



# 淡定的女人 最优雅

Calm woman  
The most elegant

吴利霞 / 著

每天一小步  
让你从内在的淡定走向外在的优雅

优雅不是30+女人的专利  
也不是名门望族女子的专利  
优雅是唯一一种可以超越容貌  
超越身份、超越年龄的气质

优雅是每个女人一生的功课  
淡定让你从此走向优雅

古吴轩出版社

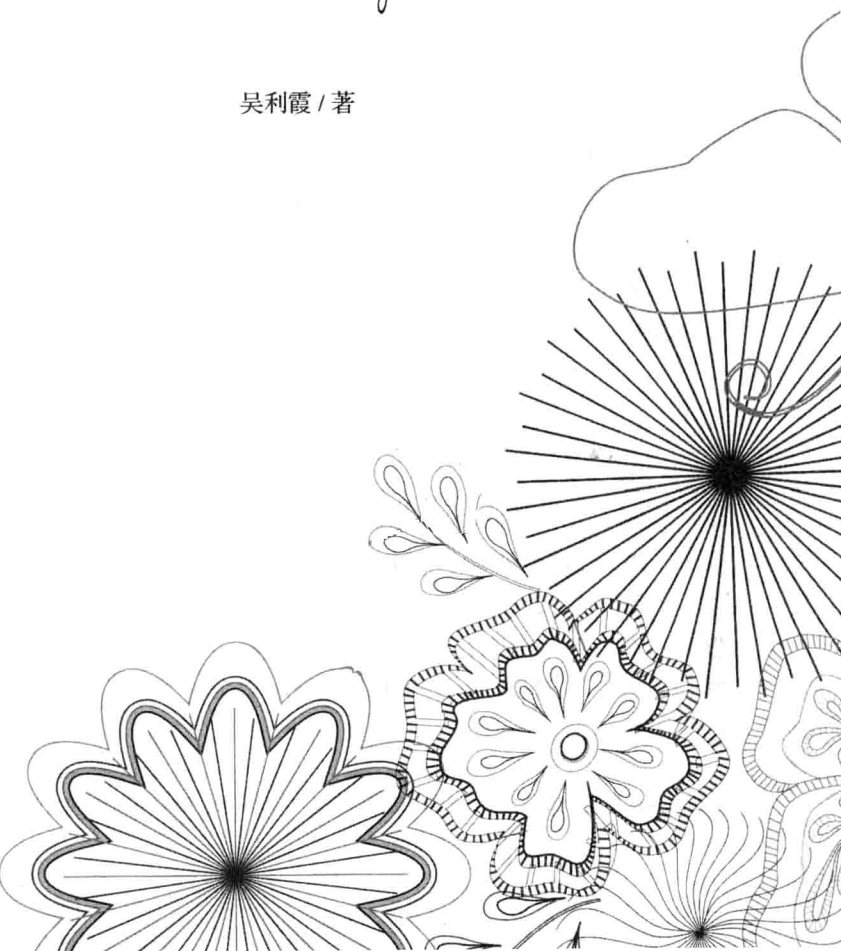


# 淡定<sup>的</sup>女人 最优雅

*Calm woman  
The most elegant*

吴利霞 / 著

古吴轩出版社



## 图书在版编目 (CIP) 数据

淡定的女人最优雅 / 吴利霞著. — 苏州 : 古吴轩出版社, 2012.1

ISBN 978-7-80733-731-7

I. ①淡… II. ①吴… III. ①人生哲学—女性读物  
IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 227731 号

责任编辑: 张颖  
见习编辑: 徐小良  
策 划: 赵颖  
装帧设计: 荆棘设计

书 名: 淡定的女人最优雅

著 者: 吴利霞

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

经 销: 新华书店

印 刷: 北京正合鼎业印刷技术有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 15.25

版 次: 2012年2月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80733-731-7

定 价: 27.90元

## 淡淡的女子

能让女人堪称优雅的生活态度，便是“淡然”。

如“帆只扬五分，船便安。水只注五分，器便稳”般的闲适；

如“彩笔描空，笔不落色，而空亦不受染；利刀割水，刀不损锷，而水亦不留痕。得此意以持身涉世，感与应俱适，心与境两忘矣”的心境；

如“静处观人事，闲中玩物情” 享受；

如“不责人小过，不发人隐私，不念人旧恶，三者可以养德，亦可以远害”的睿智；

如“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”的淡若与雅致

……

淡淡的岁月，淡淡的女人，淡淡的爱，淡淡的生活，淡淡的等待……女人需要一颗淡淡的女人心，看到人生的无奈会有淡淡的惆怅——所有的大喜与大悲、幽怨与无奈，都可以化作一份淡淡的心情——然后，和风细雨、心平气和地面对一切，就这样怀着一颗淡定的心，做一个淡淡的女子。

