



全新升级版
拱瑞 编著

做灵魂有香气的女人

赢得时光的
优雅女人
陪伴你
心灵鸡汤

灵魂有香气，内心有风景

女人，原来也可以这样从容不迫，优雅动人
在衣食住行的每一处，都散发着芬芳香气

中国华侨出版社

An illustration of a woman with short dark hair, wearing a white qipao with a high collar and traditional frog buttons. She is looking upwards and to the right. Above her is a branch with pink cherry blossoms and some petals are falling. The background is a soft, colorful gradient of blue, purple, and pink, suggesting a sunset or sunrise. There are some white rectangular boxes on the lower part of the cover, likely for a library or bookstore stamp.

做灵魂有香气 的女人

全新升级版

拱瑞 编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做灵魂有香气的女人 / 拱瑞编著 . —北京 : 中国华侨出版社 , 2016.9

ISBN 978-7-5113-6326-8

I . ①做… II . ①拱… III . ①女性—名人—生平事迹—世界 IV . ① K818.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 224022 号

做灵魂有香气的女人

编 著 : 拱 瑞

出 版 人 : 方 鸣

责任编辑 : 子 衿

封面设计 : 李艾红

文字编辑 : 李翠香

美术编辑 : 刘欣梅

插图绘制 : 楚 觅

经 销 : 新华书店

开 本 : 720mm × 1020mm 1/16 印张 : 19.5 字数 : 512 千字

印 刷 : 北京市松源印刷有限公司

版 次 : 2016 年 10 月第 1 版 2016 年 10 月第 1 次印刷

书 号 : ISBN 978-7-5113-6326-8

定 价 : 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编 : 100028

法律顾问 : 陈鹰律师事务所

发 行 部 : (010) 58815874 传 真 : (010) 58815857

网 址 : www.oveaschin.com

E-mail : oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



爱自己，生命才有意义

苏青：谋生与谋爱 /...2

唐瑛：精致，是女人的尊严 /...8

张幼仪：放弃，才是真正的开始 /...14

吕碧城：我爱自己，没有情敌 /...21

与逆境共处的智慧

郑念：用坚强抵御生命的无常 /...28

潘玉良：在流言蜚语中成就传奇 /...34

郭婉莹：有忍有仁，精致有 fun /...45

江冬秀：一世夫妻千载情 /...59

将苦涩的爱情嚼成橄榄的余甘

王映霞：浓烈的爱太难终老 /...68

蒋碧薇：爱之愈深，恨之愈切 /...77

阮玲玉：蝴蝶飞不过沧海，谁忍心责怪 /...89

孟小冬：其实他没那么喜欢你 /...95

让婚姻经得起平淡的流年

陆小曼：当爱情在婚姻中渐渐地退去光环 /...102

潘素：美好的姻缘是两人同视一个方向 /...109

凌叔华：浪漫一生又何妨 /...115

许广平：唯爱与理想，不可辜负 /...120

于三千世界，智当凌驾于事

林徽因：用智慧找到通往幸福的路径 /...126

福芝芳：生活追求的是幸福而非完美 /...134

孙多慈：因为懂得，所以慈悲 /...140

阴晴圆缺会有时，美景只是刚刚好

张爱玲：笔底倾城，海上花开 /...150

萧红：不悔梦归处，只恨太匆匆 /...161

宋清如：穿越岁月的灵性之光 /...172

因为爱，不说再见

