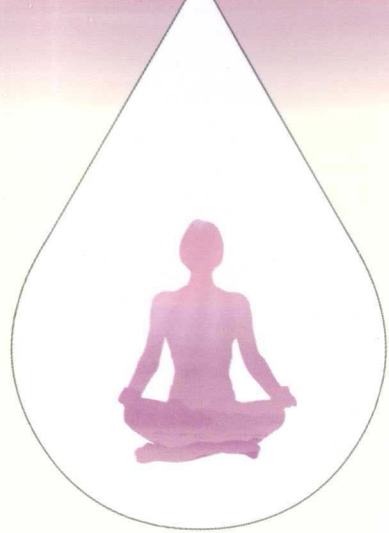




徐畅◎编著

人生不是一场物质的盛宴
而是一次灵魂的修炼
愿淡然的心态伴你安然度过喧嚣浮世

做内心强大的女人

淡然

淡然的女人是世间最美的风景

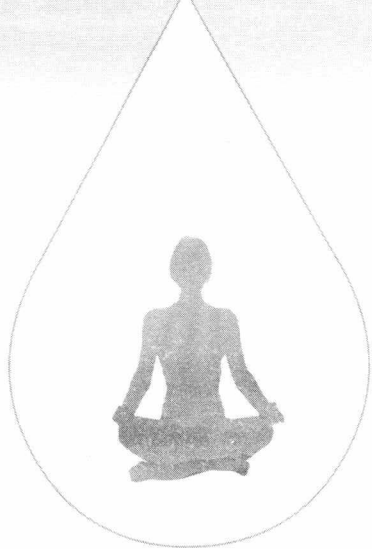
不张扬、不喧嚣、不妖艳；淡名利、淡市侩、淡荣辱；
丰富而不肤浅、恬淡而不聒噪、理性而不盲从，



虽无蝶来，清香依旧。



中国华侨出版社



徐畅◎编著

做内心强大的女人

淡然



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

淡然:做内心强大的女人 / 徐畅编著. —北京:
中国华侨出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5113-3221-9

I. ①淡… II. ①徐… III. ①女性-成功心理-通俗
读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第009072 号

淡然:做内心强大的女人

编 著 / 徐 畅

责任编辑 / 严晓慧

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 870×1280 毫米 1/32 开 印张/10 字数/260 千字

印 刷 / 北京溢漾印刷有限公司

版 次 / 2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3221-9

定 价 / 28.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com



前言 PREFACE

在这个女性崛起的时代，越来越多的女性渴望自己能够成为“女王”，成为强者。与男性相比，她们有着女性独有的优势，除了漂亮、风情，她们还有气质，有修养，有品位。因此，不管是在商界，还是在政界，乃至平凡的生活中，越来越多的女性成为了女强人，她们和男人一样精明能干，甚至比男人还要优秀。

然而，有得意的人，就会有失意的人，并不是所有的人都能够美梦成真、心想事成。纵使有的人拼命去努力，却仍被冰冷的现实拒在成功的大门之外。她们在喧嚣浮躁、物欲横流的时代彷徨无措、迷茫困惑、苦苦挣扎……纵使万般努力，也不能乘风破浪、出人头地。因此，有的女人不能在宠辱得失中淡然相守，分不清是非恩怨，更无法寻求解脱。

女人的幸福和成功不能单单依靠于物质、名利、虚荣、诱惑……睿智的女人应该平和淡然、宠辱不惊，不因一时的得失而困惑，不因一时的成败而沮丧，不因一时的不幸而放弃，努力地修炼自己，让自己拥有一种不惧不惊的从容，不浮不躁的大气，不怨不怒的温柔，做一个淡然的女人。

淡然的女人随意洒脱、平易近人，对社会充满爱心；她知性而感性、果



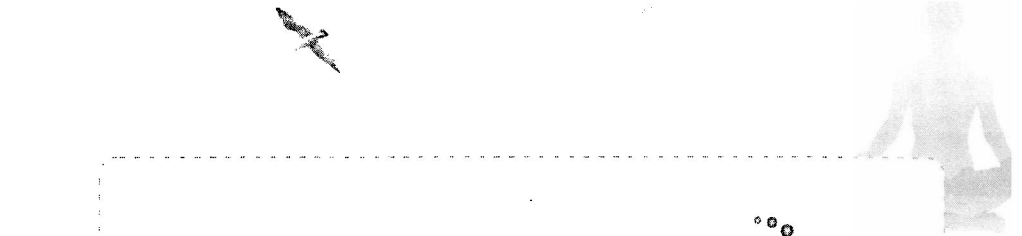
敢而温柔，天真中见智慧，圆滑中显纯情。淡然的女人崇尚简单的生活，为人率直、坦荡。淡然的女人似一阵淡淡的风，淡淡地来，淡淡地去，没有轰轰烈烈，也没有波澜壮阔，无论风云怎样变换，星河怎样轮转，她们依然能够保持内心的宁静和有条不紊，做到波澜不惊，闲看花开花落。

