

享受淡定，品味优雅，提升气质，做女人中的尤物！

淡定的女人 最优雅

淡定是一种养料，能让“优雅”之树枝繁叶茂

Danding De Nvren Zuiyouya

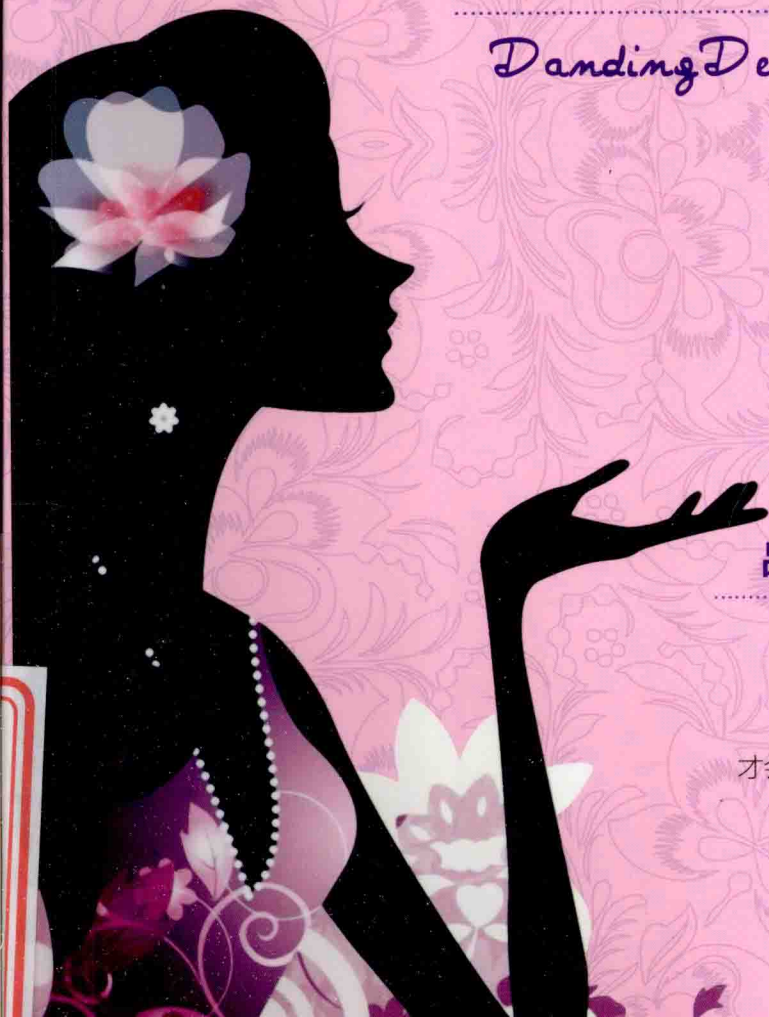
韩菲◎著

最新
升级版

品味淡定人生，做优雅女人！

只有心淡如水的女人，
才会拥有真正的美丽和智慧，
才会生成自己独具的内在气质和修养，
才会拥有自信，才会有岁月遮盖不住的美丽。
那是从内到外统一的和谐之气韵，
也是令岁月也无可奈何的美丽。

台海出版社



享受涉

质，做女人中的尤物！

淡定的女人 最优雅

淡定是一种养料，能让“优雅”之树枝繁叶茂

Danding De Nvren Zuiyouya

韩菲◎著



台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

淡定的女人最优雅 / 韩菲著. — 北京: 台海出版社,
2014.9
ISBN 978-7-5168-0473-5

I. ①淡… II. ①韩… III. ①女性—人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 223302 号

淡定的女人最优雅

著 者: 韩 菲

责任编辑: 刘文卉

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号 邮政编码: 100021

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 237 千字

印 张: 18.5

版 次: 2014 年 12 月第 1 版

印 次: 2014 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-0473-5

定 价: 36.80 元

版权所有 翻印必究



前言

压力是前进的动力，可是在这个忙碌的时代，女人分身乏术，既要忙工作，又要顾家庭，承担的压力与日俱增。于是，苦恼的女人只剩下唯一发泄的途径——抱怨。其实，并不是生活中的烦恼太多，干扰了女人的美丽，而是女人内心少了一份淡定。

