

# 女人该如何把握自己的命运？

矜持的女人，犹如一朵清香怡人的百合，  
举手投足中都透着婉约与高雅，低吟浅笑间总能溢出赏心悦目的温和。


Jinchi De Nüren  
Zuihaoming

# 矜持的女人 最好命

杳杳◎编著



矜持首先源于深深的自信，  
其次表现对一切事物的珍惜态度上，  
最后升华于淡泊感恩的一颗心。

 中国纺织出版社


女人该如何把握自己的命运？

Jinchi De Nüren  
Zuihaoming

# 矜持的女人 最好命

杏杏◎编著



 中国纺织出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

矜持的女人最好命/杳杳编著.

—北京:中国纺织出版社,2010.10

ISBN 978-7-5064-6649-3

I. ①矜… II. ①杳… III. ①女性—修养—通俗读物

IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第139470号

---

策划编辑:苏广贵 责任编辑:方宗怡

责任印制:刘 强

---

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京振兴源印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年10月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16

字数:190千字 定价:29.00元

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

## 前言


谢谢你打开这本书，因为你可能相信这样一个观点：最令人心生欣喜、欲罢不能的，正是矜持的女人。

矜持的女人，犹如一朵清香怡人的百合，举手投足中都透着婉约与高雅，低吟浅笑间总能溢荡出赏心悦目的温和。矜持的女人内敛而深邃，细腻而含蓄，她外表端庄，或许欠缺一份浪漫，然而却能在她目光流转的神思里，穿越浪漫的骨髓。这样的女人浑身散发着让人难以抗拒的非常女人味。

矜持首先源于深深的自信，其次表现在对一切事物的珍惜态度上，最后升华于淡泊的一颗感恩心。这期间，女人要经历成长、恋爱、工作、成家、创业、交友、社交等等的磨炼。在这样的磨炼中一点点获得自信，学会珍惜，升华内心。而自始至终，只有矜持的品质才能使得这个过程变得更加美好。女人将因此而变得好命。

矜持二字包含了太多关于幸福的信息和暗号——矜持意味着自爱，是一种无形的自我保护。这个世界，因为有了女人才充满生机、充满绚丽。著名作家冰心曾说过：“这世界如果少了女性，便会失去十分之五的真，十分之六的善，十分之七的美。”女人给这个世界带来了很





多的真善美,却不可避免地经历许多坎坷和磨难,还要经历命运的重重波折和幸福的次次考验。因为矜持,女人就避免了许多不必要的伤害,少走了一些不该走的弯路。

从现在开始,请你慢慢品味本书中的内容,你不一定能完全接受它,但它至少是以过来人的身份给出的忠告。看完本书,你应该明白自己怎样做,才能高贵、优雅、矜持地拥抱幸福。

编者

2010年7月



## 第一章 矜持的本意是珍惜

矜持是一种小心翼翼的自我珍惜,一种不轻易流露的保留。女人如花又似玉,为了保护自己不被粗暴伤害,只能用矜持来保护自己,免受伤害。

- 1 / 要把自己当公主
- 3 / 爱情的美酒不容挥霍
- 6 / 请珍惜你自己的身体
- 9 / 让身体只属于爱你的男人
- 11 / 珍惜身边的男子等于珍惜自己
- 14 / 不珍惜自己就无法被珍惜
- 17 / 珍惜世间美好的一切



## 第二章 请不要随便说随便

当“随便”这两个字脱口而出时,也许你的本意是想减少麻烦,却发现常常作茧自缚……在这个欲海横流的社会,如果你放任自己的行为,稍不留神,就会深陷各种各样的险境。

- 21 / 你随便,我崩溃
- 25 / 不要随便说随便



- 27 / 随便恋爱等于随便受伤
- 31 / 对待工作万万随便不得
- 32 / 有主见,才能主宰自己
- 36 / 拒绝“随便”才能有效地沟通
- 38 / 随便吃只会吃坏你的身体



### 第三章 矜持的女人有原则

做人要有原则,也就是说要有底线。女人最容易失去原则,除了天性中的软弱之外,女人丧失原则大多源于轻信,被爱情所迷惑,被友情所欺骗,最终一失足成千古恨!

