

女性强大内心养成手册&魅力修炼指南



内心强大 女人最优雅

SUMAN
苏曼 / 著

你若强大，定当优雅！

容貌和身材只是外在的表象，内心强大的女人才最优雅！

并非每一份爱情都是喜剧，并非每一个家庭都很美满，并非每一段旅程都是坦途，
你需要心持力量，骄傲前行：

做一个内心强大的女人，练就时光带不走的优雅！

中国华侨出版社

A large, intricate, light gray floral and vine pattern that curves from the top right towards the bottom center of the page, framing the title.

内心强大的 女人最优雅

SUMAN / 著
苏曼 / 著

女性强大内心养成手册&魅力修炼指南

图书在版编目(CIP)数据

内心强大的女人最优雅 / 苏曼著. — 北京: 中国华侨出版社, 2014. 2
ISBN 978-7-5113-4434-2

I. ①内… II. ①苏… 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(2014)第029017号

• 内心强大的女人最优雅

著 者 / 苏 曼

责任编辑 / 若 溪

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787毫米×1092毫米 1/16 印张 / 14 字数 / 280千

印 刷 / 北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 次 / 2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4434-2

定 价 / 32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮 编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 传真: (010) 64439708

发行部: (010) 64443051

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



你当温柔，亦有力量

——写给自己的四封信

《庄子》里有句话叫作夏虫不可与语冰，意思是说对于夏天的虫子，无论怎样与它谈论冬天的冰雪，它也不会明白。同理，当我们总是责怪别人无法理解自己的时候，请静下心来，各人有各人的思维限制，思维不同，很难一致。所以，我们都是互相眼里的夏虫，我们应该明白，能够安慰你的永远都只有自己。

亲爱的，如果可以，做一个内心强大的女子吧。在最深的红尘里守着自己，守住最初的萌动和欣喜，善良着，柔和着，便温暖着。我知道，所有的经历都是岁月的恩赐，所有的过往，有一天都会化作唇边那一抹笑靥，风轻云淡。

那么，在这静好的夏日，让我以如莲的心境，给自己写下这四封信。让我们始终相信，只要心存美好，岁月便可不老，只要心中有风景，何处不是花香满径，其实我们所期待的幸福，一直在路上。

《第一封：关于青春与老去》

时光越老，人心越淡。曾经说好了生死与共的人，到最后老死不相往来。岁月是贼，总是不经意地偷去许多，美好的容颜、真实的情感、幸福的生活。也许我们无法做到视若无睹，但也不必干戈相向。毕竟谁都拥有过花好月圆的时光，那时候，就要做好有一天被洗劫一空的准备。

每一段记忆，都有一个密码。只要时间、地点、人物组合正确，无论尘封多久，那人那景都将在遗忘中重新拾起。你也许会说：“不是都过去了吗？”其实过去的只是时间，你依然逃不出，想起了就微笑或悲伤的宿命，那种宿命本叫“无能为力”。

一个人的成熟与否，不是出口成章，说出许多深刻的道理，或者是思想境界达到很高，而是待人接物让人舒适，并且不卑不亢，保留自我的棱角又有接纳他人的圆润。成熟的人不需要辩解，仅仅一个微笑就足够了。

做一个内心强大的优雅女人，即使你不再拥有那般年轻的容颜，你却多了一份岁月在你的身体里沉淀的精华。

《第二封：关于梦想与现实》

不要抱怨你的他丑穷，不要抱怨你没有一个好爸爸，不要抱怨你的工作差，不要抱怨没人赏识你。现实有太多的不尽如人意，就算生活给你的是垃圾，你同样能把垃圾踩在脚下登上世界之巅。这个世界只在乎你是否在到达了一定的高度，而不在于你是踩在巨人的肩膀上上去的，还是踩在垃圾上上去的。

人间的喜剧和金钱不一定有直接关联，而悲剧则大多和金钱息

息相关。在我们拼命赚钱的时候，快乐其实一直都在；而当我们想要用金钱购买快乐的时候，却发现快乐原来是无价的。在感情还没有和金钱扯上关系之前，感情是真实的、纯洁的；而感情一旦和金钱纠缠不清，感情也就变得越来越虚伪了。女人的幸福是掌握在自己手上的，是自己努力奋斗而来的，如果想依靠男人得到幸福，那是根本不可能的。

《第三封：关于爱情与婚姻》

大部分的女人都是感情动物，尤其是步入婚姻后的女人，容易把家庭看得太重，把男人看得太重。一旦遭遇情感危机，伤心痛苦的还是女人居多。等到彻骨的疼痛之后，才会明白也许曾经的自我在婚姻岁月中慢慢泯灭了。等到伤筋动骨之后，才明白付出的原来不止是时间，更是生命。