淡然的女人能够经得住诱惑，安然地与寂寞享受，不贪图富贵名利，不爱慕虚荣诱惑，能够坦然面对得失成败，不计较个人的荣辱；淡然的女人善良美丽，优雅从容，懂得如何去付出，而不是一味地只求回报；淡然的女人懂得如何去生活，懂得如何融入身边的环境，而不是一味地要求改变环境……

做一个聪明、美丽、善良的淡然女人，就要不断地修炼自己，让自己的魅力在岁月的沉淀中化成一坛老酒，在开封时能够释放出醉人的芬芳。当你经历了纷扰的红尘世事，踏过了一路的荆棘，你会发现每一天的生活都是阳光灿烂，正如漫山遍野的山花灿烂依然。

在这滚滚的生命长河之中，该怎样拥有一份淡泊，保持一份安静，做一个淡然的女人？这就是本书将要表达的主旨所在。这是一本写给女人的书。本书旨在教授女人如何培养淡然的心境，淡然地处世，淡然地为人，时刻都保持一份智慧和从容，一种淡泊和宁静，一种博爱和高雅，就像那茉莉花淡雅而又幽香，又像那一泓湖水，贤德而无私。

读本书，学做一个淡然的女人。从今天起，摒弃悲观厌世、牢骚满腹、怨天尤人的情绪，以积极乐观的心态迎接每一天，活出潇洒，活出美丽。



目 录

CONTENTS

第1章 岁月安好，静待花开： 女人要学会在淡然中守候

这个世界给了人太多的浮华、虚荣、诱惑和曲折，许多女人为一时的光鲜所累，在悲伤和痛苦中挣扎，埋怨生活和命运的不公。若要求得心灵的解脱，重新面对生活赋予的缤纷色彩，就要学会淡然。学会淡然，方能心境开阔，处之泰然。

- ❶. “淡”是一种心境，女人要心淡如水 2
- ❷. “淡”是一种从容，女人要柔情似水 7
- ❸. “淡”是一种选择，女人要淡然取舍 12
- ❹. “淡”是一种智慧，女人要明理通达 17
- ❺. “淡”是一种沉淀，女人要云淡风轻 21

第2章 勿自负：

淡然的女人低调谦虚、心胸豁达

那些在众星捧月的环境下长大的“公主”，那些有了一定的资历或经济基础的女人，都难免会自恋、自负。心甘情愿保持低调的女人并不多，小时候做惯了“公主”的女人，长大了都想当“女王”。但就算你有当“女王”的资本，也千万别以为自己真的无所不知、无所不能。

- ❶.太自以为是，你就败了 28
- ❷.女人可以聪明漂亮，但不能自负 33
- ❸.轻视别人，等于轻视了自己 38
- ❹.女人可以高傲，但不能傲慢 43
- ❺.别让自信变成了自负 48

第3章 远固执：

淡然的女人不偏不倚、优雅从容

固执，会使女人失去原有的那份可爱、优雅和洒脱，变得不可理喻。因此，女人们应当学会灵活些、圆滑些，该放弃的时候放弃，该认错的时候认错，才能跳出固执的怪圈，拥有开阔、通达的心态。

❶.别钻进死胡同，要懂得欣赏外面的世界	54
❷.女人不要太任性，更不要一意孤行	59
❸.女人不该固执，固执则不通	64
❹.保持开放的姿态，聆听他人的意见	68
❺.跳出固执的怪圈，做大气女人	72

第4章 化纠结：

淡然的女人不怨不痛，果敢坚决

纠结，是一种很坏的情绪。不管是感情、生活，还是事业，女人都要保持一颗淡然的心，不能太过纠结。否则，结果只能是糟糕的。如果万事都能够做到顺其自然，你就会看到美好的一面。

❶.看得越重越容易失去	78
❷.不是所有的故事都有美丽的结局	83
❸.不必惊艳，普通的姿色同样可以绽放魅力	86
❹.生活只要过得温馨，就是幸福的	90
❺.积极乐观地面对生活，到处都有希望	94
❻.别纠结于小事，要先抓重点	99

第5章 防忌妒：

淡然的女人心明如月、自信美丽

妒忌之心人皆有之。我们不奢望能够彻底消灭内心的妒忌之情，但也不能肆无忌惮地放纵自己的妒忌。这个世界原本就存在诸多不公平，多想想自己的优势该如何发挥，总好过盯着别人的优势折磨自己。淡然的女人懂得如何遏制自己的妒忌之心，她们会告诉你，其实女人也可以不善妒。

