

淡定的女人 最优雅

花木蓝 著

卡耐基
女性必读
经典

——每位女性都应该读的一本书——

像奥黛丽·赫本一样淡定优雅地生活

拥有一颗淡定从容的心，由内至外地优雅起来，做个有品位的女子。

对于女人来说，外貌无法选择，
但可以通过自身的努力获得优雅。

不断提高自身修养，做一个优雅、淡定、睿智的女人。

天津出版传媒集团

天津人民出版社



淡定的女人
最优雅

花木蓝 著

天津出版传媒集团

 天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

淡定的女人最优雅 / 花木蓝著. -- 天津: 天津人民出版社, 2016. 7

ISBN 978-7-201-10501-7

I. ①淡… II. ①花… 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127745号

淡定的女人最优雅

DANDINGDENÜREN ZUIYOUYA

花木蓝 著

出版 天津人民出版社
出版人 黄沛
地址 天津市和平区西康路35号康岳大厦
邮政编码 300051
邮购电话 (022) 23332469
网址 <http://www.tjrmcbs.com>
电子邮箱 tjrmcbs@126.com

责任编辑 王昊静
策划编辑 琥珀
装帧设计 张静涵 小荷

印刷 北京毅峰迅捷印刷有限公司
经销 新华书店
开本 880 × 1230毫米 1/32
印张 9.5
字数 207千字
版次印次 2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷
定价 32.80元

版权所有 侵权必究

图书如出现印装质量问题, 请致电联系调换(010-84476597)

—— 目录

第一章 让气质悄悄绽放 01

- 第一节 书中自然有你想要的生活 02
- 第二节 优雅的兴趣，从来都不会失去味道 06
- 第三节 落落大方，一个女人应有的仪态 10
- 第四节 气质流露于嘴边 14
- 第五节 一颗平常的心，不是平庸的心 19
- 第六节 让自己独有一缕清香 23

第二章 保持傲然的姿态 25

- 第一节 只有学会了爱自己，才会去爱别人 26
- 第二节 沉淀心灵，绝不让它有一丝尘埃 30
- 第三节 生活是两个人的生活 34
- 第四节 爱得卑微，得到的总是卑微的爱 38
- 第五节 处事不惊，你有你的风度 40
- 第六节 有时，清高也是一种赞美 44

第三章 做一个娴静羞涩的女子 49

- 第一节 爱情这块染布上，矜持是不会褪色的 50
- 第二节 娴静的女人，是一幅令人欣赏的画 54
- 第三节 若解风情，你也可以是一道风景 58
- 第四节 不争奇斗艳，只享受自己的美好 63
- 第五节 握得太紧，沙子便会在指间流走 66
- 第六节 安静的时候，学点儿小厨艺吧 70

第四章 独立中散发光彩 75

- 第一节 笑看人生，一个人其实也很好 76
- 第二节 依赖别人，不如依赖自己 80
- 第三节 比起亲密，美更需要距离 83
- 第四节 安排好自己的生活，从容面对每一天 87
- 第五节 优雅，要先优才能雅 91
- 第六节 想要什么，就去争取什么 95
- 第七节 左手事业，右手家庭 100

第五章 给心灵沉淀的机会 105

- 第一节 你有你的错误，我有我的优雅 106
- 第二节 宽恕别人，其实是善待自己 110
- 第三节 偶尔去旅行，给心灵放个假 113
- 第四节 听听音乐，享受一个人的时光 118
- 第五节 爱他，就要给他自由 122

第六节	敞开心扉，聆听彼此的心声	126
第七节	学习让心灵充满智慧	131
第六章	一种平平淡淡的浪漫	135
第一节	低调是一种奢华的情调	136
第二节	没有浪漫，那就制造浪漫	140
第三节	嫉妒是心灵的毒药	144
第四节	修剪欲望，才能停留在幸福的港湾	148
第五节	宠辱不惊，淡定地面对胜与败	152
第六节	幸福，不需要炫耀	156
第七章	对着阳光微笑	161
第一节	清晨醒来，给自己一个微笑	162
第二节	阳光般的心，阳光般的世界	166
第三节	去运动吧，给自己的身体加加油	170
第四节	学会释然，伤害永远属于过去	174
第五节	笑对人生的得与失，你才能优雅起来	178
第六节	缘来缘去，随他而去	182
第八章	美丽从来都是女人的代言词	187
第一节	睁开双眼，看看自己隐藏的美	188
第二节	没有丑女人，只有懒女人	192

