

微经典

识微思远·博通经典

# 淡定的女人 最优雅

*Danding de Nüren  
Zuiyanya*

《微经典》  
编委会◎编著



江苏凤凰美术出版社  
全国百佳图书出版单位

微经典

识微见远·博通经典

# 淡定的女人 最优雅

*Danding de Nüren  
Zuiyouya*

《微经典》  
编委会◎编著



江苏凤凰美术出版社  
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 ( CIP ) 数据

淡定的女人最优雅 / 《微经典》编委会编著. -- 南京: 江苏凤凰美术出版社, 2015.5

(微经典)

ISBN 978-7-5344-8799-6

I. ①淡… II. ①微… III. ①女性-气质-通俗读物  
IV. ①B848.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第048301号

责任编辑 刘晓娟  
装帧设计 瑞雅书业·付世林  
文字编辑 轩书瑾  
美术编辑 张彩萍  
责任印制 徐屹


出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏凤凰美术出版社 (南京市中央路165号 邮编: 210009)  
北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>




经 销 全国新华书店  
印 刷 北京天宇万达印刷有限公司  
开 本 787mm × 1092mm 1/32  
字 数 100千字  
印 张 6  
版 次 2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷  
标准书号 ISBN 978-7-5344-8799-6  
定 价 12.80 元

营销部电话 010-64215835-801

江苏凤凰美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010-64215835-801



坐着站着，  
只要一本书就能到另一个世界；  
笑着哭着，  
哪一页有你的笑容或泪水，  
你都记得；  
醒着想着，  
即便是远行，  
也要沉甸甸地带在身边陪着；  
总是能够点一盏灯亮着，  
读着读着，心就暖了……





有一种女人无论出现在什么地方，都能迅速凝聚周围人群的目光，即使她们没有令人惊艳的外表，甚至已经不再年轻，但仍会给人一种从容不迫、富有魅力的感觉。这种女人身上所特有的东西，就是淡定优雅的气质。

淡定而优雅的女人都是有着明澈心境和过人智慧的。她们无论走到哪里，遇到什么人，碰到什么事，都能做到宠辱不惊、淡然应对，显得那么气定神闲、从容不迫。这样的女人是迷人的，是让人一见就难以忘怀的。那么，我们怎样才能成为拥有淡定优雅气质的女性呢？

《淡定的女人最优雅》给了我们答案。这是一本  
试读结束，需要全本PDF请购买 [www.ertong](http://www.ertong)

指引女性更快更好地认识和了解自己、发掘和提升自己内在潜力，使自己变得更加淡定优雅的书。

本书共分为六章，从女性的视角出发，以睿智优美的笔触，叙写了女性如何从心态、学识、修养、为人、处世等方面提升自身淡定优雅的气质。它们有的易被女性所忽略，有的不易被女性所贯彻执行，有的甚至还可能会颠覆女性以往的思想认识，但无一不对于我们自身淡定优雅气质的发掘和提升有着重要的影响。

阅读本书，女性读者可以一边享受阅读带来的乐趣，一边发现自身淡定优雅气质的所在，并大力去开拓和运用，使自己在工作、家庭、生活各方面做到淡定从容、进退优雅得体，进而成就自己幸福美好的人生。此外，书中还插入了一些小贴士，可以让女性在阅读的过程中调剂心情，汲取有益于心灵的养分。