- ❶. 女人往往爱妒忌 106
- ❷. 女人，收敛你的妒忌心吧 111
- ❸. 女人之间的羡慕、忌妒、恨 115
- ❹. 有一种爱，会让人妒忌生恨 120
- ❺. 面对妒忌，要学会收放自如 124

第6章 少抱怨：

淡然的女人心安自在、快乐平和

有些女人不能够恰到好处地拿捏抱怨的数量和时机，不分场合、不分对象，没完没了地诉说。时间长了，日子久了，就容易令人生厌。如果女人能够少一些抱怨，就能获得更多的幸福感。很多时候，我们并不是没有快乐的资本，而是在抱怨中亲手毁掉了快乐的星星之火。

❶.抱怨是一种解决不了任何问题的情绪	130
❷.不值得抱怨的那些事	134
❸.与其苦苦抱怨,不如学会改变	138
❹.别把自己变成怨妇	142
❺.抱怨不是最好的宣泄方式	147
❻.不抱怨的生命,才能有所契机	150

第7章 不贪婪:

淡然的女人远离欲望、知足常乐

在贪婪者的眼中,没有妥协或者放弃的概念,只有不断地索取和追求更多自己想要的东西。可如果眼睛始终盯着自己的利益,甚至不惜牺牲别人的利益来满足自己,就会面临走向覆灭的结局。聪明的女人懂得如何克制自己的贪欲,凡事细水长流,日积月累,才能获得更多。

❶.淡然的女人不贪婪,贪婪则无获	156
❷.女人幸福的归宿不只是财富	161
❸.想要得到什么,就要付出什么	166
❹.做聪明女人,就要知足常乐	170

第8章 弃虚荣：

淡然的女人冷观浮华、活出本性

有人说，虚荣其实是个中性词，关键看虚荣的人想要用虚荣换回什么。当然，我承认，虚荣是可以令人发愤图强、向前冲的，但我宁愿将那种虚荣称作自尊心。这里，我们要探讨的，只是负面的虚荣——那种为了面子不顾一切的举动。

- ❶. 虚荣，是一种被扭曲的自尊心 176
- ❷. 别为了面子苦了自己 180
- ❸. 光鲜的外表无法掩饰空虚的内在 185
- ❹. 哗众，可以取宠，也可以失宠 190
- ❺. 光环下的媚俗，一触即破 195
- ❻. 挣脱虚荣的十字架，做个洒脱女子 199

第9章 轻名利：

淡然的女人追求简单、随遇而安

在女人的名利场上，每走一步都要小心翼翼。如果你不想参与其中的争斗，就千万要保持适当的距离。深陷名利场的女人们演绎着世间最虚幻的华美，但心里的痛苦恐怕只有自己清楚。真正聪明的女人是懂得淡泊名利的。剥下哗众取宠的外衣，看淡虚假的光环，自由自在地徜徉在这个世间，何乐而不为？

1. 可以追逐名利，更要是非分明	206
2. 女人名利场，是一场没有硝烟的战争	211
3. 女人不要做名利的奴隶	215
4. 名利如云，浮华落尽一身空	219
5. 女人要看淡名利，知福惜福	223

第 10 章 淡得失：

淡然的女人不骄不躁、不喜不悲

人们往往在“得”与“失”中纠缠，频繁地计算自己得到了多少，又失去了多少。竭尽全力想要在“得”与“失”之间找到平衡。然而，很多时候，正因为太过在乎，才会令自己迷失方向或者畏缩不前。看淡得失，才能卸下命运中的沉重枷锁，谁能说这一次的失去，不是为了下一次的得到呢？

1. 总是患得患失，终究会迷失方向	228
2. 太计较，会让你得不偿失	233
3. 失去了，就让它随风消散	238
4. 少一点忧患，多一点坦然	243
5. 不为得失计较的女人，才能收获惊喜	247

第 11 章 止诱惑：

淡然的女人拒绝诱惑、安守寂寞

诱惑，在世间广泛存在。它在每个人的身边，伺机而动。没有人能够摆脱它，也没有人能够消灭它。轻易就能够被诱惑的女人，内心是脆弱的，终会在诱惑中迷失自己。唯有能够淡然面对诱惑的女人，才是珍贵的。

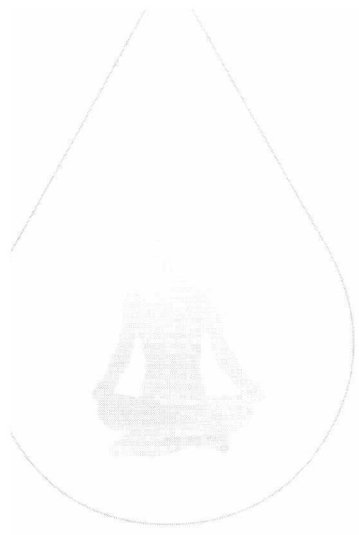
- ❶. 诱惑甜美，却是无形的陷阱 252
- ❷. 别为自己的沦落找借口 257
- ❸. 潜藏在诱惑背后的危险 262
- ❹. 抵不住诱惑，你就伤不起 266
- ❺. 诱惑永无止境，你必须冷静淡然 271

