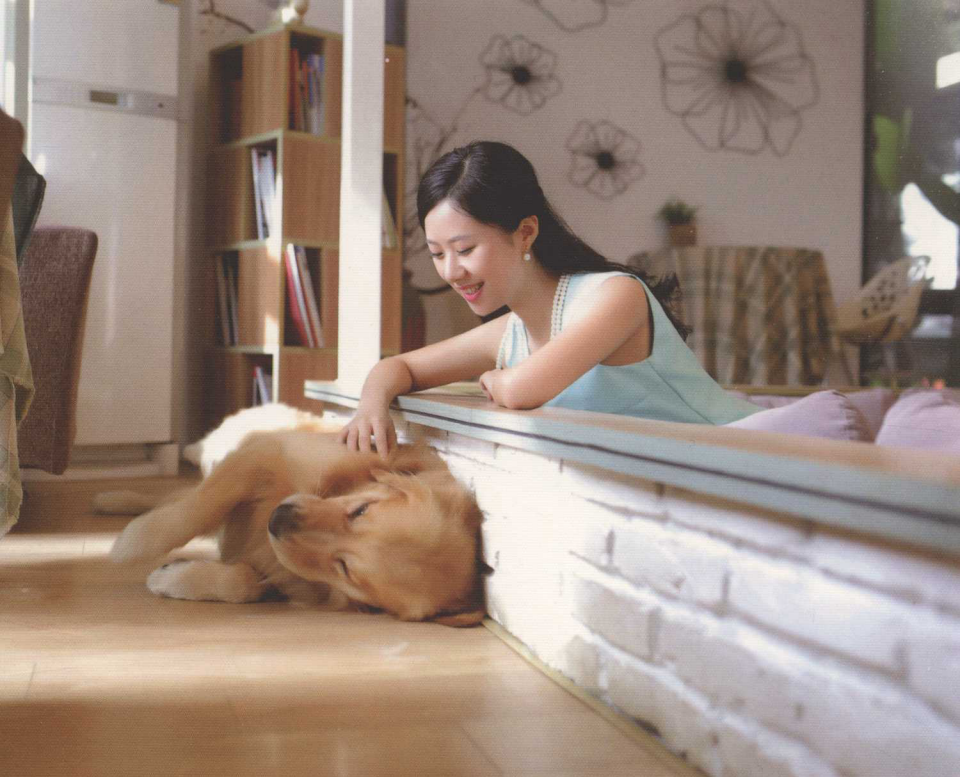




与世界 温柔相处

你若温柔 便是坚强

愿你做一个刚刚好的女子，
与这世界温柔相拥。

悠 洋·著

台海出版社

与世界 温柔相处

你若温柔
便是坚强

愿你做一个刚刚好的女子，
与这世界温柔相拥。

悠·洋·著

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

与世界温柔相处 / 悠洋著 . -- 北京 : 台海出版社 ,

2016.7

ISBN 978-7-5168-1093-4

I . ①与… II . ①悠… III . ①女性 - 人生哲学 - 通俗

读物 IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 159884 号

与世界温柔相处

著 者: 悠 洋

责任编辑: 王 艳

装帧设计: 杨元元 EAGLE

版式设计: 杨元元

责任印制: 王丽君

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号, 邮政编码: 100021

电 话: 010 - 64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010 - 84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京艺堂印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 136 千字 印 张: 7.5

版 次: 2016 年 8 月第 1 版 印 次: 2016 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-1093-4

定 价: 36.00 元

版权所有 翻印必究

序

伴随“她时代”呼啸而来，大量女强人如雨后春笋般出现，她们独立、自强，气场十足。她们散发的璀璨光芒给不少女人带来错觉，认为女人要狠，否则地位不稳。好似这是一个充满硝烟味的世界，女人要想获得一份幸福就必须奋力地与众人展开拼搏。

这个世界上有两种力量，一种是阳性的力量，一种是阴性的力量。阳性的力量：坚强、勇敢、拼搏、冲刺、霸道、果断、权威、强势、担当，等等；阴性的力量：温柔、体贴、善良、爱心、亲和、细腻、善解人意、柔软，等等。男性身上阳性的力量较多，所以叫阳刚之气；而女性身上阴性的力量较多，所以叫阴柔之美。然而，现代社会，女人和男人一样勇于拼搏，把大部分的精力放在了事业的冲刺上，所以慢慢地，身上阳性的力量越来越多，