淡淡的女人可以没有漂亮的脸蛋，但不能没有优雅的气质，不能没有自尊与自信。

淡淡的女人是迷人的，是优雅的。

淡淡的女人知道，爱恨情仇，恩怨得失，利益权衡，曾经的曾经虽无法忘记，但可以宽容，把沧桑埋葬在心底，让一切沉淀在记忆里。淡淡的女人自己更清楚，有些记忆的唯一归宿是从心灵到坟墓，远离刻薄和庸俗。什么是爱，什么是情，什么是恨，什么是痛，什么是伤……属于自己的永

远是自己的，不属于自己的也过不过分去苛求；淡淡的女人也知道，什么活该说，什么话该沉淀在心里，情愿自己独自忍着，也不想给对方带来压力，尽力不给彼此带来伤害，时时都要求自己给彼此空间。其实淡淡的女人，有时也是优雅的女人。

淡淡的女人要像秋天叶子般静美，淡淡地来，淡淡地去，淡淡地相处，给人以宁静，给人以淡淡的欲望，这样的心情活得简单而有味道。这种味道是一种人生难得的境界，也是所有人追慕的生活的味道。淡淡的女人懂得自信的内涵，包容的气度。

一个女人问礼佛者：这个世界如此浮躁，我该如何生存下去？

礼佛者回答说：看淡，船到桥头自然直。

女人又问：可是人心难测，情感多变，此刻相爱，下一刻却多生变故，我该如何面对？

礼佛者回答说：一切随遇而安。

女人又问：工作的压力何其大，当世事、情感、工作压力一并压在我的头上时，我该怎么办呢？不要再说不在乎了，因为这种情况下我不可能不在乎。

礼佛者回答说：你觉得不可能做到，是因为你不够淡定。看透了，也就淡定了；淡定了，也许看得更透……

的确，我们总是太轻易说“不可能”。但如果我们能够先给自己一个淡定的态度，一份淡定的勇气，那么，我们看待问题的方式也许会大大不同。

生活、工作、人生，是苦还是乐，只在一念间。你若淡定，你的世界便是碧海蓝天，清如秋水……做女人，就要做这样淡淡的女子。



# 目 录

## CONTENTS

### 第一章

## 学会爱，超越爱：

情来或情去，莫强求，莫慌张

- 1 平淡的流年，偶尔给爱放放风 \ 002
- 2 缘来缘去，看破即心安 \ 005
- 3 没有爱，不必因为惧怕寂寞而随意爱 \ 007
- 4 爱的境界是从容，而非拼命 \ 010
- 5 清高地去爱 \ 014
- 6 蜻蜓点水不如主动示爱 \ 016
- 7 握不住的沙，那就扬了它 \ 019
- 8 火红的玫瑰，不如一杯淡淡的清茶 \ 022

### 第二章

## 心性“幽”雅：

雅致若兰，清幽而赏心悦目

- 1 褪去俗粉，唯留淡淡女人香 \ 028
- 2 生命不在于奢华，而在于简单的快乐 \ 031
- 3 看淡成败，不为得失而累了心情 \ 034
- 4 纵有百般诱惑，心亦如遇波澜而不惊 \ 037
- 5 轻富贵者，拥有美满生活 \ 040