- 41 / 有些事情是不能妥协的
- 43 / 交往中要遵循一些原则
- 46 / 爱得有原则才会爱得幸福
- 50 / 有原则的付出才会有回报
- 53 / 有些事情不能原谅
- 55 / 有些人是必须远离的
- 59 / 有些忙是不能帮的
- 60 / 有些钱是不能乱花的
- 63 / 矜持女人的做人原则
- 66 / 忠于自我 活出精彩



## 第四章 矜持的女人知取舍

一个懂得矜持的女人,知道自己要什么,不要什么。她们珍惜自己所要的、所爱的,但对于自己不需要的,哪怕再怎么绚丽,她们也不会被诱惑、被蛊惑。

69 / 知道自己要什么

72 / 不贪婪的女人最矜贵

74 / 勇于舍弃不属于自己的

77 / 计较是贫穷的开始

79 / 淑女爱财,取之有道

83 / 该是你的总是你的

85 / 矜持地对付情敌

88 / 没有什么值得患得患失

91 / 幸福就是懂得取舍



## 第五章 矜持的内核是气质

能凭自己的内在气质亭亭玉立的女人,是有品位的矜持女人。这种女人美得不动声色,美得宠辱不惊。

93 / 气质比地位更重要

95 / 做个有修养的女人

97 / 做个有内涵的女人







- 99 / 拥有智慧的黄金甲
- 100 / 香远益清的知性女人
- 102 / 淡雅宜人的知识女性
- 105 / 切莫把傲气当矜持



## 第六章 有一种矜持叫拒绝

女人的拒绝体现了一种坚韧的美好力量。百依百顺的女人,别被人支配了人生。不会拒绝,不善说不,是很多女人成为悲剧主角的缘由。

- 109 / 矜持是一种艺术的拒绝
- 111 / 对无聊的事情要敢于说 NO
- 113 / 交际中,学会适当的拒绝
- 116 / 必要时,要巧妙地拒绝朋友
- 118 / 职场中要学会的拒绝礼仪
- 122 / 拒绝会让男人更加迷恋你
- 125 / 学会拒绝“巧克力”恋爱
- 127 / 学会拒绝花心男人的诱惑
- 130 / 拒绝恋爱“受害者”的“杯具”心态
- 131 / 拒绝让你拥有真正的人生



## 第七章 最让男人着迷的是女人的矜持

麦当娜说过：“诱惑男人的最佳方法，就是不要让他轻易得手。”男人是很奇怪的“吃肉”动物，你越是温顺，他就越提不起精神来。

- 135 / 千娇百媚，美不过矜持
- 138 / 矜持是最有女人味的表现
- 140 / 保留矜持，你就是高贵的
- 143 / 男人为什么喜欢矜持的女人
- 145 / 矜持的女人被珍惜的原因
- 148 / 等来的爱比找来的幸福
- 150 / 矜持的女人总能遇见好男人



## 第八章 爱情需要加点矜持才美味

矜持和羞涩能使爱情变得曲折动人一些，使爱情变得有难度一些，使爱情呈现不同的画面来，有流水，有高山，既有走平坦的路的舒坦，也有攀山的激情。

- 153 / 来一针爱情疫苗
- 156 / 谁先动心谁就输
- 159 / 培养自身的神秘感
- 162 / 不轻易以身相许
- 165 / 给男人献殷勤的机会
- 168 / 爱情只求八分饱
- 171 / 死党，你有吗

173 / 不要把自己当保姆

176 / 分手了就洒脱一些



## 第九章 经济独立是矜持的硬件

在当今社会下,金钱永远是一个人最强大的后盾和支撑。女人只有经济独立,才能不受经济因素的束缚,才能有了矜持的底气和后盾。

179 / 经济独立才更有矜持的底气

181 / 恋爱中的女孩就要开始经济独立

183 / 经济独立在家庭才有地位

185 / 经济独立也是一种爱他的表现

187 / 只有经济独立才能活出自我

188 / 最好一直都有工作可做

190 / 树立理财意识尽早学会理财

193 / 要独立,但一定不要孤立

194 / 做老婆,但绝不做黄脸婆



## 第十章 不懂优雅,难以矜持

矜持,不是对人性的压抑,矜持是收放自如、拿捏有度的智慧。矜持,成就了优雅,让女人的娴静之味、淑然之气似暗香浮动,让女人更有女人味。

197 / 从韩国女人的优雅说起

199 / 矜持的女人最优雅



- 203 / 跟法国女人学优雅
- 206 / 优雅才能留住优品男人
- 210 / 学会优雅地打破僵局
- 215 / 女人也可以风度翩翩
- 218 / 矜持的微笑是最优雅的表情
- 220 / 因为矜持,所以高贵