岂知，爱情，从来就不是一生一世的保证；婚姻，从来就不是男人忠心耿耿的保障。其实，婚姻的意义的确是男人和女人因为各自的需要而搭伙过日子，如此而已。

一个女人，始终要自立、自强，才能拥有掌握自己人生的权利。做婚姻中的掌控者，做自己情绪的主人。让自己掌握自己的喜怒哀乐，而不是交给男人去掌握。女人应该坚定自己生存的方向。谁都不是谁的唯一，地球离了谁，都照样转。学会爱自己，学会自己对自己负责任，学会对下一代负责任。新时代的女性，应该做敢爱敢恨、能付出、也懂收回感情的人。就好像婚姻，不过是女人生命中的必修课。生命是什么？无非就是一种经历。婚姻，也不过是生命中的一种经历而已。无论你经历的是什么样的婚姻，选择的是

什么样的男人，那也不过是一种生命体验而已。要么，改变一切；要么，看淡一切。无论如何选择，都不重要，重要的是这个选择一定是奔着你的快乐去的。

《第四封：关于选择与放弃》

在女人的一生中，无论是在爱情、婚姻上，还是在工作、生活中，不同的选择导致迥异的人生。选择与选择之间存在着一定的差距，甚至不同选择下的差距有着天壤之别。错误的选择会让女人走尽弯路，辛苦一生却一无所获，或走入歧途，酿成人生悲剧。学会睿智选择，才能成就完美人生。

选择很重要，放弃同样重要，每个女人都会有许多割舍不下的东西，诸如爱情之花、不喜欢却能获得稳定薪水的工作，甚至是丢失了的一条项链、一个耳坠，也能让女人念念不忘，耿耿于怀，但任何事都如硬币的两面。有无相生，福祸相依，有所得必有所失，鱼和熊掌从来难兼得，聪明的女人懂得“两弊相衡取其轻，两利相权取其重”。



上篇 安之若素，爱是女人一生的修行

第一章 内心强大的女人有魅力	003
1. 单身没有那么糟糕	004
2. 孤独煎熬的人不止你一个	007
3. 爱是从容，而非拼命	010
4. 撕掉剩女的标签	014
5. 欲嫁王子，先成公主	018
6. 勇敢地追求幸福	021
7. 不要纠结于过去	024
第二章 结了婚，你依然是你自己	027
1. 你不是男人的肋骨	028
2. 要贤惠，更要有智慧	032
3. 委曲不一定能求全	036
4. 永远不要冷落你的朋友	039
5. 你的双手不只用来洗衣做饭	043
6. 敏感多疑是因为内心不够强大	047

- 7. 请重新开始为你自己而活 050
- 8. 做帮助丈夫成长的强女人 054

第三章 爱自己——生命的终极幸福课 057

- 1. 用最漂亮的姿态去爱自己 058
- 2. 懂得关爱自己的身体 060
- 3. 改变，懂得经营自己的美丽 063
- 4. 以橡树和木棉一般的姿态享受爱情 067
- 5. 失败是一次重生 071
- 6. 你是如何看待你自己 074
- 7. 不要怀疑对自己的判断 077

中篇 梅骨竹心，事业是女人最强大的支撑

第四章 绽放梦想，做你想做的女人 083

- 1. 紧握梦想的手，大步向前 084
- 2. 女人不是天生的弱者 088
- 3. 靠男人不如靠事业 092
- 4. 把握生命的主动权 095
- 5. 别把嫁给有钱人当梦想 099
- 6. 时刻准备，抓住成功的契机 103
- 7. 全力以赴，享受奋斗的过程 106

第五章 修炼财商，经济独立才能精神独立	109
1. 谁能给你安全感？经济独立	110
2. 女人一定要学会经营自己	114
3. 树立正确的金钱观	119
4. 自我提升，高薪不是梦	122
5. 将修炼“财商”进行到底	127
第六章 职场女王，独立才能真正掌握自己的命运	131
1. 你可以比男人做得更好	132
2. 像男人一样表现自己	135
3. 善用女性天赋的优势	139
4. 永远对工作充满热忱	142
5. 在工作中找寻快乐	144
6. 敬业让女人更出色	148

下篇

雅致若兰，女人的优雅无关韶华

第七章 才情是一件穿不破的衣裳	153
1. 学识让女人更有魅力	154
2. 运气是碰见的，智慧是自己的	158
3. 业余爱好丰富自己的才情	160
4. 学习是一辈子的修炼	162
5. 腹有诗书气自华	165

第八章 良好修养是女人永恒的气场源	169
1. 好的修养是你的招牌	170
2. 女人要提升自己的气质与内涵	174
3. 微笑是最动人的表情	178
4. 培养温文尔雅的谈吐	182
5. 懂得运用幽默的力量	185
6. 从容自信的女人最优雅	189
第九章 内心充实是幸福一生的资本	193
1. 幸福来自于内心的丰富充盈	194
2. 挖掘潜藏深处的幸福源泉	197
3. 有深度的女人必定波澜不惊	202
4. 上帝偏爱快乐的女人	206
5. 内心强大的女人不失优雅	209

安之若素，爱是
女人一生的修行

上篇



第一章 内心强大的女人有魅力

爱，是女人生命中不可或缺的主命题。有些女人在爱里幸福着，有些女人在爱里悲伤着。其实真正影响女人心情的不是爱，而是女人的心。女人如果真正被强大的内心包围，转身、低回，就连梦境都笑靥如花，让生命散发出不一样的光华。情来情去，淡然视之，不强求，也不慌张。这样的女人，懂得学会用爱的方式，超越爱的愁苦，做一个“懂爱”的坚强女人。

