

秀 女性图书架

上海女人的 动感地图

林华 著

今夜无人入眠
上海派对生活一瞥

上海的沙龙女人
快乐圆舞曲

你在上海还好吗？
在沪上生活
的外国女人

青春的
又一种美丽姿态

解读女人的
美丽密码

给心情
做一次沐浴

告诉你几个女人
约会的好地方
都市寻梦人

一张独特的上海女人地图

上海文艺出版社

上海女人的动感地图

林华
著

上海
文艺
出版
社



在我的心里，一直藏着一个不好意思启齿的梦境：在许多年后的某一天，有一位读者在图书馆里寻找资料，不经意间翻阅到了我的这本书。突然，他的脸上露出了会心的微笑：因为当年在我们这座城市里曾经发生过的种种生动的场景在他眼前渐渐地复活了……

图书在版编目(CIP)数据

上海女人的动感地图/林华著. —上海: 上海文艺出版社, 2006.2

ISBN 7-5321-2958-6

I. 上... II. 林... III. 散文—作品集—中国—当代 IV. I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第009658号

丛 书:《秀》女性图书架

书 名: 上海女人的动感地图

著 者: 林 华

摄影: 丹 娘 杨 霆 谢尼娜 周 芸 FRENCHESCAR LIM
杨泽森 闵 澄 MICHAEL TEO等

总 策 划: 何承伟

主 编: 刘育文

责任编辑: 李震宇

装帧设计: 王 伟

出 版: 上海文艺出版社

发 行: 上海文艺出版社

地址: 上海绍兴路74号

邮编: 200020

电子邮件: cslcm@public1.sta.net.cn

网址: www.slcm.com

印 刷: 上海文艺大一印刷有限公司

版 次: 2006年2月第1版 2006年2月第1次印刷

规 格: 889×1194 32开 印张7

国际书号: ISBN 7-5321-2958-6/I·2270

定 价: 20.00元

《秀》女性图书架丛书 邮购热线: (021)64716466

版权所有·不准翻印



有一种旅行永不厌倦

代自序

能够完成这本书是我的一次意外之喜。
我迷恋这种喜悦的感觉。

有朋友曾经好奇地问我：这到底是一本怎样的书？

这也是我想问自己的话：这到底是一本怎样的书？

我想，这应该是一本非常年轻的书——

我把这本书的写作看作是我人到中年之后的一次奇特的青春旅行。我发现，我的生命跨度因为这样的写作而在短时间内被拉大了许多。让我很愉快地重温了一次年轻时代的那种意气风发的感觉。

为了这本书的写作，我在相当长的一段时间里几乎全盘颠覆了我原有的生活方式。每一天都过得匆匆又匆匆，一直处在一种眼花缭乱快节奏之中。已经不再年轻的我居然做成了这样一件充满着青春活力的事情。我有点兴奋，还有点得意。

当这本书中的内容以专栏的形式第一次出现在读者面前的时候，可以说是好评连连，这不禁让我对成书后的前景充满了期待。



我想，这应该是一本属于女人的书——

这本书好似一幅上海女人的肖像画卷。

我发现，上海女人很像一个有趣的谜面，通过不同的读解方法绝对会引出不同的谜底来。也许正是因为这个缘故，所以才会有那么多的学者和作家对这道谜题乐此不疲、兴味盎然。以至于在不知不觉中，我也成了解读这道谜题的人，甚至将这一爱好渐渐地变成了我的一种职业。

我承认，我对上海女人的解读方式似乎过于明亮了一点。但没有办法，一直以来，我就是欣赏阳光明媚的女人。在我解读的每一个版本上，都有着属于我的鲜明的印记。

我很喜欢这样一句话：“生命像花一样的开放，而思想则是美丽的花瓣。”我觉得思想对于女人而言有着一种奇特的效应：会帮助女人让她们的心境跃离生活的常态，处于一种上升感，这可我非常向往的一种生命状态。

我想，这应该是一本关于城市的书——

我把这本书看作是我在都市里完成的一次非常有意思的田野作业！因为这本书的缘故使我与我所居住的城市有了一种从未有过的亲近感。

我是以一个“在场者”的姿态在写这本书的，我试图用一种积极行走的方式来发现我们这座城市的种种好处。有时候，我是一个冷静的观察者，有时候，我则是一个投入的体验者。

我发现，我们身边的一切从来也没有像现在这样充满了动感，这让我们不得不常常进入一种临战状态。我们需要有敏锐的触觉，我们需要瞬间的悟性。我们需要对生活出现的种种新元素做出及时的解释。当然，前提是我们必须让自己拥有一份丰盈而饱满的生活。

