箱 : author@citicpub.com

做人最要紧是

姿态好看

推荐序 1

我该怎么称呼“不务正业”的她呢？

“给你介绍个特别棒的时尚作者好吗？她叫奕方，人在洛杉矶，做金融的。”

至今记得十几年前，好朋友介绍奕方给我的时候，我的第一感觉：好奇·怪的名字，好奇怪的职业，好奇怪的“不务正业”。

我跟奕方认识的时候，我刚当《时尚 COSMO》主编不久。那时正处在时尚媒体行业的成长期，当时的时尚杂志只有《时尚 COSMO》等少数几本。作为主编，我发现好的时尚摄影师、化妆师、模特，特别是懂时尚而且文字好的时尚写手非常稀缺，于是求贤若渴地和奕方立刻建立了联系。

这一联系就是十几年，我和 Yvonne 也变成了无所不谈的好朋友，每每为一个时尚话题脑力激荡几个小时，越洋电话打到手机没电。Yvonne 对时尚的深度了解、思维的跳跃、看问题的独特角度，甚至噼里啪啦的飞快语速都让人聊到欲罢不能。她在《时尚 COSMO》谈论的话题也从时装评论延伸到美容、时尚专题，及至后来开了深受读者欢迎的时尚专栏《时尚生活 Life with COSMO》。这个专栏开了很多年，奕方专业、独特、有趣、活泼的文风让很多人追随她，追随杂志。而这十几年更是中国时尚传媒爆发式发展的黄金时期，奕方的文章经常出现在各类时尚大刊上，也成为时尚品牌所钟爱的时尚意见领袖。奕方依然继续着她自己的生活和金融事业，有所改变的是，她之前以客户身份获品牌邀请，后来则是以独立媒体人身份出入各大品牌活动、被品牌邀请看秀、参加媒体派对、开博客、开微信、做视频……住在洛

杉矶的奕方却在中国时尚圈玩得风生水起，“不务正业”得很啊！

回顾十几年的交往，及至受她邀请给她这本书写序的时候，虽然当年第一次听到别人介绍她时“好奇怪”的感觉已经荡然无存，不过，面对奕方，我还是会有困惑：我该怎么称呼“不务正业”的她呢？时尚意见领袖？时尚达人？时尚博主？还是现在最流行的说法——时尚网红？哈哈，现在走个人品牌路线博出位的各路大神太多了，奕方跟他们有什么区别呢？

喜欢秀，但不只是秀

现在太多渴望跻身时尚圈的个人博主，除了见到新衣服会大叫“哇，美死了”，会装作很懂的样子给圈外粉丝们来个“购买指南”之外，就只会花所有的时间去宣传，花所有的钱去买买买，花所有的精力博街拍博眼球，至于对时装背景知识的了解、对衣服背后时代变迁的洞察、对时尚专业知识的积累……谁会关心？也许因为这个原因，奕方从来不认为自己是博主或网红吧。

大路朝天，各走一边。互联网时代，谁都可以做自己的选择。不过，我猜想，奕方应该更喜欢苏西·门克斯吧，人们记住她是因为她真实、犀利、专业且一针见血的时尚评论，而不是她头上永远顶着的大发卷。

嘴可以贱，但要贱得到位

时尚写手以毒舌见长，一味吹捧在时尚圈是招人鄙视的，因此敢于讲真，大胆评点，嬉笑怒骂，被时尚人夸为“嘴贱”（“贱”在时尚圈可不是个贬义词）。

奕方的时尚评论不以毒舌见长，但于文字流转间见锋芒，寓犀利于谈笑风生，不人云亦云，亦不剑拔弩张。

其实对于“嘴贱”，我俩还交换过意见：嘴贱没问题，难在贱得到位！

贱得一针见血！贱得专业！否则就跟泼妇骂街没什么两样了。

搞怪容易，唯风格永存

看奕方的时尚评论，就像看一个见识多、买的多、体会多，同时又细腻、敏感，能洞悉女性隐秘时尚需求的时尚闺蜜，信手拈来跟你分享多年来摸爬滚打悟出的时尚玄机：商务旅行怎么穿，一件小外套的秘密，我和我的唇膏……看似平淡无奇，但每一个都直指女人的时尚死穴。

