

# 穿得像银行家一样

□ 田园

办公室着装是一门严谨的科学，任何细节都不能敷衍了事，对于一个每天要约见各种客户的商务精英来说，衣着是非语言交流中最关键的一项，精英们对穿着的热忱和认真是因为服装能够更好的传达个人价值观和文化。

西装必须扣上，并且不能显得太窄，同时背上的衣缝不能展开。衣领须和你的形貌完全贴合，在脖颈以下不能有任何的褶皱。双肩的比例须自然：如若双肩太宽，则令西装显得太大令头显得太小。相反，如果肩太窄西装就会很紧并让头看起来显得出奇地大。上衣须完全遮盖你的臀部。注意务必让裤腿在鞋子正上方处形成一个浅浅的褶皱。

衬衫这方面，事情就开始有点复杂了。袖子的长度标准是：当手臂屈曲的时候袖口在外套的袖子下面露出约 15—25 厘米，能够明显地看到。衬衫的领子须高于外套衣领约 1.5 厘米，并且带上领带后不能出现波浪状弯曲。

永远不要自己清洗或熨烫领带。对男士们来说，鞋子也需要有呼吸的时间，而且要长于穿着它们的时间。另外，我们也建议每天更换鞋子。穿着舒适的鞋子，你将会感到更舒畅并在工作中表现得更加出色。那么选怎样的鞋子呢？要避免选择那些没有鞋带的鞋子以及那些带装饰或者扣扣太大的鞋子。同时，很西部风格的靴子和高帮皮鞋也不被允许。但是对于爬山鞋以及钉鞋却没有任

何的说法。按理来说，如果搭配了无花纹的黑袜子的话，你也可以穿着它们上班。上班时不鼓励佩戴手镯和耳环等配饰，但鼓励戴手表，因为腕表代表信赖和守时。佩戴手表能让你加分，男人的首饰仅此一件，这是 UBS 极为推崇和鼓励的，UBS 认为，佩戴手表象征着你的可靠，准时和做事谨慎。

尽量穿着深灰色、黑色或海军蓝西装，因为这些颜色代表能力、庄重和冷静。

对于袜子，则推荐中筒袜，短袜会露出你的皮肤和腿毛，十分不雅，高筒袜又过于刻意，所以，到小腿的中筒袜是最佳选择。

简洁利落的打扮最为得体，有时候可以在衬衫与领带上下功夫，利用同色的不同团搭

配方式，不仅带出灰色，黑色西装的活力，客户也会觉得备受尊重。

用柔和或是淡的色彩去中和西装的严肃感，是十分不错的选择，另外，穿西装时，全身最好别出现过多的色彩，身为银行家，严肃感和庄重感十分重要，领带的选择和衬衫的选择一定不能过于鲜艳。

对于眼镜，应该始终保持清洁，这样一方面能够给你自身清洗的视野，另一方面能给你的客户留下一个完美的形象，时尚眼镜是绝对的禁忌。

# 摩梭人的“变”与“不变”

□ 刘富 唐小可 颜牛

在云南与四川交界的小凉山深处，有一池清澈美丽的湖——泸沽湖，有一群神秘纯朴的人——摩梭人。泸沽湖因没有受到任何污染而美丽，摩梭人因保留着母系氏族社会遗俗而神秘。

记者最近驱车进入泸沽湖，在慢慢揭开她神秘面纱的同时，深深地为摩梭人与时俱进的“变”而欣喜，也为他们坚守传统的“不变”而感动。

## 生活改善

**变化最明显的是交通。**过去从云南丽江去泸沽湖，要经过整整一天的艰难行程，道路不但狭窄，而且路况较差，异常颠簸，有的路段还很惊险，有游客形容“是闭着眼睛过去的”。遇到下雨塌方，汽车就会堵一路。如今，从丽江到宁蒗县城高等级公路大部分路段已建成，金沙江沿途的十八弯等盘山路，已是有惊无险。从宁蒗县城到泸沽湖的公路也修整一新，开车只需一小时就到了。环湖公路已经全线开通，给沿湖旅游带来很大便利。据介绍，一座机场正在当地修建，届时外地游客可以坐飞机直接到泸沽湖了。

**变化最直接的是群众生活。**在旅游胜地落水村、里格村，家家都开了客栈，房屋都进行了翻建，都是现代化的标准间，里面电视、电话、卫生间一应俱全。记者所居住的“摩梭风情园客栈”从上世纪 90 年代末 4 间客房起步，如今已经发展到 40 多间客房的规模，家庭年收入达十几万元。不少摩梭人家买上