现在，找一个安静的地方开始阅读这本书吧，从现在开始努力一点儿都不晚，只要你心怀梦想并持之以恒地去做，就会成为淡定优雅的女人！



# 我若安好，便是晴天

——优雅第一步，学会爱自己

懂得爱自己的女人才是真优雅 / 002

我就是我，是颜色不一样的烟火 / 005

你不需要活在别人的认可里 / 009

爱自己，让许下的梦想指引你 / 012

每天给自己一个快乐的理由 / 016

忘掉“起点”，以乐观的心态积极生活 / 019

喜欢的事就去做，别给自己留遗憾 / 022

难过时，表现得脆弱一点儿也无妨 / 025



不要逼自己不停前行，再忙也要给心放个假 / 029

## 内蕴深厚，气雅若兰

——注重个人修养，才能蓄养出优雅气质

好气质源于好修养 / 034

比漂亮女人聪明，比聪明女人优雅 / 037

腹有诗书气自华 / 042

坚持学习，才能终生美丽 / 045

用有格调的音乐怡养出好性情 / 049

学一两种乐器，让音乐丰富你的生活 / 051

感受绘画魅力，充实女人的艺术底蕴 / 054

侍弄花草，坐看一花一草尽悠然 / 057





让旅行带给你愉悦身心的正面力量 / 060

## 淡忘伤痛，笑对困境

——以优雅的姿态淡然走过生命的悲喜

你虽脆弱，但必坚强 / 064

不要抱怨，谁的人生没有坎坷 / 066

告诉自己，淡定点儿，没有什么大不了 / 070

接受现实，别为无法改变的事实苦恼 / 073

环境不能改变，但你可以改变 / 076

身体可以有缺陷，但生命本身不应残缺 / 080

笑对困难，磨练自己的意志 / 084

面对挫折，坚信美好未来 / 088



对那些为难过你的人说声“谢谢” / 091

## 大度包容，起落安然

——宽和从容的女人永远是一道优雅的风景线

宽容待人就是善待自己 / 096

用宽厚化解他人的敌意 / 100

宽容自己，别跟自己过不去 / 103

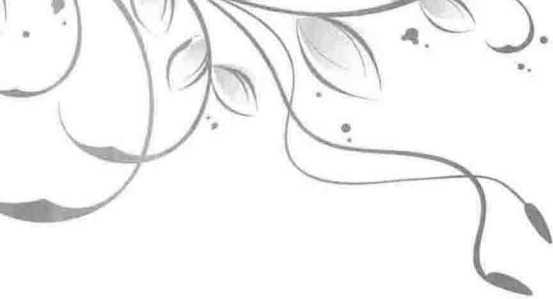
换位思考，理解别人的想法和需求 / 107

轻看得失，损失没有你想象的那么大 / 110

凡事应尽力而为，更应量力而行 / 114

懂得放弃，有些东西必须割舍 / 118

适当让步，不要害怕吃亏 / 121



# 扫却心霾，心境自转

——摆脱不良情绪，让淡定和优雅由内绽放

相信自己，别让自卑情绪毁了你 / 126

消除过分依赖心理，做自己的主人 / 129

摆脱“不幸”的思考模式 / 131

拂去焦虑的尘埃，女人才能淡定如水 / 134

拔掉扎在心头的嫉妒毒刺，用淡定去抚慰心灵 / 138

不生气不动怒，留一片静谧给自己 / 142

别让恨意毁了你 / 146

# 心若琉璃，浅笑安然

——活出一份淡然的心境，活出一个优雅的自己

淡定和优雅无关韶华 / 150

若要岁月静好，须得一颗平常心 / 154

不沉迷过去，踏着今天赴明天 / 157

世上无完事，看淡心自宁 / 160

放低自己，你才能活得优雅自在 / 163

修剪心中过多的欲望，淡定和优雅就能由内散发 / 167

清扫心灵，让感恩的天使住进来 / 171

放开自己，你就赢得了整个世界 / 175

# 我若安好，便是晴天

——优雅第一步，学会爱自己





## 懂得爱自己的女人才是真优雅



好好去爱自己吧！爱自己的身体，爱真实的自己，爱上进的自己，爱独立的自己，因为懂得爱自己的女人才见真优雅。

女人是造物主赐予世间的最美好的礼物，她们情感丰沛，细腻温柔，总是习惯用自己细腻的心思去观察他人，总是能敏感地察觉他人的情绪变化，然后给予他人关怀。不管是对朋友还是对爱人，不管是对父母还是对孩子，女人总是习惯性地付出自己的爱。正由于在现实生活中，需要女人去关心和关注的人和事实在是太多，以至于绝大多数女人有时会将自己遗忘，会忽略对自身的关注，忘记关爱自身。但事实上，作为女人不光要向别人献爱心，还要在爱别人之前先学会爱自己，学会尊重并欣赏自己。因为只有懂得爱自己的女人才是真正优雅的女人。