做时尚主编十几年，我越发觉得穿着搞怪看似难实则容易，只要有敢作的心和强大的勇气就可以了，而把时尚美学出神入化地运用到日常的穿着，把基本款玩出花样、穿出精彩，才真正锻炼时尚人化腐朽为神奇的基本功。就像一个顶级大厨，最难的不是做鱼翅山珍，而是煮一道开水白菜，看似白水而醇厚甘美。平淡，绚烂之极也！

交往合作十几年，最难忘的是，那年我在纽约开完全球主编大会之后，去洛杉矶找奕方玩。两人各种逛，各种吃，厮混得不亦乐乎。而走的那一天，打开奕方书柜的那一刻我愣住了：里面是奕方积累的各种时装简报（那时互联网还没有这么发达）、图片、传记、草图……真不知道在美国金融圈异常忙碌的她是怎么花时间投入精力去做这些的。但也终于明白为什么奕方被中国时尚圈主编称为“最靠谱的作者”。

原来，这个世界上所谓奇怪的事，其实，从来都是再正常不过的事。

徐巍

时尚集团副总裁

推荐序 2

奕方的姿态

奕方曾经给我讲过一件有趣的事：几年前来北京出差，她穿了双红色的莫罗·伯拉尼克高跟鞋，乘坐从嘉里中心商场到办公楼的电动扶梯去开会，当时旁边的一个男人对她说，你的高跟鞋真好看。回答谢谢之后，两个人恰好也乘同一个电梯去了不同楼层。之后，开完会出来时，公司的前台告诉她，那位先生给她留了名片。

这很像偶像剧里的情节，尽管奕方没有让它继续发展，但是那位陌生男人的举动让人觉得有点可爱。这基本可以概括我和奕方合作时装专栏的一个共识：美好的穿着细节，不重大，却伴随着某些时刻，让它们超出日常。

第一次和奕方合作（那时我在《时尚 COSMOPOLITAN》杂志工作）的稿子是 2002 年 8 月的《情人的眼睛——Eyelets 米通花》。这种在白色薄棉面料上以米粒大小的镂空组合出花样的设计，其英文名字和中文译法我当时第一次得知，至今让我在脑中浮现这样的画面：夏天，女孩的长发和纯白轻柔棉质连衣裙在微风中轻轻飘动，她的肌肤透过镂空花样若隐若现。

类似的“潮流选题”，之后就成为我们的重点方向之一：2003 年她第一个在国内写了关于古着的概念；时装界流行东方风时，她用好莱坞电影《花鼓舞》和《苏丝黄的世界》解释了西方人眼中的东方意象。以当时时尚产业在中国的发展状况来说，奕方的背景让她有两个最重要的优势：海外生活使她更了解西方时装文化；对于很多潮流，她有“用户”感受。这些优势使我们合作的时装专栏有了这样一些特质：从文化和社会的角度来讲述一个时装

潮流故事；她给读者可以借鉴的穿着经验。

也是2002年，奕方给我写了一篇关于超级模特的稿子，文章最后写道：“每一个时代都有其特定的模式，来自文化的变迁、社会的进步、经济的发展与政治的决策，继而影响人们的生活形态与审美观念。”这基本上成了她日后很多文章的核心。时尚是结合了时代与生活形态的产物，既是一门艺术，也是一桩生意，之后很多时尚产业的选题都由此而出。