玛格丽特·杜拉斯：爱是沉沦，是不朽的拯救 /...178

可可·香奈儿：带着微笑献出一切，用眼泪收回所有 /...184

戴安娜王妃：我已足够勇敢，才离得开你 /...191

西蒙娜·德·波伏娃：女人，首先是个人，其次才是个女人 /...199

奥黛丽·赫本：因为爱，不说再见 /...207

你不能要求没有风暴的海洋

伊丽莎白二世：欲戴王冠，必承其重 /...216

玛格丽特·撒切尔：练就与梦想匹配的才华 /...225

杰奎琳·肯尼迪：确定自己的需要，然后勇敢实践 /...231

J.K. 罗琳：低潮的谷底，就是命运的转机 /...237

玫琳凯·艾施：你不能要求没有风暴的海洋 /...244

高贵的灵魂，永恒的光亮

玛丽·居里：一次稳固自我价值感的修炼 /...250

海伦·凯勒：唤醒生命的内在活力 /...257

格蕾丝·凯利：不被时光陨灭的优雅 /...262

弗洛伦斯·南丁格尔：高贵的灵魂，永恒的光亮 /...267

成长，永远是自己最重要的事

玛丽莲·梦露：安全感，只来自于自己的内心 /...274

弗吉尼亚·伍尔芙：拥有平等爱人的能力 /...280

赛珍珠：爱是一种不死的欲望 /...286

梅琳达·盖茨：不成为婚姻的附属品 /...290

奥普拉·温弗瑞：成长，永远是自己最重要的事情 /...295

后记：心若安好，便是晴天 /...300

爱自己，生命才有意义

女人，最重要的或许不是嫁给谁，而是无论嫁给了谁，都能在这段婚姻中获取幸福。与其指望别人给予自己幸福，不如好好爱自己，因为只有当自己处于一个最好的姿态，才会有一个可以匹配的人来义无反顾地爱你。集众优于一身，把自己经营成公主，自然吸引王子。

当你放下了自我，就永远无法站在与男人对等的高度；当你放弃自我，开始仰视男人，你就失去了自己的阵地。不管如何安逸，也要有谋生的能力；不管如何陷入爱情，也不要迷失自己。遭遇困境，就尝试发出最强音，遇人不淑，也要柔情缱绻尽心谋爱，在经济、实用的大众化生活方式上做一个从容、坚定、温暖的女人。





苏青：谋生与谋爱

她曾与张爱玲一起，被称为“上海文坛最负盛誉的女作家”；

她是典型的民国女子，有新青年的狂妄和韧劲，却也有旧式女人的局限；

她有着简单健康的底子，生活却总是辜负她，她只能在文章里弥补遗憾；

她中年遭受婚变，没有经济来源，却上有老母在堂，下有孩子需要抚养，她只能自食其力；

她毫不掩饰自己对金钱的爱好，因为她太懂得生活的艰辛；

即便谋生耗费了她太多的精力，她也要柔情缱绻尽心谋爱；

她没能成为传统价值观念中幸福女性的样板，可热闹而坚韧的生活姿态却永远散发能量。

苏青，常常作为张爱玲的闺蜜并在得到其高度肯定中被关注。

张爱玲说：“即使从纯粹自私的观点看来，我也愿意有苏青这么一个人存在，愿意她多写，愿意有许多人知道她的好处，因为，低估了苏青的文章的价值，就是低估了她的文化水准。如果必须把女作者特别分作一栏来评论的话，那么，把我同冰心、白薇她们来比较，我实在不能引以为荣，只有和苏青相提并论我是甘心情愿的。”

才女的话字字犀利刻薄，却也实实在在地肯定了苏青的文学地位。

于是，在 20 世纪斑驳的旧影中，那个“伟大的单纯”的身影在大众的注视下越来越清晰。

苏青虽然和张爱玲同为上海女人，同以文为业，但是文风不同，这也源于不同的生活经历。

苏青的童年没有什么阴影，出生时在外婆家，外婆家在乡下，亲戚很多，常常带她串门，生活简单有趣，也给她很充分的自由生长的空间，稚嫩的心灵未有阴影，她也确实就像张爱玲说“有着简单健康的底子”。

到苏青 8 岁需要正规教育时，她就被父亲接到上海。父亲这时事业很顺利，在上海银行升职，做了经理，做投机生意又赚了钱，他不但给女儿找了一个不错的小学读书，也曾希望苏青学好英语会话及音乐舞蹈，成为一个淑女。可是苏青在乡下打下的底子让她对这些不感兴趣，久而久之，父母倒也没有过分勉强。

后来家里给苏青订了一门亲事，对方家境不错，未婚夫李钦后和苏青在学校时也有交集，苏青对李钦后的感情并不热烈却也对他并不反感。这时的苏青更乐于在读书中找寻乐趣，她成绩优异，1933 年考入中央大学外文系，这在当地并不多见，也足见苏青的出类拔萃。只是后来苏青家里日益衰落，竟连读书费用都成问题，甚至连苏青订婚的一笔聘礼都成了重要经济来源，再加上苏青考上大学让李钦后深感危机，于是李家几次催促成婚，苏青虽然希望读完大学再谈婚事，可是读书费用还得依靠李家，最后只能赶