淡定的女人懂得驾驭自己、懂得掌控情绪；淡定，让女人变得赏心悦目，荣辱不惊。淡定是一种高明的生活智慧，是一种对简约生活的最求；淡定，让女人能用从容的姿态笑看人生，不被世事所烦扰，能让女人的内心变得更坚韧。

淡定，不是随波逐流，淡定的女人是理智的，是清醒的。她们能与自己的内心对话，认识到现实和理想之间的差距；她们不盲目追求、好高骛远，她们是淡泊的。淡定的女人不会在爱情中迷失自己，喜欢一个人的时候全心投入，当爱消失的时候果断放手。她们追求的是自己想要的快乐。

淡定让女人由平庸变得优雅。优雅不是苗条的身段，不是华丽服装堆砌出的高贵外表，真正的优雅是从内而外散发出来的成熟，是眉眼间的从容，是举手投足间的成熟。优雅的女人有一种神奇的能力，会把平淡的生活过得精致，能使单调的生活充满色彩。

如果说女人的美丽是上天的恩赐，那么优雅则是女人送给自己的礼物。优雅来自于知识的沉淀，来自于内心的宁静，优雅也体现在女人的一颦一笑、一

举一动的细节上。青春靓丽的外表只是女人一时的资本，要想抵抗岁月的侵蚀，唯有优雅才是唯一的法宝。

事业和婚姻是女人一生的主题，也是组成生活的核心，一份成功的事业和一份美满的婚姻是所有女人向往的幸福。然而，这两大主题同时也是女人烦恼的来源。对于一个优雅的女人来说，事业是获取优质生活的途径，应当张弛有度，努力付出却不卑微，执着但不固执，会花钱也会赚钱，更会管钱。优雅离不开自我价值的实现，而工作则是成就女人优雅的元素之一。

不管女人相不相信“婚姻是爱情的坟墓”，家庭都是女人最终的归宿。幸福的婚姻是每个女人的心愿，可现实却总是打碎很多女人的梦想。优雅女人的婚姻不会是“围城”，而是一场为幸福加码的锦上添花。

然而，优雅并不是少数人的专利，每个平凡的女人都有拥有优雅的能力。这本《淡定的女人最优雅》是所有女人修炼身心的参考书，是让女人踏上优雅人生的途径。本书包括调整心态、控制情绪、穿衣打扮、为人处事、游刃有余、消费理财、爱情婚姻等内容，用生动、富含哲理的故事说明了怎样修炼内心的淡定和优雅。

希望每一个女人都能静下心来，细细翻阅这本《淡定的女人最优雅》，帮助自己开启一条改变命运的途径。拿起这本《淡定的女人最优雅》，女人就能放弃生活中无谓的烦恼，在思考中探寻到淡定的真谛。没有人能时刻保持淡定，但本书引导女人去思考和感悟，在生活中不断实践，以此寻找和接近淡定的优雅。

希望每一个看到这本书的女人都能每天优雅一小步，最终从内到外散发优雅，并从此改变单调、乏味的生活，拥抱幸福甜美的人生。

韩菲

2014年8月

第一章 驾驭自己，别让喧嚣打扰了心底的宁静

跳出固定思维，发现完整的自己 / 2

其实你比想象中的更美 / 3

断臂的维纳斯 / 5

扫去阴霾，邂逅明媚 / 7

别眼馋，为了你的优雅 / 9

烦恼不必刻在石头上 / 10

别被“阵雨”浇灭了希望 / 12

极地才有最美的风景 / 14

妥协，换一种方式延续完美 / 16

临渊羡鱼，不如回家织网 / 18

女人，别对自己没信心 / 20

第二章 气定神闲，用微笑迎接每一缕阳光

身体可以不强壮，但内心不能不强大 / 24

没人安慰时，学着给自己找乐子 / 26

小宇宙有简单的小快乐 / 28

别害怕关灯后的寂寞 / 29

豆子的精彩人生 / 31

淡定，声嘶力竭赶不走烦恼 / 34

别给自己贴上“怨妇”的标签 / 35



- “租”来的生活 / 37
- 微笑让女人“闪闪发光” / 39
- 淡定，才能找到快乐 / 41

第三章 安之若素，别让愤怒吞噬了优雅

- 别被情绪“绑票” / 44
- 给悔恨画一个“句号” / 46
- 丢掉“发霉”的情绪 / 48
- “假装”引出好心情 / 50
- 嫉妒通常毁人于无形 / 52
- 带上“耳塞”的智慧 / 54
- 把冷静摆在显眼处 / 56
- 少一点自以为是，优雅也需要谦逊 / 58
- 婚姻，不需要“猜来猜去” / 60
- 要漂亮，也要智慧 / 62

