



十五分钟成名定律



[美] Michael Flocker 迈克尔·弗洛克○著 周佳琳○译



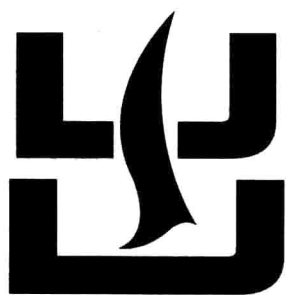
**每个人都能在15分钟内出名
每个人都能出名15分钟**

当你可以闪亮成为明星时，为什么还要做个平凡人？

一本书引领国际聚光灯的转向 揭秘政坛领袖、商界精英、演艺明星的成名法宝

南方出版社





十五分钟成名定律



[美] Michael Flocker 迈克尔·弗洛克○著 周佳琳○译



南方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

出位：十五分钟成名定律 / (美) 弗洛克
(Flocker, M.) 著；周佳琳译. — 海口：南方出版社，
2013.12

书名原文：The Fame Game

ISBN 978-7-5501-1828-7

I. ①出… II. ①弗… ②周… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第304601号

版权合同登记号：30-2013-254

THE FAME GAME by Michael Flocker
Copyright © 2005 by Michael Flocker
Simplified Chinese translation copyright ©(year)
by Digital Times Publishing & Design Co., Ltd.
Published by arrangement with Da Capo Press, a Member of Perseus Books Group
through Bardoun-Chinese Media Agency
博達著作權代理有限公司
ALL RIGHTS RESERVED

出 位

责任编辑：师建华 代鹤明
出版发行：南方出版社
地 址：海南省海口市和平大道70号
电 话：(0898) 66160822
传 真：(0898) 66160830
经 销：全国新华书店
印 刷：北京京科印刷有限公司
开 本：700mm×1000mm 1/16
字 数：150千字
印 张：12
版 次：2014年2月第1版第1次印刷
书 号：ISBN 978-7-5501-1828-7
定 价：28.00元

新浪官方微博：<http://weibo.com/digitaltimes>

版权所有 侵权必究

该书如出现印装质量问题，请与本社北京图书中心联系调换。

导言

我曾经在某个好莱坞之夜望向窗外，我想一定有数以千计的
妞儿像我这样孤坐一旁，梦想成为一个电影明星。但是，我并不
为此感到担忧。因为在这些人中我是欲望最为强烈的那一个。

——玛丽莲·梦露

可怜的梦露！如果“莫被欲望烧了身”这个古老定理有一个代
言人，那么这个人非梦露莫属。而且，即便她生命中的寂寞不安如
史诗般壮丽宏大，美国人也总是会直接忽略掉这些负面的东西，他
们的心仍旧被“社会名流”这个概念所俘获。在过去的几个世纪里，
明星可以和“电影偶像”和“摇滚明星”画上等号，当然，偶尔也
会有魅力十足的政治人物涉足其间，但仅此而已，其他人根本不可
能分到一杯羹。

但是今天，西方文化已渐渐进化，当然你也可以说它是退化——
这取决于你看待此事的角度，西方文化进入了一片混合着成就、野
心和个人主义的模糊境地。现在，一位“量身定做的名流”对任何
人而言都是触手可及的。量身定做——意味着无论你需要什么尺寸、
什么价格。摩登炼金术完全能凭空打造出一个明星来，而在许多人
的心里，用来定义幸福生活的旧时理想，已经被他们头脑里对于名
誉的执迷和对于宏大事物的妄想所取代。

那么，名誉到底是什么？根据《牛津美语词典》的解释，“名誉”
就是：

1. 一种为众人所周知的状况；

2. 好名声。

哈！外行！这根本就是老掉牙的定义。时代已经发生了戏剧性的变化，“名誉”一词的定义当然也是如此。为人所知是一回事，但要知道，“引人注目”和“大出洋相”可完全不是一码事，明星的光辉和锅子里噼啪作响的火星子有着根本区别，“被人记住”和“作为一坨狗屎被人记住”之间可是有着天壤之别的。而“好名声”也不再成为必要。好名声、坏名声，只要它是“名声”，就一切都好说。

