

淡定的女人， 离幸福越来越近

淡定的女人心智必然是成熟的，纵然外界风卷云涌、世事变迁，
但她们总能保持本色，从容不迫，永远不会失去人生的信念和坚持。 文静◎编著



Danding De Nüren
Li Xingfu Yuelaiyuejin

淡定的女人是睿智而雅致的

生活或许平凡，但绝不是平庸，
这是一种人生态度，是精致典雅的高贵，
是宠辱不惊的从容，是对幸福人生的一种追求。

文静◎编著

淡定的女人 离幸福越来越近

沈阳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

淡定的女人, 离幸福越来越近 / 文静编著. —沈阳:
沈阳出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-5441-6669-0

I. ①淡… II. ①文… III. ①女性—幸福—通俗读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 127161 号

出 版 者 : 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路10号 邮编: 110011)

网 址 : <http://www.sycbs.com>

印 刷 者 : 北京溢漾印刷有限公司

发 行 者 : 沈阳出版社

幅面尺寸 : 170mm × 240mm

印 张 : 16 印张

字 数 : 196 千字

出版时间 : 2015 年 10 月第 1 版

印刷时间 : 2015 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑 : 高玉君 海丽丽

封面设计 : 天之赋设计室

版式设计 : 点石坊工作室

责任校对 : 李 飞

责任监印 : 杨 旭

书 号 : ISBN978-7-5441-6669-0

定 价 : 32.80 元

联系电话 : 024-24112447 024-62564911

E-mail : sy24112447@163.com

本书若有印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。



前言

淡定的女人是睿智且又雅致的，生活或许平凡，但绝不是平庸，这是一种人生态度，是精致典雅的高贵，是宠辱不惊的从容，是对幸福人生的一种追求。

淡定的女人追求独立，无论丈夫有多大的能耐，她即便需要把更多的精力投入到家庭中，也一定会保持精神与人格上的独立，不做谁的附属品，不做摆设的花瓶。

淡定的女人懂得如何把握自己的爱情，20岁时，她们憧憬爱情，尽管这爱情尚有几分青涩，甚至还夹带着些许失意，但她们懂得如何将其经营成自己想要的样子，这时的她们如天使又似精灵。30岁以后，她们要稳定爱情，用自己的智慧、用自己的付出、用自己的柔情，求的不是轰轰烈烈，要的只是相濡以沫，这时的她们成熟而又风情。岁月的流转，人间的离合，让她们更加珍视“执子之手，与子偕老”的不易。爱恨情仇，虽说有时的确无以释怀，但她们却可以宽宥，让一切慢慢地随风而去。

淡定的女人宛若清茶，崇尚的是简单生活，寻求的是心灵安宁，所以即便没有琉璃彩瓦、香车宝马，她们一样可以把生活安排得温馨而又惬意。她们没有虚荣的张扬，更不屑名利的追逐，她们眼中的人生和社会，多的是美



好与温暖，绝不会有绝望与暴戾。她们深知恶与善、苦与甜、得与失，取与舍都是生活中固有的内容，故不会因此而偏执，她顿悟了执着是生命的需要，随缘才有人生的满足，所以无论发生了什么，她们总能那样地坦然。

淡定的女人心智必然是成熟的，纵然生活中波澜不断、风雨交加，她们总能保持本色，从容不迫，她们其实也会流眼泪，但永远不会失去人生的信念和坚持。

所以，努力让自己做一个淡定的女人吧！就那样简单地生活。用淡定去品评人生的真实，用淡定享受生活的乐趣。如秋叶般静美，像丁香那样淡雅。携一份宁静，带一种从容，淡然地来，淡然地去，活得简单而有滋味，只要留下的是一缕馨香。

