



你若盛开，蝴蝶自来

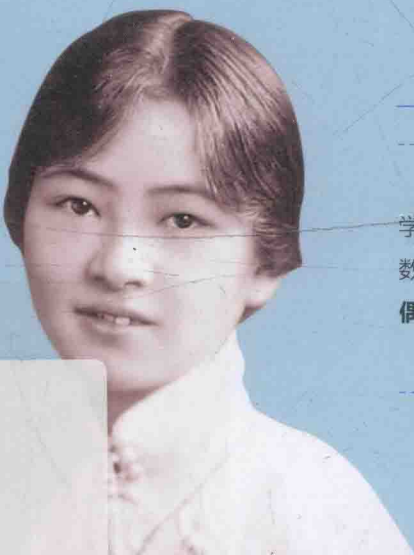
林徽因教你做幸福女人

张笑萱 / 编著

一身诗意千寻瀑 万古人间四月天

大诗人徐志摩对她痴迷，建筑学家梁思成对她极尽宠爱，哲学家金岳霖为她终生不娶。她是“太太的客厅”的女主人，令无数人仰慕至今。她是感性与理性兼具的智者、后世女性处事与择偶的榜样。

永远的女神——林徽因



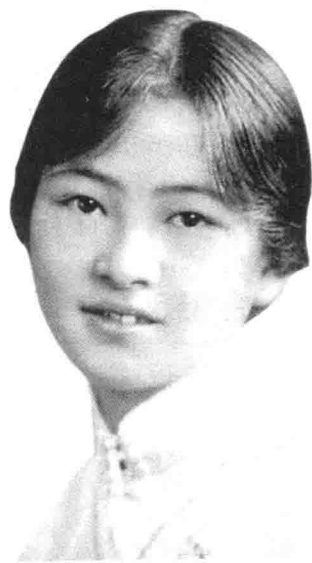
新世界出版社
NEW WORLD PRESS



你若盛开，蝴蝶自来

张笑萱 / 编著

林徽因教你做幸福女人



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

你若盛开, 蝴蝶自来: 林徽因教你做幸福女人 / 张笑萱编著. — 北京: 新世界出版社, 2016.11

ISBN 978-7-5104-5650-3

I. ①你… II. ①张… III. ①女性 - 修养 - 通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第065518号

你若盛开, 蝴蝶自来: 林徽因教你做幸福女人

作 者: 张笑萱 编著

责任编辑: 董晶晶

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8705 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.nwp.com.cn>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: nwpcd@sina.com

印 刷: 北京亚通印刷有限责任公司

经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 200 千字 印张: 14.75

版 次: 2016 年 11 月第 1 版 2016 年 11 月北京第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-5650-3

定 价: 33.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



从古至今，才貌双全、德才兼备、蕙质兰心的女人并不多见，然而细细翻阅历史，却依旧还是能在抖落的尘埃中，循迹到几缕芳魂留下的余香。其中之一就是林徽因，她是一株独自盛开的莲，于万顷碧波中傲然挺立，清香四溢，使人不得不仰视爱之敬之。

有人曾说，林徽因是一个令男人神魂颠倒的情人、一个令人如沐春风的知己，更是一个可以患难与共的妻子。林徽因的美丽和才华完美结合，可流芳百世。正如哲学家和逻辑学家金岳霖所言，林徽因实属“一身诗意千寻瀑，万古人间四月天”。

在林徽因的那个时代，她素有“民国第一美女”之称。不少见过林徽因的人，都为她的美貌和气质而倾倒。就像翻译家文洁若说的那样，她是“天生丽质和超人的才智与后天良好高深的教育相得益彰”。也正因为如此，当青春逝去，岁月蹉跎，人们眼中的林徽因依然那样美丽动人。

她不仅是一名优秀的中国古典建筑艺术的研究学者、大学教授，同时还是一位优秀的作家、诗人。林徽因为新中国做过三件大事：第一是参与国徽设计；第二是改造传统景泰蓝；第三是参与人民英雄纪念碑设计。这样的贡献和资历被写入了史册。

她的名字与中国现代史上三个顶级的男人联系在一起：一个是建筑大师梁思成，一个是天才诗人徐志摩，一个是学界大家金岳霖。梁思成是她的夫君，他们

是志同道合的才子佳人，一生相濡以沫；著名诗人徐志摩对她一生倾情，把她作为诗意的源泉、梦幻情感的寄托；大哲学家金岳霖则为她固守柏拉图式爱情，为她终生不娶，却甘愿一辈子相伴其邻。

