

苏瑾
著

淡定女人 最优雅

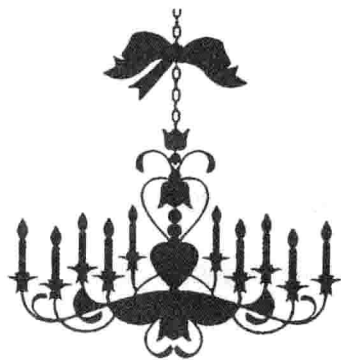
优质女人的生活态度

女人是比猫更优雅的生物
看优雅的女人如何用智慧享受生活

因为懂得取舍得失，所以才会淡定从容
感谢时间让你变得优雅

女人一生都在蜕变
因为经历过，所以淡然处之

苏瑾
著



淡定女人 最优雅

优质女人的生活态度



江苏人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

淡定女人最优雅 / 苏瑾著. -- 南京: 江苏人民出版社, 2015.3

ISBN 978-7-214-15284-8

I. ①淡… II. ①苏… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ① B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 054677 号

书 名	淡定女人最优雅
著 者	苏 瑾
责任编辑	朱 超
装帧设计	嫁衣工舍
版式设计	艺彩书装
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏人民出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.book-wind.com http://jsrmcbs.tmall.com
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京中印联印务有限公司
开 本	787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张	16.5
字 数	230 千字
版 次	2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 978-7-214-15284-8
定 价	35.00 元

前言

P
r
e
f
a
c
e

女人，不淡定，
无优雅

做一个优雅的女人，是每个女人殊途同归的终极梦想。

红尘俗世里，关于优雅，女人们有太多的误解误读：优雅就是要大牌，优雅就是高高在上，优雅就是白富美，优雅就是不食人间烟火，优雅就是……凡此种种，其实和优雅根本不沾边。

关于优雅，在中国的文艺女青年眼中，《上海的金枝玉叶》中的富家小姐戴西，已然是一个优雅的符号。自幼锦衣玉食的戴西，她的优雅貌似上天注定。就算“文革”中被强制劳动，用一双“资产阶级小姐”的手去洗厕所倒粪桶，她竟然还保持了喝下午茶的习惯！直到九十高龄，戴西满头华发，一个人住在上海的阁楼时，仍不忘在午后的阳光下端正地微笑着喝一杯下午茶，雪白的卷发散发着淡淡香气，她的迷人优雅为世人所感叹。



所以，真正的优雅是骨子里的，不关岁月沧桑，不关贫富贵贱。它是一种云淡风轻从容不迫的韵律、心境、一种修养，只有淡定的好女人才能达此境界。

也正是看透了这一层，所以我说——女人，不淡定，无优雅。

一、优雅的女人总是淡定的

优雅的女人有淡淡的爱情。

她们认为爱情就是用来享受的，不是用来彼此折磨的，于是，爱来的时候倾情去爱，缘尽的时候潇洒地走。在她们眼里，即便百转千折，爱情永远都是修身养性的一瓢圣水。

二、优雅的女人有淡淡的婚姻

她们把婚姻看作生活方式的一种，认为不结婚的女人不一定上不了天堂，结了婚的女人也有可能跌入地狱。所以，她们不一定结婚，但结婚一定是为她的人生锦上添花。她们把婚姻的价值定位为两个人一起快乐地成长，而不是嫁个男人照顾自己一辈子。

三、优雅的女人有淡淡的事业

事业对于优雅的女人来说，不是炫耀的资本，不是导致生活疲惫不堪的诱因，只是自我价值实现的一种方式。所以，在事业的道路上，她们走走停停有张有弛，努力却不卑微，执着却不固执是她们的工作理念，钱赚进来也懂得花钱出去是她们的工作动力。自身获得的社会价值和认同感是成就女人优雅的元素之一，工作爱着去做，梦想心安即可抵达。

四、优雅的女人有淡淡的友情

现在的社会背景下，女人之间也存在着伪友谊，有的女人以抱怨诉苦交友，后果就是男人都不是好东西，自己也什么都不是；有的女人以炫耀晒富交友，她们对友情的需要仅是同类羡慕的目光。在这方面，优雅的女人常常像是“养在深闺人未识”，她从来不会因此寂寞，友情这件事也去留无意。她们眼里只有别人的美，她们心里只有别人的好。她们用欣赏的眼光接人待物，所以，收获的全是乐。