### 第三章

## 成熟的女人：

荣辱皆不惊，当局亦有旁观乐

- 1 不与百花争艳，笑看寒风乍起 \ 046
- 2 起落皆安然，笑对得与失 \ 049

3 平常心不是平庸，而是心如止水 \ 052

4 别让琐碎扼杀你的天分 \ 055

5 对于男人的调情要收放自如 \ 058

6 纤尘不染，方解开天罗地网 \ 060

#### 第四章

### 云淡风轻：

于三千世界，智当辗转凌驾于事

1 心如明珠，混于泥沙而不受污 \ 066

2 红颜不矢志，梦在心中轻轻淌 \ 069

3 邀千百人之欢，不如释一人之怨 \ 071

4 事来事去，自经纶万变而不动一尘 \ 074

5 拥抱是最好的道歉 \ 077

6 声音彰显女人的气质 \ 079

#### 第五章

### 细梳情绪：

喜怒哀乐悲，能自梳者得以安宁

1 不焦不躁，随遇而安 \ 084

2 幸福的女人要活在今天 \ 086

3 忧郁带来的不是美，而是黯然神伤 \ 089

4 内心淡然，风吹身摇而心不乱 \ 092

5 拂去疑虑，不因“弓影”而受惊于“杯蛇” \ 095

6 乱绪纷纷扰扰，只是庸人自扰之 \ 097

#### 第六章

### 从容淡定：

不沉迷过去，踏着今天赴明天

1 不因过去而拖累当下的脚步 \ 102

2 30+ 女人，梅花香自苦寒来 \ 105

3 淡定的女人享受那一丝孤独 \ 107

4 淡定前行，却不淡视生命的每一分钟 \ 110

- 5 放下，心中花自开 \ 113
- 6 永远保持嘴角那一抹迷人的微笑 \ 116
- 7 用今天的重生忘却昨日的种种，即便辉煌 \ 119

第七章

## 心体澄澈：

不为尘埃所困，感恩一切心安然

- 1 消极心盛，身心皆凄凄瑟瑟 \ 124
- 2 爱需要付出 \ 126
- 3 感恩让女人变得明亮 \ 129
- 4 对那些折磨你的人说“谢谢” \ 132
- 5 包容那些“无伤大雅”的小缺点 \ 134
- 6 清扫心灵，让天使住进来 \ 137
- 7 向前一步，伸出手 \ 139
- 8 以快乐为圆心，转出美满人生 \ 142

第八章

## 凝水似冰：

不依赖他人，幸福在自己手中握

- 1 幸福是朵花，自己浇灌的最美丽 \ 146
- 2 勿将希望倾心而出，寄予他人 \ 148
- 3 女人，你要好好爱自己 \ 151
- 4 无须来世，就在今生爱够自己 \ 154
- 5 别把嫁给有钱人当梦想 \ 157
- 6 该争取时便去争，为了不留下遗憾 \ 160

第九章

## 心若琉璃：

纵百般沧桑，做个天使爱自己

- 1 把自信当外套，做个优雅的自己 \ 164
- 2 一个女人，一抹芬芳 \ 168
- 3 面向阳光，只需一个转身 \ 170



#### 4 再忙也要给心放个假 \ 173

### 第十章

#### 清如秋水：

岁月催人老，成熟花盛开

- 1 岁月如水而逝，心无惧亦不避 \ 178
- 2 没有了含苞时的羞涩，有的却是成熟的芬芳 \ 180
- 3 踏着浪漫悠闲的步子，迎接黄昏的美丽 \ 184
- 4 相比漂亮，不如做个优雅的女子 \ 186
- 5 看淡了，于是便心如止水了 \ 189

### 第十一章

#### 温文尔雅：

不随波逐流，闲庭信步品味人生

- 1 花枝招展，不及优雅谈吐 \ 194
- 2 诗意的心，享受诗意的生活 \ 196
- 3 一盏清茶、一杯咖啡，齿颊的温存 \ 199
- 4 静览书卷，书籍为伴享终生 \ 202
- 5 享受雨后的彩虹、雪后的阳光 \ 205
- 6 走进大自然，寻找新的感悟 \ 209
- 7 会三五好友，畅叙心声 \ 211

### 第十二章

#### 梅骨竹心：

无须伪装，外化而内不化

- 1 气骨至清，如秋水淌于人心 \ 216
- 2 暴力也是一种温柔的女人心 \ 218
- 3 肝胆至热，亲临者如沐春风 \ 221
- 4 内心有多强大，气场便有多强大 \ 224
- 5 巾帼不让须眉，优雅展现才华 \ 226
- 6 形似弱，并非不禁风 \ 229
- 7 不为流言飞语所惑 \ 231



## 第一章

### 学会爱，超越爱：

情来或情去，莫强求，莫慌张

爱，是女人生命中不可或缺的主命题。每个女人的血液里都流淌着爱的元素，爱或被爱滋生的情绪影响着生活。有爱不一定是件幸福的事，有爱就会有伤痛，有彷徨，有决断……所以，有些女人在爱里幸福着，有些女人在爱里悲伤着。

