

今夜你不必盛装

苏杭 / 主编

内心妩媚的女人
素颜也动人

随书附赠
心情卡片

北京工业大学出版社

内心妩媚的女人不需要妆饰，
也会让人感受到她的幸福；
内心荒芜的女人再努力伪装，
也掩饰不了她由内而外的苍老和悲凉。
带领你发现并用好自己的优势，
重新认识爱。



今夜 你不必盛装



苏杭 / 主编

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

今夜你不必盛装 / 苏杭主编. —北京: 北京工业大学出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5639-4353-1

I. ①今… II. ①苏… III. ①女性—恋爱—通俗读物
②女性—婚姻—通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 131149 号

今夜你不必盛装

主 编: 苏 杭

责任编辑: 茹文霞

封面设计: 远流书衣

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) hgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 辽宁美程在线印刷有限公司

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/32

印 张: 8

字 数: 143 千字

版 次: 2015 年 10 月第 1 版

印 次: 2015 年 10 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4353-1

定 价: 32.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

内心妩媚的女人不需要妆饰，
也会让人感受到她生活得很幸福；
内心荒芜的女人再努力伪装，
也掩饰不了她由内而外的苍老和悲凉。

前言

有的人虽然穿着打扮、日常用度都奢华精致，想要以此来突出自身的品位、身家或地位，却往往在开口说话，遇事处理的瞬间，就掉了好几个档次。

女人穿得再好，用的再奢华，那也只能证明你的经济能力出众；唯有成熟的心态，加上得体的谈吐，才能证明你的出色品位和良好的修养。

内涵厚实，才是罕有；内心妩媚，才算高贵。

这样的女人，就是魅力十足的女人，即便她独自跳着芭蕾，相信天地也会为之倾倒。

高贵与出身没有关系，与穿着打扮的奢华程度也没有必然联系。

内心高贵的女人不会说粗俗的话语，她举止优雅，她宽容大度，她懂得隐忍和让步，她不卑不亢……

这样的女人能让人觉得，和她相处的时光是无比珍贵和美

好的……

如果说漂亮的女人是一道景致，那么内心高贵的女人就像陈年的酒，不只可以用来欣赏，而且需要细品。

这样的女人，就是灵魂高雅的女人，她只需远观一眼，就能被发觉和其他的女人都不一样。

一个内心妩媚、心态坦然的高贵女人，她的世界必定是妩媚动人的，她的姿态和气场也必定是高贵显赫的。

所以，无论在何种场合，不论到了哪个年龄段，她都是让人心动的焦点，而根本不必靠盛装来展现魅力。

高贵就是一种精神的内在升华，高贵的品格要经过由内而外的熏陶才能展现出来。

做人不易，做女人更不易，老天不会眷顾每一个女人都有漂亮的容貌，或者有锦衣华服，但是我们可以去用后天的修养补拙出我们的高贵灵魂。

女人的高贵是对他人的宽容大度，是对人生的从容豁达，是对自己的珍惜和爱护。

女人的高贵源自内心的妩媚。心态好的女人是内心妩媚的女人，这样的女人不需要盛装打扮，也会让人感受到她生活得很幸福；而心态不好的女人是内心荒芜的女人，这样的女人再努力伪装，也掩饰不了她由内而外的苍老和悲凉。