比如说2005年欧元疯涨，专栏《太贵又如何？》里提出了一衣多穿、长期投资等理念，也就是后来的回归经典、“宁缺毋滥”。关于时装与电影产业的选题，她写了以几大品牌为重点元素的经典电影，第一次谈及服装设计在电影及时装领域的重要地位。而有趣的《旧情人旧火焰》讲的是，时装潮流从历史中寻找灵感、翻新，再赋予其新的意义。

2006年《穿普拉达的女王》上映。奕方在文章中一个重要的观点是，这部电影会成功，因为它突破了原著中对时尚界的嘲讽和在职时的怨天尤人。观众从这部电影中看到了时装行业的浮华的同时，也看到了从业人员的努力与认真。其实每个行业都是有表面的虚荣与内在的扎实，这基本上成为后来时尚行业面对外界指责时的立足点。

从自己生活中经历过的小事、社会新闻以及热门电视、电影和书籍展开话题，这成为奕方把时尚选题变为与读者更为相关的话题的一个重要方法。她以小女人的口吻向她的女朋友们分享穿衣打扮的技巧、生活中的享受时刻、对于事件的思考，而不需要刻意用多么强大或者深刻的姿态。

作为一个女性专栏的作者，这也许更为重要。

奕方给我的感觉就是一个小女人。她娇小漂亮，每次出现在我面前，妆容、头发与穿着都精致却又自然，时装在她身上从来没有因为刻意而造成压迫感；

她说话声音清脆，再大的话题，她的声音也像小鸟一样轻盈悦耳。2005年，专栏文章《右手钻戒 Me, Myself and I》被我临时改造成为专题，鼓励女性打破对钻戒的被动等待，要先爱自己，完善自己，这也许是最为女权的一篇文章了吧，而你看，她讨论的也不过是手指上的钻戒。

关于姿态，奕方写过一篇文章。那还是我们合作专栏之初，她还记得我的评价是“写得很顺了”。那时《欲望都市》刚刚播出一集，女主角凯莉客串走T台，美艳夺人，谁知一踏出去就“啪”地跌倒，但还是站起来勇敢走完。这篇文章随后谈到真实T台上超模面对突发状况时临危不乱的大将风范，最后说了那一季古驰高跟鞋高到模特一路跌三次的惨况，质疑高跟鞋是不是太高。

“潮流缺陷叫时髦女们如履薄冰，那么除了脚踏实地备足功课，更重要的是，跌倒后的应变姿态。人生路上，无论多么小心翼翼，总有突如其来的不测风云，是忸怩羞惭得要找地洞钻，还是勇敢面对，同是否拥有上万美金华服、几十卡玫瑰钻饰、名家打理的发型妆容、喷火名模身材无关。面对突发事件时处变不惊沉着应战的冷静姿态，将赢得无数掌声。”

那篇文章最后的这段话，十分奕方，而我把这段节选出来，更是因为我觉得对于一个喜欢美好的小女人，这种姿态真的不错。

李宝剑

《ELLEMEN 睿士》编辑总监

推荐序 3

她是 Yvonne，也是奕方

“她是 Yvonne，也是奕方”。上个月，我圈内最好的朋友 Yvonne 让我为她的新书作序时，不知道怎么回事，脑子里蹦出来的第一句话就是这个，也许是常常看她的微信，已经被这句个人介绍洗脑了吧！不过“Yvonne”和“奕方”，一西一中，同样被人熟知的名字，倒是很说明她自己的状态：生于上海，后来去了美国，中国的传统文化交织在西式的时尚阅历中，这让奕方写出来的东西总是有一点与众不同。如果你也经常看她的文字，你就会发现，这种“与众不同”是一种从容，一种淡然，不是急着说服你，而是在与你分享她的心情与想法，娓娓道来，不疾不徐。

