

玩转“黑色”时尚 打造“商务型男”

□ 倪玲

夏天的暑气还未消散,各大服装品牌的秋冬系列产品却已经悄然出现在品牌专柜中的最显眼位置。对于讲求品质的“商务男”而言,对衣着、配饰的把握,不但是男人对生活的态度和信仰的体现,更是一种无形的智慧与财富。很多时候,无须太用力,点睛之妙其实就可以轻松体现不俗品位。服饰在精不在多,再时尚的单品,适合自己的才是最好的。

绝招一:黑色皮质诱惑,尽享高端品位

2012年秋冬,男士潮流服饰花样繁多,笔挺的西装运用独特的创新面料进行巧妙的制作与混搭,不断膨胀潮流设计师的想象空间,随时带来意想不到的灵感,首当其冲的便是皮质单西产品。经典而时髦的60年代复古造型夺人眼球,一件黑白菱形针织衫穿出温文儒雅气质,外搭亮丽贴身的皮质单西,让男人隐藏在内在的桀骜不驯的魅力呼之欲出,文雅与不羁形成强烈的视觉冲击与诱惑,尽显高端时尚品位。

绝招二:黑白渐变百搭单西,商务休闲两不误

如何做到让人过目难忘,在人群中脱颖而出?有时候,一件渐变单西就可以让商务男士成为社交场上的焦点。敢于求新求变的品格名士,在着装上不妨试试选择黑白渐变的单西进行搭配,其对黑色调的丰富运用以及上乘面料的创新混搭,无不显现男士独有的稳重与内敛,给人印象深刻。加之内搭优雅的菱格纹针织衫,在复古与现代之间游刃有余,让你成为备受瞩目时尚焦点。

绝招三:英伦风来袭,长款风衣经典时尚

随着伦敦奥运会的临近,时尚英伦风在全球可谓越演越烈。与菱格纹针织衫、牛津鞋一样,长款的英伦风衣是今年秋冬男士们衣橱必备的首选装备,以时尚的设计理念、优雅的英伦名士风情,诠释着商务时代、商务精英的生活品位与人生感悟,既浪漫又闲适,既成熟又尊贵。双排扣、束腰收袖的设计,让男士在时尚之中又尽显干练气质。

绝招四:品位小物衬出品格名士,商务兼具亮点

不可否认,经典是永远不会过时的。对于商务男士们来说,黑色西装绝对是衣橱里基本款,是他们在出席各类社交活动、商务会议的最佳伙伴,低调而不失沉稳。简约设计的黑色西装,使用看上去光滑无瑕的高级面料,既经典又优雅,再搭配一条设计大方时尚的领带,打造了黑色的沉闷感,彰显出男士在商场上睿智与自信的一面。除此之外,利用腕表等饰品作为点睛搭配,更能凸显其无与伦比的品位。

社交礼仪中的“六大忌”

□ 金晶

现代社会中,与人交往既要有技巧,又要有原则,这样的社交,才能永远“东方不败”,获得真诚的朋友、永久的合作伙伴。现代礼仪里,讲究规范很重要,但知道忌讳更重要。因为,只有避免犯忌,才是和别人友好交往的前提。一旦犯了忌,一切都甭谈。

那么,在社交中,我们要注意什么呢?

一忌强硬社交

这种人是最令人难以接受的,自以为“老子天下第一”,以老大自居、惟我独尊,和人交往态度冷漠傲慢。在市场经济越来越发达、竞争越来越激烈的今天,这号人物必定玩不长久。

二忌盈利社交

“不谈亏本的生意”并不明智。多一个朋友,多一条路子。就商务合作来说,任何人很难一开始就成了你的客户,总会从准客户向实际客户过渡,你很难说谁是你的准客户。所以,就当你所交往的人都是准客户,以一样的激情、热情、诚意和他交往,总会在你不经意的時候,“投之以桃,报之以李”的。

三忌一次社交

具体表现有两种。一种是谈判的时候,为了达到自己的目的,有求必应,达到目的后就无视对方的要求了。另外一种是一次社交目的成功达到后,就不再和对方联系了,认为“以后反正也不用他了”。这种短期行为,势必给人以“势利”、“功利主义”的感觉,使自己的朋友越来越少。