在我的心里，一直藏着一个不好意思启齿的梦境：在许多年后的某一天，有一位读者在图书馆里寻找资料，不经意间翻阅到了我的这本书。突然，他的脸上露出了会心的微笑：因为当年在我们这座城市里曾经发生过的种种生动的场景在他眼前渐渐地复活了……



快乐圆舞曲 001

“背包族”的美眉们出发啦 013

御风而行 027

上海的沙龙女人 037

今夜无人入眠 051
—— 上海派对生活一瞥



一张独特的上海女人地图 061

喜欢哪里去哪里 081
—— 告诉你几个女人约会的好地方

建个网站自己玩 099

这是一群到地球上来嬉戏的孩子 107
—— 泰康路上的女人们

午夜精灵 119
—— 酒吧女主人



你在上海还好吗? 127

——在沪上生活的外国女人

青春的又一种美丽姿态 135

都市寻梦人 143

我们正在进入一个新隐居时代 153

性情中人在行动 161



当慈善成了时尚 167

35岁怎么啦? 173

解读女人的美丽密码 181

给心情做一次沐浴 193

有一种学习会让你痴迷 205

快乐圆舞曲

有一位在海外颇有名气的女学者回上海度假。一天，她邀请了一些昔日的同窗好友叙旧。闲聊中得知，在座的6位女同学中，居然有5位在学舞蹈。这位女学者惊讶极了：“怎么这座城市的女人都跳舞？”

就是因为这句话，我开始走近了一个又一个舞者。

有诗人曰：一座动感的城市必定是一座舞蹈的城市！

在上海专门从事业余舞蹈教育的领域里，有三位声望很高的女掌门人。凑巧我和她们都比较熟悉。

这三个人的背景非常相似：原先都是顶尖的专业人士，后来都有了属于自己的舞蹈学校。

汪齐风 —— 著名芭蕾舞表演艺术家。她创办的“汪齐风芭蕾专修学校”是我国第一家以个人名字命名的舞蹈学校。

周洁 —— 著名舞蹈表演艺术家，她创办了“周洁（国际）舞蹈学校”。

杨晓敏 —— 原上海芭蕾舞团高级编导。早在十多年前，她就创办了“小天鹅芭蕾艺术教育中心”。

这三个人的类型也很接近：都有着很深的艺术造诣，都与国外的同行保持着密切的联系。从她们那儿，可以了解到许多关于舞蹈的最前沿的信息。



谁在学？

舞蹈是美丽的，但学舞的过程却是艰难的，而成人学舞，更是难上加难。那些锲而不舍的学舞者究竟是一些怎样的人呢？

杨晓敏 ——

我发现，成人来学舞蹈可说是各有各的初衷。

有些人纯粹是因为仰慕。觉得像芭蕾舞这样的高雅艺术原先距离自己很遥远，现在终于有机会可以亲近了，我应该去尝试一下。

有些人是出于爱美之心。希望通过舞蹈的训练，使自己的体态、姿势都上一个台阶，可以让人刮目相看。

有些人纯粹是为了圆梦。她们从小就喜欢舞蹈，但那时候没有条件学，现在终于有机会梦想成真了。

汪齐风 ——

我发现我们学校的成人学员基本上



是两类人。

一部分是大公司或外企的白领。在职场的竞争中她们渐渐地悟到了很重要的一点：当彼此的能力不相上下时，气质分就显得特别重要了。而一个女人学习芭蕾之后绝对能够使自己在气质上得到很大的提升。

一部分是在校的大学生，她们觉得趁自己年轻，应该样样都学一点，艺多不压身嘛。要知道，一个练过舞蹈的女孩子在招聘人员面前一站，那是能够让对方眼前一亮的。



学什么？ 怎么学？

杨晓敏 ——

芭蕾看上去很美丽、很优雅，但学的过程是非常折磨人的。学了三个月，你刚刚有点感觉，半年过去了，你才开始入门，一年以后，稍稍能够看出点名堂。

成人的骨骼已经基本成型，想要学好必须伤筋动骨，甚至是脱胎换骨，所以需要有很强的毅力。

练芭蕾其实就是在一点一滴矫正自己，许多精细的东西是渐渐悟到的。

芭蕾的音乐很有特点，有很好的舒缓作用。在俄罗斯，有一位著名的芭蕾舞演员创建了一家芭蕾诊所。专门用芭蕾的训练方式来缓解病人的心理压力。

我对我的学生强调得最多的是一个重心问题：为什么芭蕾所有的动作都是前倾的呢？要知道，一个女人如果重心偏前，看上去就充满了灵气；一个女人如果重心偏后，看上去就有点傻傻的了。

