

<<女人是一场修炼>>

图书基本信息

书名：<<女人是一场修炼>>

13位ISBN编号：9787508632636

10位ISBN编号：750863263X

出版时间：2012-6

出版时间：中信出版社

作者：尹岩

页数：217

字数：168000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;女人是一场修炼&gt;&gt;

## 前言

宁静致远熊晓鸽尹岩从印度打电话来让我给她的回忆录写序，怔忡间顺口答应了。一眨眼，居然就轮到了由我们这一代人来写回忆录，而且，是由我们这群人中最年轻的尹岩率先提笔。

一念惊诧，百感交集。

认识尹岩的时候，她刚18岁，是个整天开开心心的小姑娘，上第一流的北京大学，读最时髦的法语专业。

因为骄傲而不屑于城府，也因为明亮而分外娇娆。

她的健朗和阳光，就和20世纪80年代的中国一样，时时刻刻洋溢着饱满的朝气和活力。那是尹岩的青春如花盛放的年代，也是我们这一代人少年理想的光环尚未泯灭，而青春梦想的翅膀刚刚张开的年代。

因为中学时的好友和尹岩的阿姨是同事，他到北京旅游就住在尹家，于是我也结识了尹岩，并从此成为尹岩“不怕麻烦”的一个熟人，一个常常为她“支招”，偶尔指点迷津，却又碰巧能够歪打正着的福将。

比如，她大学毕业想考电影学院的研究生，就乘我采访之机，求我带她去见导师袁文殊先生；过了几年，她想去法国留学，又一个越洋电话打到美国，让我帮她找落脚之处；她写毕业论文《如何在中国合作媒体项目》，当时正为IDG（美国国际数据集团）在中国的媒体王国开疆拓土的我，正好是她现成的素材范本和论文导师；后来她又回国做媒体，每次应聘，我都是她免费的职业咨询指导和策划顾问。

所以尹岩说，每次找你，一准马到功成。

一员难得的“福将”，便成了尹岩时常要“麻烦”我的缘由。

从2003年开始，隐隐约约断断续续地听说尹岩在开瑜伽馆，名为悠季瑜伽。

印象中，尹岩做事，一向轰轰烈烈，红红火火，但又往往会在烈火烹油鲜花着锦之际，突然地偃旗息鼓改弦更张。

这一次，似乎一反常态。

仿佛无心插柳，她一边忙碌着开公司，办电台，筹拍电影，一边让她的瑜伽事业自自在在地成长，一派悠然淡定，却始终呵护着，努力着，从不放弃。

2005年，尹岩开始定下心来，把瑜伽当成自己安身立命的事业，她今生的福分。

在经营瑜伽事业的过程中，尹岩倒真的显现出让我刮目相看且不容小觑的真正的创业者和企业家的潜质：锲而不舍，持之以恒。

直至今日，她喜爱的事业尚在蒸蒸日上，而她生命的花朵，亦再次绽放出喜悦而富丽的光彩。

承蒙尹岩邀请，我也体验过一次瑜伽课程。

在默瀚老师舒缓的指导下，刚下飞机的我心神俱弛，酣然入梦，讪讪地在周围一片嗔笑中醒来，神清气爽。

对于我等劳心劳力之人，偷得浮生半日闲已属难得的奢侈，这样吉光片羽般的清静，荡涤心尘，让人浑然忘我，如履仙境。

于是，这一瞬的宁心静气，烛照半世的劳碌与混沌。

也许，这就是尹岩所谓的冥冥时刻，让她的生命回归正确的轨道，让一个当年永远风风火火走在时代前沿的追风少女，终于成长为一个有追求也有担当的创业者、企业家。

恰如她在书中所言，“我现在什么都不惧怕”。

她懂得责任，也敢于担当。

在人生的长途跋涉中她已深悟，唯宁静以致远。

## <<女人是一场修炼>>

### 内容概要

“宁愿在宝马车里哭”是一种生存哲学，而尹岩所信奉的，则是与之相对另一种哲学：对女人来说，无论起点在哪里，都可以通过对自身的修炼，最终通过自己的努力，由原石修炼成钻石。