而女性的味道就会减少。由此，很多人感叹，现代社会拥有女人味的女人，或者说是淑女越来越少，而强势的女人越来越多了。

工作时，女性身上阳性的力量越来越多，下班回到家，开关忘了转换，女人阳性的力量碰上男人阳性的力量，你想想，会发生什么呢？是家庭大战，对吗？所以，很多人说，女强人一般家庭都不幸福。确实，很多家庭，现在存在这样的问题；但其实，也不是全部，我的身边就有很多认识的姐妹，事业做得蒸蒸日上，家庭也幸福美满，可谓是工作家庭双丰收的楷模。我发现，究其原因，都是因为她们能做到一点，就是回归本位，她们充分明白一点，女人要适当地示柔才会得到疼惜，她们能够寻找到女人的天性，并且学会幸福的智慧，懂得为人处世之道，懂得与家庭、与爱人、与孩子、与朋友如何温柔相处。

其实，现代社会，你不必非要做出一副气势咄咄的样子才能成功，当你放下那些挣扎和矛盾，和自己的内心和解，才能做回原本那个纯纯真真的自己。以柔克刚，才是一个聪明女人的做法。

女性天生有一种阴柔之美，这是一种原始的、天性的女人味，她深藏在女人的骨子里，柔柔弱弱，小鸟依人，渴望温暖和爱。然而这种温柔不是顺从，不是认命，女人必须有自我价值的追求，但不需要以自负的姿态来挑战男权社会。真正有境界的女人既能够追求自我价值，又愿意保留作为女人的柔情和依恋，她们

不再犀利，不再刻意去和男人竞争。这是一种经历过博大之后的宽容，是一种对于生命本相的尊重和从容。因此，过多地强调女人要“狠”，让女人背离了自己本身的个性去发展，往往会适得其反。

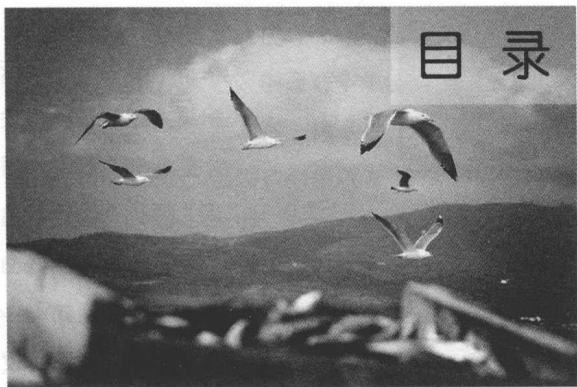
飓风扫过原野，刚强的树被吹折，而柔弱的草则毫发无损。这就是智者老子所说的“柔能克刚”。温柔本身就是一种力量。女人的柔软可以融化男人的强硬，女人的细腻可以更好地经营生活，女人的爱心可以让世界变得更美好；当困难来临时，女人会哭泣会悲伤，可是内心的柔韧又使她百摧不断，韧性十足。这才是真正的女人，她们可以按照自己的意愿去生活，她们身体里所散发出来的女人气质，使她们愈加的美丽和芬芳。

