

不慌张的女人， 一辈子不老

苏杭 / 主编

带你逃离生活中的慌乱无措
避开爱情和婚姻里的卑微忙乱

随书附赠
心情卡片

北京工业大学出版社

日子，不用心便不遂心；
人生，不成长就难长成。
给向往美好，
节奏忙乱的女人的私密心语，
让佯装很好，
心中有伤的你脱胎换骨。



不慌张的女人，
一辈子不老

苏杭 / 主编

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

不慌张的女人，一辈子不老 / 苏杭主编. —北京：
北京工业大学出版社，2015.7
ISBN 978-7-5639-4358-6

I. ①不… II. ①苏… III. ①女性—情感—通俗
读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 131123 号

不慌张的女人，一辈子不老

主 编：苏 杭

责任编辑：丁 娜

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) bgdchs@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 9 月第 1 版

印 次：2015 年 9 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-4358-6

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)

你只需在温柔中，不慌不忙地坚强，
那些你以为错过的，岁月会一一还给你。

前言

女人的美在于岁月的沉淀，在于时光的雕琢。不慌张的女人，无论在什么时间、什么地方，永远是一道亮丽、不褪色的风景。

不慌张的女人永远不老，因为她是心中有风景的女人。她懂得生活，充满情调；她极具气质，颇具诗情。处事时不慌不忙，说话时不紧不慢，对人真诚大方，自信又温暖，就像一朵盛开的莲花，淡然、高洁、惊艳。

不慌张的女人永远不老，因为情调是不老的，气质是不老的，女人的魅力甚至因为成熟而更具韵味。时间可以扫去女人青春的红颜，却扫不去女人经历岁月的积淀后才焕发出来的美丽。

不慌张的女人绽放着优雅。

可以没有漂亮多彩的外表，没有妩媚妖艳的身型，但是举手投足、言谈举止的从容，为人处世的淡定，都在她的身上一览无遗。

不慌张的女人会懂得珍惜。

无论是在什么境遇里，她们都能谈笑自若，不以物喜不以己悲。她们知道什么时候该放手，什么时候应坚持，她们知道什么该清楚，什么时候该糊涂，她们不会伤害他人。

她们喜欢幻想，但是她们绝对不和真实对抗；她们愿意浪漫，但绝对不和暧昧为伴；她们喜欢邂逅，但绝对不和错过擦肩。

不慌张的女人善于处理爱。

生活的本色是拥有一个温暖安全的港湾。她们知道家的尺度、家的概念。

她们知道如何被爱、被呵护。她们知道如何去爱、包容、理解、忍让，为了爱，她们会义无反顾地去尝试、去改变。

不慌张的女人能握住幸福。

她们懂得幸福的含义，懂得知足，懂得满足。当你需要的时候，有她们的叮嘱；当你需要的时候，有她们的怀抱；当你需要的时候，有她们的体恤。

不慌张的女人能适应逆境。

失意、落寞、忧伤也会把她们层层包围，但是她们知道该在

哪里流泪，该在哪里爬起，该在哪里忘却，该在哪里倾诉。

无论是在什么环境里，她们留给别人的永远是微笑的姿态，永远是自信的状态。

不慌张的女人能发现精彩。

美丽无处不在，美好就在身旁，只要你善于发现、善于感觉。

一花一草一木一叶都是风景；一山一水一天一地都是轮廓；一字一句一段一篇都是温暖；一动一静一行一停都是写意，平凡平淡里她们总会给你惊喜、给你意外：偶尔的小浪漫，刹那的小温馨。

不慌张的女人总喜欢文字。

她们懂得用知识充实自己、营养自己。

合理地安排时间，总是可以给自己一些自由活动的空隙。用文字记录生活，用文字记录生命，这样的女人有内涵、有底蕴、有气质，是那些外在的妖娆不可以替代的美，它是来自灵魂的美……

女人心中的风景要在自修、自悟、自感、自得、自欣、自喜中营造，是光阴沉淀的坚实，是日子累积的成熟。

内外兼修，将会遇见最美的自己！

目录

| 01 |

情调是女人一辈子的修养，与年龄无关

风月无边的女人花 002

不老的是情调女人 005

女人的可爱在于性情 009

女人如画，多姿多彩 012

婉约女子，静水流深 015

诗意女人，浪漫纯真 019

情调，让女人变得更加可爱 022

我所喜爱的女人 025

淡雅女人，润物无声 028

女人四十，韵美如莲 035

一个女人的爱情观 041

情调，女人高贵的秘密 044

女子，自然便是清纯 047

最美不过女人花 049

三十八度女人 052

淡然女人，心素如简 054

懂生活的女人更容易幸福 060

爱读书的女人最美 063

魅力是灵性与弹性的结合 066

女人如烟，韶光易逝 068

漂亮的女人养眼，快乐的女人养人 070

女人如花，是空谷幽兰 075

| 02 |

品位，是时间打不败的魅力

波澜不惊地活着，优雅地老去 078

以一朵花的姿态行走于世间 080

优雅是一种从容淡定 084

有品位的女人暗香浮动 087

- 布衣女子亦倾城 091
- 女人是一本书，看人即读书 094
- 女人的美在于气质 097
- 品位，是时间打不败的美丽 099
- 端庄是女人永恒的风景 102
- 不做需要男人的女人，而做男人需要的女人 104
- 动听的声音是女人最好的名片 107
- 魅力女人的六张面孔 109
- 三十岁的女人，风情万种 117
- 自信的女人最美丽 119
- 魅力与年龄无关 123