## 第十一章 矜持的女人最从容

矜持,不是对人性的压抑,矜持是收放自如、拿捏有度的智慧。矜持,成就了优雅,让女人的娴静之味、淑然之气似暗香浮动,让女人更有女人味。

- 223 / 玫瑰从来不慌张
- 226 / 拥有一颗平常心
- 229 / 时刻保持内心的平和
- 231 / 理智冷静,有理有节
- 233 / 不卑不亢,气定神闲
- 235 / 七分热情,从容自若
- 237 / 30岁前你不必在乎的事



## 第一章

# 矜持的本意是珍惜



女人如花般娇嫩，又似玉般透着几分脆弱。在纷繁世界中，为了避免被损害与玷污，聪明的女子用矜持作为与外界的缓冲与隔离带，以保护自己。

矜持的女子，绝不会被几句甜言蜜语所迷惑，更不会因为一颗钻戒而迷失自我。矜持是一种小心翼翼的洁身自爱，一种不轻易流露的自我珍惜。

“出污泥而不染，濯清涟而不妖”，矜持的女人恰似水中的白莲花，冰清玉洁，也非木讷，更不是没有激情，就算是外表的孤傲与清高也并非冷漠与不解风情。只不过，她们的激情与浪漫，只为那些个能读懂她的人而绽放。

因为珍惜，所以矜持。

## 要把自己当公主



一本《一辈子当公主》，让我们熟知了韩国作家阿内斯·安。她告诉我们，公主不只是出现在童话里，也不再是女孩的专利，即便你年华不再，青春已逝，仍旧可以一辈子当公主。

一个生长在孤儿院中的小男孩，常常悲观地问院长：“像我这样的没人要的孩子，活着究竟有什么意思？”院长总是笑而不答。一天，院长交给孩子一块石头，让他拿到市场上去卖，但不是‘真卖’，无论别人出多少钱，绝对不





能卖。第二天,孩子惊奇地发现,不少人好奇地对他的石头感兴趣,且价钱越出越高。第三天,在黄金市场上,石头的价钱高了10倍。最后,当石头被拿到宝石市场上时,石头的身价又涨了10倍,更由于男孩怎么都不卖,竟被传扬为“稀世珍宝”。

后来,院长是这样说的:“生命的价值就像这块石头一样,在不同的环境下就会有不同的意义。一块不起眼的石头,由于你的珍惜而提升了它的价值,竟被传为稀世珍宝。你不就像这块石头一样吗。只要自己看重自己,自我珍惜,生命就有意义,有价值”。

刘若英,一个平凡却有点淡淡忧伤女子。她说:每个女孩都可以把自己宠得像公主一样,只要你愿意。自己爱自己吧。我们都可以把自己当作公

主,不仅是偶像派,还可以是实力派。别人不爱,还可以自己爱。反正,我视自己为公主,我是我的骄傲,我的好我自己知道就好。

人生是自己的,把自己当公主,别人才有把你当公主的理由。未来不知会怎样,人生还会遇到很多失意,但告诉自己永远都是“Princess”。

做自己的公主,是保持我们内心的高贵,并高贵地活在当今这个纷繁复杂的世界里;做自己的公主,也是修炼我们自身的魅力,桀骜地活在这个灯红酒绿的世界里;做自己的公主,更是善待我们灵魂的圣洁,清白地活在这个诱惑多多的世界里。

即使没有漂亮的鞋子,即使没有飘逸的长发,即使没有深爱着自己的王子,对于真正珍惜自己的女人来说,这没有什么了不起的,没有来不及的事情,也没有做不到的事情。

要努力像个公主一样,挺起腰杆,自己对自己说:“我当然行的,我也可以……”当“美好”再次经过,不要再彷徨,再犹豫,要牢牢抓住它,抓住“遗失的美好”……

前美国第一夫人艾莲娜·罗斯福曾说过:“除非你默许,否则没有人能将你当作是下等人。”想想看,父母生下来的为什么不是别人,而会是我们?在出生之前,我们实际上已经打过一场大仗!所以不论自己是美或是丑、是聪明或是驽钝,哪怕是天生残疾,都应当值得庆幸:因为我们是独一无二的,这世上再没有任何人会跟我们一模一样了!也许我们并不是最优秀的,但的确的确是独一无二的。在浩瀚的历史长河中,因为许多的偶然机遇才造就了我们,我们本身就是生命的一个奇迹,难道我们不能因此而珍惜自己吗?