在苏青去读大学前，匆匆完婚。

婚后两个人也曾有过短暂幸福，只不过，李钦后生性

风流，还与外婆的长孙媳妇私通。苏

青自然伤心，想借由读书忘记家庭烦恼，

却又怀了身孕，只能休学。李钦后虽然

风流，但对苏青也有感情，看她伤心，

便向她悔过，提出带她到上海，承

诺重新来过。

只是到了上海，生活不但没能像期待的

美好，反而更加糟糕。除了李钦后的连连出轨时

时引发一次次争吵，就是一家几口的生计也成了

问题。李钦后自私、懦弱、虚荣，不肯负起养家

的责任，苏青每天就在争吵、愤怒、沮丧中

煎熬。

苏青讨厌自己的状态，她在文章里

写道：“一个女子到了无可作为的时候，便

会小心眼儿起来了。记得我初进大学的时候，穿着淡绿绸衫子，下系同颜

色的短裙，风吹过来飘舞着像密密层层柳条儿起的浪，觉得全世界就只有

我一个人耀眼：我像娇艳的牡丹，而众人便再好些也不过同绿叶点缀或衬

托一番罢了。但是现在呢？他，我的丈夫，却不许我向上。”

苏青开始意识到家庭生活已经让她时时都充满束缚感，只是这时她还

没有勇气和家庭生活决裂，可是，命运倒是仁慈，借由李钦后的一记耳光

才让她彻底与这狰狞告别。

苏青养着女儿不受婆家的待见，想出去工作又受丈夫的限制，可是当

她向李钦后要钱以作家用时，竟换来一记响亮的耳光。这个男人这时早已

厌倦自己的妻子，他也早已忘记自己当时是如何高攀不起中央大学的才女。

而苏青，被这一巴掌生生打醒。同李钦后的十年婚姻已经走到绝境，苏青

终于离开丈夫选择独立。

后来，张爱玲这样评论苏青的婚变：“不论在什么样的患难中，她还是有一种生之烂漫。多遇见患难，于她只有好处；多一点枝枝节节，就多开一点花。”

离开李钦后的苏青确实表现出生活的韧性，幼子嗷嗷待哺，喂养刻不容缓，她必须承担起养家的重任。她说：“我相信就是爱孩子也须先自维持生存，自己连生存都不能够了，又拿什么去爱他们呢？”（《再论离婚》）。

从一个无忧无虑少女到一个名牌大学的才女，再到一个失婚还要抚养三个孩子的少妇，苏青真正体会到了生活的艰难。

她曾四处托人找工作却只有可怜的薪水，她想来想去还得发挥所长，以文谋生。

历经周折，她的《天地》月刊终于创刊。苏青的选材、文笔、主题，无一不迎合衣食父母之胃口，大家喜欢看她的市井烟火气，她便保持这种风格。苏青集作者、编辑、发行于一身，也因此，她要向张爱玲约稿。她的约稿信竟一下打动了这个当时在上海大红大紫、最负盛名的女作家。她亲函张爱玲“叨在同性，希望赐稿”，张爱玲喜欢这位率性的主编，也愿意为《天地》撰稿，后来还同苏青成为闺蜜。

苏青在经营杂志方面很有天赋，她不但能约来当时各界名人如周作人、陈公博、周佛海父子、胡兰成、张爱玲等为杂志撰稿，她还懂得营销之道，实施杂志预订，八折优惠客户，以扩大销量。

在这期间，她的《结婚十年》也更





广泛地被人关注，放在今天应该叫作畅销书。她将亲历的十年婚姻感触写进书中，不但感动着六七十年前的已婚女人，就是在今天，人们也依旧在书中找到共鸣。那对于男人的期待、抱怨、失望如出一辙，一次次琐碎小事让埋怨积累太多，在金钱方面的算计让争吵持续升级，婆媳关系让夫妻感情也日益薄弱，全职主妇伸手要钱的难堪和尴尬，最后还有压垮婚姻的稻草——外遇，让女人彻底觉醒，没有另一个生命可以对自己的生命负责。

这样的中国家庭主妇生活竟几十年不变。

苏青带给现代人的共鸣还不止这些。

苏青曾指望男人后又依靠自己，所以她常常会有这样的感慨：“如果与男人一起吃饭，她付了账，一方面会觉得骄傲，另一方面则会有些悲哀，因为失去被保护的权利了。”

