

# 淡定的女人 最优雅



杨建峰

主编

内心强大、心智成熟的女人，即使身处逆境，仍保持坚强独立，活得精致优雅。

南海出版公司



# 淡定的女人 最优雅

杨建峰

主编

南海出版公司

2014·海口

## 图书在版编目 (CIP) 数据

淡定的女人最优雅 / 杨建峰主编. —海口: 南海

出版公司, 2014. 12

ISBN 978 - 7 - 5442 - 7240 - 7

I. ①淡… II. ①杨… 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 (2014) 第 152569 号

### 敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 和部分作品的作者 (或译者) 未能取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者 (或译者) 见到本书后, 及时与本书编者联系, 以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话: 010 - 84853028, 松雪。

DANDING DE NÜREN ZUI YOUYA

淡定的女人最优雅

---

主 编 杨建峰

总 策 划 杨建峰

责任编辑 张 媛 白聪响

美术设计 松雪图文

出版发行 南海出版公司 电话: (0898) 66568511 (出版) (0898) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编: 570206

电子邮箱 nhpublishing@163.com

经 销 新华书店

印 刷 北京鹏润伟业印刷有限公司

开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1/16

印 张 27.5

字 数 704 千

版 次 2014 年 12 月第 1 版 2014 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5442 - 7240 - 7

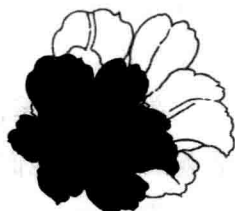
定 价 59.00 元

---

南海版图书 版权所有 盗版必究

# 前言

## PREFACE



人生如同一叶小舟在大海里扬帆航行，时而顺流而下，时而逆流而上，时而遇到狂风暴雨，海浪滔天，时而风平浪静，日朗天晴。人生之路坎坷不平，不如意之事常有八九，坎坷曲折时而有之，因此保持一种淡定的心态最为重要。

淡定，不是看破红尘，不思进取，它是经过岁月磨砺后的沉稳含蓄，看淡世俗名利，会活得更加潇洒、更加充实。淡定，不是不屑一切，只是少了份热烈，多了份稳重。

内心淡定，谈吐、举止优雅的女人，她们有着得体的穿着，淡雅的装扮，更有着“得之坦然、失之淡然、争其必然、顺其自然”的淡然心态。这些女子崇尚简单的生活，极少抛头露面，换来的是对人生，对社会的宽容、不苛求和心灵的清净；这些女子对工作或事业努力着，足以维持体面，但却不忘乎所以，因为她们知道，人生需要执着，但更需要随缘，名利均不可强求；这些女子拒绝练就那种摧眉折腰事权贵的性格，她们就像秋叶的静美，淡淡地来，淡淡地去，给人以宁静、简洁却不失韵味的印象。

内心淡定，谈吐、举止优雅的女人，会在世事的牵累、终日的忙碌中，偷出空闲，滋养自己，用自己的淡然去呵护心灵，呈现出来的是阳光的笑容、端庄的气度、深厚的内涵。白日的尘埃落定，会在灯下读点书，修复日渐粗粝的灵魂，使自己依然温婉和悦。

内心淡定，谈吐、举止优雅的女人，知道爱恨情仇，恩怨得失，虽无法忘记，但可以宽宥，把沧桑隐藏在心底，让一切慢慢沉淀在记忆里，让那些记忆从心灵下降到坟墓。她们远离刻薄和庸俗，明白什么是爱，什么不是爱，什么属于自己，什么不属于自己。淡定的人，清楚活着要有自己的目标，它可以大可以小，可以崇高也可以平凡，但不能没有。

内心淡定，谈吐、举止优雅的女人，善待生命，沉稳而不缺少热情，淡然而不缺少善良。她们总能以微笑面对困难、面对环境，不为日常琐事而计较，不为生活的压力而焦虑，不为现代人儿女情长的善变而烦恼忧郁。失意时，用笔记录潮起潮落的心绪，挫折面前，告诫自己重新振作，适应新的处境；苦难面前，命令自己跨过颓唐，去拥抱新一轮红日。

内心淡定,谈吐、举止优雅的女人,总是笑看人生,即使她们已不再年轻,也许岁月的印痕已刻上额头,也许病痛已在折磨着她们,也许世态炎凉已把年轻时的梦打碎,但在人生路上,她们仍会以矫健的步伐勇往直前,把欢乐和笑声传递给他人,她们是生活的强者,因为她们可以不斤斤计较,可以不为烦琐困扰,可以不因窘境而沮丧,可以不被压力所逼迫……她们完全是超脱的,以至于一颦一笑、一举一动都如轻风似流水,尽显个性本色。