在实现梦想的路上时刻保持出发时的激情。

# 中国商人 梦想是一种信仰

□ 口述□李厚霖 执笔□王晶

命运是一个人一生所走完的路，是一个

人用一辈子所完成的作业。有的人认为，命运是天注定的，是不可改变的。但其实，命运不过是人生的方向盘，驶往哪个方向它掌握在每个人自己手中。

俞敏洪有个观点我很认同，他说：一个琐碎的人永远都是琐碎的，就像沙子，没有水泥，不能连在一起。但有了志向，有了梦想之后，就可以把琐碎连起来，把水泥放在琐碎的日子中，造成一座你想造多高就多高的高楼。

当 2000 年我带着一个引领中国钻石品牌的梦想刚刚踏入珠宝行业时，就面临过荆棘丛生。当时，迪比尔斯已经进入中国，香港一些珠宝品牌也已开始行动，在内地市场已经发展得非常好。那时我还是一个 20 多岁的毛头小子，没有足够的资金、没有经验、也没有背景，更没有资格跟其他珠宝企业竞争。但我很热爱这个行业，很想在这个行业里建立起一个能够引领全球的品牌。于是在接下来的几年里，我一直坚持认真真做事，2000 年，创建了恒信钻石宫殿。而后，我又通过不断调整企业的业务架构和发展方向才取得了今天的成绩。

如今回头去看，我能把这个梦想实践并

延续到今天，都要归功于当时的勇气和魄力。如果那时我顾忌各大珠宝品牌的强势压力不敢跨出第一步，如果我被自己绊了一跤没有及时爬起来，如果我没有魄力把过去的付出全都毁弃，也不可能走到今天。

在实现梦想的道路上，一定会遇到很多诱惑、很多挫折。我的经验是锁定目标，专注重复，挨过刀后还要站起来，爬完一个坡还要坚持再爬另一个坡。不管前方多难，都要保持出发时的激情，坚持出发时的梦想。

曾经有人说过，所有成功者都是梦想者，企业家其实是在卖梦想。在创业初期什么都没有的情况下，为了实现梦想，他们找银行、找供应商、找员工、找客户，都是为了最终建立一个商业王国。当然，这其中有的人会卖梦想，有的人不会卖。一个企业家要想做好企业，首先必须学会卖梦想，而梦想的价值在于梦想的稀缺性，越稀缺价值越高。稀缺的关键又在于创新，创新是企业发展的唯一出路，在市场竞争中唯有变者才能生存。

冒险和创新是会上瘾的，尤其当最初的创新尝试得到回报的时候，你会发现自己停不下来，你会一直想要保持独树一帜，而这些也在不断给你的企业和品牌输入强劲的动力。

敢于做第一个吃螃蟹的人，制造稀缺、

找准定位、持续创新，才能从激烈的市场竞争中脱颖而出，而这一切的动力都源自最初的那个梦想。

企业家的理想与价值观是利益最大化，这是做企业的原始目的。但是，在商业文明越来越繁荣的今天，仅仅追求利润最大化，好像不足以彰显企业家的内涵，同时也不能够承载这个时代给予企业家的社会责任。于是，越来越多的企业家在谈到自己理想的时候，都喜欢用某种文化情结或者一种英雄情结去阐述，在我看来这是人内心深处最原始的一种情感，这种情感能支撑人一直向前看。

人的成长是一个心境不断提升的过程。可能最早与商业利益伙伴谈判时，第一想到的是你能给我什么，而现在，却是我能给你什么。在生意场上摸爬滚打多年，越来越明白，只有利他才能利己。在我的办公室里，挂着一幅字：惠人达己。在经历了多年商海沉浮之后，在如今的我看来，成全别人才是第一位的。

在实现理想的过程中，我所经历的每一件事，选择的每一条路，无论是正确或者错误的，成功还是失败的，都是我人生中的色彩。这些五彩斑斓给我之后的人生奠定了许多增速和悟道的机会，这不是每个人都能够拥有的。就像 2000 年，我冒着巨大的风险涉



足钻石营销行业建立恒信钻石宫殿，现在想想也觉得不错，人一辈子一路走来不可能全都是理性的。

对于我而言，从创业之初就有自己的梦想，不是利用已有的财富赚取更多的金钱，而是创建一个能与西方顶级奢侈品牌媲美、属于中国的奢侈品牌。我深知这是一条荆棘丛生的路，但如果再给我一次机会，我还是会做同样的选择。现在我正在朝着自己的目标努力，恒信作为本土奢侈品珠宝品牌也在一天天成长，我的梦想也将随之实现。

