

像林徽因一样优雅， 像张爱玲一样强大

蔡少惠◎著

优雅，如同林徽因那般，
不但让人迷恋，而且被人珍视；
强大，如同张爱玲那般，
即便为爱所伤，依然勇敢前行。

中国女性形象工程特聘礼仪专家
蔡少惠教你做优雅且强大的女人



她是具有创造才华的作家、诗人，是一个具有丰富的审美能力和广博智力活动兴趣的女人，而且她交际起来又洋溢着迷人的魅力。

——费正清

在《费正清对华回忆录》中赞美林徽因的才华与优雅。



她的爱是不计一切，不受束缚地去投入、释放，一颗赤子之心只求自我的成全与完满，全源于她自我内心的强大。

——于丹

在“巾帼大讲堂”上赞美张爱玲的强大。



像林黛玉因一样优雅，
像张爱玲一样强大



蔡少惠◎著



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

像林徽因一样优雅,像张爱玲一样强大 / 蔡少惠著

— 哈尔滨 : 哈尔滨出版社, 2017.1

ISBN 978 - 7 - 5484 - 2995 - 1

I. ①像… II. ①蔡… III. ①女性 - 成功心理 - 通俗读物 IV. ① B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 273603 号

书 名: 像林徽因一样优雅,像张爱玲一样强大

作 者: 蔡少惠 著

责任编辑: 杨 磊 韩金华

责任审校: 李 战

封面设计: 尚书堂·叫兽

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市松北区世坤路 738 号 9 号楼 邮编: 150028

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京嘉业印刷厂

网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E - mail: hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900271 87900272

销售热线: (0451) 87900202 87900203

邮购热线: 4006900345 (0451) 87900345 87900256

开 本: 710mm × 1000mm 1/16 印张: 14 字数: 217 千字

版 次: 2017 年 1 月第 1 版

印 次: 2017 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5484 - 2995 - 1

定 价: 32.80 元

凡购本社图书发现印装错误,请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278

前言

究竟什么样的女人才会获得幸福？每个人的心里都有一个标准，但是毫无疑问，优雅而强大是女人永恒的财富。漂亮的容貌可以吸引人，但是容颜易老，无法长久留住人们停在你身上的视线。只有真正有气质的女人，才能让人久久无法忘怀，让人回味，让人迷恋，让人珍视。而优雅和内心的强大是人形成自己独特气质不可或缺的元素。

正如白岩松所说，优雅，是女人面对生活的一种态度，更是她面对生命的态度。这种态度，让她在生活与岁月的面前，不卑不亢，尊严与幸福也就深藏其中。柔而不娇、坚而不厉的品性，积极乐观、从容淡定的生活态度，丰富而强大的内心，是女人最美的外衣。让优雅和强大成为生命底色的女人，更能够活出个性，释放洒脱的性格、散发性感的味道、尽情展现自己的美。而这种“天然去雕饰”的美，是一道亮丽的风景，让男人钦佩，让男人留恋，让男人翘首以盼。

我们的生活中总会有这样一些拥有这种气质、让大家艳羡的女神，她们不仅有最精彩的人生，还征服了各个领域中最出色的男人，林徽因就凭借她的优雅气质成为男人心目中的一个理想符号。

人们虽然将其在心中树立为标杆，将其视为女神，但是却忽略了一件事情，那就是每一个女神，都活得很努力。在与他人相同的境遇中，林徽因更懂得经营自己。她花在饱读诗书上的时间不比保持身材少，用在规划人生上的工夫不比梳妆打扮少。因为优雅需要充实的内涵和丰富的文化底蕴来支撑，所以，想做一个优雅的女人，就必须每天都有进步，不断地吸收新的知识，不断提升自己的品位，将优雅之树的根深扎在文化的沃土之中，这样才能使它枝繁叶茂，才能在一举手一投足间无意识地流露出优雅的气质。

