

真正的美人，
经得起岁月的打磨，
不败给时光，亦不输给生活。



尼娜 著

心若优雅， 自有力量，



做一个不将就、不攀附、
刚刚好的女子

优雅，不是避开车马的喧嚣，而是在心中修篱种菊，
是从容不迫地投入生活，不急不躁，宁静淡泊。

古吴轩出版社

中国·苏州

心若优雅，
自有力量

尼娜 著

古吴轩出版社

中国·苏州

图书在版编目(CIP)数据

心若优雅,自有力量 / 尼娜著. — 苏州: 古吴轩出版社, 2016. 9
ISBN 978-7-5546-0203-4

I. ①心… II. ①尼… 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(2016)第167383号

策 划: 花 火
责任编辑: 蒋丽华
见习编辑: 顾 熙
装帧设计: 嫁衣工舍

书 名: 心若优雅,自有力量

著 者: 尼 娜

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

邮编: 215006

Http: //www. guwuxuancbs. com

E-mail: gwxcbs@126. com

电话: 0512-65233679

传真: 0512-65220750

出 版 人: 钱经纬

印 刷: 北京中振源印务有限公司

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 8.5

版 次: 2016年9月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5546-0203-4

定 价: 35.00元

如有印装质量问题, 请与印刷厂联系。010-89579026



优雅是唯一不会褪色的美

很多女人年过25，不再谈青春；年过35，不再谈年轻；年过40，无论曾经如何花容月貌，不再谈姿色。面对任何需要挑战的事情，哪怕仅仅是一件款式稍微时尚的衣服，都要感叹自己“老了”。似乎没有不怕老的女人，所谓不老的神话，也都是一把年纪，还用各种方法，把脸“熨烫”得没有一丝皱纹。

若说这世间让人叹息的事情，莫过于草木凋零和美人迟暮，再美的花都有凋零的时候，再美的人总有老去的时候。不管多么美的女人，终要随着时间的流逝而老去。为此，你该悲

伤吗？你该难过吗？你该不甘心吗？其实，大可不必。与其苦苦挽留留不住的青春，不如多给生命一些沉淀，优雅地老去。

英国作家萧伯纳曾说过：“只有年少时拥有年轻，是件可惜的事。对我而言，随着年岁增长，日子过得更充实，且懂得享受生活乐趣。现在，就是最好的时光。”你可以不漂亮，可以随着年龄的增长而慢慢老去，但你不可以不优雅。

优雅，是穿透岁月的美丽，是一个女人文化和素养的积淀，是性情和气质由内而外的自然流露，包含着女人对生命逐渐老去的从容和淡定。优雅女人高贵而不奢靡，端庄而不做作，热情而不浮躁，她是知性智慧的，自信大度的，聪明睿智的，赏心悦目的，和她相处是一种享受；优雅女人不争不闹，淡看花开花落，用内心的智慧，把眉眼的沧桑和岁月积成的霜雪，在满是皱纹的脸上绽放成笑意盈盈；优雅女人会把喧嚣的时光梳理成荷塘月色般的淡然与恬谧；优雅女人懂得穿着打扮，懂得心灵与外形的协调；优雅女人是富有生活情趣的女人，在冬日

暖暖的午后或是夏日静谧的清晨，听着舒缓轻柔的音乐，煎茶闻香，慢慢养心怡性。

林语堂说过：“优雅地老去，也不失为一种美感。”做一个优雅的女人，优雅地老去，应该是女人一生中的最高境界。在年过60的法国女神凯瑟琳·丹妮芙和84岁的英国名模达芙妮·塞尔夫的脸上，总会看到带着皱纹的自信，恰好印证了杜拉斯的话：“年纪增长的同时，力量也在增长。”拥有优雅，即是女人最温柔的力量。

真正的美丽折射于一个女人的灵魂深处。灵魂有香气，气质自优雅。优雅的女人，才是不老的女神。优雅，只要有心，每个女人都可以修得。愿时光教会我们从容，愿每个女人都能在从容优雅中老去。