1. 单身没有那么糟糕

女人宣言

爱情是一种奢侈品，有最好，没有也能活。
顺其自然，但不是说不努力，
积极争取，但不为之纠结。

曾经听朋友说过这样一句话：太久习惯一个人的生活，如果突然之间有了另一半，两个人在一起就连呼吸都觉得拥挤。事实的确如此，单身太久，就会成为一种不想打破的习惯。这样的习惯就像一个旋涡，它不断吞噬我们对爱情的渴望与希冀，不再想去寻找爱情。当爱情来临的时候，我们还可能会有一种恐惧，因为拥有爱情是一种未知的生活，它不再是我们的习惯。

很多时候，我们把习惯单身当作一种不好的习惯。

“嘿，姑娘，你有男朋友吗？”

“还没有。”

每当这样的对话出现之时，提问者总会对姑娘报以同情的眼光。可见，在大多数人的眼中，没有男朋友的女人没人疼、没人爱，是极其凄惨的。然而，对于单身的这种看法，我是极其不能苟同的。谁说单身就一定要过得那么凄惨无比？谁说单身的女人就一定是深闺怨妇一般孤芳自赏、自怜自艾？幸福的状态和表现形式有很多种，为什么非要追求爱情和婚姻

这一种呢？

菱是我去云南的旅途中遇见的一个朋友，她今年40多岁了，依然风韵犹存，是一个很特别的、很吸引人的女人。我们是在鹤庆到丽江的班车上遇见的，当时她就坐在我的旁边。因为旅途的无聊，两个女人很快就热聊了起来。在交谈中，我发现她是一个非常有情调的女人，心性平和而热烈，让人不由自主地就想要和她做朋友。

刚开始的时候，我以为这样的女人一定拥有一个幸福的家庭，家里有细心呵护她的老公、乖巧听话的儿女。熟络之后，我才知道她单身，并且已经46岁。

在丽江的时候，每天晚上，我和她都会相约着出去玩玩，或者是去酒吧静静地听一首老歌，或者是各自跳舞。她的舞姿优雅美丽，让所有人的目光都不得不追随着她。那里的很多男人都特别喜欢她。

都说丽江是一个遇见爱情的城市，我也特别期待菱能够在这里有一个美丽的遇见。于是在闲暇之余问她：“真的打算一辈子单身吗？你是不是得为你的后半生打算打算？难道你就不为自己的年龄而忧虑吗？”

她说：“我现在的的生活很好。”

我接着问她：“你是不是已经习惯了单身，所以才拒绝恋爱？”

“其实也不是这样，如果能够遇见一个足以让我心动的人，那么我会勇敢地去追求这份爱情。如果在接下来的交往中，我们的各种观点与习惯都很契合，可以去共同建设、构造一个更美好的生活，我会毫不犹豫地选择跟他生活。但是，现在我没有遇见这样的一个人，我也没有必要非要找一个人在自己身边扮演男朋友的角色，爱情不能将就，即使一辈子单身，我也不会降低自己的标准。你问我是否忧虑，我觉得爱情不是时常思虑就能等到的，得之我幸，不得我命，我没必要让自己投入非常焦虑的状态

中，把自己的生活弄得一团糟。”她回答道。

我在地身上感受到的是一种单纯，对于爱情近乎信仰的单纯。这样的她，内心的强大足以弥补爱情的缺憾，因为她本身就不觉得没有爱情是一种缺憾。她的幸福，与男人无关，与爱情无关！

张爱玲说：“生命是一袭华美的袍，爬满了虱子。”多数人的爱情与婚姻也何尝不是爬满虱子的袍，看似奢华，实则千疮百孔。大多数女人选择婚姻，都是为了遵循一种社会形态，而不是为了所谓的爱。这年头，太多的人因为结婚而结婚，造成这样的结果都是因为世俗的桎梏。

女人需要在世俗中生活，但不能被世俗所奴役。社会舆论对每个人都有或多或少的影响，但是我们不能被舆论所左右。有人千方百计迎合世俗，但是世俗却不一定就能给你最安稳的幸福。

其实，每个人都应该成为生活的舞者，与其与世俗不停地纠结，还不如把这些时间用来改变现状，因为在这个世界上，没有人会笑话一个强者，一个把握自己命运、努力改变现状的女人，即使不与世俗为伍，社会的舆论依然对她是尊敬的。

生命就像河一样在流淌，每一分钟都有不一样的快乐。所以一个内心强大的女人，在没有遇见爱情之前，唯一需要做的一件事情就是去享受自己现在所拥有的每一分钟，然后在这一分钟里把自己活到最精彩的状态，然后把自己最美好的状态呈现给未来的他。

闺中密语

生命的质量、生活的质量是自己过出来的。即使你是单身，你也一样可以让自己精彩无比、快乐无比；即使你拥有爱情，你也一样可能会生活在地狱里。关键还是在于你的心态。