汪齐凤 ——

我对成人芭蕾的启蒙课是从举手投足开始的，学习芭蕾同时也是在学一种高贵的礼仪。

学芭蕾能够有效地纠正一个人的坐姿、站姿和走姿，绝对能够提升一个人的格调。芭蕾的训练能让一个女人的举止看上去既轻盈又稳重。

平日里你只要稍加观察就会发现，没有练过芭蕾的人坐到椅子上去的时候是很大意的，而练过芭蕾的人坐下去的时候都是小心翼翼的。

学芭蕾能够增加一个人的底气。没有底气的女人，她们的日常姿态往往是

退却、退却，慢慢地整个人就垮下来了。而学芭蕾则会让你提升、提升，能够让人从内心里焕发出一种昂扬的东西。

在国外学芭蕾的女人不会有年龄障碍，而中国的女人就会顾虑重重。打电话来咨询的人向我问的第一个问题常常是：“来学的人都有多大年龄了？有我这样岁数的吗？”

周洁 ——

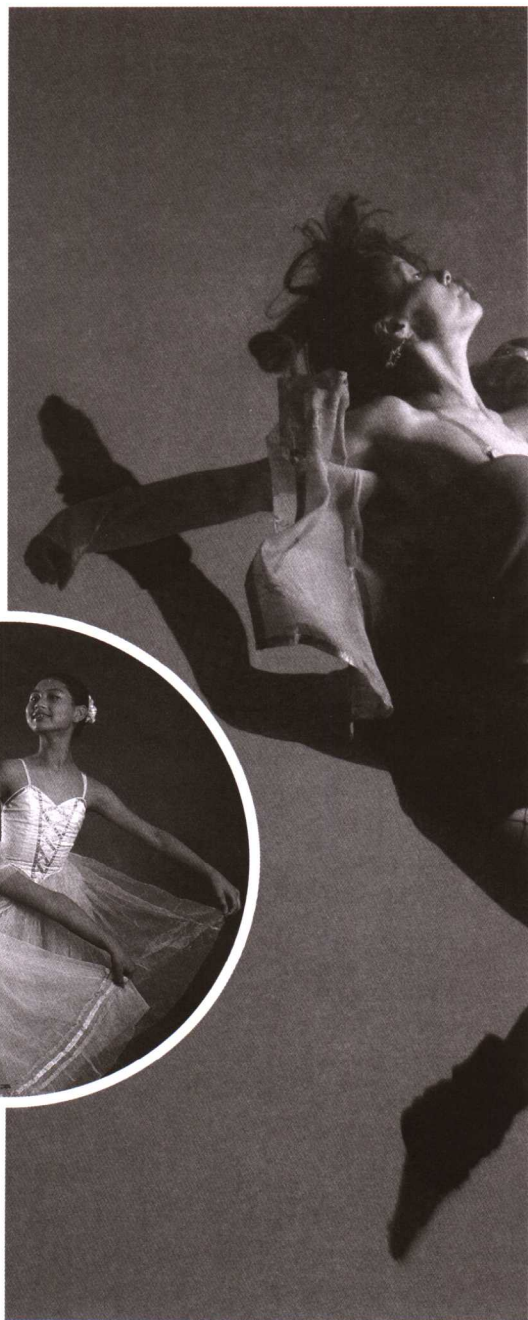
在美国，成人舞蹈非常兴旺。

我觉得舞蹈是训练一个人素质和个性的最好方法。一个练过舞蹈的女人走出来，不管她长得漂亮不漂亮，都有一种气质在，这对一个女人很重要。如果每一个女人都能够有很好的气质，那我们整个社会就能够漂亮许多。