尹岩的生活轨迹，看上去貌似波澜不惊实则内蕴丰富：17岁考上北大，N年在法国全职太太的生活顺便拿了法国巴黎索尔邦大学电影博士和巴黎高等商学院MBA的学历，曾任法国家电视台亚洲记者站制片记者，以及法国国际广播电台驻华特约记者、《ELLE?世界时装之苑》主编，现在是悠季瑜伽创办人……一路走来，不变的是她对生命的热爱和激情。

古人说“随心所欲不逾矩”的自由状态，她在中年就领悟和达到了，她就是尹岩。

每一位女性都可以从尹岩的故事中得到启发，对自己的人生起到积极作用。

## <<女人是一场修炼>>

### 作者简介

尹岩，悠季瑜伽创始人、东方视觉影业公司CEO，北大法语系毕业，北京电影学院研究生，学成后赴法国深造电影博士学业，巴黎高等商学院MBA学位。

1999年加入法国桦榭出版集团，在零经验情况下空降为《健康之友》杂志主编，继而担任《ELLE-世界时装之苑》主编，以24期杂志把《ELLE》打造成为中文时尚界的旗帜。

2003年为寻求个人生命价值，前往印度。

归国后创办悠季瑜伽中心，现在已经成为国内瑜伽企业领头羊。

## <<女人是一场修炼>>

### 书籍目录

序 宁静致远 熊晓鸽

第1章 此间的少年——北大生涯

身为北大人，是我的自豪，也是此生令我最受激励的头衔。

四年的北大生活，成就了一腔热血，延续在一步步的事业进取中。

它不是一个学历，它是一种品格，一种做人需要有的抱负、激情、与社会的关系。

“我必须去承载这种角色。

”这是一种在北大期间熏染的激情、年轻时的轻狂、成熟后当仁不让的担当。

第2章 爱上电影

回想电影学院的求学生活，与其说我在求学，不如说我在进一步生活化自己，让思维更加活跃，态度更加自我。

从学业精进上讲，那时的我没有刻苦钻研的态度，而是自然“生活”着硕士学业，享受着“学电影”这样一个生活方式……直到我深陷迷茫，大卫·

里恩的《印度之行》中，“印度让你面对你自己”的道白不断回闪在心中，我明白电影学院的学习深深沉入我的心底，将以另一种方式伴随我的未来。

第3章 《巴黎野玫瑰》

在法国，我的生命第一次归零，之前我是一个天之骄子，父母疼爱的小女儿，习惯了骄傲中我行我素，然而在法国，我的自省在求生中不断被强化。

求生最能催生人的成长，让我从无忧无虑到满腹忧愁，再到摆脱这种忧愁，把被动变成主动，这一切都是巴黎给我的。

巴黎是我人生真正入世的前奏，经历了所有挑战和不被认可，再去反省去重新获得认可，这是巴黎给我的成长方式。

第4章 海归之后

我一直在说，在做工作的时候，无论做什么，都必须让它成为你以后的价值。

很多人都觉得我敢于挑战零起点，但我自己从来不觉得自己是零起点。

我的每一步付出所获得的经验保障了我不会从零开始。

人的一生，工作可以更换甚至辞职创业，但是个人品牌和经验却是一个不断打造，并陪伴终生的过程。

第5章 穿Prada的女魔头

我一向认为，真正的时尚与金钱无关。

真正的时尚应是“道”。

它是血液里的精神，是对世界的另一个看法，是在时代趋势中的行为，这里面有生活方式，生活态度，生命追求。

第6章 在印度，我的心开了

瑜伽是一种方式，而且是属于我们能看见的方式，它帮助我们把自己的身体还原成某种状态，让我们有资格、有能力与那些更具自然力的事物发生关联。

