

做一个 淡淡的女子

金文 / 著



做一个 淡淡的女子

金文

著

© 金文 2016

图书在版编目 (CIP) 数据

做一个淡淡的女子 / 金文著 . — 沈阳 : 辽宁人民出版社 , 2017.1

ISBN 978-7-205-08813-2

I . ① 做… II . ① 金… III . ① 长篇小说—中国—当代
IV . ① I247.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 304323 号

出版发行 : 辽宁人民出版社

地址 : 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编 : 110003

电话 : 024-23284321 (邮 购) 024-23284324 (发行部)

传真 : 024-23284191 (发行部) 024-23284304 (办公室)

<http://www.lnpublish.com.cn>

印 刷 : 北京嘉业印刷厂

幅面尺寸 : 145mm × 210mm

印 张 : 8.5

字 数 : 185 千字

出版时间 : 2017 年 1 月第 1 版

印刷时间 : 2017 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑 : 蔡 伟

装帧设计 : 仙境设计

责任校对 : 吴艳杰

书 号 : ISBN 978-7-205-08813-2

定 价 : 36.80 元

做一个素色女子，
于时光深处，

第一辑

- 最美不过女人味 / 003
谷中百合花 / 006
有一种姑娘自带光芒 / 010
微微一笑很倾城 / 015
永远不要找别人要安全感 / 019
为己悦，为己容 / 023
才情是一件穿不破的衣裳 / 026

目 录 C O N T E N T S

- 与情绪共舞 / 029
惜福，感恩 / 034
让懂的人懂，让不懂的人不懂 / 038
通过阅读，成为最好的自己 / 042
永远在路上 / 045

心灵的平和之美 /	051
一无所有时，把阳光握在手里 /	054
世界如此浮躁，心静即完美 /	057
幸福不一定非得 100 万 /	061
看淡了，想开了，就可以重新开始 /	064
守一颗恬然淡定的心 /	067
生命给了什么，就享受什么 /	071

目 录 C O N T E N T S

人心知足了，灵魂富裕了，便能芳香自溢 /	074
随它去吧 /	077
女人，你的名字叫“虚荣”吗？ /	081
打理心灵的庭园 /	084
在冥想中，让自己变得幸福 /	087

- 用沸水沏出自己的人生芳香 / 093
爱那个不完满的自己 / 097
我永远面带笑容，尽管我内伤很重 / 100
打开心窗，让阳光进来 / 103
走泥泞的路才能留下痕迹 / 107
你的坚持，终将美好 / 110
在温柔中不慌不忙地坚强 / 113

目 录 C O N T E N T S

- 过去的经历不是财富，对经历的反思才是财富 / 117
幸福与缺陷 / 120
不要陷入自己画的悲伤牢 / 123
化苦为乐，方为大乐 / 126
人生不设限 / 130

慢下来，静享人生	/ 137
不如意是因为拥有太多	/ 141
还自己一颗童心	/ 144
简单，是人生最珍贵的底色	/ 147
情趣，是一抹清新的生活色	/ 151
享受诗意人生	/ 154
不要让烦恼染黑你的整个生活	/ 157

目 录 C O N T E N T S

小石子的启示	/ 160
于寂寞中触摸心灵的轮廓	/ 163
留一点时间给自己	/ 166
在音乐的世界里“听风观雨”	/ 169
培养一项业余爱好	/ 172

爱情，奏响女人生命的颂歌 /	177
情不死，爱永存 /	180
如果爱，请表白；如果爱，请深爱 /	184
珍惜眼前人 /	188
亲爱的，擦干你的眼泪 /	192
暧昧，走开 /	195
感情里最不能做的就是低到尘埃里 /	198

目 录 C O N T E N T S

一个人，绝对行！ /	201
爱情的悲剧：爱上不该爱的人而不自知 /	204
过分依赖爱情，也是一种病态 /	207
爱情与婚姻的温差 /	211
少一些争吵，且行且珍惜 /	214

挑着灯笼的盲人 /	219
满含爱的心，如三月暖风般醉人 /	222
最高贵的复仇是宽容 /	225
真正懂佛道的人 /	230
感恩，是一种贵族精神 /	234
医药费——一杯牛奶 /	237
假如你有一个苹果 /	240