《与世界温柔相处》带你读懂智慧女人的幸福之道。

悠洋

2015年3月

目 录



第一章 上善若水 // 1

温柔是女人天生的气质 // 3

窈窕淑女，君子好逑 // 5

善良，是一个女人最美好的品质 // 8

你的柔情，他永远都懂 // 9

愿你美成一道风景 // 12

善解人意的女人自带光芒 // 13

不要患上难缠的公主病 // 17

所有的改变，最终受益的都是你 // 20

温柔的后天修炼 // 23



第二章 秒懂男人 // 27

在爱情里学会小鸟依人 // 29

给男人献殷勤的机会 // 31

让他追你，直到你得到他 // 34

将“暧昧”运用得恰到好处 // 38

会撒娇的女人最好命 // 41

哄哄男人又何妨 // 44

会炼男人，不是仅仅恋男人 // 47

爱他就给他自由 // 50

最好是只爱一点点 // 54



第三章 能接受的最大改变 // 59

化百炼钢为绕指柔 // 61

善待你身边的男人 // 67

尽量别让男人觉得你比他强 // 71

好的婚姻，让彼此遇见更好的自己 // 76

婚姻不只是柴米油盐，还有诗和远方 // 79

婚姻不易，且行且珍惜 // 83

妻子要维护丈夫的形象 // 85

做个现代的“贤内助” // 88

读懂男人的沉默 // 92

放下过去，非我薄情 // 95



第四章 幸福女人的不妥协 // 99

从灰姑娘的童话中走出来 // 101

不依附，做一株木棉 // 104

女人因独立而美丽 // 107

你若勇敢，梦想自绽 // 111

经济独立，是女人的最低配置 // 113

坚强，是一种自己站起来的勇气 // 116

女人要把自己当事业经营 // 119

独立并不是让你和男人争 // 123

姑娘，别误解独立的含义 // 125



第五章 你若盛开，蝴蝶自来 // 129

最美不过女人味 // 131

百分百美人修炼计划 // 135

微笑是最美丽的饰品 // 137

微笑是盛开在脸上的花朵 // 140

做一个芬芳女子 // 144

站成一棵亭亭玉立的树 // 148

淑女书女 // 152

美就在你心里 // 155

无论单身或已婚，都要宠爱自己 // 158



第六章 生活家的断舍离 // 163

营造一个温暖的家 // 165

用心烹出生活的味道 // 167

对新鲜事物保持好奇心 // 168

旅行，让身体在路上 // 171

像贵族那样生活 // 173

断舍离，让幸福愈“减”愈多 // 176

找到事业与家庭的平衡 // 179

做一个会生活的女人 // 183



第七章 与世界温柔相处 // 187

温柔从说话开始 // 189

柔声细语最动听 // 194

做个会“听话”的女人 // 196

少一些埋怨，多一些赞美 // 199

拒绝别人也是一门艺术 // 202

满招损，谦受益 // 205

滴水之恩，涌泉相报 // 208

闲谈莫论人非 // 210

绝不能说的三句气话 // 212

豁达坦然最风情 // 214

学会万事留一点余地 // 218

巧用“七情”打造高情商 // 221

从容，以一种花开的姿态 // 225

第一章 上善若水



在梵蒂冈

女人的温柔，是那一低头的羞涩，是一缕柔柔的清风，是女人阴柔之美最好的体现。温柔是上天赋予女人的奇世瑰宝。

温柔是女人天生的气质

朱自清先生在《女人》一文中对女性的温柔做了绝妙的描绘：“我以为艺术的女人第一是有她的温柔的空气，使人如听着箫管的悠扬，如嗅着玫瑰花的芬芳，如躺在天鹅绒的厚毯上。她是如水的密，如烟的轻，笼罩着我们。我们怎能不欢喜赞叹呢……”朱自清笔下的女人是艺术化了的女人，是女人的极致。从他这如诗如画的描写中，我们感受到了一个温柔得如此美丽的女人。

温柔像春风细雨，像娇莺啼柳，像舒卷的云，像皎洁的月，更像荡漾的水。女性之美，美就美在“似水柔情”。用“水”

字来形容女性的柔美，真是一语道破了其中妙韵。《红楼梦》中的贾宝玉说过“女儿是水做的骨肉”，所以人见了便觉得清爽。他把大观园里的姊妹丫环们，都看得像清澈的水一样照人心目，一个个都显得高洁纯真、温柔娇嫩。在他的面前，这些女人展现了一个个犹如水晶一般明净的世界。女作家梅苑在《美人如水》一文中说，女人有点似水柔情，才有女人味道。

可见，女性的诱人之处正在于有似水的柔性，在于温柔。一位诗人说：“女性向男性进攻，‘温柔’常常是最有效的常规武器。”女人的温柔应表现在善解人意、宽容忍让、谦和恭敬、温文尔雅，不仅有纤细、温顺、含蓄的表现，也有缠绵、深沉、纯情、热烈的流露。有的女人无限温存，像牝鹿一般温柔；有的女人像一道淙淙的流泉，通体内外充满着柔情……总之，女人的柔情各式各样，她们像绚烂的鲜花，沁人心脾、醉人心肺。

日常生活中，常常听到这样对女人的赞美：“这个不怎么漂亮的女人，却有一种说不出的特别气质和魅力！”其实，大家看到的是女性身上的温柔之力。同时，我们也常常遇到一些第一眼看上去便让人觉得美艳的女子，但随着你与她长时间的接触，你越来越感觉不到她的美丽，或者专横跋扈，或者言语嚣张、自私自利，这样的女性，即使是西施再世，也称不上完美。