我和奕方认识多久了？十四年还是十五年？她从我的撰稿人开始，逐渐成为我的朋友、姐妹，甚至我女儿的美国干妈。神奇的是，我感觉这些年里我自己的变化很大，而她似乎一直生活在时间之外——依然在贝弗利山庄过着优哉的小日子，养养宠物种种花，跑跑活动看看秀，买买衣服试试鞋，闲暇时候通过微信跟我聊一下业界的八卦（我经常感觉奇怪：她分明住在地球的另一边，凭什么八卦的速度比我还快啊！），还时不时更新一篇微信文章来分享一下最近的所见所想所得。可是，人家分明是属于金融圈的人哪，正经工作是精品界企业并购总监，自己还开着一家公司呢！所以，有一次我忍不住问她：“Y 姐姐你的时间流速跟我们不一样吗？为什么你可以做那么多事情？”她后来根据我的问题写了一篇文章，就叫《时间，换取空间》，如果你想知道这个问题的答案，不妨赶紧去翻一下吧！

奕方有一只猫，名叫 MeowMeow，这只猫是几年前溜达到她家院子里的野猫，结果就被收编过上了幸福的小日子，也成为她自拍照片中一个经常出现的活道具。总觉得奕方跟 MeowMeow 挺像的，又爱享受又特别精。

几次去洛杉矶出差，必由奕方拉着我去四处吃喝加买买买，她会带我去好莱坞明星最爱去的餐厅吃早午餐，然后去大牌衣服最多的二手店看好货。她对于各大品牌的发展史如数家珍，也能选出牌子中最值得购买的那些单品，而且还能说出这个产品在这里的价格跟其他城市相比相差多少……

通常时尚圈的作者是写美容的写不了时装，写时装的写不好美容，而奕方多少年来都是什么都写，甚至连电影、美食、书籍都林林总总写了不少，还都挺好看。我想，这是因为她接触优质生活方式比我们要早得多（毕竟成长背景不一样），更重要的原因是，她始终对于身边的美好的东西抱有好奇之心，这种好奇之心是我们媒体人最重要的支撑力，也是所有创意的原动力。足够的阅历加上对于新话题的洞察力，奕方写的东西看起来总是有理有据，不会过于扫兴也不会过于煽情。而最重要的（也是我最欣赏的一点）是她从来不强推自己的理念，只是和你平心静气地分享自己的感受，而不是像某些意见领袖那样推着你去“改改改”或者“买买买”。毕竟，甘苦自知，别人的生活你可以借鉴，但无法复制，对不对？

就是这么个奕方，总算是出书了，她的精明、她的豁达，你们都可以在书中细细体会。我们总说，什么样的作者就招来什么样的读者，我想，买下此书的你肯定也是她这样的“人精”，没错吧？

张骞文

《VOGUE 服饰与美容》美容总监

自序

我们从不相互牵绊，我们愿意彼此牵挂

小时候，常耳闻长辈们用“拎得起，放得下”来疏解自己宽慰他人。那时的我，还没经历悲欢离合，也意识不到人生有得有失，只希望未来无论顺境逆境，都能拥有这种淡然从容的姿态。尽管尚未懂得该拎起什么又该如何放下，最起码待人接物总归要做到姿态好看。

我第一次真正面对“拎得起，放得下”，是初中时跟随家人移民美国。14岁那年的夏天，我离开了出生地上海，辞别呵护我长大的外公外婆和老保姆，搬到洛杉矶与父母团聚。我果然是拎得起又放得下，一边欢天喜地地答应会乖乖听话，一边人小鬼大地以“外公外婆明年一定来看我”作为交换条件。妈妈感叹：“这样会谈条件，以后是要去联合国调解两伊矛盾吗？”

开学后，我把所有热情都用在熟悉新生活、结交新朋友上。我从未想过要与上海的童年玩伴断了音讯。相反地，我把自己的日常生活写在给她们的信里。长辈们不能理解，究竟有什么重大事件可以每个月写满两大页纸？后来发现内容不外乎是：昨天中午学校午餐口味不佳，今天跟女同学约好一起涂荧光粉指甲油（特别用红笔注明，荧光指甲粉一定要涂透明底才不显俗气），明天学校要交的读书汇报需要画成海报，为买一条脚踝有拉链的窄腿牛仔裤而努力存钱，生物期末考试依然让我如临大敌……爸爸审阅后爽快地说：“你一封封抄太费时，周末跟我去公司复印吧。”大概在长辈们心目中，我没有放弃中文，依然能说会写，曾外祖母见了总是欢喜的。