而朋友炎樱也在谈到苏青时感慨：“我想她最大的吸引力是，男人总觉得他们不欠她什么，同她在一起很开心。”

苏青的纠结应该也是现在众多女性的苦恼。想要大女人的权利，也要小女人的待遇。

男人呢，倒是乐于同这样的女人交往，凡事女人自己担待，当需要他们负一点儿责任，他们就会说最初喜欢的就是她的那份潇洒，还要指责女人善变。

其实，这有可能是极端女权主义的误区，偏偏将男人放在自己的对立面，两性在何时都要互相需要，女人只要能保证自己是独立的个体就好。

离婚后苏青也曾有过合适对象，但是她不能只考虑自己的幸福，有一次当她与男友吃饭时，三个孩子站在门口张望不敢上前。苏青看出孩子心中的顾虑，也觉得有些伤感，她觉得始终要尽为人母的责任，于是孩子成为了苏青不能卸下的重担。她也一直没有再婚。

1949年以后，张爱玲去了美国，身边的朋友也陆续离开，苏青却认为，无论何种政局、如何战乱，她能以文谋生，在哪儿都一样。她以本名进行地方戏剧本创作，也深受大众的好评。只不过最后她还是没能逃过落难文人的下场，以致身患恶疾，晚景凄凉。1982年，苏青走完了她曲折的一生。

而她的文字却让读者常读常新，她爽利明快的文风，她对身边小事的态度，她对女人内心真实的洞察，和她将内心所惑一一告之的坦诚，都让这个聪明外露的女子颇受女性的青睐。

生活本来就是柴米油盐、家长里短，能在其中活出智慧，在世俗、辛劳中获得解脱，生活大概也就没有那么多艰辛，热热闹闹地活在当下，活出自我，也不失为一种幸福。如果不是时代影响，苏青会是一个成功女性。



静思小语

不管如何安逸，也要有谋生的能力，不管如何陷入爱情，也不要迷失自己。遭遇困境，就尝试发出最强音，遇人不淑，也要柔情缱绻尽心谋爱，在经济、实用大众化生活中做一个自强不息的女人。



唐瑛：精致，是女人的尊严

她是20世纪二三十年代旧上海一颗闪耀的明星，她与陆小曼齐名，素有“南唐北陆”之说；

她是一道亮丽的风景线，一颦一笑总是牵动着许多男人的心；

她活得自在潇洒，在那个美女云集的花花城市，她从来都是最受瞩目的那个；

但纵然光彩照人，却从不无端生出无谓的花边新闻，她没有那么多华丽的忧伤，没有不甘的求索，没有逼仄的眼泪和无奈，纵然岁月的轻霜爬上脸颊，纵然家务琐事缠身，她仍然可以把生活中平常的时光转换成巨大享受的时刻；

当智慧的双眼看透了生命的终点是死和美的短暂性，她将明媚如水演绎成绝代风华。

同当时很多社交名媛一样，唐瑛成长在一个富足的家庭，父亲唐乃安是清政府获得庚子赔款资助的首批留洋学生，在爱丁堡大学读医科。唐乃安回国后曾在北洋海军任职，后来在上海开了诊所，专给当时的名门贵族看病，收入颇为不菲。唐瑛的外公徐退三先生是浸礼会昆山分会的创办人，笃信基督教。她的母亲徐亦蓁是中国第一所女子大学——金陵女子大学的首届毕业生，曾受



过高等教育。因此，唐家不但家境富足、人脉甚广，对子女的教育理念也颇为先进。

唐乃安和徐亦蓁都深受西方文化的影响，在他们眼中，女儿的地位同儿子一样重要，因此，唐瑛的教育从小就受到父母的重视，不但要学习舞蹈、英文、戏曲，母亲还特别注重培养她作为名媛应有的习惯和教养，从衣食住行到谈吐举止，样样考究。除了接受良好的家庭教育，唐瑛还有幸就读于中西女塾，这所名校培养出很多著名女性，比如宋家三姐妹。学校的教育方法非常灵活，不同于中国传统的死板的教读式教育，学校里常常寓教于乐，通过排练文艺节目，比如排演英语小品，来锻炼学生的表现能力，增强学生的语言能力。其实，更为重要的是，学校里主张女子解放和女子自立。在学校里，唐瑛活泼开朗的天性得到最大的释放。这对于唐瑛的一生都影响极深，她自立的人格成就了她淡定优雅的人生。