可以说，瑜伽改变了我，或更准确地说，我是通过瑜伽这个媒介让自己跟自然发生了关系。

瑜伽一定不是人类的唯一的修行，它只是一个不寻常的媒介。

默瀚也只是我跟瑜伽的媒介。

人的一生其实有很多媒介关系，随着你的不断探究，你的媒介关系就会不断被拓宽。

瑜伽带给我的这种连接，让我在瑞诗凯诗真正感应到，得到了某种恩泽，有个词叫“得天独厚”，那

## <<女人是一场修炼>>

时候的“天”真的跟我在一起。

### 第7章 我的悠季瑜伽

骨子里，我是一个不满足于独善其身的人。

做人做事，我从来就不会仅仅是自得其乐，能获得共鸣才有无穷动力。

我的事业中的关键词是“作为”与“意义”：作为，自己的发挥，自己的成就；意义，社会的分享与影响力。

瑜伽，是一个艰难的事业，相对于自己热爱的电影而言，它是一个更具有作为与意义的事业。

能够将自身体悟的喜悦经验传播出去，提供一个思路和平台，让每一个进取的当代人也能像我一样重拾生命的快乐，是我今生的福分。

我愿意为之奋斗。

### 第8章 创业是一个攀岩的过程

与悠季瑜伽一路相伴，我获得很多意外的收获，有感恩和老天的眷顾，不过这只是冰山一角，接下来，更多的是不可思议、沮丧和委屈。

理想和现实的巨大差距是要在每个日子里靠反思和调整去填补的。

从一个文人到一个企业家好像一条心理上的长征之路，自己和企业都得到了很好的历练和成长。

但是，那时那刻，你要告别驾轻就熟的从容，放下所有的骄傲和自信，从零开始，因为抱负、挑战、混乱、危机及心力交瘁都会不容分说地混在一起，向你飞去……

### 第9章 尘世中的修行

瑜伽让我明白，无论发生什么事情，都有它存在的道理，所以我不再和它抗争，而是探求怎么与它相处，不能共处就探求如何离开。

这种“不抗”为我节省了很多精力，也排除了很多负面情绪。

我努力不纠缠在一时的得失，坚持不能共处就一定要分开，即使有损失也只是一个剥离的代价。

### 第10章 亲亲我的宝贝

为人母，真正是上苍赐给女人的最好的礼物。

无论这个小生命是我们的梦想达成，还是不期而至，那丝丝欣悦，缕缕爱意，都会随着渐渐隆起的小腹而滋长、焕发。

在这个孕育的过程中，我们的力量不断强大，我们的心智不断成熟，我们的生命不断完美。

什么能够比得上拥有一个生命去焕发另一个生命的幸运。

### 第11章 与身内身外的世界自在相处

我“成功”，并不是我没有苦难，而是不接受苦难，我要跃过苦难，穿越失败，达成目的。

所有的“成功”和幸运都是自己创造的，每个人都有机会，你有你的方式去幸运和“成功”，因为幸运和成功没有任何模式。

但是，快乐的感受是相同的。

快乐在自己身上，而且是“你的”快乐。

快乐从来都是自己的，跟别人无关。

走自己的路，寻找自己的幸福，不用比较，不可复制，不可剥夺。

### 后记

## &lt;&lt;女人是一场修炼&gt;&gt;

## 章节摘录

巩俐（摘自：第二章 爱上电影）《摇啊摇，摇到外婆桥》关机那天晚上，在巩俐不知情的情况下，当着所有人（包括记者）的面，张艺谋宣布与巩俐分手。

巩俐当时就哭了。

1995年，《摇啊摇》剧组参加戛纳电影节，那是他们分手后的第一个重要影片活动，我被特别派过去照顾巩俐。

巩俐表面上保持自然，晚餐上与大家都谈笑风生。

吃完饭，走出餐厅，巩俐和我单独住在一个饭店。