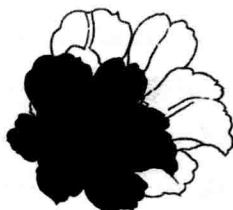
在山涧小溪,她们是单纯清澈的水滴;在飞天瀑布,她们是奋不顾身的飞花碎玉;在浩瀚的大海,她们又如汹涌的波涛一次次朝礁石撞击。

淡定的女人是画,一幅清新隽秀的山水画。无论外界风卷云涌、世事变迁,内心总是一派处事不惊、安详宁静的意境。

女人,自古以来就被赋予蕙质兰心、秀外慧中的期望,而这些品性恰恰源自于内心深处的那种淡然与超脱,举手投足的那种得体与高雅。相信每个女人都渴望自己活得精彩,活得健康,那就从现在开始慢慢习得这些好心态和好性格吧,终有一天你会惊奇地发现,你所呈现出的是历尽沧桑却依然随遇而安的美丽,这正是女人一辈子难得而且独特的获益。

# 目录

## CONTENTS



## 第一篇 淡定，让女人气质非凡，更显高雅

<b>第一章 淡定自如的女人最美</b> .....	2
不要太在意身外之物 .....	2
爱上生命中的不完美 .....	3
别让忙碌带走你的从容 .....	5
开阔心胸,享受生活 .....	8
人生因挫折而精彩 .....	10
你觉得幸福,那就是幸福 .....	12
完美不过是女人的想象 .....	14
爱自己的女人更幸福 .....	15
不贪心的女人最幸福 .....	16
快乐从心开始 .....	17
<b>第二章 举手投足之间体现着优雅</b> .....	20
与人相处,举止要优雅大方 .....	20
坐有坐相,坐姿折射涵养 .....	21
笔直的站姿意味着你正直的人品 .....	22
当众下蹲,女性品位尽失 .....	25
<b>第三章 气质和内涵是从读书和学习中获取的</b> .....	28
读万卷书,行万里路 .....	28

在学习中寻求发展 .....	29
用读书调节空虚心理 .....	29
开辟学习途径 .....	31
结合实际,认真读书 .....	32
用知识促进内心的成熟 .....	33
提升智商要靠不断学习 .....	34
气质,魅力——女人一生的灵魂 .....	35
女人在书香中寻获金玉良言 .....	37
女人有“才”,方能妙语连珠 .....	38
内在修养成就天使之美 .....	39
读书的女人散发淡淡的幽香 .....	40
智慧足以提升自身的能力 .....	41
多读书让女人博学多才 .....	42
<b>第四章 由内而外的自信是最打动人心的 .....</b>	<b>44</b>
没有自信,就没有气场 .....	44
魅力的秘诀就是相信自己的魅力 .....	46
自信是女人最好的魅力装饰品 .....	47
自信是最美的花瓣 .....	48
把自信当外套,做个优雅的自己 .....	50
女人没有理由不自信 .....	52
自信得像个老板,赢得尊重 .....	54
抬起头,远离自卑 .....	55
自信心是可以培养的 .....	57
<b>第五章 注意形象是爱自己,也是对别人的尊重 .....</b>	<b>59</b>
整洁是地位的标志 .....	59
配饰是一种身份和品位的象征 .....	61
最完美的女人妆容 .....	63
神采飞扬的明亮美眼 .....	64
美丽,源于你的自我形象 .....	66
让得体的服装为自己增添美感 .....	67
形象包装可以迅速提升你的价值 .....	69
<b>第六章 懂得礼仪,让你淡定应对各种场合 .....</b>	<b>71</b>
拜访的礼仪 .....	71
品酒、敬酒、祝酒的酒礼之乐 .....	72
名片的使用 .....	74

西餐礼仪 .....	75
端庄得体,职场礼仪 .....	76
见面礼仪知多少 .....	77
吃水果的礼仪 .....	78
舞会上的注意事项 .....	79
这样通话最得体 .....	79
办公室女性举止礼仪 .....	81
社交礼仪的禁忌 .....	83