目 录 C O N T E N T S

赞美是送给别人最好的礼物 /	244
“求同存异”交朋友 /	248
吃亏是福 /	251
不辩也是一种大胸襟 /	255

第一辑

于时光深处，
做一个素色女子

最美不过女人味

所谓女人味，是指那种含蓄、优雅、贤淑、柔静的女人的味道，也是一种令男性不可抗拒的力量。尤其是处于相对保守的东方社会，男人所期望的仍然是富有母爱温柔的女性，如果女性的行为太开放，言语太大胆，语气太强硬，男士们都会望而却步。

温柔是女性独有的特点，也是女性的宝贵财富。如果你希望自己更完美、更妩媚、更有魅力，你就应当保持或挖掘自己身上作为女性所特有的温柔性情。须知：做女人，不能不懂温柔；要做个百分之百女人，不能丧失温柔；要成为幸福快乐的女人，绝对不能不温柔。

女人最能打动人的就是温柔。温柔而不做作的女人，知冷知热，知轻知重。和她在一起，内心的不愉快也会烟消云散，这样的女人是最能令人心动的。

女性的温柔是民族遗风、文化修养、性格培养三者共同凝练所致。一个女人，善于在纷繁琐事忙忙碌碌中温柔，善于在轻松自由欢乐幸福中温柔，善于在柳暗花明时温柔，善于在关切和疼爱中融合情人与妻子两种温柔，善于在负担和创造中温柔，更善于填补温

柔、置换温柔，这些是走向成功的不可轻视的艺术。

温柔是一种美德，一种足以让男人一见钟情、忠贞不渝的魅力。的确，在男人挑剔的眼光中，盯着女人的美丽的同时心里还渴求温柔。在充满浪漫与憧憬的青年时代，美丽或许会占上风，可当从感性回到理性的认识中时，男人就会越发明白：温柔比美丽可爱。事实上也是如此，在季节的变迁、时间的轮回中，美丽的外表会失去光泽，而温柔将会永驻。这自然形成的女性温柔古往今来给人间带来多少深情挚爱、温馨和谐，让男人不能忘怀。恋人的温柔若款款的催化剂，催促着爱情的花果早日绽放成熟。夫妻的温柔像一缕春天的阳光，像一轮秋夜的明月，为生活平添温馨和明净。夫妻的温柔又若高强度的凝结剂，为点点滴滴凝结的金光点缀着幸福。

看一个女人善良不善良，就看她是不是温柔。人总是以善为本，如果善良是平静的湖泊，温柔就是从这湖上吹来的清风。

温柔里面包含着深刻的东西，这就是爱。这种爱之所以深刻，是因为不是生硬地表演出来的，而是生命本体的一种自然散发。温柔可不是娇滴滴，嗲声嗲气。这里有真假之分。娇滴滴、嗲声嗲气是假惺惺，是故作姿态。而温柔是真性情，是骨子里生长出来的本然的东西。一个女人站在面前，说上几句话，甚至不用说话，我们就能感觉到这个女人是温柔还是不温柔。

可能你在事业上不是一个女强人，学历并不高，厨艺也不怎么

样，你的手很笨拙，长相也一般，总之你绝对不能算得上是一个十全十美的俏佳人，但你有一大特点——温柔，这就足以吸引许多男人的注意力。因为在他们眼中，你的这一特点胜过世间一切的景致。

温柔的女人就是上帝派来的爱的天使。人们常说：“水做的女人，泥做的男人。”有了如水般的温情，再硬的顽石也会消融。女人用温柔征服男人，征服世界。

温柔的女人具有一种特殊的魅力，她们更容易博得男人的钟情和喜爱。这样的女人像绵绵细雨，润物细无声，给人一种温馨的感觉，令人心荡神驰、回味无穷。

女人的温柔像沙漠里日夜吹起的风沙一样，当这温柔之沙飞扬起来时，是具有掩盖一切的姿态和力量的，虽是“沙”，却那么柔。女人的温柔像无孔不入的水滴一样，它可以涵养孕育大地之上的万物生灵……