第三节	取悦爱人，也取悦自己	196
第四节	自信的女人，美丽的女人	199
第五节	爱人也需要美丽	203
第六节	接纳自己的不完美，才是真正的完美	206
第七节	优雅，比美丽更美丽的美丽	210

第九章 一抹馨香一丝温柔 215

第一节	温柔的女人，馨香袭人	216
第二节	平淡的流年，更要温柔似水	220
第三节	温柔如剑，直击男人最软的肋骨	224
第四节	爱是一种温柔的支持	229
第五节	事业心，也要温柔的心	233
第六节	温柔地感恩，微笑面对每一个人	237
第七节	不抱怨，要优雅地接受	241

第十章 生活是一首执着的歌 245

第一节	不要怒气，只要和气	246
第二节	坚持下去，或许就能到达彼岸	250
第三节	再困难的生活，也无法抵挡执着的心	254
第四节	爱情，需要坚持	258
第五节	没有刻骨铭心，平平淡淡才是真	262
第六节	忍得了诱惑，耐得住寂寞	266

第一节	只有爱情是不完美的	272
第二节	两杯咖啡，一段美丽的时光	276
第三节	诉说心事，减轻心头的负重	279
第四节	有些秘密，只有闺蜜才能懂	283
第五节	逛街吧，给心灵减减压	287
第六节	做一对优雅的闺蜜	291

第一章

让气质悄悄绽放



女人，应当如一朵圣洁的茶花，举止优雅，落落大方，独自散发着高贵的香气。那是一种由内而外的气质，可爱又不失大气，谦逊而谨慎，虽然没有一丝艳丽和魅惑，可它独具自己的优雅，在人群中看她一眼，便再也不能忘掉。

第一节 书中自然有你想要的生活

要么读书，要么旅行，身体和灵魂必须有一个在路上。旅行，对于女人说来，总是一件不容易的事情，家庭、事业都不能抛在一边，即便心灵真的走在路上，恐怕也不能完全放松身心。相反，读书却是一件信手拈来的事情。其实，读书和旅行是一样的，只要用心，便能从书中找到自己想要的生活。

藏在书中的秘密

一杯奶茶，几块甜点，一本带着油墨香气的书，一个浪漫的午后，抑或是一个漫长的夜晚，就这样悠然度过。

这样怡然自得的生活，似乎是令人艳羡的。

只是在现代繁忙的都市生活中，每天上班、下班，似乎很少有人能够抽出一小段时光去读书，就是读，也只是浏览一些娱乐杂志，看一些

无关痛痒的明星花边新闻。但是，有一个女人却总能拥有这样的午后或是夜晚。她同样过着朝九晚五的生活，同样和自己的丈夫有房贷、有车贷，有着这个时代的年轻人应该有的一切压力，可是，她过得很幸福。闺蜜向她讨教幸福的秘诀，她笑而不答，而是给了闺蜜一本书，这本书是崭新的，连包装封皮都还没有拆开，她神秘地告诉闺蜜：幸福的秘密就藏在书里。

闺蜜如获至宝，带着书回家，兴奋地拆开封皮，迅速阅读起来，她马上就被书里的内容吸引住了，然后下定决心每天晚上都要看几页。可是，当她的闺蜜工作一整天回到家中便觉得很累了，不愿意再看书，好几天都是如此度过，那本书便一直静静地躺在床头柜上，她却始终没能继续翻几页。渐渐地，闺蜜便把这本书忘记了。当她再想起来的时候，已经是三个月之后了，她想起了那本书，于是便又从床头上拿起来，结果发现书里竟然一个字都没有。她被这样的景象吓到了！这本书的字竟然完全不见了！她急忙找到了女人，女人只是放下手上的书，微笑地抿了一下自己手中的咖啡。她便将这书中的故事娓娓道来。

其实，这种书是有秘密的。它采用一种特殊的油墨，在拆封之后，这些特殊的油墨就会和空气中的氧气发生作用，三个月的时间，所有的油墨都会消失，这本书也就消失了。既然读书，那就要有决心，不要总是三心二意，今天不读，明天不读，书就只能在桌子上慢慢泛黄了。