街灯下，两组人分得很开，那一刻，“各奔东西”被无情地推到所有人的面前。

巩俐和张艺谋面对面，分手后第一次站得这么近。

大家站在稍远的地方望着这一对剪影。

所有人为他们难过。

在房间里，巩俐哭了。

她说：“当你还爱一个人，却被迫分开时，你怎么办啊……我真的很难受。

”那一晚，巩俐给我讲了很多。

巩俐是个特别纯粹的人，有山东人的倔强。

她和张艺谋曾经最大的矛盾是张艺谋给女儿打电话。

她告诉我：“经过几年，我在变化。

我从一开始的不能容忍，到后来，我已经理解了。

”那年，在张艺谋女儿生日的那天，张艺谋想找机会给女儿打电话，巩俐知道了，犟脾气也上来了：

你不跟我说，我偏要在旁边，我看你说不说。

一个陕西的闷，一个山东的倔，顶得死死的。

巩俐告诉我：其实那一天我并不想闹，我只是想抓住这个机会来表明我接纳这一切。

最后却演变成实质的矛盾。

很长时间，巩俐无名指上一直戴着一个细细的戒指，这是我见过的最细圈的戒指，戴在她纤细的手指上，楚楚动人。

巩俐告诉我，这是张艺谋送给她的。

我从来不觉得自己是零起点（摘自：第四章 海归之后）我建议所有做事业的人，不要把数字当做最高判断值，而是着重于自身的价值提高了多少。

这个价值不是数字，是你的经验，是你在这份工作中获得的成长：业绩的成长，还有对自身觉悟的成长。

只要保持这样的思路，你会发现，不论你在什么平凡的岗位上，都能为自己积累经验，创造属于自己的价值。

这种积累不会消耗，只会一步步地增加，最终也会变成令人满意的数字。

我从法语跳到电影，再到媒体，到瑜伽。

很多人都觉得我敢于挑战零起点，但我自己从来不觉得自己是零起点。

我的每一步付出所获得的经验保障了我不会从零开始。

人的一生，工作可以更换甚至辞职创业，但是个人品牌和经验却是可以不断打造并陪伴终生的。

而能力是一切的核心，是硬道理。

所谓的能力又是什么？

能力是充分的准备，清晰准确的发挥，不遗余力的投入。

抢来的主编位置（摘自：第五章 穿Prada的女魔头）我猜想，如果不是我自己讲述出来，没有人相信《ELLE》主编的位置是我抢来的，但事实就是这样。

2000年，《时尚》与美国COSMO的合作，大大提升了他们的市场竞争力，而在主编高晓红掌门的编辑内容上，也针对白领职场和情感生活进行很多编辑探索，在内容上受到越来越多的读者追捧，相比之下，《ELLE》却出现法国鲜艳的时尚页与过于老套的编辑内容的矛盾，不能满足读者的需要，杂志

## &lt;&lt;女人是一场修炼&gt;&gt;

本身的广告投放环境也非常杂乱，引起广告客户不满。

由于《健康之友》中的角色，我与中国区负责人曹伟明和亚太区甚至巴黎总部大老板的沟通都走上了正轨，不再是孤零零在国内做事的人了，我成为桦榭中国区的关键人物之一，又因北京的特殊地理位置，我也开始进入到《健康之友》之外的一些政府公关协调的角色。

工作中，我得知，《ELLE》与上海译文出版社的合同要到期了，续签条件中，法国方面提出由他们选派主编，让《ELLE》东山再起。

这时的《健康之友》虽然还是两套人马在磨合，但情况已经完全改观了，编辑工作进展总体比较顺利。

所以当听说《ELLE》有可能编辑改组时，我欣喜若狂，向曹伟明毛遂自荐：“我有没有机会做《ELLE》？”

曹伟明很明确地回答：“不可能。”