目录

Part 1 不管生得漂不漂亮，都要活得漂亮 / 001

——改变命运，请先改变心的轨迹

自信地面对世界，世界才会拥抱你 / 002

你的微笑就是最好的妆容 / 005

够得着的幸福才是你的 / 008

不要再用哀怨的声音责怪这个世界 / 011

真正的好命，是有生命力 / 014

如果不能选择回避，就愉快地接受 / 017

把不快乐的事做得心甘情愿 / 020

人生最曼妙的风景是内心的淡定与从容 / 023

你的生命，不因别人的认可而存在 / 026

适当的放弃，是人生优雅的转身 / 030

不被年龄所困的女人，淡定从容一辈子 / 033

对生活温柔是你最漂亮的样子 / 036

女人应该有一点清高的资本 / 040

Part 2 既然不能选择出身，那就提升内在的修养 / 043

——最美的气质，出自修养的剪裁

女人要自尊而自爱地行走世间 / 044

生活最舒服的方式，就是心平气和 / 047

有底气的女人，从不炫耀自己拥有的一切 / 050

别让情绪失控害了你 / 053

谁都愿意帮助那些爱说“谢谢”的女人 / 057

你的善良终究会得到回报的 / 060

若要优美的嘴唇，请讲亲切的话 / 063

欣赏他人，才能成就自己 / 066

教养，就是要让别人舒服 / 069

你做的每一件事，都是你的名片 / 072

能忍得住多少争辩，就能获得多少赞美 / 075

举止得体，比好看重要多了 / 078

声音，优雅女人“裸露的灵魂” / 081

Part 3 真正优雅的女人是含着眼泪依然奔跑的人 / 087

——没有什么比自己强大更让你魅力永存

内心的强大，永远胜过外在的浮华 / 088

亲爱的，没有什么比独立更让你理直气壮 / 092

心有梦想，才不会一路跌跌撞撞 / 095

不好好准备，上天都帮不了你 / 098

你不努力，谁也给不了你想要的生活 / 101

掌控人生的女人，从不潦草地否定自己 / 104

坦然面对孤独，才有真正强大的力量 / 107

生活本来就是鲜花和荆棘并存 / 110

别让舒适成为青春的坟墓 / 113

别到处说你的苦，没人愿意听你的负能量 / 116

不是别人不讲理，是你自己没实力 / 120

即使没人为你鼓掌，也要优雅谢幕 / 124

Part 4 我们都会老去，但必须优雅地老去 / 127

——珍爱自己的女子，才是一辈子的美人

怕老是没有用的，真正的美人都熬得过岁月 / 128

总得有一样东西是你终身热爱的 / 131

生活到处是圈子，女人要让自己的世界变得很大很大 / 134

比生活更重要的，是生活方式 / 137

当你的才华还撑不起梦想时，请读书吧 / 142

会理财的女人，富足优雅一辈子 / 145

世界那么大，何不去看看 / 148

女人，要懂得品味生活 / 151

没有闺蜜的女人是过不好这一生的 / 154

爱自己的女人，才有资格变得更美 / 156

每天花一点时间经营健康 / 160

Part 5 破茧成蝶，丑小鸭也能高贵优雅 / 163

——外在形象是你的第一张名片

时时刻刻，穿得对比穿什么更重要 / 164

了解自己的身材，让优点成为身上的光 / 168

穿对色彩，是让内心走向年轻的最短途径 / 171

不靠体型靠配饰，点亮你最好的一面 / 174

其他都能缺，高跟鞋与包绝不行 / 177

没有小黑裙的女人就没有未来 / 180

容貌就是你灵魂的样子，做一个敢素颜的女子 / 183

香水是女人最亲密的细节 / 186

时装可以花钱买，但风格的形成只能靠自己 / 189

简约不简单，休闲衣橱更易穿出格调 / 192

仅仅漂亮是不够的，发型让你更出彩 / 194

比妆容更闪耀的是你的吃相 / 197

生活就像走红毯，重要时刻如何光彩照人 / 200

Part 6 等着别人来爱你，不如自己努力爱自己 / 203

——爱的路上，做一个不将就的女人

女人最贵的是青春，别把单身的日子不当回事 / 204

只想嫁个好男人，悲剧一定等着你 / 207

一个人无趣，两个人怎会有意思 / 211

好的婚姻应提升自我而非消耗 / 214

永远不要爱得失去自我 / 218

不想被催婚，就要证明自己过得好 / 221

离开他后，你要比以前更美 / 224

缺乏安全感的女人，嫁给谁都是错的 / 227

成功女人绝不可相信的爱情魔咒 / 230

Part 7 没有人能阻止我们优雅而精彩地活着 / 233

——幸福还是不幸，只取决于你自己

任何时候，都要保持一颗童心 / 234

矢志不渝地追求有激情的人生 / 237

有欢乐的家庭才最富有 / 240

时间去哪儿了不重要，你在哪里才重要 / 243

过不将就的生活，让时光美好如诗 / 247

无论何时，都要珍惜与善待自己 / 250

后记 优雅地生活，优雅地老去 / 253

不管生得漂不漂亮，

都要活得漂亮

——改变命运，请先改变心的轨迹

即便你无法选择自己的出身，无法选择自己的容貌，也一样可以活得漂亮。生为女人，应该珍惜上天的给予，用生命的全部热情与尊严，努力让自己做到出色、出众。只要不自弃，相信没有谁可以阻碍你进步。