闺蜜似乎了解到了什么，可是她仍然不理解为什么书中会藏着幸福。女人仍然微笑着，仿佛一朵悠然绽放的茶花那样，优雅而美丽。“书里，有我想要的生活。当我想要浪漫的时候，我就读一些文艺的书；当我觉

得生活乏味，需要一些激情的时候，我就读一些小说；当我觉得生活压力太大心情烦躁，需要一丝冷静的时候，我就读一些优美的散文；当我觉得自己知识匮乏，需要充电的时候，当然就读一些专业书籍了。”

女人的闺蜜听完茅塞顿开，确实，你想要什么样的生活，书里便会给你什么样的生活。

优雅地读点书吧

当然，或许有人以为书可以做到的事情，互联网同样可以，文艺的书，百度一下可以出现上百本，小说更是不计其数，而散文更是随处可见。确实，在网络发达的今天，可以在网上寻找一切我们想要的东西，可是，却唯独找不到我们想要的生活。也许是网络太过于杂乱无章，也许是网络太过于机械，总之，相比书而言，它唯独缺少了情韵。

而生活恰恰需要的是情韵。

读点书吧，当你觉得生活压力大得惊人，想要寻找一个僻静的角落，获取放松和安宁；当你觉得生活实在乏味，如同一杯无色无味的白开水，想要寻找一些激情来给生活奏响插曲；当你觉得很多事情无能为力，十分无助的时候，想要让自己变得强大起来，读点书吧，优雅地读一点书。

当你坐在阳台上，享受着阳光的沐浴，手边放着一杯芳香的奶茶，几块不能填饱肚子，却能小小解馋的甜点，以及一本神奇的书。当你翻开书页，优雅的手指在书中翻动的时候，你会发现自己已经进入了一个神奇的世界，这个世界没有烦忧，有的只是一种暖暖的东西在心底静静

地流淌着。

关于读书，在这里还有几点建议，想要做个优雅女人的你，希望你能从中有所收获。

1. 安静的环境才能衬托你的优雅

你或许有很大的定力，可以不受外界的干扰，可你毕竟还是一个凡人，要想让读书的效果达到最佳，还是远离嘈杂的环境吧。因为安静的环境和优雅的你才是最般配的。

2. 一杯水和几块甜点

不要觉得它们只是作为衬托品存在，它们在你的身边时刻提醒你，读书不能贪快，偶尔也要停下来，仔细回味，当你拿起水，或者将甜点放入口中的时候，也就是你回味和思考的时候。记住，停下来，是为了更好地赶路。

3. 来点儿音乐是不是更浪漫

如果加上一点儿优雅的音乐会不会更好呢？答案当然是肯定的，音乐的存在会让你渐入佳境，听音乐也是培养优雅的必需品。在浪漫的氛围下，哪怕你读的只是一些笑话，也会让你觉得幸福加倍的。

亲爱的，如果你也想过上有滋有味的生活，如果你也想拥有一个浪漫的时光，如果你也想做一个优雅的女人，那就开始读书吧。优雅女人从气质开始，而气质又是从读书开始。

从今天开始，读点书吧，你会发现，书中真的会有你想要的生活。

第二节 优雅的兴趣，从来都不会失去味道

生活，总是需要多一点儿味道的。越是平淡的生活，越是缺少这样一点儿味道，否则，漫长的几十年，该是多么的枯燥和无味呢？而兴趣，恰恰就是这一点儿味道的来源。正是优雅的兴趣，才为平淡的生活添加了艳丽的色彩，为索然无味的生活增加了迷人的味道。为自己寻觅一种优雅的兴趣吧，它绝对不会令你失望。

优雅的味道

生活是什么味道？有人说酸甜苦辣咸。但是，对于女人来说，当一切成为必然，工作、家务，装点着时间的每一个角落时，生活的味道便消失得无影无踪了，或许是因为习惯了，就好像是一份甜腻的点心，每天都吃，也就觉得不甜了；或许是因为生活真的没有了味道，就好像地上的雨水，在太阳的热情下，总有蒸发的那一天。

所以，女人偶尔会烦躁，会想要逃离这个世界；偶尔也会暴躁，莫名其妙地想要摔东西；偶尔还会伤感，怀疑这根本不是自己想要的生活。长此以往，原本优雅的女人，被生活变成了怨妇。