五、优雅的女人有淡淡的穿着

在经济条件允许的情况下，追求一种更有品质的生活是每个女人都应该具备的精神，优雅的女人极具这种精神。但，她们绝不盲目地追随流行风，而是拥有自己的style，她们更懂得奢侈品不是浅薄的奢靡，也有其丰厚的文化内涵。于是，同样追求奢侈品牌，她们讲究的是协调、融入、体己、相称，而不是简单的品牌堆砌。

六、优雅的女人有淡淡的成长

优雅的女人把生命看作一个过程，其间经历都是风景。无论顺境还是逆境，都是生活盛宴中的一道大菜，都是人生必经的阶段。她们相信，缺失挫折的女人没前途。她们读万卷书行万里路却保持低调，在自己的一亩三分地上栉风沐雨再优雅看彩虹。

七、优雅的女人有淡淡的伤痛

女人处理伤痛的方式是其心理成熟度的重要考量，某种程度上来说又决定着女人将来的情感走向和生活状态。优雅的

女人也会受伤，但她们痛而不言笑而不语，甚至有时候，她们认为，心里装着一些时光带不走的淡淡忧伤，也是一种别样的情怀。这样一想，连伤痛都成了美丽。

综上，一个优雅的女人在生活的各个方面无疑都是出色的，并且从自己的心底生出了快乐的根系，开枝散叶恣意绽放。她的身边也总会被踩出一条小径，好多好多的人走过、微笑。这些人经过这里心存了暖意，继而将优雅的潜质以各自的方式再带向远方……

优雅，是女人一生最了不起的升华，它让你的生命有质感，让你的内心更加笃定。

至于男人的爱慕，那是必须的，那是相伴而生的必然。

所以，淡淡的优雅，是最好的生活姿态。

你该试试。不，你该修炼！

所以，你要和我们抱在一起，把本书抱在怀里，只为暖心、成长、升华……



CONTENTS

目录



Chapter 01 淡——真水无香，女人味的精髓是淡雅

1. 女人如水，真水无香 \ 002
2. 女人如花，如兰便是极品 \ 005
3. 女人如画，宜留白处且留白 \ 008
4. 静雅脱俗，才是上乘女人味 \ 011
5. 温柔以对，最难消受“美人恩” \ 014
6. 女人之高贵，缘于灵魂之羞涩 \ 017
7. 褪去俗气，别把钱看得那么重 \ 020
8. 优雅和地位无关，谁都可以是蕙质兰心的优雅女人 \ 024

Chapter 02 定——有定力的女人才有魅力和生命力

1. 女人内心笃定，才能魅力永恒 \ 028
2. 怀揣梦想，有梦的女人最尊贵 \ 031
3. 内心持守，执着的女人是圣女 \ 035
4. 独立的思想，是女人隐形的翅膀 \ 038
5. 人格不独立，你只能沦为别人生活的“便条” \ 041
6. 经济不独立的女人，生活随时崩盘 \ 045
7. 女人有自知之明，才能活得体面从容 \ 049
8. 假如你够聪明，请尽量在对的时间做对的事 \ 052

Chapter 03 你烦恼，不是外界过于喧嚣，而是你内心不够淡定

1. 别为年龄发愁，时光只会让女人的灵魂更通透 \ 058
2. 别为相貌发愁，靠美貌出人头地的人数可忽略不计 \ 061
3. 别为身体发愁，气场才是重点 \ 065

4. 别为没钱发愁，幸福和金钱只有一毛钱的关系\068
5. 别愁嫁，怎么着你都能活得很好\072
6. 莫攀比，人生皆有不如意\077
7. 去你的高大上，过我的接地气\080
8. 心眼大一点，秀出人生大格局\083
9. 心若静，风奈何\086

Chapter 04 你没安全感，不是外界不靠谱，是你内心不够强

1. 和男人要安全感，不靠谱\090
2. 各种“男人控”，都不如“自己控”\093
3. 最牢固的感情，大都情投意合\096
4. 做个有人生目标的女人，像爷们一样去奋斗\099
5. 认真对待你的工作，这才是你的铁饭碗\102
6. 不要逃避和拒绝变化，否则你的世界将一潭死水\106
7. 失去的东西，你就当它本身就不属于你\109
8. 找回自己，永远都不会迟\112