漂亮不等于优雅。就好比花朵的颜色与香味的关系一样：一朵花可能姹紫嫣红，却不一定暗香浮动。所以女人想让自己时刻散发出优雅的气质，不仅要修饰自己的美貌，还要增加自己的智慧。“腹有诗书气自华”，自身的智慧和修养可以让你拥有独到的见解和追求，拥有自己的事业。因为优雅的女人从不会依附于任何人，不做攀岩的凌霄花，而做展翅高飞的鲲鹏，所以优雅的女人不仅会拥有属于自己的事业，热爱自己的工作，还会从中体会到快乐。

当然，优雅不仅体现在人的外表装束和言谈举止、学识修养上，亦贯穿于其为人处世、道德行为等方面。无论是爱情还是友情，都基于欣赏，很难想象有人会爱上自己轻视的人或和自己轻视的人交朋友。所以一个优雅的女人，会有一个幸福的人生，丰富的生活，不必处心积虑地讨好自己身边的人，因为真正被你的魅力征服的人，从来无须你讨好，哪怕他英俊无双、学霸宇宙、富可敌国、权倾天下。

当然，无论是在生活还是工作中，我们难免会遇到几个渣男或奇葩，会因此受伤，正如张爱玲遇到了花心的胡兰成，丢了心、伤了身，但是伤

都伤了，难道还要死亡吗？所以张爱玲义无反顾地抽身离开，继续自己的生活，并从不为已经发生的事情后悔。爱就爱了，得输得起，所以于丹赞扬张爱玲说：“她的爱是不计一切、不受束缚地去投入、释放，一颗赤子之心只求自我的成全与完满，全源于她内心的强大。”

生活，忍受是过，享受也是过。当你被命运冷对时，自暴自弃，哪里还有机会逆袭？正如于丹所说：“一个人的自信来自哪里？它来自一个人内心的淡定和坦然。要做到内心强大，一个前提是看轻身外之物的得与失。患得患失的人，不会有开阔的心胸，不会有坦然的心境，也不会有真正的勇敢。”生活的不顺遂比比皆是，你若不勇敢，谁来替你坚强？真正强大的人，不是能力有多强，而是敢于向前走。所以张爱玲没有将时间浪费在埋怨和牢骚上，而是坦然面对并让自己变得更强大。

做一个优雅而强大的女人并不是遥不可及的梦想，每一个女人都有使自己优雅、强大的潜能。当然，要激发这个潜能，需要修炼与积累，需要不断学习和补充。本书能够更好地引导女性认识自己、发掘自己，帮你建立一整套变成优雅、强大女性的修炼方法，让你成为一道亮丽的风景，优雅地行走在蜿蜒曲折的生命里，开启一个崭新的人生。

第一部分 像林徽因一样优雅

做个像林徽因
一样秀外慧中的女人

第一章

- 美貌与智慧并存 / 003
- 多读书可以让女人更优雅 / 009
- 才艺是女人的另一张面孔 / 013
- 学识是女人最好的门面 / 019
- 优雅的女人强大而不强势 / 026
- 你的高度决定你的眼界 / 033
- 女人不能没有追求 / 040
- 女人要学会吃苦和坚强 / 046

- 爱情需要理智 / 055
- 婚姻是爱情的归宿 / 063
- 别让争吵毁了幸福 / 069
- 给爱一个合适的距离 / 074
- 两颗心，一个世界 / 080
- 甘心做个小女人 / 087

第二章
向林徽因学习
如何经营幸福

像林徽因一样，
走到哪都是一片阳光

第三章

- 谈吐优雅，芳香不散 / 095
选择对自己有益的人做朋友 / 100
掌握话题的主动权 / 107
做个有胸襟的女人 / 113
朋友要数量也要质量 / 120

第二部分 像张爱玲一样强大

- 完整的人生不能没有爱 / 127
爱，不可能一无所图 / 131
爱情不仅需要激情还需要合适 / 135
有一种爱叫作放手 / 139
爱情破碎时，别让它带走生活的光彩 / 145
失恋是一种成长过程 / 149