## 第二篇 淡定,让女人职业生涯更加辉煌

<b>第一章 女人要懂得职场的沟通艺术 .....</b>	<b>86</b>
适度、真诚地赞美别人 .....	86
经常和上司沟通 .....	87
提高组织沟通的四种方法 .....	88
改善员工交流的三个技巧 .....	88
做好部门间的沟通工作 .....	89
批评切忌不分对象、不分场合 .....	90
向领导说“不”有学问 .....	90
与上司沟通要讲究方式 .....	92
职场女性的沟通艺术 .....	94
会干更要会说,才能赢得上司器重 .....	96
掌握与上司的沟通技巧 .....	97
快速领悟“领导意图” .....	99
<b>第二章 追求高效让职业女性从容应对工作 .....</b>	<b>101</b>
甩掉你身边的垃圾工作 .....	101
做事情一定分清轻重缓急 .....	102
保持较高的工作效率 .....	103
换个想法,让创新成为习惯 .....	106
做好准备,抓住机遇 .....	108
给自己定位高效发展 .....	109
注重工作细节 .....	110
自我约束开辟发展机会 .....	111



<b>第三章 培养良好的工作习惯让你事半功倍</b> .....	112
走出不良工作习惯的误区 .....	112
好的工作习惯是成功的基础 .....	113
每天都从计划开始工作 .....	114
每天自我反省一次 .....	114
工作中要做出自己的品牌 .....	115
凡事先订立目标 .....	116
认真地对待你的工作 .....	117
<b>第四章 懂得走出职场误区是对女性的考验</b> .....	119
越沉默,越好欺 .....	119
办公室杜绝助人为乐 .....	121
中立等于所有人的敌人 .....	122
赶走职场综合征,上班其实很快乐 .....	123
避免做出疏远同事的行为 .....	125
五步学会与同事相处 .....	126
办公室拒绝隐私话题 .....	128
别在上司面前恃才自傲 .....	129
绕过职场的禁区 .....	130
被男同事追捧很危险 .....	133
友爱和善不是错,但在职场是罪过 .....	134
别把眼泪带进办公室 .....	136
在职场不要苛求百分之百的公平 .....	137

## 第三篇 淡定,让女人拥有更幸福的家庭

<b>第一章 做独立的自己</b> .....	140
喜欢你的理由 .....	140
独一无二的你 .....	143
认清自己的独特之处 .....	146
独立的经济 .....	147
客观的主见 .....	148
越来越强的女人与越来越弱的男人 .....	149

<b>第二章 爱要奋不顾身,但从容爱是更明智的选择</b> .....	152
那临风若水的温柔 .....	152
唠叨的女人最不幸福 .....	153
放弃控制反而拥有力量 .....	156
自我牺牲不是爱 .....	157
爱的境界是从容,而非拼命 .....	158
走出被“雕塑”的爱情 .....	160
爱他就不要太计较他的过去 .....	162
不要在攀比中失去爱情 .....	163
尽快从失恋的阴影中走出来 .....	164
忘记过去,你会活得更精彩 .....	166
女人,不要太容易被感动 .....	167
不要被表象迷惑 .....	168
有些人你永远不必等 .....	169
爱需要给彼此留点空间 .....	170
<b>第三章 淡定的女人,婚姻才会维系得更加牢固</b> .....	172
给男人一个温馨的家庭港湾 .....	172
用包容建立良好的家庭关系 .....	173
调整心态,婚姻无法避免争吵 .....	175
有些场合男人需要一个娴静的老婆 .....	176
别再追问,给他一个单独思考的空间 .....	178
淡定的女人将吵架变成感情润滑剂 .....	179
及时沟通,细心呵护——化干戈为玉帛 .....	181
别把自己的命运系在男人身上 .....	183
再礼貌一些,再殷勤一点 .....	185
<b>第四章 真正懂得丈夫,做善解人意的好妻子</b> .....	187
用女人的独特触觉启发他的灵感 .....	187
适度地刺激他,激发他的潜能 .....	188
懂得欣赏自己的丈夫 .....	189
女人要学会夸奖 .....	191
男人希望被了解 .....	192
正确理解老公的缺点和爱好 .....	193
培养老公的幽默感 .....	195
不要拿老公和别的男人比 .....	196
智慧女人激励男人奋发向上 .....	198