Chapter 05 你觉得世态炎凉，不是别人欺负你，是你不够体谅

1. 你曾多少次，误解了别人\118
2. 把世界想得美好一点，日子会好过很多\122
3. 做个善良的女人，先温暖自己\125
4. 宽容别人，就是自我解脱\128
5. 你有没有顾及到自己的存在感\132
6. 别把事业看得太重，让自己放轻松\135
7. 痛楚面前，做个坚强安谧的女人\138
8. 只为解决找方法，不为抱怨找理由\141

Chapter 06 情爱面前，如何做才能不乱了江山

1. 世上没有任何一个男人值得你搭上身家性命 \ 146
2. 聪明女人在恋爱中不要太主动 \ 149
3. 慈悲爱，不以爱的名义互相伤害 \ 152
4. 恋爱中能做和不能做的 \ 155
5. 失恋后，不要报复爱情，也不要虐待自己 \ 158
6. 他可以不养你的嘴，但一定要“养”你的心 \ 160
7. 测一测，那个他是对的吗？ \ 163
8. 你做好结婚前的心理准备了吗？ \ 166

Chapter 07 婚后淡定，幸福一生

1. 淡定的女人不会妄想改变男人，因为谁也改变不了谁 \ 170
2. 把家居环境打造得舒适温馨一点 \ 173
3. 婚后，要做强大但不强势的好主妇 \ 176
4. 不要唠叨，你一静岁月就好 \ 179
5. 婚后他对你态度冷淡，那是人性自然 \ 182
6. 淡定不是忍气吞声 \ 186
7. 如何突破“婆媳关系”的封锁 \ 190
8. 婚姻全在经营，二婚女人也能拥有好良缘 \ 194
9. 无论何时，都要做个有灵性的女人 \ 197

Chapter 08 拼职场，就怕不淡定

1. 混职场，淡定才能hold住 \ 200
2. 职场穿衣，别太张扬了 \ 203
3. 职场说话，别太不着调了 \ 206
4. 会议发言场合如何才能不紧张 \ 210
5. 职场上，如何巧妙释放自己的“女人味” \ 212

6. 汇报工作时要拿捏得当 \ 216
7. 处理同事关系要简洁，远离八卦和无聊 \ 219
8. 职场中熟女要化经验为淡定 \ 222

Chapter 09 社交场合，保持淡定优雅的形象

1. 做个正能量的小伙伴儿 \ 226
2. 朋友圈里，千万别当“铁公鸡” \ 229
3. 话不在多，贵在语惊四座 \ 232
4. 用优雅的嘴巴说出动听的语言 \ 234
5. 做作的女人，不仅女人讨厌，男人更讨厌 \ 239
6. 优雅的女人通常精于细，出于慢 \ 242
7. 别动辄就发脾气，那只会消减你的吸引力 \ 245

后 记

爱自己，才能被这世界温柔相待 \ 249



C
h
a
p
t
e
r

O
I

淡

真水无香，女人味
的精髓是淡雅

是女人就要有女人味。

女人味是什么？是火辣性感的身材，妩媚动人的顾盼，芬芳袭人的浓香，还是华丽闪耀的妆扮，热情奔放的魔力？

不！这样的浓香型女人会让男人一时迷乱，却不会令男人久久流连。

女人味的本味是淡，是那种淡淡的，柔柔的，幽幽的，静静的感觉，那味道香也袅袅，韵也袅袅，云一样飘逸，雾一样妙曼，总能让男人的目光不由自主地溢满柔情，于澹澹然中带来一份心仪，于薰薰然中带来一份心醉。这样的淡香女人，以萦绕不散的芬芳作衣，用云淡风轻的恬淡调香，让男人永生难忘。

1. 女人如水，真水无香

关于女人的本质，《红楼梦》中贾宝玉说了一句极具表现力的话：“女儿是水做的骨肉……见了女儿，我便觉得清爽。”女人如水，这是自古以来人们对温柔女性的最高的赞誉。

既然为水，那至高的水便应是无味，即真水无香，也就是宝哥哥所言的“清爽”。

最美丽的女人，通常并不是最漂亮的，也不是最聪明的，而是那种淡定从容、波澜不惊、清爽简单的“水样”女人。她们不刺激你的眼球，不吸引你的味蕾，不扰乱你的听力，只调动你的感觉。她们淡淡地来，淡淡地去，淡淡地相处，给人以宁静平和清新舒适之感。那感觉，刚刚好，要多美妙，有多美妙。