四忌高层社交

认为“擒贼先擒王”是条百试不爽的捷径,总是寻找对方的最高领导来做“尚方宝剑”,逼迫对方就范。这样做一是不可能得到对方心悦诚服的、长久的帮助;二是这种关系是人情网,在市场经济下,竞争越来越透明的今天,容易受各种因素影响,以致自食苦果。

五忌江湖社交

把社交信誉押在江湖义气上,以感情取代原则和理性,结果往往让别有机心的人钻了空子,使自己蒙受损失。这类事件见诸报端的太多了。

六忌媚求社交

社交,并不能通过获得别人的同情而获得交情,任何一个上进的人,有身份的人,都不会和可怜虫、溜须拍马的人进行平等的交往。

所以,在社交中,只有讲究社交礼仪,讲究堂堂正正的技巧和方法,才能获得社交场上的胜利。



山上的房子成了山下的人奋斗的动力,似乎总有一种力量让人相信“往山上挪一小步,就是人生迈出一大步”。

住在香港 勿让“虚荣”破茧而出

□ 周瑾玛

7月,总是闲不住也绕不开关于香港的话匣子。不过这似乎成了老生常谈,翻来覆去就是那么几句唠嗑,毕竟香港实在是个弹丸之地,该说的该写的,都在过去100多年里不断被重复,其中和弹丸之地相关的老生常谈便有香港的楼市。

寸土寸金就是香港的写照。高昂的土地成本催生的高昂房价与物业租赁价格是任何一个居住在香港的人永远都绕不开的痛处,尽管如此,中国人传统观念里却总是讲究片瓦遮头,所以无论怎么勒紧裤腰带也要买层楼,说得难听一些或许老来无依还有栋姑婆屋养老;那些不需要勒紧裤腰带的便期望多投资几层楼投资价值,当然碰上金融危机直接从中产阶级跳水一夜回到解放前的也不在少数。

在经历两次金融危机之后,香港人似乎也学会了理性。我一从事房地产的朋友告诉我,现在香港的房地产市场租务更为活跃,构成了“买楼收租”的市场概念,所以虽然还是有人买楼,但比起前些年的疯狂已经降温许多。这倒让我想起去年香港住宅市场降温的那段时期,某一天我带妈妈去九龙城吃饭,碰上一个新开楼盘,但看楼的人并不多,偶尔有好车开入停下,立马呼啦啦围上

去一群西装革履手捧传单的房地产中介,众星捧月般将人推入示范单位。我妈没见过这般阵仗,表现出了极大的落寞:“咱们在内地买房子,哪有这样的服务态度?”

内地的房子,总是不缺买家,刚有楼盘推出,好的单位通常都被秒杀,买房的人反而要求爷爷告奶奶伤筋动骨一番,倒是售楼处的姑娘们都没有抢客的概念,只要身板一端往沙盘一站,她们不被客抢就已经是谢天谢地了。我妈之所以如此落寞也是因为曾经被傲娇的售楼小姐深深地伤害过,她看中一个楼盘,打电话过去多问了几句,售楼处给撂了一句“我们楼盘可贵了,你买得起嘛”,电话就收线了。老人家受伤的玻璃心可算是在香港给拼完整了,微笑服务全程讲解还是普通话配音。我一直在琢磨着,如果温州人组团来买房,估计这卖房子的都能先把温州话给学个八九不离十。

当然,这也是句玩笑话罢了,扯句不相干的题外话,普通香港人望向内地炒房团的眼光未必温暖,毕竟炒高了的房地产价格直接影响的是香港居民的生活质量。只是从这些抢客的房地产中介来看,能够真切地感受到,香港的房地产市场已经推高到让人有点无福消受了。供大于求的买方市场与内地的同类市场相比,让买卖双方角色产生了