第四章 温润如玉 优雅也栖身于平凡中

- 温柔是女人永恒的武器 / 66
- 别为“鸡毛蒜皮”伤感情 / 68
- 做一个会揽责任的女人 / 70
- 小心，咄咄逼人会伤自尊 / 71
- 做个如水般的“淡”女人 / 73
- 优雅，不是拿别人的错误惩罚自己 / 75
- 优雅的女人，是生活的艺术家 / 77
- 相守，是一起慢慢变老 / 79
- 左手玫瑰怒放，右手柴米油盐 / 81
- 读一本好书，品一方优雅 / 83

第五章 爱要放轻松，扑火的飞蛾与优雅绝缘

- 爱情是女人最好的“面膜” / 86
- 得到爱，先要爱自己 / 88

- 爱得太浓，就会伤更深 / 90
老虎，老鼠，傻傻分不清楚 / 92
别把你的喜好加在“他”头上 / 94
装一把“弱不禁风” / 96
包容也是一种优雅 / 97
爱情不需要唠叨来“助兴” / 99
爱，在不起眼的地方出现 / 101
女人，侧耳倾听的时候最动人 / 102

第六章 别那么紧张，婚姻也需要喘息的空挡

- 成熟的爱不是占有，而是自由 / 106
幸福是那根纤细的“风筝线” / 108
婚姻不需要“完美主义” / 109
给“煮夫”留点面子 / 112
别把步步为营用在婚姻中 / 114
别轻易揭开“神秘”的面纱 / 116
红玫瑰，白玫瑰 / 118
越抱怨，幸福越走远 / 119
幸福不能比较，痛苦不能交换 / 121
淑女不分婚前婚后 / 123

第七章 秀外慧中，让“漂亮话”为优雅加分

- 做个妙语连珠的才女 / 126
别丢了内涵，那是好口才的来源 / 127
低沉的声音更动听 / 129
恰到好处的“溜须拍马” / 131
柔声细语更添女人淡雅风情 / 133
一句“谢谢”俘获人心 / 135
八卦与优雅“水火不容” / 137
幽默，能为女人增色三分 / 139
善用自嘲，尴尬烟消云散 / 140



第八章 淡淡的妆，淡淡的优雅

- 爱美就是爱自己 / 144
- 带上妆容，带上优雅 / 146
- 女人会穿才优雅 / 148
- 优雅，与流行无关 / 150
- 服装代表你的心 / 152
- 清水出芙蓉，天然去“雕饰” / 154
- 穿对高跟鞋，演绎属于你的优雅 / 156
- 一抹淡香点缀了优雅 / 158
- 女人的优雅与细节有关 / 160

第九章 一颦一笑，姿态中显露优雅

- 优雅，是笑靥如花 / 164
- 控制体重，拥有体型美 / 165
- 运动，女人永葆青春的密码 / 167
- 摇曳生姿的背影最迷人 / 169
- 优雅，从头做起 / 172
- 端庄，是坐出来的 / 174
- 餐桌上的优雅 / 176
- 别让烟草燃尽你的优雅 / 178

第十章 “月光女神”无法与“淡定”结缘

- 财力是优雅背后的支撑 / 182
- 贪小便宜吃大亏 / 183
- 慎用信用卡，别“刷”掉你的优雅 / 186
- 别跟风，投资要淡定 / 187
- 记账，小数点的浪漫 / 189
- 不买贵的，只买对的 / 191
- 做一个精明的“抠”女郎 / 192
- 存点钱，别被意外“闪了腰” / 194