这样的女人，在京西一个叫“真水无香”的地方，我真真见过、刻骨铭心地感动过。

今年春时，某礼拜日，一个无聊得泛起轻愁的午后，有城里友人拜访，我便陪同他到离家不远的大觉寺闲逛。天空突然落雨，偶然看见临街一幢二层洋房，遗少般临街而立。外墙暗白色，醒目但不耀眼。一道浮法玻璃隔墙将内外虚虚实地疏离开，院落内草本花隐约开得正盛。门沿上四个金粉大字“真水无香”是茶社的雅号，造型别致简单，却有掩不住的静谧从中溢出，与当下默然的情怀不期而遇，淡淡的，竟有些怦然。

推门而入，见一女人高挑而清秀的背影在摆弄一束黄玉兰，直到我近得能看到玉兰花的萼片时，她才知我进来，回头一笑——人与花同样让人感到超凡脱俗。果不其然，几句问答之后，始知花是自家院子里玉兰树上剪下来的，女人则是低调的画家。“你可是此刻唯一的客

人！”，她含笑说，招呼我落座。待我点了明前龙井后，便转身走了，留下窗内的静，窗外的雨给闲愁的我们。环顾四周，家具是贵气的金丝楠木，桌上鱼缸内暗紫色的泰国斗鱼在悠然游弋，青花瓷瓶内大丽花则静若处子。一米开外是小巧的弧形吧台，上面摆放着由玻璃器皿盛装的咖啡豆以及同色的咖啡套具，那种深褐色是端凝与内敛的，傍着那束洁雅的玉兰，仿佛在隐喻主人的内质。一切简约而抢眼，恰如女主人一身的装扮。她端着茶盈盈地走来，黄桫色的棉质外衫，砖红色长裙，一双中式千层底布鞋。不得不惊叹这身低调的搭配，于她身竟如此典雅脱俗。淡淡的，那么唯美。

我和友人品着茶，她兀自摆弄着花，我们分享着一份共同的宁静，冥冥中有些神奇。她有一搭没一搭的聊，她说着院子里的玉兰，是怎样的来历，又替我们惋惜着没能欣赏到前几日茶会时某女人在此演奏的《高山流水》。不难看出，她所思所做的一切已远离了生计与生意，而是作为融入生活、诠释生命的一种手段了，不似我辈常叹：常恨此身非我有，何时忘却营营？看着她充满女人味的一颦一笑，一举手一投足，看着她无处不在的优雅自信与气定神闲，突然觉得生活真好，有闲、有趣真好，那种感染力不是来自于难以奢求的美貌，而是来自于每个平凡的女人都能散发的真挚气质，那才最是一种唯美！

雨停了，该走了。她送到门外时又盈盈一笑道：“有机会再来啊！”那笑容没有一般店家的迫切，只是一种来去皆空的释怀。

此时的大觉寺，烟雨空朦，桃红樱红，是来时所忽略的。珍珠桥下河水翠玉般灵动，临街的海棠丰润得有些慵怠，像浴中的美人，一阵清风吹来，对面那树桃花，恐是花期已末，站不住枝头，万万千千的花瓣就这样凭空扬起，那样恣意地旋，那样轻盈地飘，那样旁若无人的顾影自怜，仿佛倾其一生的诉说都呢喃在一帘的花雨中。风止了，花也静了，站在湿润润粘满落英的街头，心中没有了阴翳，止不住想：是啊，真正的水是无香无痕的，真正的女人如她，无须香精、脂粉包装，一个

眼神，一抹浅笑，已是暗香袭人了。真正的生活不会总是浓烈的，它如水，淡淡地划过，只有洒满阳光的心才能使之折射出七色的华彩。

后来，这个女人，成了某君的梦中情人。又一年过去了，他已经三十有五了，还是单着，但他不慌不忙，他说，有那样的女人可想，已经很有福了，不强求。而且，要找，就一定要找这样淡淡的女人作为人生伴侣。

我赞同他的执着。因为任何对美好事物的追慕都必须以物为本，而此处之物如能返璞归真于自然，那么这种美就会变得愈加真实，亲切而美好。好女人应如是，她所表现出来的往往是一种爱美之心、求真之心、弃杂之心、思纯之心、滤己之心。唯有这样的女人，最是令人心动，才能抵达男人灵魂深处，什么是最好的相伴？就是这样。