自立才可自强，所以在她的人生中，她始终关注的都是自我价值的实现，她的眼光从未盲目地投向别处，没有人比她更爱自己，所以，她可以对生命保持一如既往的热情。

由于在学校表现优秀，常常参加演出，唐瑛从中西女塾毕业，出席社交活动时已经小有名气。当时上海有很多募捐活动，唐瑛在很多话剧表演中都有出色的表现。在1926年江南五所大学举行的运动会颁奖仪式上，主办方请唐瑛前来颁奖，她逐渐成为上海滩



的“交际明星”。

她有奢华的风骨，但是她的美丽却绝不仅仅依靠这些奢华的名牌，她对时尚很有心得，会把在逛百货时看到的漂亮衣服的款式，然后根据自己的想法和审美稍作调整，总能穿出独特的气质。

她对自己的衣着特别精心，出去交际时自不用说，就是没有应酬在家里她也从不邋邋遑遑。早上起来穿短袖羊毛衫，要是出门，她又会换上精致的旗袍，晚上有客人，就再换上西式长裙。

唐瑛的旗袍件件是精品，有一件旗袍据说绳边上飞舞着百来只金银线绣的蝴蝶，缀着红宝石的纽扣，穿在唐瑛身上艳丽无比。她婀娜多姿的身影成为众多记者捕捉的焦点，她的打扮也成为当时上海女性的穿衣指南。

后来，漂亮的唐瑛索性将这种美的能力转化成生产力。

1927年，她与陆小曼等当时的一些名媛创办了“云裳服装公司”。她们将公司制衣的理念定为在“新”而不在“贵”。开业时，唐瑛和陆小曼还亲自在店内为顾客试穿新衣，一件件漂亮的服装在她们的推广下，成为了当时时尚女性不可缺少的装扮选择。一时间，云裳公司的服装风靡上海滩。初次商业尝试，大获全胜，这让本已风光无限的她成为上海滩名媛中的名媛、焦点中焦点。

唐瑛将对于美丽的心得创造出巨大的商业价值。所以说，美丽的能力也是一种重要资源，对于外表的精心装扮能体现出对生命的珍视，也更有利于别人发现你优秀的内在，毕竟，能通过你毫不在意的邋遑外表去了解你丰富的内心的，只有你身边少数人。

此刻，有着万丈光芒般耀眼魅力的唐瑛，终于把当时全中国的富有、最受女人推崇的“钻石王老五”宋子文给吸引了过来。



但宋子文的追求，并未得到唐瑛父亲的认可，相反，他极力反对。在那个动荡年代，唐瑛父亲认为，政治可能为家人带来不能预知的麻烦。

而唐瑛倒也潇洒，默默深锁宋子文给她的二十多封情书，将这段感情中利落收场。

与宋子文分手后，唐瑛嫁给了宁波“小港李家”——沪上豪商李云书的公子李祖法。李祖法性格内向，做事一板一眼，唐瑛性格开朗，在上海大红大紫，李祖法不因唐瑛的优秀骄傲反倒苦恼，最终两人因性格不合各奔东西。

不久，唐瑛遇到了北洋政府总理熊希龄的侄子熊七公子容显麟。容显麟虽然样貌一般，但为人幽默大方，两人性格相得益彰，骑马、听戏、跳舞、聚会，不亦乐乎，这两个同道中人后来结成连理，唐瑛便随丈夫远赴香港，后又移民到美国。

后来容显麟去世，唐瑛就住到儿子隔壁的一个单元。

她不愿和孩子住在一起，一是不愿拖累子女，二是她依旧遵循着自己的生活节奏。

70年代时，唐瑛曾回国探亲，依旧是一袭艳丽的旗袍。虽已年过六旬，唐瑛对自己的身材依旧信心十足，好事者跑来想欣赏一下美人迟暮的遗憾，却都徒劳。

晚年在美国，她活得依旧悠闲，有时打打牌，有时听听戏，有时下厨给孩子做做饭，她晚年时也不用保姆，一切都是自己打理。去世时，她没有一