女人的一生，淡极始知花更艳，正因为淡雅至极，所以才更显娇艳。要知道，淡定的女人，离幸福越来越近了……



目录

上辑 | 爱是淡定中的一缕幽香： 红颜易逝，让幸福像花儿一样

第一章 桃李年华，爱在青涩与失意中萌芽 / 2

不要错把友情当爱情 / 2

男人对于送上门的猎物，天生就有排斥感 / 5

爱如糖果，一次只给一颗 / 7

做一个神秘女子 / 9

我们要开得暧昧，又不失那缕纯洁 / 12

任性可以有，过度不能够 / 15

不是咱的，就不强求 / 18

在爱情中留下自己的尊严 / 20

没有结果，就果断放弃 / 23

看似两难的抉择 / 25

男人就像股票，没有绩优股就选潜力股 / 29



第二章 伊人而立，爱是成熟浇灌而成的鲜花 / 32

结婚之前睁大眼，结婚之后闭只眼 / 32

不逼迫，慎鞭策 / 35

爱人面前，更要留点口德 / 39

以柔克刚，让温情在家中弥漫 / 43

给自己增添一点情趣，给婚姻增添一点暧昧 / 46

让你的婚姻永葆“新鲜” / 48

别把爱情想得太完美 / 50

不做沉默的羔羊 / 53

第三章 红颜渐退，爱以智慧孕育甘甜的果实 / 57

婚姻中最重要品质是宽容 / 57

忍让能为我们带来意想不到的收获 / 59

小事不计较，你好他也好 / 61

为“N年之痒”解解痒 / 63

巧妙化解婚后的战争 / 66

“傻女人”有大智慧 / 68

永远是老公的粉丝 / 70

把婚外情扼杀在初发阶段 / 72

平等独立，是维持婚姻平衡的根本 / 76



中辑 | 幸福在雅致中历久弥香： 温文尔雅，淡定与从容由内而发

第四章 蕙质兰心，女人的修养决定女人的气场 / 80

女人最要紧的是要有品位与修养 / 80

行走在智慧中的女人特别美丽 / 83

涵养是所有女人的雅致底色 / 85

无谓的比较，将女人的幸福感彻底毁掉 / 86

无休止的抱怨，让你的努力毁于一旦 / 89

不要一遇到事情，就让眼泪掉下来 / 92

即使失意，也不要借酒浇愁 / 95

戒除那些不起眼的坏习惯，以免成为“社交霉女” / 99

第五章 品性纯良，性格将女人的优雅定格 / 102

对自己有一个成熟客观的把握 / 102

做系统性的自我改造，塑造健全的性格 / 103

让自己散发出香味来 / 106

做真实的自己，收获真正的爱情 / 109

换掉性格中的短板 / 111

做个上品女人 / 113

静静地，就是绝美 / 116

女人，也要有属于自己的坚强与刚毅 / 119

花一点时间培养你的高雅趣味 / 122



第六章 香远益清，清新的谈吐注释着女人的脱俗 / 125

你尊重别人，别人才会尊重你 / 125

那些沟通中的忌讳，你中枪了没有？ / 129

交谈时的含蓄和得体，比口若悬河更可贵 / 132

懂赞美的女人最美 / 135

拒绝的话也能说出花来 / 138

别让嘴像刀子一样 / 143

替人搭台阶，给人留面子 / 146

看破是精明，不说破是智慧 / 149

当我们遭遇尴尬时 / 152

淑女是怎样说话的？ / 156

下辑 | 幸福是一种柔软的心态：淡如

微风，在沧桑人世中优雅地笑着

第七章 平和一点，别与自己做对抗 / 160

不忌妒，保持心态平衡 / 160

不虚荣，享受自己的生活 / 163

不奢侈，平实的生活才最美 / 166

不憎恨，笑着面对伤害你的人 / 170

不浮躁，化解人生的杂乱 / 173

不自私，伸出你温润的双手 / 176

不执拗，没有什么放不下 / 180

不发怒，学会控制自己的情绪 / 183



不纠结，笑对人生得与失 / 186

第八章 坦然一点，顺应生命的节奏 / 189