《ELLE》不像《健康之友》，它太重要了。

由总部直接选拔。

我了解到当时总部在全球寻找能够掌管《ELLE》中国版的人，而我根本不在考虑人选内。

Jane是人选主要负责人，我让《健康之友》脱离了她的控制，这件事情让她对我很警惕，所以，要取得Jane的支持简直是痴心妄想。

要将死局变活，必须撬开一条缝。

而这条缝，就是谁懂得中国读者要读什么。

我用一个月时间默默地准备《ELLE》中国版策划。

我将当初回国时带回来的所有《Maire Claire》工作期间的资料全部拿出来，像备考一样研究学习，将竞争女刊《VOGUE》和《ELLE》的定位比较研究，沥出《ELLE》的准确定位；随后，进入《ELLE》中文版市场分析，将《ELLE》中国版杂志，《时尚》杂志等当时所有女刊翻出通阅，进行《ELLE》中国版在中国的竞刊分析和整个中国女刊的市场调查；接着，我按照《Maire Claire》文件中的编辑策划模板，以《ELLE》定位为核心，进行《ELLE》中国版内容策划。

最后我以“如果我做《ELLE》主编”为文档名，将整本杂志的栏目策划详细描述出来。

我相信，在我之前，没有任何一个人能够具体告诉桦榭集团，现在的中国市场是什么样，中国读者是什么样，未来的《ELLE》中国版会是什么样，而我给出了全套分析设想，包括未来的团队构架。

在方案中，我旗帜鲜明地提出新版《ELLE》口号，在3S（Sexy, Spirited and Stylish，性感达人，真我率性和品味高雅）精神下，让这本杂志成为一份引领中国年轻女性新生活、新思潮，成为时尚与中国读者之间的桥梁的刊物，我的野心和抱负也都在里面。

这个方案是我在《Maire Claire》的经历和《健康之友》的经历高度融合所成。

2000年10月底，在我入职法国桦榭15个月后，我将《ELLE》中国版策划案以中法双语寄给中国区总经理曹伟明、亚太区总监Christine和法国总部。

2000年底，曹伟明通知我：“总部决定，由你担任《ELLE》的主编，同时监管《健康之友》。”

天大的喜讯！

我的教育经（摘自：第十章 亲亲我的宝贝）我总是让孩子们完全自主，吃饭、穿衣，购物，我都让他们自己选择决定。

我很少和孩子们反着做，与他们在一起，就是服从他们的愿望，享受生活。

孩子那里没有大是大非，更没有理由服从你的安排和意愿。

孩子只是年纪小，个子小，无法表达他们的思想，他们的经验和感受其实很丰富，他们有他们要干的事，只是跟我们不同。

我总为孩子们给我的惊喜赞叹不已。

与自己的宝贝们在一起，彻底颠覆了我原以为的母亲施教角色。

他们的智力根本不是想象中需要我们去填补，孩子们有他们的世界。

同时，孩子们能教给我们太多东西了，跟孩子在一起我觉得是双向的关系，从他们的感受和反应中我真的可以学到很多，最简单的，他们从来都真实地对待自己，还有他们最能创造快乐，体验快乐。