如果说漂亮女人是百赏之花，聪明女人是尘世之光，那么高贵女人就是珍贵宝藏。

高贵女人有强烈的人格魅力，伪装不出来，只有经过时间的洗练才能释放，只有经过不断修炼才能更加璀璨夺目。

这样的女人能让异性怦然心跳，让女人也为之心动。

高贵是女人内在的一种修为，是灵魂的服饰。它永远比外在的珠宝服饰更让女人出彩。

所以，做女人就要有内在美，想让自己美到极致，那就去让自己的灵魂高贵。

这样的女人，她的伴侣会自信地对她说：“今夜，你不必盛装”。

目录

| 01 |

心态好的女人，命好一辈子

伤痛是走向成熟的庆典 / 002

快乐是最好的彩妆 / 005

不是因为美丽而可爱，而是因为可爱才美丽 / 008

因为选择大气，所以活得真实 / 013

蕙质兰心，摇曳生姿 / 018

爱是你的，你是自由的 / 022

心态好的女人，幸福一辈子 / 025

花儿长刺，是为了保护自己 / 028

宽容不等于怯弱 / 030

不够从容，表示你还不懂生活 / 033

内心淡然，生活就会有条不紊 / 035

话多，是因为心不够宽敞 / 037

喜欢文字的女人是尘埃里盛开的花 / 039

| 02 |

己心妩媚，则世间妩媚

己心妩媚，则世间妩媚 / 044

岁月从不为难气质优雅的女人 / 047

返璞归真，让心灵自由 / 050

一直善良下去，总会离幸福很近 / 053

情调是女人被爱一生的法宝 / 056

品位，来自女人内在的心境 / 060

生活不会因为你忧愁而善待你 / 064

内心高贵才是真正的高贵 / 068

浪漫是幸福女人的最佳饰品 / 071

单纯的女人是一幅回味无穷的水墨画 / 075

女人是水，润物无声 / 078

| 03 |

女人要学会绽放自己

幸福是可以经营的 / 084

精致是一种对生活负责的态度 / 090

努力绽放，优雅凋零 / 094

热爱生活的女人永远值得爱 / 099

女人要学会绽放自己 / 102

智慧能重塑美丽，让美丽常驻 / 104

女人的魅力，在于内秀 / 107

爱上自己，是一场终生恋情的开始 / 111

优雅是女人最美的外衣 / 114

事业是女人的姿色 / 117

别低头，王冠会掉 / 122

安全感是自己给自己的 / 124

| 04 |

女人，活的是一种姿态

灵魂站立的女人 / 128

知性就是生活被你接管 / 131

不动声色是最好的活法 / 135

淡淡的幸福，充实而长久 / 137

女人，活的是一种姿态 / 143

即使输掉了一切，也不要输掉微笑 / 147

爱，就是要努力在一起 / 154

宽容的女人，更容易得到安宁 / 157

做一个幸福的女人，没那么难 / 159

你若淡然，日子就坦然 / 164

中庸女人，顺其自然地生活 / 166

好女人能把日子过得如诗如画 / 168

快乐的女人懂得取悦自己 / 172

| 05 |

成熟是一种明亮而不刺眼的光辉

成熟女人的豁达和洒脱 / 176

最懂爱的年纪 / 179

最具浪漫情怀的岁数 / 182

成熟是件残忍的事情，但绝不可耻 / 184

成熟的女人需要什么 / 188

最有女人味的年纪 / 191

岁月给女人的高贵 / 196

成熟是女人的人生亮点 / 199

走向四十岁 / 201

女人要有自己的格局 / 204

成熟是幸福停驻的港湾 / 208

爱，从来都不是一个人的事 / 211

| 06 |

女人，谁是你挑战的第三者

在婚姻爱情中，女人要拿得起放得下 / 214

太聪明的女人不幸福 / 217

是谁打翻了你的醋坛子 / 220

女人不要让自己输得太惨 / 224

女人，谁是你挑战的第三者 / 228

女人，你要知道婚外情有多危险 / 232

女人看不见自己背面的那张脸 / 238

| 01 |

心态好的女人，
命好一辈子

人不能奢望得太多，奢望得太多就没有了快乐；

人也不能太苛求自己，

苛求自己，就会把自己束缚在一个没有快乐的小世界里。

人世间总有不能实现的愿望，

不要让自己沉迷在过去的日子里不能自拔。

一切都不可以重来，

现在和将来过得快乐才是最重要的。

无论多坚强的女人，无论多倔强的女人，无论多自信的女人，总会希望自己能找到那份真正的，可以专属于自己的归宿。

伤痛是走向成熟的庆典

女人，分很多种，有的笨得可爱，有的精明得让人害怕，有的痴情到让人心疼，有的无情到让人不寒而栗。

女人，分很多种，有的喜欢撒娇时躲在男人身后去寻求保护，有的习惯独立，无论何时何地都显得无所畏惧。但是，无论女人分多少种，无论女人在外人面前显示出什么姿态，在某个特定的时间，在某个特定的地点，她都会卸下自己的伪装，表现出自己最真实、最脆弱的一面。

无论多坚强的女人，无论多倔强的女人，无论多自信的女

人，总会希望自己能找到那份真正的、可以专属于自己的归宿。累的时候可以靠着他的肩膀休息，委屈的时候可以抱着他号啕大哭，高兴的时候可以搂着他尽情舞蹈，顽皮时可以依偎在他怀里撒撒娇。

但是，在这个特定的地点，在这个特定的时间里，想找到这样一个归宿，貌似于痴人说梦。再美的梦也终要醒来，再精彩的故事也终要结束。面对无奈，女人不得不又戴上伪装，茫然无助地走下去。

面对朋友，女人为了保全自己那份所剩无几的自尊，要逼迫自己违心地对朋友说谎，表现出那份貌似很洒脱的无所谓。

面对父母，女人为了不让他们再为自己操心，要低头擦掉眼角残余的泪痕，然后笑着对已经有些许白发的父母说：“我没事。”

面对自己，女人为了不让自己在那份回忆里沉溺，强迫自己很快地收拾好那份伤痛，然后将自己的心封闭起来，从此以后，不再允许其他人的靠近。

面对曾经深爱过的那个男人，女人为了那份可怜的光荣，在某个转弯又一次相遇时，必须强迫自己挤出一丝微笑，然后以自认为的自然从他身边昂首走过。

当时间又过了很久，偶尔在某个地方遇到了他和他的新爱，女人为了保存自己那份微薄的颜面，用力压住很想肆意流出的泪水，然后说出自己此时最痛恨的话：“祝你幸福！”说完后迅速转身，绝对不会让他们看见脸上挂着的泪。

女人，每天背着很多很多的伪装，每天背着很多很多的负担，不是不知道这样做的辛苦，只是，希望自己有一天真的能长大，能真的学会用微笑去代替眼泪。（佚名）