她被形容为“美与智慧的绝唱”，不但是中国人心中美的化身，也是美国人费正清心中的中国之美的代表：“她有过人的才华，在几个方面都有杰出的成就，她是一个文艺复兴式的人物。”

纵观她的一生，她不但美貌绝伦，而且才情超凡。她是出色的诗人、了不起的建筑学家、妙语连珠的沙龙女主人、令人敬佩的贤妻良母……这一切令林徽因的美具有令人难以抵御的魔力。

林徽因是中西方两种文化熏陶出来的一代风华，她在建筑和文学领域都达到了专业水准。她既有科学家的逻辑和钻研，又有文学家艺术家的敏感和审美。换言之，理性和感性在她的身上结合得非常完美。

风华绝代，一代红颜，唯有林徽因。她光彩照人、思维敏锐，擅长提出和捕捉话题，具有控制场面和调动情绪的本领。她是沈从文眼里“绝顶聪明的小姐”，胡适称赞她为“中国一代才女”，金岳霖则大半生“逐林而居”。

她是一个传奇，如同一颗璀璨的钻石镶嵌在历史的天空。

她有内涵、有主张、有灵性，一笑一颦之间都透着知性端庄的美丽，她是女人中的经典、凡世间的精灵。林徽因毕竟只有“这一个”。我们可以没有她的美貌和才情，但不排除可以向她学干事业，学做人，可以像她一样，优雅地走在爱情与婚姻之间，恰到好处地拿捏感情、家庭和事业的分寸与平衡，保持一颗对生活充满热情的心，做好自己，无愧一生。



[第一章] **才华馥比仙，气质美如兰**
——像林徽因一样做知性美人

1. 才貌可以双全 /002
2. 聚多方面才华于一身 /005
3. 知性美源于书香味 /008
4. 风情万种，比美丽更胜一筹 /011
5. 外在形象是女人的名片 /014
6. 修饰得当，品位独到 /017
7. 得体仪态，优雅迷人 /020
8. 内外兼修，永葆青春 /023

[第二章] **事业是女人最美丽的华服**
——像林徽因一样有梦想，有追求

1. 梦想有多大，舞台就有多大 /028
2. 女人一定要有自己的事业 /031
3. 不做家庭的鸵鸟 /034



4. 不让妥协侵蚀梦想 /036
5. 付出才有回报，做事要兢兢业业 /039
6. 在自己的领域成为专家 /042
7. 拥有热情，勤奋工作 /045
8. 对工作负有强烈的使命感 /048

[第三章] 集万千宠爱，展多方仪态 ——像林徽因一样气场强大

1. 女人的气场来自于教养 /052
2. 生活中不只有爱情 /055
3. 风趣幽默的女人更可爱 /058
4. 以赞赏的口吻和对方交谈 /061
5. 思维敏锐，擅长提出和捕捉话题 /063
6. 有主见，有独特见解 /066
7. 具有控制场面和调动他人情绪的本领 /068
8. 大方得体，极具亲和力 /071

[第四章] 一身诗意千寻瀑，万古人间四月天 ——像林徽因一样做精神贵族

1. 为生命热情歌唱 /076
2. 用知识促进内心的成熟 /079
3. 追求内心的平静 /081
4. 做一个兼有理性和感性的女人 /084
5. 从不因物质的满足而放弃精神的追求 /087



[第五章] **你若盛开，蝴蝶自来**
——像林徽因一样灵魂独立

1. 做自己，不要失去个性 /092
2. 不拘一格，乃见真性情 /094
3. 女人先悦己，再悦人 /097
4. 具有创造力 /099
5. 走自己的路，让别人说去吧 /102
6. 自信的女人最有魅力 /105
7. 真情能打动每一个人 /107

[第六章] **一个纯美主义者的激情**
——像林徽因一样充满活力

1. 热爱生活的女人最美丽 /112
2. 精力充沛，充满热情 /115
3. 细心、有情趣，相信美好的存在 /118
4. 苦中作乐，于苦难中发掘情致 /121
5. 微笑是世界上最动人的表情 /124

[第七章] **南国丽人，蕙质兰心**
——像林徽因一样善良、坦诚

1. 幸福的婚姻需要真诚和信任 /128
2. 少一些矜持，多一份率真 /131
3. 敬重前辈，提携后辈 /133
4. 优雅的双手，留一只用来帮助别人 /136