情来情去，不妨淡定视之，不强求，也不慌张，亦不悲伤。学会用爱的方式，超越爱的愁苦，做一个“会爱”的快乐女人。

## 1 平淡的流年，偶尔给爱放放风

爱情的初始总是激荡的，尤其是女人，遇见爱情，就像吃了迷魂药。即使原本的心情是地狱，也会因为爱而顿时变得似天堂一般。草是绿的，花是香的，河水是清澈的，小动物是可爱的……一切美妙的感觉都在心里荡漾开来，如徐徐春风，如百花齐放。

如果我们称一种感觉为爱情，那么它总是令人怦然心动的，或者说，它曾经在我们的心里开过花，在我们的心中燃起过美丽的烟花。

然而，花开总有花落，烟花也总是昙花一现。绚丽过后，总会趋于平淡。

女人总是因为怦然心动而甘愿走进婚姻的围城。也许现实有例外，但每个女人内心都有这样的渴望，就好像每个女人都希望自己是公主，能够遇到骑着白马的王子，然后幸福地生活在一起；抑或是，自己虽然平凡，却像灰姑娘一样，希望有对自己一见倾心的王子拿着水晶鞋来找自己，然后幸福地在一起。

是啊！在一起。

曾经听说过这么一段有意思的话：如果你问一百个女人，最令她感动的三个字是什么？大多数女人的回答并不是“我爱你”而是“在一起”。

人的生命是有限的，没有永恒的存在。然而，人总是相信真正的爱情是永恒的。生命因短暂而可贵，当我们在这可贵的生命中遇见了爱情，那么“在一起”的时光就变得更可贵。

可是，生活并不总如我们所愿。日复一日，两人间的所有爱情均在婚姻中落实到了衣食住行、柴米油盐当中，一切都是那么实实在在，多了些现实，少了些缠绵悱恻与朝朝暮暮的情怀。渐渐地，我们发现当初那些

“感觉”在逐渐变淡：夫妻牵手，就像左手牵右手；夫妻接吻，就像上唇吻下唇；夫妻亲热，就好像例行公事……一切都没有了最初的那份悸动与“怦然心动”！

这一切的一切，就如同吃甘蔗一样，反复地嚼着同样的内容，最终只觉得索然无味……

久而久之，爱情似乎真像人们所说的那样，被岁月侵蚀着，逐渐褪去了华丽的衣装，被琐碎的生活所替代。

也许，爱情最怕的就是“尘埃落定”，没有了变数，那么就如不经风浪的小溪，没有巨石山川的阻碍，也就没有了欢快的音符，没有了起起伏伏的缠绵情怀。

女人和男人结婚三年了，行云流水般，夫妻二人每日重复着同样的内容，不同的仅仅是那越来越焦躁的心。

一天，女人跟男人说：“我要去出差，三天。在这期间，不要打电话找我。结束了，我自然就回来了。”

嘱咐过后，女人离开了。

最终，因为一些琐事，男人给女人打了电话——关机。

再给女人的公司打电话——请假三天。

男人发疯了一般，到处找。直到在一家宾馆里找到正喝着红酒，听着慢摇音乐，穿着睡衣随着音乐扭动着的女人……女人看到男人，顿时惊呆了。

男人在屋里搜来搜去，没能搜到他想象中存在的那么一个男人。

“你这样躲躲藏藏到底是想藏什么？”

“藏我自己，偶尔……”

“为什么？你想要逃离我们的爱么？”

“我想要守住我们的爱，所以，我带它出来透透气，吹吹风，为它保鲜。”

是啊！当爱走入平淡的流年，我们能做的不是任其洗礼，摧残我们

对爱、对生活的心情，我们要试着享受。人很容易享受激情，却很难享受平淡。

正如一位哲人说的那样：爱情就如手中的流沙，握得越紧，流失得越快；放松了，反而留住了。

所以，享受爱情平淡期的最好方法也许就是放松，即使相爱的两个人已如融为了一体般，也要给彼此留有呼吸的空间。

“老公，你下班早的话去接孩子吧，晚饭随便做点就行了。差不多你做好饭，我就到家了。”这是一个朋友眼中幸福的小女人，丈夫对她体贴、关爱、呵护，把她像宝一样捧在手心里，家中大小家务几乎一手包揽。

“又要和朋友去逛街吗？你就不能去接一次吗？”