## 爱情的美酒不容挥霍

这样的感情在现代生活中已经屡见不鲜了——你千辛万苦费尽周折,只



不过想换回某人一个舒心的微笑,可是偏偏天命有归——对方并不领情。于是乎,你的感情就这样一点点被人挥霍,直至损耗殆尽。就像有人说:“我的感情像一杯酒。第一个人碰洒了,还剩一半。我把杯子扶起来,兑满,留给第二个人。他又碰洒了。我还是扶起,兑满,留给第三个人。”结果,本来如美酒般醇厚甘冽的爱情,变成了一杯没有味道的白开水。

其实,你有没有意识到,这是在透支自己的感情?等到透支到一定的程度,你才后知后觉发现自己已经加入了“爱无能”患者的庞大军队。

每个人的心灵里都有个情感银行。威拉德·哈雷(Willard Harler)称它为爱情银行;罗斯·坎伯(Ross Campbell)称它为情感仓库;斯蒂芬·柯维(Stephen Covey)称它为情感银行的户头。信用卡透支了,我们可以再用薪水或存款还上,继续周而复始的方便我们使用。而感情,它可以透支吗?

人们为什么相爱又为什么分开?到底谁受了伤害?这些问题从来不会有一个统一的答案,因为“爱”的本身就是一个没有确定意义的词,因此也不可能确定的答案。有人说爱情是人间最甜蜜的事业,而另有一些人则千方百计让世人相信爱是一种莫大的痛苦;有的人说这是一件高尚而庄严的事情,有的人却视它为奴才和主子之间卑鄙的勾当。

我们姑且把爱的定义放在一边,单独来看看“女性”在其中的角色。

通常,女性很容易产生负疚感,也许她要求别人做了一件对自己有利的事,事后却后悔不已,认为自己不该那样要求别人。即使是别人把事情搞砸,她也会很容易地原谅他们,还总觉得自己也应该承担一定的责任,应该替别人收拾这烂摊子。

女性在受到批评时还很容易让步,认为自己确实犯了很大的错误,并因此而产生负疚感。实际上,她们可能并没有出错。这种自己内心中良心的谴责比外界的攻击更具有威力,女性会因此受到自我怀疑的折磨,无法自信地去干本应该做的事情。尽管有时候她也会坚持自己的权利,但事后却后悔不







已,觉得自己不应该不体谅别人的困难,总觉得似乎欠了别人什么。

这到底是“女性”的优点还是缺点?

当女人遇到她心爱的男人,她会倾尽自己的全部能力去照顾、爱护这个男人;她会把所有的心思用在这个男人身上;他只要一个信息,一个电话,女人会放下所有工作先去帮他;她尽可能省掉自己的开支,用在他的身上——这一切因为她爱他,胜过自己。

面对他的不满情绪,面对他挑剔的眼光,还有他不成理由的出轨行为——女人在做的是首先反省自己,是忍耐——这一切因为她爱他,爱得失去自我。

不用去——举例你身边早已司空见惯的故事了。这就是女人们的辛酸史,也是我们自己对自己的惩罚。

在爱情面前,人人都得平等,失恋的女人会伤心,失恋的男人也不一定就能得意,那滋味品尝起来也许更不舒服的是女人。毕竟女人爱就爱得惊天动地的,爱得毫无保留。

我们透支的情感能拿什么来补充?无论是男人、女人,不要无度地透支自己的情感,学会保留,才能多点珍惜。我们多彩的生活里毕竟不是只有爱情。

人生错综复杂,我们都有可能偶尔失控,伤害了情人或配偶。所以,避免情感银行户头被透支的最有效办法就是:平常多多“存款”,多说感激欣赏的话,多作体贴关怀的行动。

所以,从现在起,我们就应该持有一颗感恩的心,首先从感谢生养我们的父母开始。感觉之外,不要忘记抓住探索的无限可能;生活中要有哲学,但不一定要和哲学家为伍;偶尔读些文学书籍,但不一定要和文学青年交朋友;理解生活,让我们学会思考并懂得体验。因为在今天这样的社会,这样的时代,这样的生活,特别需要带着大脑向前的人们。