5. 多交知心朋友 /139
6. 善解人意是女人最美的品质 /142

[第八章] 相爱未必相守，相守便不相欺 ——像林徽因一样理智地去爱

1. 追求爱情却不痴迷 /146
2. 找到最适合自己的人相伴一生 /148
3. 爱你的男人能给你很多幸福 /152
4. 有一种爱叫作放手 /155
5. 在感情的旋涡中保持冷静与真诚 /158
6. 做爱心与责任心兼备的妻子 /161
7. 婚姻是一种无悔的坚守 /164

[第九章] 将浪漫蕴涵于平凡

——像林徽因一样经营家庭

1. 甘心做个小女人 /170
2. 幸福的婚姻贵在珍惜 /173
3. 在生活细节上关爱丈夫 /175
4. 柴米油盐也是幸福 /178
5. 美好的婚姻来自宽容 /181
6. 无法选择父母，但可以选择如何去爱 /183
7. 孝顺老人要趁早 /186



[第十章] **笑看风云，人淡如菊**
——像林徽因一样淡定从容

1. 外柔内刚，从容淡定 /192
2. 做个豁达大气的女人 /194
3. 淡然面对人生的各种压力 /197
4. 拥有正义而强大的内心，才能傲视一切 /200
5. 不纠结，正确对待得与失 /202
6. 经得起繁华，归得了平淡 /205

[第十一章] **看淡生死，凤凰涅槃**
——像林徽因一样内心强大

1. 疾病面前，从不悲观 /210
2. 拥有过人的承受力 /213
3. 拥有钢铁般的意志 /217
4. 无所畏惧，大度乐观 /220
5. 正视死亡，笑对人生 /223

第一章

才华馥比仙， 气质美如兰

——像林徽因一样做知性美人

1. 才貌可以双全
2. 聚多方面才华于一身
3. 知性美源于书香味
4. 风情万种，比美丽更胜一筹
5. 外在形象是女人的名片
6. 修饰得当，品位独到
7. 得体仪态，优雅迷人
8. 内外兼修，永葆青春



1. 才貌可以双全

世人盛赞女子往往都喜好称赞其面貌，亦有许多人认为一个人的才貌不可能皆出类拔萃，尤其是女子，几乎不可能在才学和相貌上都突出。然而，对于真正知性的女子来说，美貌与才学完全是可以相辅相成的。

从古至今，尽管才貌兼备、蕙心纨质的女人不多见，然而细细翻阅起来，却依旧还是能在抖落的尘埃中循迹到几缕芳魂留下的余香所在。这些女子不仅打破了旧式传统思想的束缚，在艺术和学术境界中取得了较高的造诣，而且其高雅的气质和相貌也同样与其才气并驾齐驱。被胡适誉为“中国一代才女”的林徽因，就是这样一位传奇的女性。

自幼出身名门，从小受到良好教育，这些对于“民国第一才女”林徽因来说，都不及其在才学上所展现出的傲人天赋。除此之外，上天似乎还给了她更多的眷顾，那便是与生俱来的出众容貌和气质。

林徽因的美，是精致而高雅的。建筑工程师王贵祥在《林徽因先生在宾夕法尼亚大学》一文中写道，一个美国女孩盛赞林徽因“像一件精美的瓷器”。作家赵清阁女士也曾美言，45岁的林徽因，依然“有一双充满智慧而妩媚的眼睛，她的气质才情外溢”。

除了本身所拥有的靓丽清新容貌之外，林徽因思维相当活跃，见识明澈，不仅在建筑领域取得了卓越的成就，业余还创作出了许多具有专业水准的文学作品，涉及诗歌、散文、小说、戏剧等多个领域。尽管她所学并非文学，却对语言艺术有着天然的敏感，因此其诗文皆能感人所未感，另辟一片天地。自20世纪



30年代以来，林徽因在诗坛和建筑界可谓双负盛名。她既是诗人、作家，又是教授、建筑学家。

著名作家冰心提起林徽因时，曾如此评价道：“她很美丽，很有才气。”而拿林徽因和陆小曼做比较时，冰心更以林徽因“俏”、陆小曼不俏为由，盛赞林徽因的才气和美貌。

真正有魅力的女人，不会因为外表的变化而失去内在的蕴含。一位美好的女子宛如一幅明媚的风景画，不仅有他人心中所钟情的色彩，更有能体现画中内涵的所在。

中年时的林徽因，虽然已不再是豆蔻之年的青葱容貌，但在不少人眼里，她依然散发着另一种光彩。这种美已不关乎她靓丽的容貌，而是流逝岁月中一种智慧的流露，显得更加大气。

林徽因晚年时，林洙女士（在林徽因去世后，梁思成再娶的第二位夫人）依旧对其着迷不已。她说：“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然认为，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，极具语言艺术的天赋和才能。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含着智慧、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。”