女人猜想丈夫今天的心情可能不好，便娇滴滴地说：“好吧，今天就让我表现表现吧！你在外面好好放松一下，不用急着回来。想回来时再回来，家里有我呢，你就放心吧……”

果然，丈夫没有准时回来做饭、吃饭。当孩子问爸爸怎么没回来时，女人说：“他想失踪一会儿。”

孩子顿时惊讶不已，以为爸爸真的要失踪了呢，两眼水汪汪的想要哭。女人连忙说：“没事，爸爸只是出去放放风，就像咱捉迷藏一样。我们不用找他，时间到了，他自然就回来了。”

凌晨的时候，丈夫回来了，进门便将女人搞不定的饭菜收拾了一遍。女人见状说：“我就想着过不了你这一关，肯定不合格。”表情就像个犯了错的孩子。

丈夫顿时笑了，一手揽过她抱在怀里说：“你辛苦了，还有……谢谢你理解我。”

这的确是一个懂得爱的女人。她知道爱不是如影随形，知道在爱里每个人都需要呼吸的空间。所以，她坦然地让自己的爱人出去放放风，给他自我疗伤、自我安抚、自我调节情绪的空间。当时间到了，男人回来了，那么，以往的温存、体贴也就跟着回来了，他依然是自己的那棵大树，守

护着自己。

所以，平淡的流年中，我们不必惊慌，不必黯然神伤，因为这只不过是爱情中必经的一个阶段罢了。换个角度看，也许我们应该庆幸，感恩。平淡的流年中，即使一如既往，但因为“一直在一起”的那个人，所以我们并不孤单。

偶尔试着把心窗打开，把爱放出去，让爱去放放风，让爱呼吸一些新鲜的空气。无须因为惧怕而紧抓不放，爱不会随风而去。因为有爱，所以无论走到哪里，始终都有一条线牵引着，就像风筝……

越是惧怕，勒得越紧，便越容易断掉；越是释然，越是可以充分呼吸与放松。当收线对视时，便会别有一番滋味在其中，美美的感觉在心间。

## 2 缘来缘去，看破即心安

常常会在影视剧中看到这样的台词：“我想我们是有缘无分，所以注定无法在一起。”“怪只怪，我们有缘无分，所以我们还是分开吧！”

这看起来有些无奈，也有些只是转舵的借口。都说人世间的情与爱均由缘来定，有缘有分才能最终“修成正果”“有情人终成眷属”；否则，即使因缘而起，最终也不会长久。

缘分，一种看不见、摸不着、说不清、道不明的东西。人们总爱把“缘”字挂在嘴边，却无法真正看破这个“缘”字。

女人和男人相恋了三年，用女人的话来说是“无比幸福甜蜜的三年”。然而，就在两人即将谈婚论嫁，女人等待着一场浪漫无比的“求婚仪式”时，男人却在某一天给了女人一个晴天霹雳——他说他爱上了另一个女人，并且决定娶她。

女人的精神世界顿时崩溃了，她大骂男人是个负心汉，是陈世美。然而，她又真切地感觉到男人说得那么认真，说得那么真诚。

女人从此昼夜沉迷于忧伤，用酒精麻痹自己，用一颗颗安眠药让自己无意识的睡眠时间可以久一些，再久一些。最终，女人用刀轻轻划破自己的手腕，期待着那份长眠与解脱。

……

当女人睁开眼睛：自己还活着，尚在人世。原来是一位老者救了她。

“你为什么要救我！在他离开我的那一刻起，我的心就已经死了，只是躯壳还活着，这有什么意思？”

“我给你看一个故事。”说着，老者便拿出一面镜子来，在女人的眼前一晃，镜子里便出现了一些画面：

一个海滩上静静地躺着一个男人，一动不动，仿佛死了一般。直到一个女人走过来，大概也是抱着这样的疑问前去仔细查看，然后惊呼：“天哪！一个死人！”便转身逃离了现场。

过了一会儿，又来了一个女人，她同样上前细细查看后，先是一惊，然后一边叹息说“唉……如此年轻便死了，海风这么大……”一边将自己披着的大衣给男人盖上便转身离开了。

又过了三个小时，海滩上出现了第三个女人，她仔细看了看后说：“已经死了，躺在这里太可怜了。海滩虽美，可是如果这样晒下去会烂掉的。入土即为安，可是我搬不动你，我想有这海滩做伴也是一件乐事……希望你能得以安眠。”说着，女人用男人身边的沙一点点地将男人埋掉，还找来一些枝叶盖在上面，这才离开。