微妙的置换,所以各家房地产中介只能在新楼盘上大打出手争抢为数不多的优质客源。

尽管香港人不买房也可以有地方保障——公屋政策,不过也只是杯水车薪罢了,更何况公屋还需要绵绵无绝期地轮候,不巧轮到“凶宅”在注重家宅吉利的港人眼里估计也只能自认晦气,要么委曲求全要么重新轮候。而香港的公屋屋邨,多在比较偏远的地方,住到新界北也不是什么新鲜事。然而你以为住公屋的人就一辈子甘于公屋么?不,一旦有机会,香港人还是愿意往岛岛搬、往半山挪——那才是真正的豪宅和身份荣耀。香港的豪宅其实很有意思,因为它往往和物业配制没有太大关系,而和地段有关。几乎所有的豪宅区域,不是靠海就是近山。据说这和当年英军的心态有很大关系,住宅建在山顶或者南部靠海的地方,一旦发生问题,比较方便溜之大吉。

就算是新晋的地王毕架山也是在山麓之上。然而,毕架山所在的位置——九龙塘与石硤尾以北,平地的地方,一路延伸到深水埗石硤尾白田邨,或者九龙城区窝打老道,却都是传统的平民区。石硤尾是香港公屋政策的原点,1958年圣诞的石硤尾大火吞噬了整片棚屋区死伤无数,至今这里仍然坐落着若干屋邨,而九龙城早是闻名的三不管地带,周星驰电影里的龙蛇混杂的“猪笼城寨”正是由九龙城寨而来。

但这恰恰就是香港,就算是中环也不外如是。半山之下,仍然挤挤挨挨着旧式的唐楼。小小一座山,从山下到山顶,垂直不过数百米,行车也不过几分钟,却可以分作若干等级,山的海拔高度与居住密度成反比。山上的房子成了山下的人奋斗的动力,似乎总有一种力量让人相信“往山上挪一小步,就是人生迈出一大步”。

所以住在香港,一定要克制虚荣,才能捱得住屋小人多;一旦虚荣破茧而出,那就要捱得住苦,才能背得起每个月如天文数字的长期债。只要这房奴的标签一贴上,人生理想全成了浮云,因为一辈子的目标只剩下了向“钱”看。



与禅修一样的道理,做生意也可以被视为拆除障碍的方法和戒律。

禅修与生意 都为满足需求

□ ZBA 联合公司总裁 马可·雷瑟

我们每个人都必须处理很多困难和危机——照顾年老的父母、处于困境的朋友以及年幼的孩子;面对突发事件或者逐渐发生的改变;为自己以及我们所爱的人,战胜一切悲伤和困难。而打坐与禅修就像制造一场可以操纵的危机事件——我们哪也不去,什么也不做;只依赖于自己的身与心,完全孤身一人,却又与世界息息相通。

禅修能帮助我们体会真正的自我、所承受的苦难和痛苦遭遇、最真实的情感以及生命的意义。通过静坐不动,我们可以完全接受那个不完美的自己,而我们本来就是不完美的。这样的过程会对我们进行洗涤和转化,影响我们生活的方方面面。而禅修的最终目的,就是找到真正的自由及学会帮助他人。

我们都是生意人。我们不可避免地要

和钱打交道,与我们生活基本所需的衣食住行打交道。所有职业,哪怕是那些与企业经营毫不相关的职业,都与企业界密不可分。比如,教师和社会工作者也无法逃脱预算和管理结构的约束,非营利性组织和宗教机构也需要招聘员工、支付薪水——所有运作都要在财政预算框架内进行。

在经营公司的这些年,我仍坚持着每天打坐修行的习惯,并与旧金山禅修中心保持着密切的联系。去年秋天,我去日本参加铃木俊隆禅师逝世33周年纪念仪式。我在仪式开始前几天到达,与铃木俊隆禅师的儿子抱一——人们尊称其为北条先生同住了几天。北条先生目前已是日本数一数二的禅宗大师之一。与北条先生、他的妻子及家人在有着500年历史的庙宇中共处,足以让人的生活发生转变。北条先生很幽默,玩乐时非常投入,待人也非常热情。我们每天都围坐在庙宇的地板上吃晚餐。每

次喝酒时,哪怕只喝了一点,北条先生就会立马将我的酒杯斟满。

我要离开时,北条先生赠送了他的一幅画作给我,画上画的是一只青蛙和一位打坐的僧僧,互相对视。画像的上方还有北条先生题写的一些漂亮的日本文字。我问北条先生那些字是什么意思,他回答说:“无论身在何地,那里都是你挂单的寺院。”这简单而意义深远的话一直伴随着我,也是我人生的基本原则。

我们都是禅修生,也都是生意人。我们的生活充满了混乱,不可思议,像奇迹一般神秘,很难用通俗的方法去理解。要得到答案并不容易,理解问题本身就非常有难度。如何找到真正的满足和幸福?在工作中如何找到真正的满足和幸福?生活中那些不可能达到的追求将我们变成了什么样子?在将职业生涯看作修行场所和神圣殿堂之前,我们内心和外在外在需要经历哪些变革?