媒体已经成功变身为三头六臂、张牙舞爪的怪物。它们贪婪而饥饿，迫不及待地要填满那些光鲜杂志的内页、数不清的收费电视频道，以及那个被网页和微博所占据的崭新世界。信息正以光速传播，“名流”在一夕之间便能被制造出来，即便他们很可能来得快，去得也快。过去从没有人像现在这样能从臭名昭著这件事情上获利。而21世纪的聪明公民们知道如何将一个人的“15分钟能效”¹最大化。

当然，流行文化就是如此，以至于人们会受其左右，人们会因为那些夸大的广告宣传而产生购买行为。

你需要成为一个明星而在生活中勇往直前吗？回答是“不”。你需要成为一个真正的明星吗？回答仍是“不”。但是，学习学习“明星”究竟是怎么回事，并不是个坏主意。不能否认，整个西方世界都被名流迷了眼。这就好像是能工巧匠会将那些施展绝技的神奇工具独家私藏起来一样，你也要有一技傍身，以便在必要的时候拖延时间，处理突发事件。

1 安迪·沃霍尔曾预言，在未来，每个人都有可能在15分钟内成名，每个人都能成名15分钟，这被称为“15分钟定律”。

如果你因某事一夕爆红而成了一个名人，你要做的就是找到保护伞，为自己系上安全带。你需要一个专门负责处理媒体关系的经理人——他将帮你准备发言材料，以及一个除了本职工作以外还能为你预定电视通告的心理咨询师。此外，你还需要一个经纪人、一个法律顾问、一个枪手、一个会计、几个保安，以及同美国国会之间的良好关系、得体的服装和一个好发型（为了你的公众形象）。

——莫琳·奥斯，《成为名人的重要性》作者

通过学习“现代名流科学”，你能在工作采访中给自己增添点别致可人的小优势，从而给自己加分；还能在浪漫情爱的国度里让自己魅力倍增；或者时机合适的话，这能让你给自己的信心加码，将意志聚焦在自己的前进方向上。那些过去曾经难以描述、无法定义魔法已经完全成熟，可以被解构，而一旦你积累了这些小秘方作为储备，那么人生这场宏大游戏便会全然扭转，你就能够有选择性地、负责任地将自己的人生之路推向顶点。

嘿，注意听，你能听到远处的声音吗？它们咕哝着，说这些观念如此肤浅。好吧。当然，它们就是肤浅。任何一个心智健全的人都知道它肤浅。但你我也知道，大多数人只看肤浅的东西，根本不会去管深层的东西。

在你的私人关系里——爱情或友情，你当然要看表层以内的、深层的东西，否则你肯定会被人耍。但在那些带有竞争意味的“景致”中，也就是我们称为“社会”的范围内，不可避免地存在着一些肤

浅的规则和律法。

没有“乡村俱乐部专用礼仪”吗？企业文化中难道不是存在着一套摧毁个人精神的行为准则吗？电视里播的不都是些排演好、录制好的东西吗？是的，这些都是不争的事实。但是，今天的生活和维多利亚时代其实没什么不同。

理解自己所处的时代，理解这个时代的推动力，那么，一个人就会有能力去认识自己的梦想——无论是小小的梦想还是大到爆的梦想。纵观历史，那些成功人士都是玩得转这场游戏的人，他们如愿以偿地给公众留下了相当的影响。聪明人总爱讲半真半假的俏皮话。但他们了解，魅力正是通往成功王国的钥匙，它就像一个通关密码，当事情陷入胶着状态时，魅力能够让你轻松解决问题。

我苦口婆心地对你们说这些东西，是在倾我所有、尽我所能地给你们忠告。当然，肯定有人不赞成这些为了成全你们而精心策划的小方案。但我必须说，你能找到这本书，我真为你高兴——因为你将与众不同。你知道，总有些东西能让你同其他人区别开来。当然，你能买到这本书，其他许多笨蛋也能买到——别误会，我可不会傻到去憎恨好销量——我只是想让你明白一点，你和那些笨蛋不一样，你与众不同，你才是我最重要的目标读者。

但我必须坦率地说，你身上肯定有某些非常独特的特质是被你忽略的，你没有好好利用它。所以呢，我们要回首过往，看看你错过了什么，然后我们要为你的未来设计战略方向。而我们的战略所凭借的正是你内在的魅力，那些迄今为止还没被你开发过的魅力。这对你而言将是一件多么美好的事情啊。