我认为舞蹈应该是每一个女孩子的人生必修课。要知道，从某种意义上说，舞蹈本身就是一个无形的雕塑家，它能把你整个人慢慢地雕塑得越来越完美。

舞蹈热的出现是社会进步的一个非常好的体现。一般来说，舞者的生活态度都比较积极，舞者的生命状态也都比较健康。

在美国，健康第一的观念是深入人心的。每天傍晚四五点钟，你要是推开窗户，就会看见满大街全是跑步的人。那场面很壮观，也很有趣。





杨晓敏 ——

我们学校儿童班学芭蕾的孩子大多都是由妈妈接送的。许多做妈妈的也渐渐地对芭蕾产生了兴趣。

终于有一天，一位妈妈鼓足勇气对我说：“杨老师，我可以来试试吗？”

当然可以！

从此，我们学校就出现了一对母女学员。现在，这位当妈妈的已经学了整整三年了，兴致越来越高，舞姿越来越美。作为老师，我的欣喜是可以想见的。

周洁 ——

我在美国的学生年龄最大的有60岁。学得非常棒，不仅能够跳比较复杂的舞蹈，而且能够上舞台表演，我真的很佩服她们。

我每年都要带着我的学生在休斯敦最大的剧院做表演。我有一个学员是一位长得很富态的中年夫人，她的先生非常有钱。有一次，她邀请丈夫去观看自己的演出，丈夫说：“求你了，别上台了。如果你们学校缺钱，我出赞助还不行吗？”她丈夫的言下之意其实是：你们这种演出谁会去看呀。可看完之后这位先生吃惊了：“真没想到我的夫人能跳得这么好。”

A photograph of two women dancing in black dresses against a dark background. The woman on the right is seen from the back, wearing a long black dress with a small white floral pattern and a large white flower in her hair. She has her arms raised in a dance pose. The woman on the left is seen from the side, wearing a black dress with a white floral pattern, and is also in a dance pose. The background is dark and slightly hazy.

听
周洁
谈舞

周洁已经在美国开办了整整7年的舞蹈学校。对这一行的国际流行趋势自然有着比别人更多的了解和感受。听周洁谈舞，你的眼前会出现一种清晰而生动的画面感——

上海是一个接受新潮东西极快的城市，我觉得许多舞种都会在这座城市里找到合适的土壤。

我会陆续把世界上一些好的舞种引进来，会把一个又一个顶级的大师请过来。我会尽我所能，让上海的朋友们能够更多地看到那些原汁原味的好东西。

对于一个学舞者来说，多了解一些各个舞种的起源、背景和特点，是很有必要的。

街舞：起源于当年美国黑人的街头舞蹈。很自由，很幽默，技术性很强。先是在美国的年轻人中间盛行，后来就在全世界的年轻人中间流行开来了。

踢踏舞：近期在中国的各大城市里，踢踏舞似乎高潮又起。这正说明了踢踏舞是一个非常具有普及性的舞种。

踢踏舞虽然难度很大，其实对学舞者的限制很少。不论男女老少，不论胖瘦高矮，几乎人人都可以学。

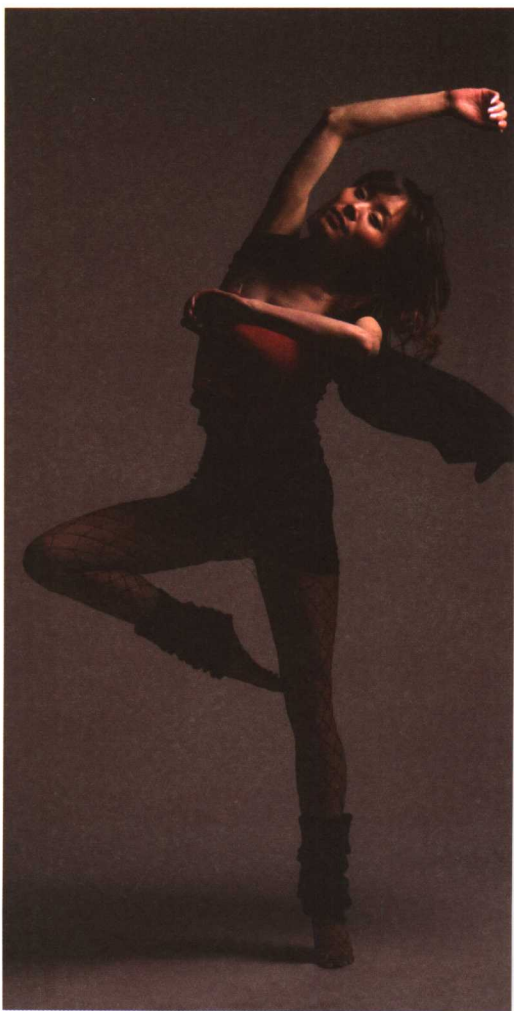
因为踢踏舞的节奏变化极快，迫使你的脑子也随之快速运转，所以对学舞者的身心有着非常好的锻炼作用，尤其能够锻炼一个人的大脑。