自信地面对世界，世界才会拥抱你

暖心小语

自信不是你别在胸前的东西，它存在于你内心深处。当你无视全身肌肉块的大小和钱包的轻重的时候，它就与你同在了。

有一种女人的魅力，是做作和装扮学不出来的，这就是女人的自信。自信是女人身上最耀眼的色彩。

面对挫折、压力、困惑、障碍时，很多女人难免会丧失气场，怀疑自己的能力，但是对自信的女人而言，命运从来都掌握在自己手中。她们知道每个人都有优缺点，每个人的长相也不是自己可以控制的，她们不会妄自菲薄，不会把自己的缺点无限放大，不会在乎别人的看法，也不会因为别人的一句话而改变自己的想法。她们非常清楚，真正的自信来自对自己当下状态的全然接纳，同时知道下一刻自己可以更好。

的确，一个人若是没有自信，他的生活就没有底气和光亮。在这个处处充满竞争的社会，那种自怨自艾、柔弱无助的女人已日渐失去市场。女人充满自信，学会自我拯救和自我完善才是最重要的。但凡成功优雅的女人，在她们的心底都有一个秘密，那就是自信的力量。你相信自己可以变得美丽，你的身体、你的表情、你的仪态就真的会因之改变。你相信自己可以变得富有，你的行为就真的会把你引领到财富之路。这一切皆源于你的信念、你的意志，因为它们会促使事情向你所希望的方向发展。

有一个女孩，总觉得自己不够漂亮，因此倍感自卑。一个偶然的机，她走进了一家饰品店，看到一个漂亮的发夹，当她戴起来的时候，简直不敢相信镜中那个美丽的姑娘就是自己。于是，她毫不犹豫地买下了它。

之后，奇妙的事情发生了。当她走在街上时，很多人都向她投以惊讶、艳羡的目光。更为开心的是，她一直暗恋的男孩竟然约她出去玩。还有人说，原本死板的她，似乎一下子变得活泼、开朗了。女孩心想：“这都是因为我戴了神奇的发夹吧。”

随即她想到饰品店里还有许多其他样式的发夹，决定都买来试试，于是她再次来到店里。可是，当她再次回到那个饰品店时，老板却微笑着对她说：“我就知道你会再回来的，看，这是你丢掉的发夹。早上当我发现它掉在地上时，你已经走远了，所以我只好暂时为你保管。”女孩这时才发现自己根本就没有戴发夹。

一个发夹真的能弥补这个女孩相貌上的缺憾吗？其实，弥补缺憾的是她的自信心。世界上没有十全十美的女人，更没有谁生下来就是个完美无缺的女人。自信，是可以改变个人命运最神奇伟大的力量。任何一个女人都可以因为自信而使自己焕然一新。一位心理学家说过：“人人生来自卑。”在他看来，人生就是一个不断超越自卑、完善自己的过程。

自信女人的言谈举止给人一种如饮甘泉的感觉。女人拥有了自信，便获得了感染、影响他人的人格力量。在感情问题上，自信的女人也不同一般。自信的女人敢于去爱，但是绝不把自己完全托付给男人。自信的女人懂得体贴丈夫，她看到丈夫闷闷不乐也许不会问为什么，但她会给丈夫斟上一杯热茶，然后把他抱在自己怀里，她明白男人也有脆弱的时候，需要的是母亲般的呵护和疼爱。

心理学专家艾威塔说：“现代男士认为，女性过分向自己‘示弱’，只能让男人产生压力。而适度显示女人的能力，才能使男性感到对未来有安全感。”一个把自己完全托付给男人的女人就等于失去了自我，也就没有了自信，再漂亮也掌握不了自己的命运。而美丽又自信的女人，才是一幅令人赏心悦目的旖旎画卷，她们既有迷人的风韵，又有惊人的魄力。对于这样的女人而言，人生不是等待而是创造，命运从来都掌握在她们自己手中。