我不要孩子有多功成名就，我只是希望他们在每一个阶段能够让自己生活得充分。



## <<女人是一场修炼>>

我不信世界灾难论，但是我相信每一天和每一天都不一样。

当下是最重要的，当下孩子的健康，当下孩子方式的自立自强，当下孩子的快乐和幸福，当下充满爱的天伦之乐。

大人对孩子最大的作用是提供能够激发他们好奇心的所有可能，并规避危险。

只要注意引导培养孩子们的基本素质，让他们善良、宽容、热情、充满爱心、独立、好奇、乐观豁达、有知识就好了。

我的教育原则是健康的身体、健康的心理。

我要求孩子们学会感谢和分享，与此同时，平等独立才是最关键的。

对孩子最大的关怀是让他快乐，如果孩子莫名其妙受了委屈，你也不知道，而且那种委屈又主要是因为你，那是做母亲很大的失职。

孩子的委屈你一定要帮他释放，高兴的时候一定要与他同在，受伤一定不能是因为你。

我们给孩子的远远没有孩子给我们的多，他们能让你的心变得柔软，为了那张天真无邪的小脸，什么都值得。

## <<女人是一场修炼>>

### 后记

2008年，出版社向我约稿写传时，我感到匪夷所思。

因为，太年轻，太普通。

2010年再次诚邀时，被说服。

我开始动笔。

有很多话要说吗？

好像有。

千头万绪。

人生走到今天，四十余载，写回忆录太早，翻开记忆，却也有那一波一波的往事。

故事是每一个人都有。

窥及每一个人的世界，各自有各自的跌宕起伏。

我的呢？

有幸成为20世纪60年代生人，有幸与自己祖国的命运跌宕在一起，生命线的高音无一不与她连接，但生命的乐谱还是以它自己固有的规律书写着。

外界的助力，自我的求索与追寻，带着那永远潜底的柔软，永远绽放的激情，更有恒定的坚韧不拔。

生命总的来说是什么呢？

从一个胚胎在母亲的子宫里开始就是坚持。

在这个最初的胚胎中已经注定了生命的基调。

他不断地接受着爱、坚持着，而在这所有的坚持中，在我们的主观努力下，却也有另一种能量在注视你，影响你，赋予你新生。

2003年的我，已经积累了厚厚一叠功名，北大骄子，留法学者，传媒精英，但，功成名就的我迷失了

。职场的忘我奋斗，情场的悉心呵护，似乎都只有外人看上去的肯定。

晚上对镜自望，静止的脸上，线条是明确的、浅浅的悲哀。

我知道在喧嚣的人声中，我的心不可阻止地在自闭。

身体在昼夜不停地消化着我的不适。

成功已经在握，幸福却意外地遥不可及。

我想知道我是谁，我想了解什么才可称之为幸福，我想找到接近幸福的一种方式。

在印度瑜伽之都瑞诗凯诗，我遇见瑜伽。

我仍然记得在这个恒河边的圣镇，在简简单单的每日瑜伽练习中，我的能量之躯是如何一天天被唤醒，我的心目是如何被一道道阳光渐渐打开；我仍然记得那些突然而至的创作灵感给我带来的惊喜，那在太阳雨中回荡的和声唱诵激发的强烈感动。

这些不需要推理的快乐，这些不需要经营和努力的享受，就在你的身躯简单有序的活动中，在你不知不觉，无求地将自己交付给自然的生命，放下所有的处心积虑的瞬间，翩然而至了。

一生中，有某个注定的时刻，让你陷入一场裂变；一生中，有某个注定的时刻，让你遭遇激情和感动；一生中，有某个注定的时刻，要校正你，让你回归本来的生命轨迹。

2003年的印度之行于我，便是这个注定的时刻，它在时空中的无限延伸，让这一刻化成永恒，渗透在我后来的日复一日的生命中。

后来的时光，生命仍是由一个个平常日子组成，在创业中，我遭遇了始料不及的艰辛，经历了从低谷攀援而上的过程。

只是，在这一次，我有瑜伽带给我的生命观护航，我恪守着自己的生命追求，让成功与财富不再是生活的全部，而仅仅成为一个辅助手段，帮助我，用每一次付出收获生命的成长；帮助我，在每一天去芜存真，还原生命。