淡定，别为“打折”狂 / 197

做个优雅的“财女” / 199

第十一章 想拥有“女钻石王老五”的淡定，先要学会独立

学会独立，才能轻舞飞扬 / 202

让思维动起来，做个有主见的女人 / 203

太依赖，会把浪漫变压力 / 205

淡定点，别做爱情的乞丐 / 207

优雅，是活出自我 / 209

“不劳而获”没法让你淡定 / 211

优雅，是自食其力 / 213

别“恨嫁”，淡定做“剩女” / 215

优雅的女人，独立与温柔并存 / 217

独处，让你拥有沉淀后的美 / 219

第十二章 风轻云淡，游刃职场做“女王”

挑一份自己喜欢的工作，做职场达人 / 222

保持距离，同事的感情要“淡”点 / 224

别自作主张，淡定的女人更“吃香” / 225

优雅的OL不“善辩” / 228

“工作狂”让女人的生活不淡定 / 230

想加薪，先淡定 / 232

亲和力，优雅女人的“软本领” / 234

为对方解脱尴尬，为自己增添优雅 / 236

淡定，给直爽按下“暂停” / 238

第十三章 从“心”出发，稀释欲望

欲望是心底的黑洞 / 242

优雅，是懂得控制自己的欲望 / 243

淡看得失，才能牵手优雅 / 245

庸人自扰的女人不美丽 / 247



- 太多的欲望，太重的包袱 / 249
- 有一种淡定，叫随遇而安 / 251
- 把握每一刻，收获小幸福 / 253
- 知足才能“尝”乐 / 255
- 学会感恩，拥有的点滴都要珍惜 / 257

第十四章 转身，别处有更美的风景

- 放弃，才能选择更好的 / 260
- 生活，要选择适合自己的 / 261
- 放下执着，放下烦恼 / 263
- 比较，处处是荆棘 / 265
- 活在当下，时间不会为你“倒带” / 266
- 放手，是另一种拥有 / 268

第十五章 轻松上阵，“鱼尾纹”不会带走优雅


- 你的心，是幸福的主人 / 272
- 有一种优雅，叫平常心 / 274
- 别让仇恨耗损了你的优雅 / 275
- “痛”并快乐着 / 277
- 让时光雕琢你的优雅 / 279
- 每一天都是崭新的 / 281



第一章

chapter 1

驾驭自己,别让喧嚣打扰了心底的宁静



女人对自己的认识常常是片面的、不完善的。俗话说“了解自己比看清别人更难”，优雅的女人能懂得换一个角度看自己，跳出固定思维，才能发现原来自己比想象中的更美。女人天生爱美，但是过度追求完美反而会让自己不淡定，有时候残缺的反而是最美的。清除掉脸上的阴霾，扫去心中的烦恼，无论在何时心中都保留一份希望，在面对困境时告诉自己“即使最恶劣的环境中也有美好的风景，不固执，懂得妥协也是延续完美的方式，永远不对自己失去信心，这样的女人是淡定的，也是优雅的。



跳出固定思维，发现完整的自己

古希腊的帕尔索山上有一块石碑，上面刻着这样一句话：“你要认识你自己。”法国思想家卢梭将这一碑铭称为“比伦理学家的一切巨著都更为重要，更为深奥”。这也提醒女人，认识自己是至关重要的，而正确地认识自己也并不是一件很容易的事情。

凯勒丰是苏格拉底的朋友。一天，他跑到特尔斐神庙向神请教一个问题：世上是否还有人会比苏格拉底更聪明？

神谕曰：没有人会比苏格拉底更聪明。

凯勒丰高兴的向苏格拉底展示了神谕的内容，可是苏格拉底的脸上却是一片茫然和不安，因为他并不认为自己是最有智慧的人。于是，苏格拉底想要寻一位智慧超过他的人，以证明神谕的错误。

他首先去拜访一位政治家。政治家以知识渊博自居，和苏格拉底侃侃而谈。苏格拉底从中看清了政治家自以为是的真面孔。他想，政治家虽然知道善与美，却自以为无所不知，我却认识到自己的无知，看来我似乎比他聪明一点。