第一章
像张爱玲一样，
用强大的内心武装自己

张爱玲告诉你：
幸福要懂得珍惜

第二章

- 将爱情修成正果 / 157
- 婚外情，把它挡在婚外 / 161
- 爱需要适当牺牲 / 169
- 珍惜你所拥有的幸福 / 174
- 幸福就在你心中 / 178
- 留住眼前的幸福 / 184

像张爱玲一样，
以女人的方式成功

第三章

- 培养值得女人学习的气质 / 191
- 提升自己的品位 / 196
- 大女人，小情趣 / 202
- 没有天分，那就勤快点 / 206
- 告诉自己，你要什么 / 209

第一部分

像林徽因一样优雅

第一章

做个像林徽因一样秀外慧中的女人

丰富的内心世界和优雅的气质永远都是一个女人最吸引人的地方。

学识是女人最好的门面，没有学识支撑，

美貌只是一个华丽而易碎的外壳而已。

美貌与智慧并存

漂亮不等于优雅。就好比花朵的颜色与香味的关系一样：一朵花可能娇艳欲滴，却不一定暗香浮动、疏影横斜。所以女人想让自己时刻散发出优雅的气质，不仅要修饰自己的美貌，还要增加自己的智慧。

有人说，女人，长得漂亮是优势，活得漂亮是本事！林徽因大概就是幸运的，因为这两点她全有。

世界上貌美如花的女人很多，但是不一定是白富美，也不一定出身名门；出身名门的美女，不一定多才多艺；多才多艺的名媛，不一定能够在同一领域里比男士更有建树；即使是巾帼不让须眉，也不一定能够在感情面前拥有理智的头脑，最终收获完美的爱情和婚姻。可是偏偏以上这些林徽因却都做到了。林徽因是那个时代典型的“美女+才女”的组合物，她将自己的美融入了知性，美得有内涵，美得惊心动魄。

人们评价一个女子，外貌总是会占很大的比例。林徽因的外貌怎样呢？平心而论，她的五官虽算不上惊艳，但却端庄大方，加上江南女子温婉如水的韵致，让人无法忽视她的存在。

江南是很多文人的梦想，而江南的女子以温婉著称。林徽因出生在被世人誉为天堂的千年古城——杭州，祖父林孝恂是进士出身，曾在浙江金华、孝丰等地为官，父林长民毕业于日本早稻田大学，擅诗文、工书法，而祖母游氏典雅又高贵，是位端庄贤淑的美丽女子，这样的家庭出身，让

林徽因不仅拥有了美丽的容貌，还沿袭了家人儒雅优秀的血统，集斐然才情与绝代容颜于一身。也许这一切只是偶然不是必然，但林徽因因为其本身具有的魅力注定会成为那个风云时代的倾城才女。

林徽因的智慧随处可见，她是中国第一代女性建筑学家，与梁思成一起用现代科学方法研究中国古代建筑，成为这个学术领域的开拓者，后来在这方面获得了巨大的学术成就，为中国古代建筑研究奠定了坚实的科学基础，被胡适誉为中国一代才女。她是中华人民共和国国徽设计的参与者，是人民英雄纪念碑的设计者之一，是传统景泰蓝工艺的拯救者。光是在建筑方面，她就可以名垂青史，更何况她在诗歌方面也颇有造诣。

林徽因虽然多是在业余时间创造，但是她的文学作品却远远超过了很多专业的著作，而且她在散文、诗歌、小说、剧本等方面都有涉猎，尤其是诗歌造诣最深，加之有徐志摩这样的导师，她的很多诗歌作品都走在了时代的前列，代表作有《你是人间四月天》《莲灯》《九十九度中》等。其中，《你是人间四月天》最为大众熟知，广为传诵。她在20岁时就以卓越的才华闻名于北京上层的文化圈，在中国现代文学史上占有极突出的地位，也因此结识了一批文人墨客。