“爱自己”，简简单单的三个字，让女人闻之心头一暖，这种感觉会使她们觉得自己确实有必要这样去做。但事实上，随着时间的推移，加之每日要处理各种事务，很多女人都把这件事渐渐遗忘在角落里了。“爱自己”，真不是一个靠言语就能兑现的词



语。我们不妨试着问问自己：

在强大的工作压力下，是否常常没能按时吃饭、睡觉，甚至常常连妆扮都省略了？

你的住所是否很久都没有打扫过了，而且东西随意摆放，漂亮的衣服也寂寞地躺在角落里？

你的情绪波动是否较大，而且在感到沮丧的时候会习惯性地放纵自己，失眠、焦虑等现象也常常发生？

你是否已经习惯了夜猫子的生活，而且把本该用来休息的时间都花费在了上网看电影、购物、聊天这些事情上？

你是否很久没有反思和总结过自己近段时间以来的工作、生活和情感，总是过成什么样就算什么样了呢？

如果在回答这些问题时，否定的答案多于肯定的，那就说明你确实应该重新审视自己的状态，好好地爱自己了。爱自己，无须等待，就从此时此刻开始，将爱自己付诸于行动，并持之以恒地坚持下去。

爱自己，应将自己的健康放在首位。而要想拥有健康的体魄，关键在于有规律地生活，并给自己提供健康的饮食、充足的睡眠以及适量的运动。当你的身体健康了，身心运作才会流畅而从容，你才能更好地投入工作和家庭生活，发展兴趣爱好，进行人际交往。



女人不仅要照顾好自己，还要发自内心地爱真正的自己。爱自己不仅要接受自己的优点，还要包容自己的缺点，不用去比较，也不用去改变，做最自然的自己也是爱自己的深切表现。当然，你还需要时常提醒自己：“我很重要。”如果你想成为一个幸福快乐而又优雅美丽的女性，一定要常常这样做。因为自我认可和自我鼓励是帮助你保持青春活力、激发进取潜力的绝佳方式。

爱自己，还要学会把自己的生活打理得井井有条，用心经营自己。不但要把自己打扮得大方整洁，还要通过看书和学习来充实自己，给予自己内心力量，丰富自己的内涵，培养自己的气质，让自己从内到外都能做到真正的优雅。

爱自己，还要懂得不为任何事或人而勉强自己、刻薄自己、折磨自己，更不要随意依附他人。在工作和生活上，我们都要坚持做自己，坚持自己的梦想，按照自己的步调做自己想做的事情，过自己想要的生活。特别是在感情方面，女人绝不能做一株只有








依附大树才能存活的菟丝花，而要做一棵枝繁叶茂的树。需知，双木才可成“林”，你只有成为林中一木，才能真正与心爱的人执手并肩，相濡以沫到老。

爱自己，还要懂得适时犒劳自己。不要将新买的衣服挂在衣柜里，等所谓的重要场合再穿，现在就穿上吧；一个人吃饭的时候，不要随便凑合，为自己做一顿精致的晚餐吧；工作劳累的时候，不必强求自己继续工作，适时放松，去做自己喜欢的事情吧。

好好爱自己吧！每一个女人都是降落凡尘的精灵，身为女人你应该学会爱自己，精心经营自己的美丽，关爱自己的健康，呵护自己的心灵，使自己无论何时何地，遇到何种事物都能够淡然从容、优雅自如。

我就是我，  
是颜色不一样的烟火

认识自己，是一种能力，更是一种智慧。

在这个世界上，大多数女性都很难对自己感到满意。有的女性对自己的身材不满意，有的女性对自己