温柔是一种境界。它能折射出一个人的兴趣情调、品质修养。作为女人，你尽可以潇洒、聪慧、干练、足智多谋、会办事儿，

但有一点不能少，你必须温柔。“温柔”这两个字很自然地就和关心、同情、体贴、宽容、细语柔声联系着。温柔有一种无形的力量，能把一切愤怒、误解、仇恨、冤屈、报复融化掉。在温柔面前，那些吵闹吼叫、斤斤计较、强词夺理、得理不饶人，显得那么可笑可怜。

铁娘子撒切尔夫人说过这样一句：“女人一生所犯的最大的错误，就是忘记了自己是女人。”

并非重弹“男尊女卑、夫唱妇随”的陈年老调，在这个多元化的年代，女人也可以活得海阔天空。但是如同男人不可丧失阳刚之气一样——男儿无刚，不如粗糠；丧失温柔气质的女人，无论其五官多么美丽，都不会有那种摄人心魄之美。

窈窕淑女，君子好逑

“关关雎鸠，在河之洲，窈窕淑女，君子好逑”，几千年前，《诗经》开篇就是对淑女的赞美。何为淑女呢？“窈窕”者，美好也，是婀娜柔美的那种；“淑”是心地善良，性格温柔；还有她必须可以让男人们产生强烈的“与之相伴，长相厮守”的愿望，如此看来“淑女”应该是美好而善良的女子。

“美好”可以因时代而异，所谓“情人眼里出西施”。楚

王好细腰，而唐明皇则喜欢杨贵妃的丰腴。尽管不同的时代有不同的标准，但总起来看，无论哪个时代的淑女都必须具备美善的品质，这个要求是没有改变的。淑女不一定是最漂亮的，但一定是美丽的。她美得自然，美得恬淡，一笑一颦，举手投足之间尽显女性的韵味。

淑女，是极其珍贵的矿物质与后天精心雕琢的结晶，对于更多的男子来说，只能是一种内心的向往。美丽高雅、知书达礼、善良恭谦的女子是男人心中一个永远无法释怀的情结。怎样做才配得上“淑女”？也许不同的人有不同的答案。

亦舒曾在小说《圆舞》中写道：真正有气质的淑女，从不炫耀她所拥有的一切，她不告诉人她读过什么书，去过什么地方，有多少件衣服，买过什么珠宝，因为她没有自卑感。这里的淑女是脱去了“俗”味的，是内心高贵的。纵然没有大家闺秀的尊贵，没有才女的傲气，没有美女的靓丽，却独有一种云淡风轻的气质。真正的淑女，是一种遵从自我意愿的选择，是女人味的自然流露。她们并不在意是不是被发现、被认可，她们隐没在茫茫人海中，像大海里的珍珠，沉静中透出典雅柔和的光芒。

淑女是高雅的，这种高雅源于一种内心的自信和对自己的认可，在这个烦躁的社会里可以为自己留下一片宁静的精神家园。淑女是淡泊名利的，她不为名利所累，也不会拿名利作标尺去度量男人，她会给男人另一方净土，没有硝烟战火与威压。

淑女是灵动迷人的，没有才女的傲气，却也熟读诗书，有思想有见地，绝不会摆出一副学究的架势。她总是如沐春风地和别人谈论各种各样的话题，她还善于倾听，在紧要处也不忘“点拨”一下身边的男人。

然而，在如今这个快节奏的时代，有人说真正的淑女难得，女人们在塑造，男人们在苦苦寻觅。“何当共剪西窗烛，却话巴山夜雨时”是何等美丽，那是因为距离产生了相思，而现代社会却消解了男女之间的距离。过去是相见时难别亦难，现在是想见就见，不见不散，爱情成了麻辣烫，传统正被商业的潮水一点点带走，少了君子，便也少了淑女。

淑女真的难寻吗？其实也不是，只是在这个追求个性的年代，淑女们却习惯了内敛，她们不叛逆、不前卫、不夸张，她们是本色的、低调的。淑女恬淡宁静，随遇而安。她们不会让虚荣的洪水淹没，也不会让名利的急火灼伤；她们愿做一些有兴趣又有把握做好的事，而她们却常常出人意料地悄然抽身，急流勇退。

淑女温柔贤慧，但又不唯命是从。淑女平和内敛，从容娴雅，不矫揉造作，不喜张扬，并不意味着丧失自我、平庸乏味、放弃自立，相反，这些恰恰说明了她们内心的开阔和明亮。

淑女是丈夫的好妻子，淑女是孩子的好母亲，淑女是姐妹的知心，淑女是异性的红粉知己。淑女深谙做女人的本分，淑