但苏格拉底并不满足，他仍然想证明自己的观点。这次，他找到了一位诗人，发现诗人吟诗做赋全是出于天赋，而诗人却以为能念几句诗就可以目空一切。

接下来，苏格拉底又向一位木匠请教，没想到工匠竟重蹈诗人的覆辙。因自己有一技之长便以为无所不能，这种狂妄抵消了他的智慧。

最终，苏格拉底明白了神谕的意思：神并不是说苏格拉底是最有智慧的人，而是以此警醒世人——你们之中，唯有苏格拉底最有智慧，因为他知道自己的无知。

在漫长的人生历程中，女人要想淡定的面对人生的起伏，优雅的应对生活的难题，就要学会正确地认识自己，既不能把自己估计得太高，又不能把自己看得太低。女人最常犯的毛病就是眼高手低，把自己看得太高，结果就会脱离现实，整天守着幻想度日；而另一些女人却恰恰相反，觉得自己一无是处，处处不如别人，没有漂亮的外表，没有显赫的家庭，没有聪明的头脑，觉得自己根本没法跟别人比，从而产生强烈的自卑感，导致自暴自弃。

其实，每个女人都有自己的魅力，你一点都不会比他们差，甚至比他们更好，但前提是你要学会站在一个全新的角度看自己。女人想要淡定，就要学会接受自己的优点和缺点，不自卑、不自大，不为自己的过人之处洋洋得意，也不为自己的短处郁郁寡欢，这样才能让你保持优雅的姿态，不被外界的喧嚣干扰了自己宁静的心底。

那么，要正确认识自己，女人首先就要敢于正视自己。能认识到自己缺点和缺陷的女人是优雅的；勇于正视自己的缺点就像是含一枚青橄榄，拥有无尽的回味，无限的遐想。当你认识到自己的不足时，才能克服这些缺点，推动自身进步，帮助自己变得成长和成熟。

然而，看清自己比看清别人更难。但女人评价别人时，也许懂得客观地去看，但是要看透自己时，就会戴上有色眼镜，“不识庐山真面目，只缘身在此山中”就是这个道理。“当局者迷”，要想看到真正的自己，就一定先要跳出固定思维，用旁观者的眼光审视自己，才能做一个淡定、雅致的女人。

其实你比想象中的更美

自卑的女人总感觉处处不如别人，自己看不起自己，“我不行”、“我



没希望”、“我会失败”之类的话总是挂在嘴边。而自卑又往往会让女人自尊心极强，于是自卑与自尊经常会发生冲突，这种冲突会给你带来一种极其浮躁的情绪，让女人在生活中处处不淡定。谁都曾有过自卑的心理，但女人一定要记住，不要让这种危险的念头主宰了自己，要学会发现自己的美，才能做一个自信、优雅的女人。

1951年，英国人弗兰克林从自己拍得极为清晰的DNA（脱氧核酸）的X射线衍射照片上，发现了DNA的螺旋结构，就此还举行了一次报告会。然而弗兰克林生性自卑多疑，总是怀疑自己论点的可靠性，后来竟然放弃了自己先前的假说。可是就在两年之后，霍森和克里克也从照片上发现了DNA分子结构，提出了DNA的双螺旋结构的假说。这一假说的提出标志着生物时代的开端，因此而获得1962年度的诺贝尔医学奖。假如弗兰克林是个积极自信的人，坚信自己的假说，并继续进行深入研究，那么这一伟大的发现将永远记载在他的英名之下。

女人对自己的外在条件比较在意，比如外貌、体形、身高等等，这些都是引起女人自卑的因素，一旦自己在某方面有缺陷，就认为别人会因此不喜欢自己，或者觉得自己就低人一等。有的女人因为身材臃肿，就把自己封闭起来，消极地看待自我，认为自己低到尘埃里，事实上，如果女人能学会放弃无谓的比较，你就会发现，其实自己远远比想象中的要更美。

一天，一个高傲的贵妇，前来拜访一位久居山林深处的大师。

她对大师说道：“为什么我会感到自卑？我那么富有又美丽，几乎什么都不缺。以前，我从没有过这种感觉，为什么现在感到有些惊恐了呢？”

大师对她说道：“你耐心地等一下，等这里所有的人都离开后，我会告诉你答案。”