美丽的容貌、渊博的学识、高雅的气质、不凡的谈吐、时尚的穿着及从内而外散发出的人格魅力，让她俘获了众多才子青眼。王贵祥在《林徽因先生在宾夕法尼亚大学》中曾写过一位美国女孩心目中的林徽因：“一位高雅的、可爱的姑娘，像一件精美的瓷器。”如此简练的形容却将当时的林徽因传神地描述了出来，那时的她正值青春年华，光彩照人。

结婚之后的林徽因依旧让人倾慕，郭心晖女士曾经这样形容她：“1932

年或1933年，林徽因到贝满女中为我们讲演‘中国建筑的美’，她穿的衣服不太多，也不少。该是春天或秋天，当时这类活动一般都排在上午，在大礼堂。我们是教会学校，穿着朴素，像修女似的。见到林徽因服饰时髦漂亮，相貌又极美，真像是从天而降的仙女。林徽因身材不高，娇小玲珑，是我平生见的最美的女子。她讲话虽不幽默，却吸引人。当时我们似乎都忘了听讲，只顾看她人。”

女教授全震寰也听过林徽因讲课，也曾回忆道：“林徽因每周来校上课两次，用英语讲授英国文学。她的英语流利、清脆悦耳，讲课亲切、活跃，谈笑风生，毫无架子，同学们极喜欢她。每次她一到校，学校立即轰动起来。她身着西服，脚穿咖啡色高跟鞋，摩登、漂亮，而又朴素、高雅。女校竟如此轰动，有人开玩笑说，如果是男校，就听不成课了。”（见陈钟英文《人们记忆中的林徽因》）

当时的林徽因正值而立之年，风姿绰约，光彩照人，成熟女人的知性美被表现得淋漓尽致。

抗战中颠沛流离的生活和艰苦的物质条件，让林徽因的身体彻底垮了，肺病不断地复发，面容开始衰老，即使在这样的情形下，她在旁人眼里依旧是美丽的。作家赵清阁这样形容她：“林女士已经四十五岁了，却依然风韵秀丽。她身材窈窕，穿一件豆绿色的绸晨衣，衬托着苍白清癯的面色，更显出恹恹病容。她有一双充满智慧而妩媚的眼睛，她的气质才情外溢。我看着她心里暗暗赞叹，怪不得从前有过不少诗人名流为她倾倒！”（赵清阁文《京华二十日记》）

金岳霖也曾在写给朋友的信中情不自禁地赞叹：“林徽因仍然是那么

迷人、活泼，富于表情和光彩照人——我简直想不出更多的话来形容她。”
(致费正清信)

林徽因重病在身时，她的美丽仍叫翻译家文洁若惊诧不已：“按说经过八年抗日和岁月的磨难，她的健康已受严重损害，但她那俊秀端丽的面容，姣好苗条的身材，尤其是那双深邃明亮的大眼睛，依然充满了美感。至今我还是认为，林徽因是我生平见过的最令人神往的东方美人。她的美在于神韵——天生丽质和超人的才智，与后天良好高深的教育相得益彰，没想到已生了两个孩子、年过四十的林徽因尚能如此打动同性的我。”（文洁若文《才貌是可以双全的——林徽因侧影》）

随着岁月的流逝，林徽因的美貌因岁月的洗礼和沉淀将智慧和气质完美地融合在了其中，让她的一言一行都充满了美感和魅力。

美貌女人笑在最初，智慧女人笑在最后。美貌总有会逝去的一天，或许凭借着容貌可以风光一时，但是如果缺少了内在气质的陪衬和智慧的“扶持”，很难让人对其留有长久的好印象。