| 03 |

心中有风景的女人，是永不褪色的风景

- 那一低头的温柔，胜似莲花的娇羞 126
- 有意境的女人，精致又迷人 132
- 有韵味的女人，成熟且内秀 135

心中有风景的女人，用书装饰灵魂 138

大气的女人既宽容又快乐 142

温暖是女人的一种气质 149

优秀的女人要为自己戴上皇冠 152

有思想的女人才是最美的女人 155

幸福的女人只求简单，不求深刻 163

如歌女人，余音不绝 166

独立，女人的另一种风景 170

才艺女人，气质非凡 173

| 04 |

越成熟的女人越撩人

优雅是女人的神韵 178

成品女人让男人爱得无法自拔 181

女人，用智慧和气质延续美丽 187

沉默，有时候是另一种爱 191

迟暮女人的美，最耐人寻味 194

- 三十几岁的女人，似秋水如依 197
- 成熟女人美在幽深 201
- 懂爱的女人才值得爱 205
- 知性女子，千娇百媚 208
- 越成熟的女人越撩人 211
- 爱在完美时，只需八分 214
- 缺少智慧的女人，是没有香味的花朵 217
- 成熟让女人更具诱惑力 220
- 通情达理的女人最懂得生活 224
- 修炼自己，让自己代表男人的最高品位 226
- 美丽的女人悦目，成熟的女人悦心 230
- 顺从岁月，优雅老去 233
- 女人的成熟比成功更重要 237

| 01 |

与年龄无关

情调是女人一辈子的修养，

幸福，对每个女人来说，定义各有不同。

大富大贵是一种幸福，小桥流水是另一种幸福。

既然如此，我们又何必斤斤计较？

即使是在明媚的阳光下拾荒，也是属于那个人的幸福。

生活在哪里都一样，不一样的是，你如何生活。

生活的态度比生活的内容更重要，

请时刻记得把自己的心情调试到最佳状态。

往往，女人所爱的不是男人，是爱情本身，而男人心仪的是女人全身心投入爱情时的纯洁。

风月无边的女人花

女人天生是一朵花，或含苞待放，或吐艳怒放，或清冷自赏，或妖娆诱人。

她是纯洁的花。女人，对爱情有着魔一般的痴迷，希望自己的爱情百分百地纯正，不掺一丝杂质。即便经历过一次又一次的伤痛，仍孜孜不倦地追求着、向往着爱情。

往往，女人所爱的不是男人，是爱情本身，而男人心仪的是女人全身心投入爱情时的纯洁。

她是优雅的花。举手投足间透出的令人无法抵挡的气质，不

是故作姿态，不是矫情卖弄。高贵、典雅、悠闲、怡然，都不足以恰当地描绘她的气质。

静若幽兰的坐姿，让俗人望而却步；不经意的眼神，扫得人心头一颤；绛唇间飘出的珠语，如风般钻入旁人的耳根；漫不经心的一个动作，让人感觉是一阵风、一片云从身边掠过，留下的却是难忘的印象。

她是自信的花。美丽的女人不一定自信，自信的女人一定美丽。

阳光永远映射在她脸上，再猛烈的狂风暴雨到她跟前，都变成了和风细雨，她从容地接纳着一切，用快乐渲染着生活，用乐观感染着旁人，在这样的女人身边，没有压力，没有抑郁，没有无聊，没有胆怯，你会变得更加自信，并相信与这样的女人牵手相伴，没有迈不过去的坎儿。

她是坚韧的花。爱得死去活来时，女人会说离不开男人，男人是她的一切。一旦爱灰飞烟灭之时，女人比男人更懂得如何面对生活。

女人拥有爱情时，她宁愿退缩在男人的庇护下，所有的独立、所有的自主，都变成对男人的依附，心甘情愿地成为爱做梦

的小女人。当爱成为往事，女人会比男人更早地觉悟到要珍爱自己，活出自己的精彩。

她也是狂野的花。狂野过多，有粗俗之嫌；狂野不足，有压抑之感。魅力女子能很好地把握挥洒狂野的度，宾客云集时的高声朗笑，商场谈判时的果断决策，觥筹交错时的举杯豪饮，两情相悦时的刁蛮撒娇，无一不是女人花娇艳花瓣下的利刺，让人甘愿被扎流血。

女人，再如何风情万千，也得有识风情的男人来欣赏、来解读才行。（墨韵）

情调女人是心中永远有爱的女人……

不老的是情调女人

情调女人与年龄无关，她有一种平和而热烈的心境，有一种面对现实的修养，有一种成熟的幸福女人的生存方式和为人处世的态度。情调女人的生成，是先天的，也是后天的，情调女人是物质的，更多是精神的。

情调女人像一本书，读后可以有所收获，即使不收获也会有所感悟，即使不感悟也会快乐，即使不快乐也会轻松。

情调女人和时尚女人不一样，时尚女人也许不是情调女人，但情调女人至少有一点时尚。她懂得自己的选择，不会迷失在时