当然，本指南中的原则、建议是广泛适用于各路读者的。凡是

那些决心在本星球度过的余下日子里，要让自己闪光、再闪光的人，你们有福了！一切历史都揭示了这个真理——有自知才有力量，而当你对自己有正确认知的时候，你的生活才会变好。所以，让我们来看看，我们要如何遵守这些流行文化和名流生活的准则；如何让这些准则在我们自己的生活中付诸实践；如何有选择性地利用它们，以便为我们日后的个人自传增添些猛料。

事实就是，明星遍地开花。他们中间最易辨认的当然就是国际影星、超级明星运动员，还有那些出类拔萃的魅力政客。尽管如此，引人注目者也有可能是你楼下某位正努力攀登事业阶梯的同事、那个浸泡在闲言碎语之中的纽约艺术家，或者入住活动房车公园的那对活泼俏皮的新婚小夫妇——引发了其他家庭主妇的闲言碎语和羡慕嫉妒恨。但是，他们所吸引的注意力、他们所引起的风言风语全都不是偶然！

这是一个自我意识、个人品牌效应的作用日益强大的时代，这个时代告诉我们，在这些方面作出一些投资是非常值得的。毕竟，此刻有 60 亿人在全球忙忙碌碌，这意味着竞争无处不在。所以，不管你是想要统治世界，还是仅仅想让自己在下一次公司派对上更有市场，你都需要有个一招半式的保留节目、学点必要的规则，为这场名誉游戏作些储备。

最后要说的是，和其他所有事情一样，你没必要让生命被“成为一颗耀眼明星”的伟大抱负填满。但是，谁又不想从一点额外的魅力中获利呢？比如一种让人想要一再触碰的魅力，或者不用站上吧台跳脱衣舞就能吸引他人目光的能力。你难道不想拥有随意掌控自己魅力的能力吗，简单自如得就像开关台灯一样？我就是这么想

的。所以，让我看看你会如何将自己打磨得焕然一新吧！

（当然，我说的可不是你，宝贝儿！你如此耀眼！我所说的一切都是要用在那些魅力缺乏的“别人”身上的。）

THE FAME GAME



目录

第一章 你是谁？

- 1/ 嘿，看这儿！
- 2/ 评估你的明星潜质
- 4/ 作出判断
- 6/ 原型
- 10/ 那么，天资到底是什么？
- 11/ 目标的力量
- 13/ 打开窗
- 15/ 为了不朽之名作计划

第二章 你的外在

- 19/ 大脑袋的重要性
- 25/ 个人风格
- 29/ 强调你所属的民族
- 30/ 擅长演说术
- 32/ 公开讲演
- 34/ 不惜任何代价也要避免以下问题
- 37/ 整形手术
- 39/ 盗墓者不过是想找点乐子

第三章 信心

- 43/ 人气指数
- 46/ 信心和目的
- 49/ 自信者的共同特点
- 52/ 求关注让人丢脸
- 54/ 无所畏惧
- 56/ 冷静的头脑
- 58/ 那些大器晚成的名人
- 59/ 终极毒药

第四章 魅力、超凡诱惑力以及明星特质

- 63/ “It”元素
- 66/ 魅力是什么
- 69/ 超凡诱惑力是什么？
- 74/ 明星特质
- 77/ 虚荣、傲慢、自负
- 78/ 招徕关注度，驾驭聚光灯

第五章 个性

- 81/ 抄袭只能是抄袭
- 84/ 肖像
- 87/ 时尚恶名
- 91/ 个人风格

第六章 肢体语言

- 95/ 秀场上的绝佳表现
- 97/ 姿态、行动和风度

103/ 除了走路之外……

105/ 解读信息

第七章 制造神秘感

109/ 终极吸引力

112/ 神秘的平衡

114/ 玛琳·黛德丽

116/ 神秘男孩

119/ 亮相和退场

123/ 聪明的变色龙

125/ 大卫·哈塞尔霍夫和他的弥天大谎

126/ 掀起属于你的气流

128/ 改良的绰号

132/ 星座星运

第八章 丑闻的价值

137/ 你曾做过什么？

140/ 培养兴趣

141/ 从自己所犯的错误中吸取教训：影响最大的名人丑闻

147/ 危害控制

148/ 谨慎行事

第九章 既然你已是一位明星

149/ 暗箭要防

150/ 名声的等级

153/ 泰娜·雷德是谁？

156/ 明星的词汇表

- 159/ 长久
- 162/ 钱
- 163/ 大笔钱财
- 165/ 接受蜂拥而至的奖项
- 167/ 名气的九个阶段
- 170/ 天啦!