聪明的女人要学会打造优秀的男人 .....	200
提升内涵,女人的学识能成就男人 .....	201
<b>第五章 恰当地处理各种人际关系 .....</b>	<b>203</b>
丈夫、女秘书和你 .....	203
当你遭遇第三者时 .....	205
尊重他的异性事业伙伴 .....	206
女人夸赞男士的学问 .....	208
女人之间的羡慕、忌妒、恨 .....	210
帮老公疏远酒肉朋友 .....	211
女人要拥有自己的朋友圈 .....	213
得体地拒绝爱恋 .....	214
<b>第六章 女人的婚姻误区 .....</b>	<b>217</b>
性爱并不能完全俘获男人 .....	217
女人无须过分坚强 .....	218
女人总想让男人按自己的想法行事 .....	219
外貌没有你想的那么重要 .....	220
女人应该把握倾诉的度 .....	221
妻子在争吵过程中易犯的错误 .....	222
女人的虚荣会破坏婚姻的和谐 .....	224
女人不应该让男人感到沮丧 .....	224
女人不要过于期待男人的完美 .....	226
女人不能要求男人太多 .....	227
女人婚前婚后的变化如此大 .....	227
<b>第七章 学会跟孩子沟通与交流 .....</b>	<b>229</b>
妈妈要做孩子最忠实的听众 .....	229
倾听时要注意观察孩子 .....	230
爱他,就要说出来 .....	231
让孩子感受到你的爱 .....	232
我心换你心,用心去倾听 .....	234
倾听的同时,还要尊重孩子的意见 .....	235
信任,然后俘获他 .....	236
怎样和孩子进行有效沟通 .....	237
用尊重的方式向孩子说“不” .....	241
<b>第八章 躲开教育孩子的几个误区 .....</b>	<b>244</b>
别让爱成为孩子的压力 .....	244

亲子时间不能成为说教时间 .....	246
不要把无微不至的关爱变成“唠叨” .....	247
妈妈与孩子沟通中扮演的错误角色 .....	248
不要总强调自己的付出 .....	251

## 第四篇 淡定，让女人心态平和，从容应对

### 第一章 粗茶淡饭也满足，知足是一种福分 .....

想想那些不如你的人 .....	254
得到的越多，渴望的也就越多 .....	255
女人懂得知足，才能活得幸福 .....	256
知足的女人能看到绝美的月光 .....	257
平衡内心，知足常乐 .....	258
不知足不能常乐 .....	259
贪婪到极致是虚无 .....	260
知足常乐 .....	261
欲望越少，安宁越多 .....	263
知足是幸福的法门 .....	264
保持一颗平常心 .....	265

### 第二章 何必锱铢必较，退一步则海阔天空 .....

富有同情心 .....	268
不要为曾经的付出耿耿于怀 .....	269
不要揪住别人的小过错不放 .....	271
人至察则无徒，做人不能太较真 .....	272
宽容比温柔更有“女人味” .....	273
淡定的女人怀有“孩童般的宽容” .....	274
是非终日有，不听自然无 .....	275
宽容是女人对自己最大的解放 .....	277
培养宽容的心态，努力改善人际关系 .....	278
朋友也需要用度量去包容 .....	280
做人斤斤计较，难成大事 .....	282
邀千百人之欢，不如释一人之怨 .....	283

### 第三章 积极和乐观，让生活充满正能量 .....

遇事，要有积极的心态 .....	285
------------------	-----

微笑面对生活中的每一天 .....	287
带着乐观的心态前进 .....	288
积极心态塑造迷人个性 .....	289
乐观让生命焕发光彩 .....	291
不甘认输,对竞争抱积极的态度 .....	292
再难也要笑一笑 .....	293
要学会以积极健康的心态去交往 .....	293
悲观是人生最黑暗的深渊 .....	295
乐观的女人像一抹阳光 .....	297
微笑面对有“不是”的父母 .....	299
心态好则一切都好 .....	300
<b>第四章 从容应对的力量,让你不急不躁 .....</b>	<b>302</b>
得意淡然,平和是最佳心态 .....	302
不逃避,难题中孕育着机遇 .....	303
用平常心看待生活 .....	304
从容处理每一件事 .....	305
保持从容,你会收获更多 .....	306
凡事顺其自然,不要太过强求 .....	307
保持平常心:不怕失去,不怕得到 .....	309
捷径要走,但绝不投机取巧 .....	310
淡化挫折,微笑面对困境 .....	311
<b>第五章 懂得心存感恩的女人才更淡定 .....</b>	<b>313</b>
以感恩的心营造二人世界 .....	313
怀着积极的心态感恩你的对手 .....	314
对工作感恩,对公司和老板感恩 .....	315
感谢一路陪着你的人 .....	315
生命因感恩而绚烂 .....	317
感恩是家庭幸福的营养素 .....	318
保有一颗感恩的心 .....	319
感恩让女人变得明亮 .....	320
感恩他人,反省自身 .....	321
常怀一颗感恩的心 .....	323
<b>第六章 淡泊名利和诱惑,追求心灵上的升华 .....</b>	<b>324</b>
减少财富不会降低幸福指数 .....	324
别忽视金钱之外的东西 .....	325