在这个过程中，我找到了空前的自由的感受，在这个过程中，我终于明白，幸福不是远行，而是叶落归根。

从2010年夏天的应稿，到2012年初春的截稿，之间的时光，我完全浸淫在以往的岁月中，求真求实，

## <<女人是一场修炼>>

如同用镜头跟随着另一个自己。

远景中，那个灿烂光斑中的白衣少女，带着追梦的跳跃，一步步向我走来，天真、渴望、伤感、沉静，直至用坚定的眼睛凝视着我。

太多的场景、太多的思绪因这一次的回忆重新闪回到我的眼前。

很多人与事，因为只愿意为自己珍存，我没有着墨；很多人与事我可以与他人分享，放在这本书里；很多人与事还在进程中悬念丛生，我避而不谈。

生命中的每一步都构成了一个个的“明天”，万点成线延至今日，没有遗憾，却有诸多感慨。

而接踵而至的每一个“明天”，又会不断地更新今天文字中的人与事和思想，延伸下去。

也许，没有任何一个时间可以成为我们自传的结点，但回忆自己却是一个美好的过程。

合上15万字的书稿，却难以和书中的自己告别。

我选择着书写自己的故事，将为爱痴迷的那个自己暂时隐去，把人生的“事业功课”的心路历程记述在这里。

这里的文字，对我而言，也是一个女人的半生故事，她的生长，她的成长，也是我的借鉴。

我欣慰地读到她在执著地追求接近自己的生命本质，我欢欣地感受在这条路上她持续收获的幸福和快乐。

感谢我亲爱的父母，感谢我天使般的宝贝们，感谢我温暖的伴侣，是你们的爱给了我生命中最大的快乐；感谢每一个我深深爱过的人，与你们的激情共鸣让我一步步成为今天的女人；感谢我的恩师挚友，你们的智慧、友谊和支持是我生命中的珍宝；感谢我生命中结缘的所有朋友，在与你们的相遇相处中，我获得了持续成长。

衷心感谢子居的约稿，你充满诚意和行动的坚持，为这本书埋下了种子，在你的说服和督促下，这本书诞生了，也让我获得了以文字形式与自己相处的机会。

感谢阿丁，与你的畅谈让我的回忆更加畅通和客观。

感谢中信出版社，以足够的耐心和专业操作将这本书送到读者面前。

最后，衷心感谢每一位读者。

想到这些文字终将成为白纸黑字，我非常忐忑。

这是一个普通女人的普通故事，没有炫目的光辉和荣耀，希望这一次的阅读，于你是值得的。

尹鹤庭（尹岩）于北京家中2011年10月

## <<女人是一场修炼>>

### 媒体关注与评论

尹岩的书，要读。

要早读！

还要多读！

读了她的书，学法语的能知道如何拍电影，拍电影的能知道如何当主编，当主编的能知道如何练瑜伽，练瑜伽的能知道如何生孩子，生孩子的能知道如何学法语！

——著名导演 姜文尹岩是一个非常坚持自己道路的人，并且走得很好。

她愿意为了自己的追求付出，她的决心和毅力，她走过的弯路和受过的委屈，相信对于今天没怎么吃过苦的年轻人来说，有很好的借鉴和启发。

——康泰纳仕（中国）董事总经理 曹伟明她走出时尚圈，却引领着生活方式的时尚，一个越活越自然，越活越美的女人。

——《时尚》杂志主编 徐巍每个人的人生都充满了故事，但并非每个人的故事都那么精彩。

尹岩的故事与众不同，可读，可赏，可喜，可思，可想，可以为鉴！

——著名主持人 刘仪伟

## <<女人是一场修炼>>

### 编辑推荐

《女人是一场修炼》得到姜文、康泰纳仕董事总经理曹伟明、《时尚》杂志主编徐巍、主持人刘仪伟同时倾力推荐，IDG资本创始合伙人熊晓鸽作序。

“宁愿在宝马车里哭”是一种生存哲学，而尹岩所信奉的，则是与之相对另一种哲学：对女人来说，无论起点在哪里，都可以通过对自身的修炼，最终通过自己的努力，由原石修炼成钻石。

尹岩的一生，有过无数次华丽转身。

法国惬意的乡间生活、法国国家电视台制片记者、《ELLE》主编……她放弃的，都是令人欣羡的。

然而尹岩说：我的每一步付出所获得的经验保障了我不会从零开始。

随书附赠书签，凭此书签可在悠季瑜伽全国直营馆及加盟馆免费领取1张价值200元的瑜伽体验券（每人限领一次，可携同一位朋友同往体验）。

<<女人是一场修炼>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>