何日君再来？



2. 女人如花，如兰便是极品

女人如花。

花中珍品自然是兰。牡丹虽艳，但太过华贵，让人不可接近；玫瑰虽鲜，但有刺，让人望而生畏。桃花虽美，但太过妖娆，让人轻易懈怠。

唯有兰花，不骄不躁，不温不火，婀娜而不矫情，芳香而不浓烈，宜人可人，清淡之中散发出一种魅力。

在《红楼梦》中，曹雪芹先生就曾经用“气质美如兰，才华复比仙”来赞美女性。好女人与兰之间有一种精神交流，她们相互欣赏，相互评价，她们有着“流水当怜离别意，奔流不忍对伤琴”的惺惺相惜。好女人是兰，她有着兰一样的性情与品格；有着兰一样的自信与豁达；有着兰一样的气质与淡然；有着兰一样的智慧与真诚。她们无声无息，你感觉不到她的存在，但她一直稳稳地挺立着，给人一种寂静、安定之感。

早些天在杭州随领导谈业务时见过这样一个女人，人长得非常漂亮，打扮时髦而不失白领风度，说一口标准的普通话，声音温婉却有着极强的穿透力，坐在谈判席上，让你眼前一亮。

然，这些都不足以让你真正记住她——真正让你过目不忘的，是她举手投足间的那种气质，若婉约词般的含蓄，娴熟温雅的风度；是她在发言时流露出的那种缤纷的光芒，才思敏捷的应答，从容淡定的把握；是她在低头签字时那种相当专注的神情，行笔流畅的自信，不失豪放的大气。

惊讶之余，不由得惊叹：这女人，真正是蕙质兰心啊！

其实，“蕙质兰心”这个词在古时候，也只是用来修饰闺房中、绣楼上那些深居简出的碧玉女人吧。然而我想，在今天，这个词是该有两重意思的：蕙质，是腹有诗书、才思敏捷；兰心，是宽容大气、静雅安

然。一个女人，纵然没有绝世美貌，但若有这般的蕙质与兰心，这世间也总会有她的诸葛孔明的吧？

便又想起身边的一个好友——玉。玉是一位兰心蕙质的女人，也是我所有友人中最美丽最温柔体贴的女人。外表娇小玲珑的玉，却有着他人难以想象的承载力和宽广胸怀。

30岁那年，她的父亲得了癌症，玉一直以来和父亲的感情最为深厚，悲伤的玉此时已经被这个残酷的事实折磨得失去了方向感。而恰恰在此时，丈夫又背叛了她。玉没有像别的女人那样失态，而是安静地和丈夫协议离婚，说好了不打扰双方的老人和孩子。其后的她经常自己躲在洗手间里用手巾捂着嘴巴，任由泪水尽情地流淌。但当玉打开门的时候，她依然会笑意盈盈地示人。那一年，玉的皮包里多了一条小毛巾，那是她独自走在路上或者是离开家人的时候来制止住泪水的唯一凭借。

就这样，玉一边安抚不知病情的父亲，带他去做各种最先进的治疗，一边还得顾及到母亲和儿子。当然，还要安排好自己的工作……

不久，父亲离开了她。离开之前，玉一直昼夜守在父亲的病床，每日里给父亲一个甜美的笑脸，哪怕这个笑脸维持得艰难，她都觉得这是她送给父亲此生最美的礼物。

祸不单行，父亲离开后不久，玉的哥哥发生了一次车祸，头部受到重伤。在那个寒冷的冬季，玉又如对待父亲一样，昼夜守护在哥哥的病床前。夜里，生怕惊扰哥哥休息，她一直光着脚丫行走在冰冷的地面上。哥哥在她的照顾下逐渐有了意识。即使是这般，出院后的哥哥依旧无法清晰吐字，还是在玉每日里指着拼音表的耐心教导下，慢慢地才恢复了语言功能。

人到中年，家事不断，玉一直用她柔弱的双肩承担着这一切。我从没听过她一句抱怨，也从未见她对谁发脾气。相反，她经常安慰我这个不够淡定的朋友。从她身上，我仿佛嗅到兰花的香气。

偶尔一起谈论人生，文采非凡的她说，生命何其温柔？生命何其哀