来自上海的回信里，是童年玩伴多彩的校园生活和对未来的憧憬。仿佛我也未曾走远，这座城市继续陪伴着我们共同成长。

选择在哪一座城市居住，只是地理上的概念，说到底，是人与人之间的故事，让城市充满魅力，飘荡着温柔的生活气息。

外婆总说，我们这几个从小一起长大的好朋友很长情。我们也在各自的轨道上，走出了自己想要的人生。我们从不相互牵绊，我们愿意彼此牵挂。

“一切都想要”的时代

我喜欢波澜壮阔，也喜欢万无一失。

我把大部分的热爱和好奇心，倾注在关注生活中最真实的美好片刻、探索未知的有趣的人事物。其他方面，我是理性的、低调的。这勉强算是“平衡”吧。（本书中的《时间，换取空间》，是我的心声。）

我按部就班地申请大学、选专业，继而进入研究所，开始工作、恋爱、旅行。当然，无论多么小心翼翼，依然会遇到挫折、意外、别离。需要学会“拎得起、放得下”的片刻接踵而至。我渐渐学会按照情况的轻重缓急，做出取舍；学会掂量自己的承受能力，调整应对的步伐；明白唯有心安心定，才能踏上自己的顶峰，享受自己的风光。我也常提醒自己，既然免不了走弯路，更要穿双舒适又美观的好鞋。（本书中的《说鞋》，有我一路走来的脚印。）

其实，从容地放下，不算太难。最难的，是放下后还需做好随时“拎得起”的准备。那些看似毫不费力的锦囊妙计，其实都是千锤百炼后的经验梳理。（本书中篇幅最大的护肤部分，与你分享了我的经验。）

我们常说“人生，是一场旅行”，教科书大多教我们不要负重前行，听

起来很潇洒，是吗？但是出了意外，教科书不需要负责。不瞒你说，我不是一个轻装上路的人。即便我喜欢的作家亦舒曾经说过：“两只手拎得起的，才是真正属于自己的人生。”但我不想把日子过得这么算计。时代如此进步，机场托运、酒店接送，这些花钱可以买到的服务，安全又方便，也是我努力工作的动力。我也想给自己面对突发事件时多留一点余地，所以我短程旅行的标配，通常是一个登机箱加一个托运箱。登机箱里，有足够的装备，即使航班延误 48 小时，也不耽误工作和晚宴安排。托运箱里的后备物资，足以应对各种天气变化和无聊时光。如果我真有什么处变不惊沉着应战的冷静姿态，无非是因为考虑得周全一些，备案多一些。未必能避免意外，至少不会给自己添乱。

有时候，我这种凡事想备案的思维方式，也会闹笑话。

记得某年香奈儿可可香水在意大利威尼斯举行全球发布会，国内各大美容总监都聚在一起。晚宴上聊起一道心理测验。问题大致是：如何同时带着鸟、蛇、猴子和背包这四样进行长途旅行。大家陆续说了很多稀奇古怪的方法，比如假定鸟认路会自己飞，猴子会跟着人走，那么蛇就围在人的脖子上，人背包；也可以把蛇放在背包里冬眠，鸟放飞，人牵着猴子走；也有人考虑训练鸟叼着蛇，让猴子背着包，再用绳子牵着鸟，人监督它们三个保持队形不要迷路……脑海里闪过一幅幅杂技团驯兽营长途跋涉的画面。大家聊得兴致勃勃，我觉得匪夷所思。