正所谓：“北方有佳人，绝世而独立。一顾倾人城，再顾倾人国。”林徽因除了外在清风般靓丽的容貌之外，更多的是一种从内而外散发的光彩，这便是自身才学素养的蕴涵。做女子当如林徽因，把美女和才女都做到位，这样的女子，才能成为世上独一无二的风景。



一位美好的女子宛如一幅明媚的风景画，不仅有他人心中所钟情的色彩，更有能体现画中内涵的所在。



与林徽因一样，在那个人才辈出的年代，同样还有一位出自名门的奇女子，她便是素有“南唐北陆”之称中的一位——唐瑛。

唐瑛的父亲唐乃安是清政府获得庚子赔款资助的首批留学生，也是中国第一个留洋的西医。回国后在北洋舰队做医生，后在上海开私人诊所，专给当时的上海大家族看病，因此唐家的家境富足。

唐瑛不但身材苗条，嗓音甜美，衣着前卫，且多才多艺，秀外慧中，擅长昆曲。她毕业于上海教会学校——中西女塾，中文、英文的水平都很杰出，艺术造诣也很高。在当时车水马龙的旧上海，她曾在卡尔等大剧院用英语演出了整部《王宝钏》。她具有高雅的谈吐、充实的才学，不仅是当时旧上海的一缕沉香，更被列为“民国十大才貌双全奇女子”之一。



很多时候，表面上的风光可能是一位女性天生所具备的，但是这只是人们视觉上的美观。真正能够经得起岁月侵蚀的，实则包含了女性智慧、感性的一面。智慧往往能够让一个女人在不同时期滋生出不同风姿，也往往能更深入对方的内心，获得他人由衷的肯定与赞许。她们从来不会为红颜之逝而煞费心机，而是在不知不觉间，将自己的魅力倾注于生活中，使得容貌与气质“青春永驻”。

爱美之心，亘古皆有。然而对于美丽，人们往往会存在一定思想上的误解。很多人认为，女人一旦漂亮就会让人觉得胸无点墨。实际上，美貌与才学并不相冲突。因为一个人的精神面貌，即她的内心生活，能很好地指导其外在表现。

对于外在的修饰，聪明的女人可能会通过平日对周边时尚的研读或对身边之人穿着打扮的对比，来展示自己富有个性的外在一面，也可能本身就对美丽有独到的见解，将自己装扮得光鲜亮丽。

对于内在的充盈，她们会通过阅读来提高自己的内涵素养。尽管书籍并不是女人提高内在修养的唯一方法，但不可否认的是，阅读能够让女人的心灵保持永恒的新鲜，而且还能重塑女人的品质。这些品质将时刻体现在女人日常生活的一言一行中，从而影响女人的外在美。



女人要有容貌，也要有智慧。才貌兼备的女子，会从生活中去解读优美和温柔，所以时刻都能散发出出类拔萃的光泽。而在人生态度上，这类女子会更加务实和理性，并且将自己装扮得更加精致和优雅。此外，即便她本身出落得并不那么倾国倾城，然而内心的优雅也会让她如珍珠般温柔细致，让人产生怜惜与赞赏。

一位女子或许能够凭着出色的容貌获得他人的盛赞，然而，其容貌如果能与智慧并驾齐驱，那么这样的女子更能达到一定的境界。才貌双全的女子犹如浩瀚烟波里的一片霞光，永远点缀着万里长空。

2. 聚多方面才华于一身



美女总有容颜老去、光华不再的一天，而才女的魅力却会随着时间的流逝而历久弥新。才女之所以是才女，是因为她们有着敏捷的思维、敏锐的目光、犀利的笔调和机敏的灵感。与众不同的才气让她们区别于其他女人，成为其气质培养的关键。

金岳霖曾经这样评价林徽因：“一身诗意千寻瀑，万古人间四月天。”在近现代文学史上，“林徽因”三个字伴随着她的才气一直被人们铭记于心。她不仅相貌出众，而且在多个学术领域都展现出了自己非凡的才华。

作为出色的建筑学家，林徽因不仅在中华人民共和国成立伊始参与了国徽的设计，还参与了天安门广场人民英雄纪念碑碑座纹饰和浮雕图案的设计；作为作家和诗人，林徽因不仅在中国文学史上开辟了一片新天地，而且其各类作品在当时的京派作家圈中享有声誉。可以说，林徽因在艺术领域负有盛名的同时，在学术界也展现了其天赋异秉。