别让名利所牵绊 .....	327
名利只是浮云,淡定如菊才芬芳 .....	328
别让自己沦为金钱的奴隶 .....	330
抛开急功近利的思想,保持平淡轻松的心境 .....	331
心如明珠,混于泥沙而不受污 .....	332
正确看待名与利 .....	334
停住追逐名利的脚步 .....	335
一本万利的诱惑 .....	336
身心疲惫的时候学会放松 .....	337
平平淡淡才是生活的佳境 .....	339

## 第五篇 淡定,让女人懂得合理掌控自己的情绪

第一章 不憎恨,才是对自己最大的宽恕 .....	342
记住爱,忘却恨 .....	342
要与人为善,容人之过 .....	343
原谅别人,才能活得更轻松 .....	345
怨恨他人无异于荼毒自己 .....	346
给怨恨一个“休止符” .....	347
原谅伤害你的人 .....	348
学会忘记仇恨 .....	349
为你的仇人祈祷 .....	351
不必为受到批评而纠结不忘 .....	352
第二章 女人少一些抱怨,自己才能更快乐 .....	353
女人抱怨也要有技巧 .....	353
放下抱怨,积极进取 .....	354
适应生活中的不公平 .....	355
莫让抱怨阻碍你的职场路 .....	356
不抱怨命运的不公 .....	357
你抱怨的事情也许没你想的那么严重 .....	358
怨天尤人不如改变心态 .....	359
内心有阳光的人看不到世界的阴霾 .....	360
做个不抱怨的女人 .....	361
不要让你的抱怨推走他 .....	362

你的抱怨从何而来 .....	363
是抱怨让你丧失了机会 .....	364
<b>第三章 何必杞人忧天,船到桥头自然直 .....</b>	<b>366</b>
每天都是一个新的开始 .....	366
不去预支明天的烦恼 .....	367
克服焦虑,保持安宁 .....	369
把忧虑打败 .....	370
忧虑是长寿的克星 .....	371
别再为了失眠而忧虑 .....	372
<b>第四章 远离嫉妒和虚荣,真诚地面对自己 .....</b>	<b>374</b>
不要因虚荣而迷失自我 .....	374
将虚荣心抛开 .....	375
脱掉嫉妒的精神枷锁 .....	376
嫉妒不会为自己带来好处,也不会减少别人的成就 .....	377
克服虚荣的心理,追求真实的荣誉 .....	378
只为自己而活,不在乎外在的虚荣 .....	379
远离虚荣,与对手走向双赢 .....	381
与其羡慕嫉妒,不如迎头赶上 .....	382
把虚荣降到最低限度,你会更招人喜欢 .....	383
正确认识虚荣心 .....	384
<b>第五章 远离愤怒的魔爪,收获理智的人生 .....</b>	<b>386</b>
用理智浇灭心头怒火,祛除性格里的暴躁因子 .....	386
生气有害健康 .....	387
女人不能做“火药桶” .....	389
气大伤身,千万不要动辄发火 .....	390
用理智浇灭心头的怒火 .....	392
远离冲突 .....	393
女人要有不生气的智慧 .....	394
尝试用努力战胜怒气 .....	396
<b>第六章 善待自己的情绪,及时清理情绪垃圾 .....</b>	<b>398</b>
清扫心灵,让天使住进来 .....	398
心里憋屈就发泄出来,不管他人怎么看 .....	399
清除颓废的毒素 .....	401
尽早排除心中的烦恼 .....	401

防止产生烦闷的情绪 .....	402
世界上只有不肯快乐的心 .....	403
情绪不好时转移注意力 .....	404
<b>第七章 不跟自己过不去,不与自己的缺陷较劲 .....</b>	<b>406</b>
不勉强自己,哪怕只交到一个好朋友 .....	406
放下面子,轻松地生活 .....	407
苛求完美是一种自我折磨 .....	408
别太在乎别人的看法 .....	410
不完满的才是人生 .....	411
失误,同样美丽 .....	412
干吗为难自己 .....	413
别用别人的错误惩罚自己 .....	415
学会适时地“饶”过自己 .....	416
许多伤害原本是可以避免的,只要学着宽容一些 .....	416
接受不完美的自己 .....	418
做个不完美的淡定女人,你会更快乐 .....	420
不必为了年龄纠结 .....	421
女人,别为了面子而活 .....	422



第一篇 淡定，  
让女人气质非凡，  
更显高雅