爱自己，一定要懂得爱自己 / 189

别把自己逼进完美的死胡同 / 192

自我要求低一些，对我们来说或许更好 / 195

时时拥有一份与年龄相称的坦然 / 197

别为打翻的牛奶哭泣 / 199

每个女人都可以让自己生活在阳光中 / 202

你接受这个世界，这个世界就会接受你 / 204

女人不该深陷孤独 / 207

对名利，不必太看重 / 210

顺应生命的节奏，给予生命足够的尊重 / 214

以一颗积极的心看世界 / 215

第九章 淡雅一点，简单地走向幸福 / 218

幸福是一种人生态度 / 218

博爱一点，不要蜷缩在小我中 / 221

活得简单一点，让你的心自由一点 / 224

坦然面对你的选择 / 227

诱惑面前，保持理性 / 230

保持本色才不会迷失自我 / 232

幸福的女人，拥有一颗知足而快乐的心 / 235

别为超载的人生付罚单 / 238

世上没有任何事情是值得忧虑的 / 240

让快乐随着你的生命一直延续 / 242



上辑 爱是淡定中的一缕幽香： 红颜易逝，让幸福像花儿一样

爱，是女人生命中不可缺少的主题。每个女人的血液中都流淌着爱的元素，所以爱一直在影响着我们的生活。然而，“爱”未必一定会幸福，我们在爱的同时，或许还会陷入彷徨，或许还要承受伤痛，或许还会面临决断，但不管怎样，淡定的女人都能够把握好爱情，不管是聚是离，淡定的女人总能让自己优雅地绽放。



第一章 桃李年华，爱在青涩与失意中萌芽

在爱情初来的季节，难免有几许青涩、些许失意，对此，淡定的女人不会惊慌，也不会黯然神伤。因为她们知道，这只不过是爱情中必经的一个阶段罢了。她们完全可以把爱情经营成自己想要的样子，这时的她们似天使又似精灵。

不要错把友情当爱情

异性间的交往要比同性间的交往复杂得多，这是个令人挠头的问题，即使很正常的关系，也时常会引起一些是非之人的误解和非议。难道说男女之间就不应该交往吗？当然不，这不现实，也太过偏激。其实，只要我们自己心里踏实、坦然，那么就能保持纯洁的友谊，而且一定会经得起时间和事实的考验。

事实上，男女交往并没有我们想象中的那么可怕。在与男性的交往中，我们只要能够消除了性别间的不自然感，就会像与同性交往一样，敞开心



扉，坦诚相待。也不会有任何的矫饰造作。在这个交往的过程中，我们女性于男性而言，是最佳的聆听者，我们女性特有的理解和体贴，能够化解他们的苦楚；而对于我们女性而言，男性同样是最出色的听众，我们同样可以从他们那里获得理解和同情。其实只要我们彼此能够摒除杂念，坦诚相待，往往都会结成非常要好的朋友。

但是，男女毕竟有别，交往必须有界，接触必须有规，情感必须有度。我们与男性交往时切记要掌握分寸，要在开放与矜持之间把握一个合理的尺度，要让理智的堤坝制约感情的汹涌波澜。让男女结交的步履沿着纯洁的轨道发展。

然而遗憾的是，很多人在交往中过了界，错把友情当爱情，结果破坏了彼此的友好关系。

张小姐和胡先生各自都有恋人，他们在同一个公司上班，住得又很近，所以上下班常常一起走，在公司里两人又总是互相照顾，因此很快成为了好朋友，他们彼此的恋人对此也很理解，四个人还常在一起聚会什么的。有时候，张小姐觉得胡先生甚至比男朋友对自己更体贴。有一天，张小姐生病了，留在家里休息，偏巧男朋友又出差未归，她只好一个人躺在床上胡思乱想，连午饭都没吃。五点多钟胡先生忽然来了，原来他知道张小姐病了，特意来探望她。胡先生给她削了个苹果，又赶快给她做饭，张小姐很感动，眼泪就不知不觉地流了出来，胡先生顿时生出一阵怜爱之情，轻轻地抱住了她。不知为什么，张小姐竟然没有拒绝。事后两人都非常后悔，他们觉得对不起自己的恋人，而且他们也明白了，自己对对方只有友情没有爱情。后来这件事被胡先生的女朋友知道了，她找到张小姐大闹了一场，结果张小姐的男友也和她分手了。