等问到我这里的时候，我的第一反应是：“提早申请办理动物托运啊。”全场鸦雀无声，我赶紧接着说：“如果托运不行，可以问问联邦快递有没有类似服务。”大家愣了几秒后，哄堂大笑，纷纷指出我的回答不符合题目要求。题目的默认前提是不使用交通工具。原来“鸟”代表孩子，“蛇”代表金钱，

“猴子”代表另一半，“背包”代表家庭责任。

这个心理测验，显然预设了当下是“一切都想要”的时代：家庭工作两不误；欣然承担责任，继续寻欢作乐；放下或拎着，都请自便。负重前行也好，轻装上路也罢，都是各人的生活方式。

真相与未知，一起前行

这20年来，我在时尚杂志和自媒体平台上分享日常生活和风格，尝试与大家聊聊物质背后的典故趣事和生活感悟。

《拎得起》一书中，除了有生活日常、时装美容、女人心思，还记录了我的童年往事和时光推移也难以磨灭的美好回忆。

我始终相信，人生旅程中，有很多需要自己承担的“拎得起”时刻。但“拎得起”靠的不只是自己的双手，更需要清醒的头脑、妥善安排自己的心思、照顾他人的善意，还有一路上结下的良缘和许多人的援手。

1998年夏天，童年好友远嫁悉尼，我到上海为她送行。我俩走在街头，在小店里一人买了一件同款不同色的碎花布裙，我答应等她安顿好，我就休年假到悉尼找她吃喝玩乐。与以往暑假我从洛杉矶带回一摞摞欧美少女杂志不同的是，这次她即将出国，我们在季风书店一起翻看国内的时尚类刊物。这是我离开中国后，第一次发现，原来国内正敞开怀抱手忙脚乱地迎接西方时髦潮流。相较欧美杂志一味盯着谁穿了什么，国内市场对时装背后的来龙去脉和真相底细更感兴趣，并且极其缺乏从“用户”角度出发的最真实的一手感受。

我知道当年的自己，并不具备中文写作的资格。但是，我还是写了。心平气和、按部就班、兴趣盎然地写了。

聊聊我喜欢的街区发展史，有意思的小店铺老字号，好听的音乐，好看的热门影集，有趣的书籍；分享一些购物心得和美妆小技巧；偶尔也透露一点精品业的经济形势。从两三百字的扼要简述，到一篇又一篇的千字长文；从需要请编辑帮我把拼音改成正确的中文字、梳理标点符号，到被鼓励“写得很顺了”，再到被表扬“Yvonne 就是品质保证”；这一路的进步让我心花怒放。

我很幸运，在中国时尚产业开始蓬勃之际，遇到欣赏我的编辑，重视我的优势，弥补我的不足。我们的合作基于一个共识：时尚，不是独立存在的个体。于是，我从自己最熟悉的西方流行文化和社会进程的角度，讲述着时装潮流的真相。我也明确知道，时尚是结合时代与生活形态的产物，是一门好看的艺术，也是一桩赚钱的生意。所以，我从自己最熟悉的精品业入手，写了不少时尚产业的故事。

我未曾想过要坚持多少年，也没想过是不是会一直写下去。就这么不知不觉地，写了近 20 年，没有间断。

我依然很爱平面杂志，并且对社交媒体饶有兴趣。我也喜欢尝试视频、音频，对未知的新兴媒体都充满了好奇。每一个载体，都有它的美妙之处。身处这个大时代，真相总是伴着未知，一起前行。

这本《拎得起》的出版，感谢朋友们的促成。

感谢中信出版社副总编、文艺社主编李静媛女士取的书名《拎得起》，编辑陈小芬女士费心处理千头万绪。感谢即刻视频王留全先生促成这次合作，并特地为此拍摄十集视频《奕方的上海时光》。感谢好友卞亦奇女士全程不离不弃，以及即刻编辑傅愈耐心协助。

感谢一起共同成长的《COSMOPOLITAN 时尚》全体编辑，特别是