你若想进一步领略踢踏舞的魅力。可以看看美国童星秀兰·邓波儿当年主演的电影《雨中行》，还可以看看来自爱尔兰的《大河之舞》。

爵士舞：爵士舞是一种很帅的舞蹈，节奏感很强，很有时代气息。爵士舞对表现欲很强的青年男女尤其适合。当你学到了一定的程度，就可以在众人面前展示一番了。电影《芝加哥》能够获得奥斯卡大奖，影片里的爵士舞可说是功

不可没。也正是因为这部电影，让爵士舞再度流行开来。

弗拉明戈舞：源于西班牙南部，在那里年年都要举办一个弗拉明戈舞蹈节。弗拉明戈是一种自娱性很强的舞蹈，很奔放，很有魅力，渗透着一种属于西班牙的骄傲。如今弗拉明戈舞已经成为全世界业余舞蹈中最流行的一个舞种。



突然有一天，王隼发现 自己快变成工作机器了……

王隼是一个颇具魄力
的女孩子，大学毕业后没
有几年，她居然就开了—
家属于自己的国际货运代理
公司，成了一个名副其实的年
轻女老板。

王隼是一个对自己有着很高要求的
女孩子，为了完成对自己的期许，她—
直很努力。

可突然有一天，王隼觉得有点不对
劲了，她发现自己几乎没有什么业余生
活，都快变成一架工作机器了。

王隼决定改变自己的生活方式。就
这样，王隼走进了芭蕾舞学校。

王隼觉得自己非常幸运，因为她遇
到的芭蕾舞启蒙老师是一个非常优雅的
女子。老师的一举一动，一颦一笑，都
给人一种很美很美的感觉。

王隼简直迷上这位老师了：“紧张
的工作之后，走进芭蕾房，听着舒缓的
钢琴曲，看着漂亮的老师在前面领舞，

舞者 的故事

那感觉真是太美了。”

就这样，在这位漂亮
的老师的引领下，王隼渐
渐地入门了，开窍了，真
的从心里喜欢上芭蕾了。

一年又一年，不知不觉
中王隼已经跳了四年的芭蕾
了，她的属下只觉得年轻的总经
理愈发挺拔了。而王隼真正的心得却是
内在的变化：“掌管着一家企业，不严
厉是不可能的。学芭蕾以后改变最大
的是我的性格，变得柔软了，变得沉稳
了。因为芭蕾的每一个动作都要求你悠
悠做，不能慌，不能着急……”

女孩迷上芭蕾，是一件再自然不过 的事情了

钱洁是一个很有想法的女孩子，大
学毕业至今已经换了四份工作。如今管
理着一家荷兰公司的上海代表处。

精力充沛的钱洁还经营着一个属于
自己的小小的副业：她和几个好朋友合
伙开了一家婚庆公司。钱洁觉得婚庆这



个行当是非常适合女孩子干的。因为工作的地点总在最喜庆的地方，所接触的都是最新潮、最时尚的概念，干这一行会使自己的心情变得很好。

像这样的女孩子迷上了芭蕾，是一件再自然不过的事情了。

不知不觉中，钱洁已经学了整整三年的芭蕾了。现在已经可以跳一些小小的片段了。“四个小天鹅”的欢快，“天鹅之死”的悲哀，钱洁的理解和表达很是准确。

“因为真的喜欢，所以对自己很有要求，也很努力。当我某一个动作做得比较标准，得到老师的肯定时，我真的会非常高兴。我觉得自己正在慢慢地接近舞者的理想境界。”