如果生活总如一汪死水，难道真的就让它这样下去吗？当然不是。我们可以做些什么呢？培养一些优雅的兴趣吧，生活不能没有兴趣，兴趣恰恰就是生活味道的来源。

在嫁给他以前，她是艺术学院的校花，弹得一手好古筝，在许多的比赛中，她一席白色的连衣裙，加上一头乌黑亮丽的长发，再配上绝妙的琴音，拿下了大大小小的奖项。他是一家公司的副经理，贪恋她那优雅的气质，穷追不舍，两人终于修成正果。结婚之后，他从副经理升到了经理，又从经理升到了总经理，随着职位的升高，他也越来越忙了，总是有许多应酬，而家中的大小事宜全都是她来料理。

他们都那么忙，一个忙着料理家务，一个忙着赚钱。渐渐的，交流少了，沟通少了，女人觉得这根本不是自己想要的生活，每天洗衣做饭买菜做卫生，去的最多的地方就是超市和菜市场，女人经常发脾气，可能仅仅是今天做的饭菜有些咸了而男人只是不凑巧说了一句，也可能仅仅因为男人的衬衫只穿了一天就弄得脏兮兮的，两个人也经常吵架，抑或是冷战。直到有一天女人发现男人的衣领上竟然有了一个淡淡的口红印，她素来不喜欢口红，那一刻，她的心里咯噔一下。那天，她偷偷地跟着他，发现他和别的女人进了一家西餐厅，在人来人往的街上，她蹲下身子痛哭起来。

女人不知道自己是怎么回到家里的，她只知道她走进书房看见了自

己的古筝，上面已经落满了灰尘，她这才想起自己已经好几年没弹过古筝了，再看看自己，为了方便，再也没披散过头发，总是用一个发卡夹住，方便快捷，再也没穿过白色的衣服，因为做家务容易弄脏。她忽然意识到，自己之所以这么狼狈，这么痛恨生活，是因为自己把生活的味道搁在了墙角里。她又重新散下了头发，重新买了白色的连衣裙，她开始雇用小时工来做家务，而她自己每天都抽出两个小时的时间弹古筝，弹古筝的时候是她最悠闲的时候，她可以忘记一切烦恼，觉得此时的生活是完完全全属于自己的。

那天，他半夜归来，听到房间里优雅的琴声，他又看到了那个一席白衣、一头黑发的她。他主动承认了自己的错误，告诉女人，其实就是吃了几顿饭什么都没有发生。她原谅了他，他们的生活继续，只是对于女人来说，她的生活又有了味道。

多一点儿兴趣，多一丝味道

一些优雅的兴趣可以陶冶情操，修身养性，可以提高生活的品位，怡然自得，可以培养性情，温婉优雅。可以是画画，可以是插花，可以是弹琴，可以是瑜伽，可以是看书，还可以是一些特殊的收藏，以及乱七八糟的小手工。对于优雅的兴趣来说，还有以下几点建议：

1. 随心随性不刻意

兴趣，随着自己的心就好，不要强迫自己，更不要刻意去做，太过

于牵强，只能是一种牵绊。一定要找一个自己喜欢的事情去做，即便是没有人提醒，自己一有空闲的时候也会去做的。强迫自己每天几点钟去做某一件事，不但不能为生活增添味道，还有可能让自己反感，多一些烦恼。

2. 不追求完美

兴趣，原本就是生活的小插曲，是消遣和娱乐的主题，它不是工作，更没有老板的逼迫。没有必要追求完美。弹曲子，有模有样有进步就好，即便是音乐家恐怕也弹不出完美的曲子；练瑜伽，健康美丽就好，没必要做到和瑜伽高手一样，完成高难度的动作，伤了自己反而得不偿失；画画，自己喜欢就好，没经过专业训练，就不要要求自己像个职业画手那样……

3. 多一点儿交流

的确，兴趣是自己的，和任何人无关，可倘若和自己的朋友或者爱人多一些交流呢，兴趣便又让彼此多了一些话题。关于兴趣的交流，也可以促进兴趣的学习和进步。

如果生活对于你来说，总是缺了那么一点味道，那么不妨去寻觅一个属于自己的兴趣。一个优雅的女人，总能用优雅的方式装点自己的生活，充斥自己的时间。找到一点儿兴趣吧，你会发现，得到的永远比想象的多得多。