谷中百合花

有人这样说：“你的粗俗将会毁了你的幸福。只有举止优雅的女人，才会赢得男人的尊重和爱。”优雅，表现了女人有修养，有内涵，她们在一举手、一投足之间，都会使人觉得恰到好处，很有分寸。

人们往往对举止粗鲁、不讲文明的女人嗤之以鼻，即使这种女人腰缠万贯，也没有人愿意把她们当座上宾看待。优雅的女人则不同，即使她们没有钱，即使她们没有什么名声地位，就凭她们的优雅举止，便足以赢得人们的尊重。

很多人都喜欢以迷人的优雅气质著称的女影星格蕾丝·凯莉和奥黛丽·赫本。格蕾丝·凯莉冷漠、智慧而优雅的气质，让她红遍全世界，甚至使这位有着“王妃”气质的灰姑娘在某一天成了真正的王妃。自此之后，其装扮言行愈加散发出高贵典雅之气。赫本的优雅，纯净而清丽，仿佛天上仙女般一尘不染，虽举手投足间仍有些稚气，却难掩那份与生俱来的优雅。

20 世纪末，又有一位幸运得叫人嫉妒的好莱坞女孩出现在大众面前，她就是格温尼斯·帕洛。这位并不漂亮的女子亦是以现代女孩少有的欧洲式优雅而耀眼无比。高挑修长的帕洛具有高雅而不失

现代的气质，其品位出众而时尚的衣着让人十分欣赏。

就是这个五官平平的女孩，她的优雅简洁又透着些新时代随意风格的着装方式说明，脸蛋不漂亮的女人也可以美丽。

对于女性而言，气质源自吸引力，良好的形象包括仪容、仪表和心态；气质源自女性内心的涵养、对礼仪的理解、优雅的谈吐和得体的穿着；气质源自良好的修养，包括品德修养和文化修养；气质源自好的心态，这是女性在感情、事业生活中如鱼得水的保证，也是增添自身魅力的重要因素。

优雅是一种恒久的时尚，当优雅成为一种自然的气质时，这个女人一定会变得成熟、温柔。女人必须学会改变自己，去读书、学习、发现、创造，它能让你获得丰富的感受、活跃的激情；要学会爱自己、赞美自己，善待自己也善待别人，让生活充满意义。

优雅是不分阶层、贫富贵贱的，它是一种处乱不惊、以不变应万变的心态。做一个优雅女人，就是相信自己、相信爱情、相信人生中所有美好的东西。

真正的优雅来自内心的“神韵”之美，是充实的内心世界，是质朴的心灵付诸外在的真挚表现，是自信的完美个性的体现。而所有的这些都来自于你所受的教育、你的自身修养以及你对美好天性的培养与发展。

一个优雅的女人在工作和生活中，应始终保持一种开阔的胸

怀，这不仅是生存的需要，更是人生快乐的源泉。女性不仅要让“女人是弱者”的说法改变，而且还要将女性气质中的恬静、温和、性感等充分发挥出来，在婚姻生活、工作中处处展现出女人的迷人气质。一个优雅的女人拥有一颗宽容和接纳的心，用自己的内在魅力征服对方。一个优雅的女人自主性强，这是现代女性成功所必备的心理素质，同时也为现代女性增添了另一番风韵，是一个气质女性所应追求和塑造的形象。

优雅的女人都有一份同情心，对弱者或是受到委屈的人们总会表示出由衷的同情，并理解他们，给他们以适当的安慰和帮助。

善良是优雅女人的特性。假如你有一颗善良的心，待人宽厚，从不苛求他人，而且经常帮助一些老人、小孩子，那么，即使你不是很漂亮，在这个物欲横流的世界里，你不俗的优雅气质依然会让入心动。

一个优雅的女人懂得爱惜自己的身体。身体是生活的本钱，只有健康才能让自己活力四射。优雅的女人开朗乐观，遇到挫折时敢于勇敢面对，用女性特有的韧性，在克服困难的过程中寻求属于自己的幸福。

一个优雅的女人对未来有着崇高的理想，追求事业上的成功，用充满自信的目光看待每一件事，每一个人。她思想不会陈旧，人生也不会走向退化。