智慧是美丽不可或缺的养分，可以一点点从内心雕琢一个人，塑造一个人。林徽因的美是内外兼修的结果，她拥有事业、倾心事业，有自己的追求，甚至在她奋斗的领域内比男子还要出色、还要光彩夺目，而且随着岁月流逝越发显得耀眼迷人。

智慧让林徽因越加的干练，获得从容与自信，懂得在得到与失去之间平衡，周身散透出超然的气质，让美丽在不同的时刻呈现出不同的状态，并从人群中脱颖而出，一生散发着无穷的魅力。

所以林洙在《困惑的大匠：梁思成》中这样说：“我承认一个人瘦到她

那样很难说是美人，但是即使到现在我仍旧认为，她是我一生中所见到的最美、最有风度的女子。她的一举一动，一言一语都充满了美感，充满了生命，充满了热情，她是语言艺术的大师。我不能想象她那瘦小的身躯怎么能迸发出这么强的光和热。她的眼睛里又怎么能同时蕴藏着智慧、诙谐、调皮、关心、机智、热情的光泽。真的，怎么能包含这么多的内容？当你和她接触时，实体的林徽因便消失了，而感受到的则是她带给你的美和强大的生命力。她是这么吸引我，我几乎像恋人似的对她着迷。”

修养与智慧是人取之不尽的财富，而林徽因的魅力在于她的美丽永远不是人生的主要内容，她是雅典娜与维纳斯的合体，她的才情总是会在不经意间遮盖住她的美貌。

虽然男人都是视觉动物，但是空有其表的花瓶不可能永远吸引男人的目光，而林徽因的慕求者之多有如过江之鲫，其中她与怀想了她一生的徐志摩、宠爱了她一生的梁思成、默默地记挂了她一生的金岳霖之间的故事更是被后人津津乐道。能够让世间众多男子仰慕了一生，林徽因凭借的不仅是美貌，还有她的智慧和才情。

虽然徐志摩是她的导师，但是她却可以和徐志摩一起徜徉在诗海；她影响了梁思成的志向，两人一起攻读建筑学，相濡以沫走过风雨人生，不仅取得了事业上的成功，还收获了美满幸福的人生，所以诗人、翻译家卞之琳才会说：“她天生是诗人的气质，酷爱戏剧，也学过舞台设计，却是她丈夫建筑学和中国建筑史名家梁思成的同行，表面上不过是后者的得力协作者，实际上是他灵感的源泉。”她与金岳霖一直保持着精神上的交流，让其用最高的理智驾驭自己的感情，没有越雷池一步。

林徽因秀外慧中，多才多艺，是那个时代美貌与智慧并存的为数不多的女子之一。所以有人说，比林徽因漂亮的女子没有她有才，比她有才的女子没有她漂亮，她凭借多方面的才华、脱俗的趣味，直率、大方、热情的性格和健谈，成为当时文化圈里最有魅力的人物。

中国台湾著名作家林清玄在《生命的化妆》一书中说女人化妆有三层：“深一层的化妆是改变体质，让一个人改变生活方式，睡眠充足，注意运动与营养，这样她的皮肤改善，精神充足，比化妆有效得多。再深一层的化妆是改变气质，多读书、多欣赏艺术、多思考，对生活乐观，对生命有信心，心地善良、关怀别人、自爱而有尊严，这样的人就是不化妆也丑不到哪里去，脸上的化妆只是化妆最后的一件小事。我用三句简单的话来说明，三流的化妆是脸上的化妆，二流的化妆是精神的化妆，一流的化妆是生命的化妆。”可见，独特的气质与修养才是女人永远美丽的根本所在。

女人，最摄魄的魅力不是美貌，而是不经意间流露出来的智慧和气质，美貌是会随岁月的流逝而消逝的，智慧却是永存的，是真正的无价之宝，是女人美丽的源泉。所以作为女人，千万不要以容貌取胜，美貌和智慧并存才能赢得良好的人际关系，才能获得所爱男子的真心。做林徽因一样的女人，做真正的美者。