第 12 章 释过往：

淡然的女人一笑而过，快乐坚强

我们总会对一些事情念念不忘，不断地在回忆里寻找，留恋于最初的美好，沉浸其中，不愿走出来。然而生命不断地新旧交替，如果只一味地沉浸在过往所带来的那些快乐或遗憾里，就会错过眼前的风景，乃至整个生命的旅程。学会让自己抽身而退，淡然地面对过往，才能摆脱内心的纠缠。时刻提醒自己，给自己一点点勇气，会走得更从容、更快乐。

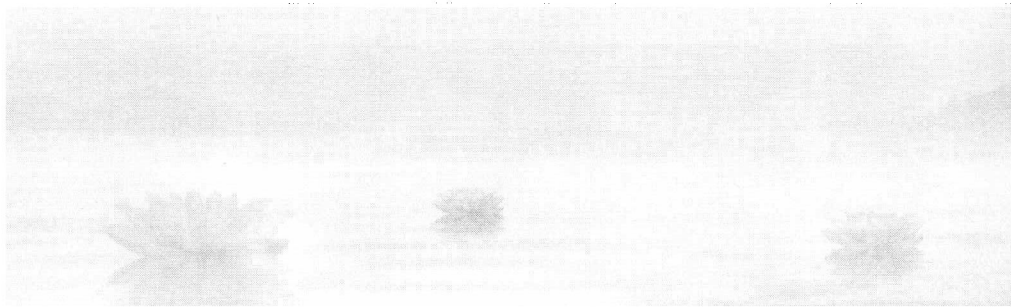
1.那些过往终成流年	278
2.尘埃落定，就让往事都随风	282
3.假如注定是过客，能淡忘就淡忘吧	288
4.从过往吸取教训，才能一路花开	293
5.面对一切过往，都要静默释然	299



第1章

岁月安好，静待花开： 女人要学会在淡然中守候

这个世界给了人太多的浮华、虚荣、诱惑和曲折，许多女人为一时的光鲜所累，在悲伤和痛苦中挣扎，埋怨生活和命运的不公。若要求得心灵的解脱，重新面对生活赋予的缤纷色彩，就要学会淡然。学会淡然，方能心境开阔，处之泰然。



「淡」 是一种心境，

女人要心淡如水

1.

不以物喜，不以己悲。得意时，不必奔走相告，彻夜狂欢；
失意时，也不必寻死觅活地悲伤痛苦。

曾经很喜欢“心如止水”这个词。每当经历内心的痛苦与悲伤，就会反复提醒自己不要纠缠，不要太在乎。但还是免不了在触景生情的时候心怀不甘，觉得命运亏欠自己太多。而这份心情，总要随着时间的流逝才能渐渐变得模糊不清，只剩下那些伤痕，一道道地刻在记忆里。才明白，这普普通通的4个字，并不是那么容易做到的。

很羡慕有些人,可以镇定地面对命运带来的诸多曲折坎坷,不在意周围的人有怎样的幸运和财富,只是执着于自己脚下的路,做好自己应该做的每一件小事,不在乎结果是否符合自己的预期。虽然看似平淡,但一路上却是风光无限。工作、感情、生活,每个方面都可以经营得有声有色。即使在旁人看来并不够富足,却可以保持平和。

不以物喜,不以己悲。得意时,不必奔走相告,彻夜狂欢;失意时,也不必寻死觅活地悲伤痛苦。这样的道理,我们都懂。然而,我们仍然疲惫。整日抱怨活着真累,失去了太多本应珍惜的,又得不到自己想要的,面对重重压力,在黑暗中彷徨失措,寻不到适当的出口。带着如此心境,想要获得救赎和解脱,近乎痴人说梦。

女人的心思向来是比较敏感和脆弱的,遇到不顺心的事情就容易胡思乱想,而且往往是越想越坏,越想越离谱。原本并没有怎样严重的事情,也会在内心的恐惧中变得越来越可怕。

比如,在工作中,因为自己的方案或者报告不符合领导的喜好,而领导刚好又心情不好,于是被狠狠地教训了一顿。这本是很多人都会遇到的事情,耐心找出自己的问题,重新修改,总会得到认可,并不是什么过不去的坎儿。就算当时的确是因为领导的心情,将问题扩大化,也不必太过在意。做好自己的工作,才是根本。然而,对有的人,特别是自尊心比较强的女人来说,这却是噩梦般的遭遇。自己辛苦努力的结果被轻易否定,是不是能力不够?是不是领导故意和自己过不去,还是彼此之间注定没办法配合默契?有了这样一个情绪化的领导,以后的日子