钱洁觉得和她一起学芭蕾的女孩子都有相当的艺术鉴赏力。或许正是因为彼此志趣相投，所以话题一打开就很容易成为朋友。

在我们这座喧嚣而匆忙的城市里，每一个外企白领都感到压力重重。钱洁对朋友的贴心建议是：请跟我来，我带

你去个好地方……

一个跳过舞的人和没有跳过舞的人是完全不一样的

海伦是一个在中国出身、在美国长大的华裔女孩。

海伦在中国念完小学后去美国。

到美国后，海伦发现自己的小学时代实在过得太辛苦了，海伦甚至觉得自己的童年过得有点委屈。

到美国后，海伦发现，生活在那个国度里的小孩子最大的任务似乎就是玩，就在日复一日的玩耍中，每个人内在的许多东西就自然而然地被激发出来了。要知道，一个能够想出各种鬼点子玩儿的孩子，在其他方面肯定也要比别的孩子聪明一些。

海伦决定了，要给自己好好补上关于“玩”这一课。

就这么一路玩下来，海伦渐渐地变得和以前完全不一样了。

海伦告诉我，如今她的爱好多极了，如果依次排一下队，大约应该是这样的



顺序：舞蹈、网球、各类乐器、阅读、研究心理学……

在美国，海伦在14岁那年开始学习芭蕾。她觉得芭蕾训练能够给人以一种由内而外的柔美感，而柔美感对女孩子来说太重要了。学舞以后，海伦常常说的一句话就是：一个跳过舞的女孩和一个没有跳过舞的女孩是完全不一样的。

海伦大学里学的是商业管理，学成后就找到了一份满意的工作。前不久，海伦被美国的总公司派驻到上海当了一名项目经理。

海伦来到上海后需要处理的第一件私人事务就是寻找一个继续学习芭蕾舞的地方。海伦的运气很好，经朋友的介绍很快就认识了心仪已久的汪齐风老师。除了随班一起学习外，海伦还会每个星期再加上一次课，请汪老师专门给自己单兵操练。

海伦觉得芭蕾对人是一种很大的磨练，芭蕾能够把女人带上一个新的层次。

海伦为了心爱的芭蕾是吃过很大的苦头的。那还是在美国的时候，一次上台汇报演出，边上的女孩一个大踢腿就把海伦踢到舞台下面去了。腿摔瘸了，脸踢肿了，甚至连粘着的假睫毛都被踢飞了。这一次重伤让海伦足足休养了好几个月。可伤一好，海伦又笑吟吟地出现在练功房里了。

海伦知道总有一天自己会老，但肯定会和舞蹈终身做伴的。

喜欢芭蕾的女人一般来说都是一些有追求的女人

寇珊红曾经是个女兵，如今是一个很称职的工会干部。那一次，她请我去讲课，于是我们就成了朋友。

聊天时，我才知道，早就人到中年的寇珊红居然已经练了整整7年的芭蕾

了。

我有点意外，随口说了一句：“能够坚持7年，真是不容易。”

寇珊红马上给我纠正：“我觉得对自己非常喜欢的事情不能说是坚持，应该说是享受。我真的非常享受舞蹈带给我的一切。”

寇珊红觉得跳舞对她而言是一种大释放，在这种大释放中她得到了一种真正的大快乐。

“我觉得如今舞蹈已经成了我生命的一部分，如果因为出差漏了一堂课，我心里就会有一种没着没落的感觉。

我觉得喜欢芭蕾的女人一般来说都是一些有追求的女人。她们是对美的追求非常执著，甚至非常刻意。因为在学习芭蕾的过程中你能够逐渐修正生活中的一个个小细节，你的举止仪态会在不知不觉中上一个台阶。”

每一次上完芭蕾课，寇珊红都有一种意犹未尽的感觉。说来也好笑，当她们一群女人练出一身大汗去淋浴的时候，还常常情不自禁再仔细切磋一下刚刚学过的某一个动作，甚至在浴室里就跳起了“裸舞”。

寇珊红的身边有着一群和她一样的“舞痴”。有一天，她们中的一个人自言自语道：“等我们年龄大了怎么办？”边上的人异口同声地回答：“那就继续跳奶奶芭蕾和外婆芭蕾！”

前不久，浙江电视台专门为寇珊红拍了一部专题片，片中有一段是对寇珊红女儿的采访——

记者问：“妈妈在你心目中是一种什么样的色彩？”

学画的女儿脱口而出：“蔚蓝色。”

记者又问：“为什么是蔚蓝色？”

女儿想了一下，回答说：“我看过妈妈跳芭蕾，真的很美。当她完成一个