翻译家、作家文洁若曾在书中毫不掩饰地表达对林徽因才华的钦佩：“欧洲

文艺复兴时期，曾出现过像达·芬奇那样的多面手，他既是大画家，又是大数学家、力学家和工程师。林徽因则是在中国的文艺复兴时期脱颖而出的一位多才多艺的人。她在建筑学方面的成绩，无疑是主要的，然而在诗歌、小说、散文、戏剧等方面，也都有所建树。”

著名诗人卞之琳更慨言：“她天生是诗人气质，酷爱戏剧，也专学过舞台设计，却是她的丈夫——建筑学和中国建筑史名家梁思成的同行，表面上不过主要是后者的得力协作者，实际却是他灵感的源泉。”

一个女人的容貌乃天生，也许起初并不美丽，但是如果能用才学为自己增添魅力，那么不仅能够重塑真正的气质，而且还能注入更多灵动而富有魅力的东西。这些东西能让女人的灵魂富足，毕竟美貌或许能让女人光芒万丈，才华却可以让女人魅力四射。

美貌或许能让
女人光芒万丈，才
华却可以让女人魅
力四射。

当然，一位集多方面才华于一身的女子，其能力的施展往往并不聚焦在某一个特定的领域，而是被放大到生活的各个方面。

1928年，林徽因与梁思成在加拿大温哥华结婚。对于自己的婚姻，林徽因并没有像寻常女子一样走传统老路，而是亲手设计了自己的婚礼服。她的那身礼服不仅兼顾了现代与传统、西方与东方的审美情趣，而且焕发出的标新立异的美感，也吸引了大批新闻记者的关注。

真正富有才情的女子是不张扬、不虚荣的，她们往往由内而外地散发出一种婉约的气质美。这种女人有阅历，有故事，在各个领域中都能将自己安放得妥妥帖帖。她们的这种低调与恬静，总能让他人从她们身上感觉到兰心蕙质之说。



著名京剧表演艺术家童芷苓，不仅以京剧见长，而且演过多部话剧、电影，是个多才多艺、富有创造性的杰出艺术家。与林徽因相同的是，童芷苓的京剧天赋也是自小受到家庭的影响而被逐渐挖掘出来的。

其父酷爱京剧，11岁时童芷苓即以“小童伶”身份献艺舞台。她在天津春和



戏院演出《女起解》，紧接着又在北洋戏院与其兄寿苓合作演出《武家坡》，并在一次票友会演中演了《虹霓关》。

1938年，童芷苓曾拜名票近云馆主和张曼君为师，于当年10月开始在北洋戏院上演《十三妹》《玉堂春》等旦角戏。同时，还搭以唱工为主的文明戏社“奎德社”，同李桂云、夏佩珍合演过《茶花女》《雷雨》等话剧。

当童芷苓在京剧界成长为一颗璀璨新星的时候，她又开始在电影界展开了自己对艺术的追逐。在那个追星还不强烈的年代，由童芷苓所出演的《红娘》《王熙凤大闹宁国府》《武则天》《尤三姐》等电影引起了强烈关注。

童芷苓的表演不拘成规，而且十分善于塑造性格迥异的各种妇女形象。20世纪40年代，童芷苓即被誉为“坤伶皇座”，五六十年代名列“四大坤旦”，并且还荣获美国林肯中心“亚洲最佳艺人奖”的殊荣。



女人天生丽质固然好，但是没有深度的女人最终只会随着时光的流逝而逐渐成为一朵枯萎的花。才华是女人的无价之宝，博学多才的女子往往对事物有着自己最独到的见解。她们不会人云亦云，而是永远保持着才思敏捷、举止得体。正因为如此，她们往往自成一派，永远积极乐观向上，这样的女子才是女人中的上品。

如今对女人的要求已经不再仅仅是上得厅堂、下得厨房那样简单，要想适应这个快速发展的多元化社会，首先要更新观念，完成不同角色的转化。而在这种转化中，只有不断地培养更多的兴趣爱好，不断地增进自己的才识，才能适应这个时代的发展，才能在任何时候都能独当一面。

除了本身的专业之外，女人可以多为自己寻找一些其他的兴趣爱好，例如多看画展，提高自己对艺术美感的欣赏水平；多参加一些人际交流活动，扩大自己的人脉；选一个自己喜欢的培训机构，学习自己感兴趣的东西……尽管这些与工作无关，但是女人可以通过做这些事情来开阔自己的眼界，增加工作之外的资讯，这些都将帮助女人朝着更多方面能力发展。