第十章 适应这名声

- 171/ 谨慎对待自己想要的东西
- 173/ 透视镜
- 175/ 关上那扇门
- 176/ 消失
- 177/ 我们崇拜你

THE FAME GAME

CHAPTER 1 你是谁？

我为自己设定了一个我想要成为的形象，我每天都假装自己就是那个人，直到有一天我终于成为那个人，或者说那个人成为我。
——加里·格兰特

嘿，看这儿！

那你呢？你是一个自信而引人频频回头的人吗？你读到这些句子的时候会扬起眉毛、会心一笑？或者你不过是朵壁花——在社交场合里最害羞、闷骚而令人扫兴的那个人？你胆怯地翻过这书页，暗暗祈祷其中的建议不至于要求你宽衣解带？当然，你们中的大多数应该会处于这两种极端状况之间——不太闷也不会太骚，而对于使用这本指南的你而言，这个“之间”的状态正是最

合情合理的起点。”

不管你面临的是什么状况，评估你的“耀眼指数”总是我们这里的第一要义。每个人都应该对自己的魅力程度有着清晰的认识，这样才能决定接下去只是稍微往前迈一小步，还是要来一个质的飞跃。最终，当你读完这本书，把它往屋子的角落里一扔的时候，你应该是已经准备好了，能自信满满地跨出家门了。但是，为了看看我们现在的处境，让我们先用完全坦诚的态度来回答一些问题吧。你必须怀着全然的认真和诚实来做这些题，因为如果弄虚作假，你只能骗自己，而这本指南也将对你毫无作用。我们在后面也会谈到骗子和诡计。

评估你的明星潜质

花点时间看看下面这张表，其中包括12个尖锐的问题，并列出了不同程度所对应的分数。对照你自己的程度，看看每个问题的得分是多少。如果你问心无愧地回答了这些问题，那么，你最后需要把这12个问题的得分全都加起来，看看结果是什么，看看你正处于哪一种魅力程度。

★当你进入某个房间的时候，房间里的人都会注意到你并将目光转向你吗？

★你喜欢别人为你拍照吗？

- ★你会意识到身边那些散发魅力的人吗？
- ★当你与陌生人见面的时候，你是自信的吗？
- ★当有人注意你时，你会意识到吗？
- ★你有足够的自信对他人的注意视若无睹吗？
- ★你是个调情高手吗？
- ★你会用社交手段同他人拉近关系吗？
- ★旁边有人注视你时，你会知道自己正在被观看吗？
- ★你会为了吸引眼球而打扮一番吗？
- ★你是一个善于倾听的人吗？
- ★你会锁定你想要见到的人吗？

从不：1分

不常做：2分

有时：3分

经常：4分

一直如此：5分

好了，把分数都加起来吧，看看你处于哪一级：

12~20分：小心哦，你有接近隐形人的危险。赶紧出去再多买一本《出位》吧，以防你把这一本放到自己找不着的地方了。

21~30分：你的魅力几乎很难被察觉到。你缺乏自信，你应该把更多注意力放在这方面。

31~40分：你会被别人看到，但你没法一直让他们的目光聚焦在你身上。你正在平庸的边缘摇摇欲坠，但是你有足够的意识去拯救自己。

41~50分：你已经搞定了一些东西，并在挖掘自身魅力潜质的道路上继续前进。好好感受这本书吧，记得要专注细节。

51~60分：你具有性感的野性，又身怀毁灭性的蛊惑魅力。读这本书吧，你将会发现，哪些是真，哪些是假。

那么，你做得怎么样呢？你的得分低得让你抬不起头？别着急。如果你是一张白纸、一个空洞，那么事情只会越来越好。你的得分位于中等水平？好的，说明还有上升空间。什么？你分数太高，已然是个大明星？如果这样，那巩固好你原本的那一套信条就行，这轻松读物你就权当消遣好了。就是这样！

作出判断

如果说有什么事情是明星们格外热衷、想要知道的，