人的感情世界十分丰富；亲情、爱情、友情、乡情……其中最复杂的



就是异性间的友情，这种感情迷迷糊糊，若即若离，很容易便会让人产生感知上的错误。张小姐和胡先生就是因为彼此互相照顾，而错将友情看成了爱情。可以想象，当胡先生为病中的张小姐削苹果的那一刻，两个人对彼此必定是充满了爱怜之情的，这种爱怜之情，其实是友情的一种升华，并非真正的爱情，如果异性朋友能够分清友情与爱情，那么他们就不会给自己惹来不必要的麻烦了。

然而，爱情和友情最容易让人混为一谈，因为它们都含有爱的成分，它们都包含着信任、理解、真诚的丰富内涵。但爱情和友谊也有很多不同，比如说它们虽然都源于彼此的好感和敬慕，但友谊多是对友人的志趣、爱好、人品的敬重，而爱情更多的是对异性的音容笑貌的倾慕，如果有一天，你突然间发现自己对某个异性朋友的长相、服饰、神色甚至动作，以及他所交往的人产生了极大的兴趣，这时你就该冷静地想一想，你对他的情感到底是友情还是爱情。

另外，还有一点可以很好地帮你鉴别友情与爱情。友情不具有排他性，你既可以是甲的朋友，也可以是乙的朋友。而爱情则不同，它是情爱与性爱的结合，具有相互间渴望成为终身伴侣的强烈情感，爱情具有排他性。因此，真诚的友情是向一切知己奉献，纯洁的爱情只能向一人奉献。换句话说就是，如果看到你对他和其他异性的亲密往来毫不介意，没有酸溜溜的感觉，那你对对方就是单纯的友情，反之，可能就是爱情。

与异性交往可以消除对异性的神秘感，有助于你找到真正的爱情。不过提醒女性朋友们一句，千万不要以为某个朋友对自己比别人亲切些，彼此合得来些，就误认为他爱上了自己，从友情到爱情还有相当长的距离，误把友情当爱情既害人又害己。所以，我们在与异性交往中应尽量抛开男女之别，收敛你的美丽与多情，这是让友谊永保鲜活的明智之举。



男人对于送上门的猎物，天生就有排斥感

在自然界有这样一种规律，几乎所有的动物配偶，都是雄性通过自我展示、角逐来征服雌性。那么我们人类呢？大抵也是如此。当然，我们没有必要把自己抬得太高，这样或许会将钟情于你的男生吓跑，但还是要提醒大家一句：女孩子啊，倒追请慎重！

或许，当一位女士倒追心仪的男士时，这个过程会带着些许刺激，些许新鲜，但是与此同时，被你倒追的那位男士多半会飘飘然起来。人都有这样一种心理——太容易得到的不值得珍惜，男士也不例外。对他而言，不费吹灰之力得来爱情，你还指望他会视若珍宝吗？在这一过程中，他的雄性征服感没有得到满足，他没有成就感，所以他不会为此付出很多。而你，或许只是他炫耀的资本。

所以，倘若你对一个男子心仪已久，但他始终对你不温不火，令你琢磨不透他的内心；那么，请不要贸然行动，主动对他说出那三个字。或许，你真的不是他心目中的那个她，如此一来岂不是令彼此都很尴尬？倘若你心有不甘，依然对他施用“疲劳战术”，死磨硬泡，他可能就会彻底逃离你的视线，到那时你连唯一的机会也没有了。