不管你是企业家老板,或者普通老百姓,都能从步行中收获健康……

“眼镜大王”叶定坎练就的养生秘籍

□ 叶慧娟

散步是日常生活中最简单易行的健身运动。运动量虽不大,但效果却很明显,俗话说“饭后百步走,能活九十九”,“百练不如一走”,足以说明散步在保健中的地位。散步可使全身肌肉、关节、筋骨都得到锻炼,饭后散步,还利于食物的消化和吸收。更重要的是,不管你是企业家老板,或者普通老百姓,都能从步行中收获健康……

他被誉为“眼镜大王”,经过多年异乡创业打拼,他将服务品牌千叶眼镜做成了“中国驰名商标”。他是成功的商人,如今已是重庆市总商会浙江商会会长、重庆千叶投资集团股份有限公司董事长。他也是“养生达人”,每天坚持步行1小时,不劝酒,不拼酒,提倡文明喝酒,注重每日的膳食搭配。他就是“眼镜王国”的创始人叶定坎。

25年的重庆生活,让这位温州汉子已经完全习惯了这座火城、习惯了这里的麻辣饮食、习惯了重庆人的火爆脾气,更总结出了一套自己坚持已久的“散步养生经”。

今年45岁的叶定坎看起来比实际年龄更年轻,并没有大多数同龄人有的所谓的“啤酒肚”,身材高大匀称,笑容可掬。

“我很重视我的身材体重,只要觉得重了,就是身体在给自己敲响警钟。”叶定坎说,现在很多慢性病都是肥胖惹的祸,而人到中年开始发胖并不是什么好现象。但是对于工作比较繁忙的他来说,没有固定的时间用于健身。“我最好的健身方法就是走路。”叶定坎笑着告诉记者,要不是坚持步行一个小时以上,可能现在的他也是个胖子身材。

据了解,步行已经成了叶定坎的一种习惯,只要不是很急的事情,不超过两公里的路程,他便不会开车,而是选择步行。有时候白天工作太忙没有机会步行锻炼,即便是下班回家后,他都会绕着小区步行一个小时左右。“走一走,微微出一点汗,如果在早上呼吸点新鲜空气,身体和心情都能得到放松。”叶定坎说。

专家指导

健身教练:步行健身五大好处

重庆凯健国际健身会所健身主管黄书生教练表示,步行几乎是“最完美的身体运动”。步行拥有许多优点:自然轻松,不用学习,不需任何器材,随时随地都可进行。

让你更苗条:像所有具有持久性的身体运动一样,步行促使器官燃烧卡路里,把碳水化合物、脂肪和蛋白质转化为能量、减少脂肪的储存。

强健肌肉:步行能够慢慢改善身体线条:臀部、大腿、手臂肌肉和肩膀都在运动,如果将脚步频率提高,腿部和手臂肌肉能得到很好的锻炼。

提高免疫系统机能:运动性的步行使心脏加速跳动,刺激血液循环,更好地为器官输送氧气和养分,提高心肺功能,抵御疾病。

强化骨骼:每天步行半小时,可以预防骨质疏松和关节炎,步行能有效保持骨密度和优质骨骼。

给你好心情:心情抑郁的人和备受压力折磨的人每周步行三四次,每次30分钟,能有效改善情绪,提升自信心。



“无论身在何地,那里都是你挂单的寺院”究竟有何深意?

北条先生所指的寺院也许与我们素日里所认为的寺院有很大的差别。北条先生所指的寺院可能就是个卧室,一条山间小径,一条工厂的流水线,或者是置有书桌和电脑的一间办公室。它是一座非常大的寺院,拥有让人难以想象的宽度。能问出这些问题,并同许多真心探索的人走在同一条路上,我感到非常幸运。我们都是禅修生,也都是生意人,我们也可以是一切其他可能成为的人。