（李厚霖，HIERSUN(恒信)钻石机构创始人、董事长，中华慈善总会荣誉副会长，“IDo 基金”创始人，全国工商联珠宝商会副会长，中国珠宝玉石首饰行业协会副会长。）



## 什么时候喝咖啡比较好？

□ 吴敏

咖啡是学习工作的好伙伴，有助于提神醒脑，但错误地喝咖啡也会危害健康，掌握好时间与量，才能最大程度地发挥咖啡的作用。

### 喝咖啡的最佳时间

有些人习惯每天起床就要喝一杯咖啡，也有人在上班的时候，桌上随时就放一杯咖啡，还有一些人，无时无刻都需要咖啡的陪伴。医师建议，喝咖啡不要过量，一天 1-2 杯刚刚好。到底哪些时间喝咖啡对身体最好呢？**早上喝咖啡：**咖啡可以改善便秘，可是这种功用，早上喝咖啡会特别显著，但其他时间饮用效果不大。

**饭前、饭后 30 分钟喝咖啡：**咖啡可促进消化，想要让这项功用发挥到最好，在饭前 30 分钟、或饭后 30 分钟，喝咖啡是最适当的时间，不过，因为咖啡会影响人体对铁质的吸收，使我们吸收不到足够的铁质，尤其有贫血现象的人更要尽量避免。

**运动前喝咖啡：**运动前 30 分钟喝咖啡，可提升新陈代谢，帮助消耗更多的热量，使运动效果更显著，如果是运动员，还可表现出更好的运动成绩。

**疲倦时喝咖啡：**咖啡的提神功用是大家公认的，1 杯咖啡，就可以让我们保持 4 小时都神采奕奕，所以午睡后喝 1 杯，可以保持清醒，偶一为之有效，但对长期喝咖啡的人来说，功效就不大。

### 咖啡饮用的上限在哪里？

喝咖啡除了品尝香味，更是一种氛围的追求，所以，许多人没事就爱到咖啡馆蹓跶，享受咖啡馆特有的轻松气氛。可是喝多喝少，和健康大有关。咖啡和任何食物一样，只要适量地摄取，都对人体有益，可是适量的界限在哪里呢？

医师说，以普通咖啡因含量的咖啡来说，每杯 200cc，一天 2 杯（总咖啡因量约 150 ~ 250mg）是可以的，超过 2 杯，可能就有过量的危险。更有研究指出，如果一天摄取的咖啡因超过 1 公克（相当于 8-12 杯普通咖啡），就会导致中毒，产生心悸、呕吐、昏倒的情形。一天摄取超过 10 公克，就会有死亡的危险。

可别以为一般人一天要摄取到 1 公克的咖啡很困难，因为咖啡因不只是在咖啡里，连可乐、茶或是某些提神饮品里都有，所以，喝这一类饮料喝上瘾的人，可得加倍小心。除了“适量”地喝咖啡，“适时”地喝咖啡也很重要。而且每天多喝几杯咖啡，热量也是挺惊人的，虽然咖啡本身没有热量，可是它的添加物，如糖、牛奶、鲜奶油、肉桂粉、巧克力等，也能让你不久就胖一圈。

读书吧台 | Dushu Batai

## 《失控》

——全人类的最终命运和结局

作者:[美] 凯文·凯利

译者: 东西文库

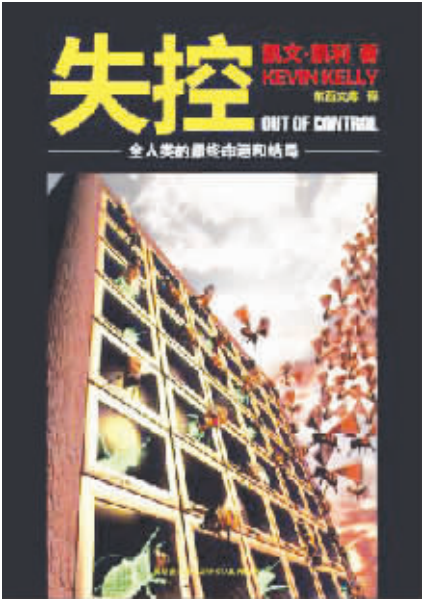
出版社: 新星出版社

内容简介:

《失控》，全名为《失控：机器、社会与经济的新生物学》(Out of Control: The New Biology of Machines, Social Systems, and the Economic World)。

2006 年,《长尾》作者克里斯·安德森在亚马逊网站上这样评价该书:“这可能是 90 年代最重要的一本书”,并且是“少有的一年比一年卖得好的书”。“尽管书中的一些例子在十几年后可能有些过时,但(它们所表达的)信息却越来越成为真知灼见”。“在那时人们还无法想象博客和维基等大众智慧的突起,但凯利却分毫不差地预见到了。这可能是过去十年来最聪明的一本书。”

这是一部思考人类社会(或更一般意义上的复杂系统)进化的“大部头”著作,对于那些不惧于“头脑体操”的读者来说,必然会开卷有益。



《失控》成书于 1994 年,作者是《连线》杂志的创始主编凯文·凯利。这本书所记述的,是他对当时科技、社会和经济最前沿的一次漫游,以及借此所窥得的未来图景。

书中提到并且今天正在兴起或大热的概念包括:大众智慧、云计算、物联网、

虚拟现实、敏捷开发、协作、双赢、共生、共同进化、网络社区、网络经济,等等。说它是一本“预言式”的书并不为过。其中必定还隐藏着我们尚未印证或窥破的对未来的“预言”。

作者简介:

凯文·凯利(Kevin Kelly,1952 年 4 月 27 日~,人们呢称他为 KK),

他影响了苹果公司的史蒂夫·乔布斯,《连线》杂志的总编克里斯·安德森、《黑客帝国》的导演沃卓斯基兄弟、《少数派报告》的导演史蒂文·斯皮尔伯格;他参与创办了《连线》杂志,发起第一届黑客大会、创作《失控》……;他是网络文化的发言人和观察者……他是——凯文·凯利《连线》(Wired)杂志创始主编。在创办《连线》之前,是《全球概览》杂志(The Whole Earth Catalog,乔布斯最喜欢的杂志)的编辑和出版人。1984 年,KK 发起了第一届黑客大会(Hackers Conference)。他的文章还出现在《纽约时报》、《经济学人》、《时代》、《科学》等重量级媒体和杂志上。

凯文·凯利被看作是“网络文化”(Cyberculture)的发言人和观察者,也有人称之为“游侠”(maverick)。



瓦阿平告诉记者,摩梭文化的精髓就是平等相待、和睦相处。摩梭人家庭多属母系大家庭,许多家庭都是三代同堂或四代同堂,在就餐时实行分菜共饭,主妇要按每个人的食量以及所承担的劳动,合理分配菜肴。摩梭大家庭成员分工明确,各司其职,主妇负责管理财产和分配劳动,舅舅负责教育孩子和节庆礼仪。在“走婚”中,摩梭男女建立的“阿夏”关系完全以情爱为基础,自愿结合,一旦感情不和就友好分手,没有财产、子女之争,更没有孤、寡之忧。

**这种文化坚守,体现在政府有意识的保护中。**据宁蒗县委负责人介绍,云南省丽江市、宁蒗县都把保护摩梭人传统文化当做政府的重要工作来抓,在资金、项目上进行大力扶持。如今,落水村、里格村的旅游,温泉村的传统织布等,已经成为一种文化品牌,吸引众多游客与商人。据阿七独支玛介绍,目前整个温泉村及周边有 960 多户摩梭妇

女加入编织大军,温泉村也成为远近闻名的民族文化示范村,为摩梭人带来可观的收入,已经有一部分摩梭女孩愿意放弃在城市的打工生活,重回泸沽湖畔大家庭,延续摩梭人的传统文化。

摩梭人中的有识之士,在自觉地为传承摩梭传统文化而奔波。戈瓦阿平在网上开了自己的微博,竭力让外界正确理解摩梭文化的精髓;阿七独支玛抽空就教小学生讲摩梭语,让孩子们从小就了解摩梭人传统;落水村“摩梭风情园客栈”的第三代格则永都,2007 年从昆明旅游学院酒店管理专业毕业后,没有选择留在城里找工作,而是回到家乡协助母亲管理客栈。

格则永都和记者说:“母亲一个人管理得太累,我想多帮她分担一些。姐姐早些年已经在丽江找到一份工作,我在考大学填报专业时就考虑要回来。客栈需要人打理,大家庭也需要人来传承。”

**这种文化坚守,体现在摩梭人保留的风俗中。**丽江市泸沽湖摩梭文化研究会会长戈