今时今日，人们常说男女平等，提倡女孩大胆去追求自己的爱，但如果我们真像“男追女”那样去“女追男”，似乎总是有些不合常理。终有一天，男人会去体会那种征服的成就感，感情危机亦会随之而来，这是男



人的本性！

雅兰在一次“未婚男女联谊会”上认识了自己现在的老公。第一次见面，她就被他深深地吸引了。你看他，仪表堂堂，待人彬彬有礼、恭谦适度，衣装得体又谈吐不俗。通过简单的交谈雅兰得知，他是一家合资企业的行政管理人员，早年因为一心为事业打拼，所以耽误了婚姻大事。雅兰暗下决心：不管用什么手段，一定要追到这个“钻石王老五”。

功夫不负有心人，在雅兰强烈的爱情攻势下，“钻石王老五”终于败下阵来，二人携手走进了婚姻殿堂，她的婚姻一度被身边的姐妹们传为佳话。结婚以后，雅兰对老公照顾的无微不至，家务她一个人包了。每天清晨，她都会早早起床为老公准备好早餐，将衬衫、领带叠平放在床前，甚至连牙膏都会为老公挤好。

做饭的时候，虽然她与老公的口味存在不小的差异，但雅兰总是依据老公喜欢的口味来做，二人一起购物时，她总是先帮老公挑选所需物品……

刚结婚的几年，雅兰认为这都是一个妻子的分内之事，她不抱怨，更何况老公可是自己千辛万苦才争取到的呢！但久而久之，女人敏感、脆弱的本性便显露了出来。她越发觉得自己有些委屈和不甘。然而，每每她向老公诉苦时，老公总是一副不屑一顾的模样，一旦争执起来，老公就会讥讽道：“谁让你当初死缠烂打地追我来着？”

如今，雅兰苦恼异常，她不知道怎样才能改变现状，她想她需要的是一个对自己关怀备至、知冷知热的老公，可是老公似乎就是不肯“施舍”给她。她更怕，怕有一天老公在外面有了别的女人，而给她的解释依然是那句：“谁让你当初死缠烂打地追我来着？”

男人对于主动送上门得“猎物”，似乎天生就具有排斥感，即便这是一只“孔雀”，在他们眼里也会成为“山鸡”。他们天生好斗，总是希望自



己的世界中充满挑战，他们乐于享受在征服过程中所体会到的悲欢起落、忐忑不安。对他们而言，只有来之不易，才存在珍惜的价值。所以奉劝姐妹们，遇到心仪的男士，千万不要表现得过于主动，否则你一定会很被动。

当然，倘若他是那“十个男人七个傻、八个呆、九个坏，还有一个人人爱”中的“人人爱”，你就不要太过矜持了。

爱如糖果，一次只给一颗

爱如糖果，甜而蜜。有人说，女人说爱，便会将整个身心托付给他，来成全男人的那根肋骨。所以我们常见一些女人，一旦爱了，便毫无保留地去对一个男人好，可换来的往往不是等价的回报。

所以女人们一定要记得，糖果——一次只能给一颗，这样他才会细细咀嚼甜蜜的滋味。倘若你一次塞给他一百颗糖果，那么他要么会牙疼，要么会反胃。

有一个女孩，她在刚刚懂得“爱”的时候，便决心要做一个标准的贤妻良母。后来，她结识了现在的男友，可想而知，她毫不保留地将自己的爱全部奉献给了男友。刚刚结识一个月，她便做起了男友的保姆，洗衣、做饭、清洁、购物等男友所有的生活需求，她统统毫无条件地予以满足。起初，男友还常常夸赞她是个温柔体贴、善解人意的好女孩，但随着时间的推移，男友便越来越吝啬他的赞美了。

那一天，男友下班回家，突然想喝罐啤酒，打开冰箱却并未找到，于