离开时，女人才看清这第三个女人，顿时吃惊不已：她不正是男人要娶的那个女人吗？

“缘分天注定。缘分尽了，人也便要散了，无法强求的。那是你们的前世，死去的男人便是你深爱的那个人，而你是第二个女人，给了他三个小时的遮盖与呵护，所以今世他还你三年的幸福甜蜜时光；三年还完了，他便要离开去还第三个女人掩埋他的一世恩情，所以要娶她为妻。你懂了吗？”

在遇到缘来缘去的时候，并不是常常能遇到这样能“一语惊醒梦中人”

的老者。于是很多女人放任自己的愤恨、悲伤，这样只会让那颗受伤的心愈加疼痛；借酒消愁也只会更添愁闷，自杀更是太傻了。

每个人都有属于自己的缘分，有些只有“三年之缘”，有些可能只有“七年之缘”，缘分尽了，就难免要面对分离。但前世注定的缘分里还有“一世情缘”，等着我们用余生去等待、去寻找，最终一起快乐幸福地生活。

所以，面对爱情，不如让它自然而然，自然而去。“一切随缘”这种超然的心境，会让我们在面对爱情的风风雨雨时更加从容与淡定，生命也会因此而更加洒脱。

### 3 没有爱，不必因为惧怕寂寞而随意爱

爱情的美妙与神奇在于它的可遇而不可求。爱情没有呼叫转移，没有那么一个神奇的手机，让我们在按下不同的按键时遇见不同的爱情……爱情，需要遇见，而没有预见。

有了爱的女人集万千宠爱于一身，同时也告别了寂寞与孤独，因为她们已经脱离了单身。而没有爱的女人在忙碌的工作之余，最怕的便是夜的来临。夜越静，孤独与寂寞感便越强，就像心里有把放大镜一般，将之无限放大，在心中荡漾起来。

正如老舍在《微神》中所说的那样：“‘小房子’里边什么动静也没有，好像它就是寂寞的发源地。”

有一首歌唱《寂寞让我如此美丽》，歌词道尽了一个寂寞女人的心境：

喧嚣的舞池

匝踏的人声

我容易醉在酒里

繁华中我是陷落的城池

人们拒绝我哭泣



今夜无人的角落

寂寞让我如此美丽

黑夜星辰也灿烂得有一些些的玄虚

……

这似乎并不如歌的名字那样让人得到安慰，反而让人一遍遍地记住了寂寞的样子，是酒醉，是哭泣，是玄虚，是心碎，是游荡，是悲喜交加……于是，大多数女人并不认为自己能够在寂寞中变得美丽。

女人最怕的便是寂寞，因为女人的心最想要依恋。所以，寂寞的女人最想要爱。

灯红酒绿的舞池中，女人扭动着自己并不曼妙的身躯。这是一个自诩为“资深贵族”的女人，不是因为身价贵，而是单身了很久很久。

女人说：“我之所以喜欢泡吧，是因为我喜欢这里的喧闹，以及与心脏共振的音乐旋律。在这里，整个人都觉得很充实。”

因为是常客，所以女人总是会遇到三三两两的男人来搭讪。女人也皆来者不拒，迎合搭讪，与之相谈甚欢。时而掩嘴而笑；时而推推攘攘，微微地像撒娇……女人喜欢这种“小暧昧”。反正，无聊也是无聊，有人找她说话，正好打发时间了。

女人曾说，她绝不会把酒吧里的暧昧延伸到生活中。但事实却扫去了她为自己画下的圈圈，一个在酒吧认识的男人闯入了她的生活。

久而久之，女人也习惯了，即便她对这个男人一无所知，但她宁愿“难得糊涂”。因为她觉得舍不得，也离不开。因为她惧怕这个男人的离开会再次把她放入空寥的寂寞与孤独中。

女人因为怕寂寞，所以她们以各种方式打发着寂寞。有的女人恋上了酒后的眩晕与放空思维，有的女人恋上了酒吧的夜夜笙歌，有的女人恋上了吸食香烟后的妖娆，有的女人恋上了网聊中肆意的虚幻与情调，有的女人恋上了某个男人暧昧的怀抱与身体……因为惧怕寂寞，所以一旦恋上便成瘾，明知是不好的习惯却深陷其中难以自拔。