一整天，前来拜访大师的人络绎不绝，贵妇等得心烦躁不安。直到晚上，拜访的人才开始消散。贵妇急切地说道：“现在，你可以回答我了吧？”

大师说：“到外面来吧。”

夜空中挂着一轮圆月，发出皎洁的光辉，大师说：“看看门前的这些树，这棵松树高入云端，而它旁边的这棵，却长得歪歪扭扭。它们已经在我身边生活了很久，我却从来没听到小树的抱怨，你知道这是为什么吗？”

贵妇随口答道：“因为它们不会比较。”说完，她自己恍然大悟。

自卑是一种消极的意识，女人如果自卑就不可能正确评价自己的形象、能力和品质，总是拿自己的弱点与别人的长处比，觉得自己事事不如人，在人前自惭形秽，悲观失望，不思进取，甚至沉沦，在遇到困难和挫折时，唯唯诺诺，前怕狼后怕虎不敢前进。这样不淡定的女人，如何能称得上优雅呢？

其实，淡定不只是将一切看淡，女人还要学会用自信来充实自己的内心，这样才能做到真正的淡定。女人别把自己看扁了，当你自卑的时候，就会过分夸大自己的缺点，这样只会让你更加暗淡无光。因此，女人要优雅就要学会自我拯救和自我完善，这样才能变得愈发成熟，散发优雅的魅力。

断臂的维纳斯

世界上并不存在完美的事物，月有阴晴圆缺，人有悲欢离合，人生是不可能事事完美，事事如意。同样，世界上也不会有十全十美的人。万事万物都不能以完美论，更何况尘世凡界食人间烟火的女人呢？

女人不必为自己的小缺憾而苦恼，要知道每个女人都是世界上独一无二的，你要忠于自己，不必模仿他人，或者按照他人的眼光和标准来评判甚至约束自己。要学会保持自己的纯真，爱上不完美的自己，这样才能成为一个淡定的女人。追求完美几乎是现代女人的通病，甚至有人为女性列



出来完美女人十大标准。然而，世上又有多少女人可以做到完美无缺，哪个女人敢自称是十全十美的？

维纳斯的断臂为世人带来了很多遐想，但关于它的断臂缘由却有不同的说法。第一种说法是：在1820年的春天，希腊一个农民在自家的土地里发现了一座雕像，它就是后来闻名于世的维纳斯女神雕像。出土时的维纳斯右臂下垂，手抚衣裙，左上臂伸过头，手里握着一只苹果。当时法国驻米洛领事路易斯·布勒斯特得知此事后，迅速赶往发现雕像的农民住处，表示要以高价收买此塑像，并获得了伊奥尔科斯的应允，但由于手头没有足够的现金，只好派人连夜赶往君士坦丁堡报告法国大使。

大使听完汇报后，立即命令秘书带了一笔巨款连夜前往米洛洽购女神像。谁知那位愚钝的农民已将神像卖给了一位希腊商人，而且已经装船外运。居维尔当即决定以武力截夺。英国得知这一消息之后，也派舰艇赶来争夺，双方展开了一场激烈的战斗，混战中雕塑的双臂不幸被砸断。从此，维纳斯就成了一位断臂女神。

还有一种说法是：维纳斯的雕像完成后，雕塑者请了许多名人加以评定。大家看后都说非常美，而最美的还是她的左臂。人们把所有的注意力都放在了雕像的左臂上，但作者却在这时做出了惊人的举动，他当即拿起铁锤敲断了雕像的左臂。面对众人的质问，作者说不能因为局部的美，而破坏了整体美，如果那样，我宁愿它是残缺的美！

据说，很多艺术家试图为维纳斯接上完整的手臂，但无论设计成哪种姿势，都无法拥有与残缺的美相提并论。其实，人生本来就不完美，女人可以理智地选择走出不完美的心境，而不是在“不完美”里哀叹；女人也可以聪明地追求更有意义的东西，从而来弥补自己的不完美之处。这样你才会成为一个真正意义上的快乐女人。

女人一生都在追求美丽，一生都在追求完美，在现在这个追求时尚的社会，女人更是大胆又盲目地追求着流行和美。随着现代医学技术的发