

优雅， 是最温柔的 盔甲

做一个
灵魂有香气的女子，
成就
时光深处的优雅。

陈琅语

编著

优雅是一种影响力，
由内向外散发出魅力，

优雅的女人有一种魔力，
吸引人们的仰慕和青睐。

真正的淡定优雅，
不是避开车马的喧嚣，
而是在心中修篱种菊。




天津出版传媒集团

天津人民出版社

优雅，
是最温柔的
盔甲

陈琅语
编著

天津出版传媒集团

 天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

优雅,是最温柔的盔甲 / 陈琅语编著. —天津:
天津人民出版社, 2017.1

ISBN 978-7-201-11156-8

I. ①优… II. ①陈… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第297114号

优雅,是最温柔的盔甲
YOUYA SHI ZUIWENROU DE KUIJIA

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 编 300051
邮购电话 (022) 23332469
网 址 <http://www.tjrmcbs.com>
电子信箱 tjrmcbs@126.com

责任编辑 刘子伯
装帧设计 一个人·设计

印 刷 三河市兴达印务有限公司
经 销 新华书店
开 本 710×1000毫米 1/16
印 张 16
字 数 196千字
版次印次 2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷
定 价 35.00元

版权所有 侵权必究



前言

但凡这世间的女子，必游荡于优雅与庸俗之间。庸俗女子自然无人愿做，而优雅，则是芸芸众女向来顶礼膜拜的词汇。不仅如此，甚至连男人们也在不停地祈祷，希望女人们个个端庄典雅、味道十足，多少男人在为身边的女人失去了那份优雅而叹息不止。

男人眼中的好女人，必然是优雅的，而优雅也的确是女人魅力的根本所在。女人丢失了优雅，就像鲜花失去了香味，明月失去了清辉，徒有其表、黯淡无光；女人拾起了优雅，原本的三分漂亮，便可增加到八分。优雅，令女人向往，令男人迷醉，女人真正征服男人的，其实并不是脸蛋和身段，而恰恰就是那份由内而外、不停散发的优雅气息。

生活中，那些能够被称之为优雅的女子，是一种卓尔不凡的存在，她们散发出的优雅气质足以迷住身边的每一个人，吸引的不仅是男人，同样也有女人。她们无论出现在什么地方，都能迅速凝聚周围人的目光，即使她们没有令人惊艳的外表，甚至已经不再年轻，但她们仍会给人一种优雅从容而又富有魅力的感觉。优雅，就是她们最温柔的盔甲，是她们与时间争战最有力的武器。

优雅不是哪个女人的专利，每一位有心追求优雅的女性只要悉心修炼



都可以变得优雅，并使自己的价值因优雅而无限。优雅应是自己的事，正如一朵盛开的花儿，它不光是开给别人看，也不是为和其他花儿争奇斗艳，更不是为谁的一句甜言蜜语而开，而是生命的自然力量，是内心的喜悦流露。原野深谷也罢，花盆瓦罐也罢，人潮涌动也罢，人迹罕至也罢，都影响不了它，我自片片怒放的花瓣最美丽，我自缕缕浑然的馨香最销魂，每一朵这样的花儿都是优雅的代表作。

优雅，是心灵宁静和简单生活的化合物，她和年龄无关，和身份无关，和地位无关，一个优雅的女人，哪怕她步入老年，优雅的气质还是能从骨子里溢出来。

本书以优雅女性的内涵之美为切入点，语言更是诗般优雅。书中内容丰富，温暖贴心，能让我们在浮躁的世界中找回自己，找回不急不躁的生活。这是一本男人想买给女人，女人想分享给闺蜜的小书；这是一本温暖实用、撩拨心弦的小书；这是一本真正适合东方女性的优雅读本。读过以后，很多人在感慨：原来女人可以这样活啊！



目录

第一辑 世界很美，而我刚好看到

当生活像一首歌那样轻快、流畅时，笑颜常开乃是易事；然而当一切事情都非常糟糕的时候仍能保持微笑的人，才是活得最优雅、最有价值的人。

好生活，怕挑剔·····	2
美丽是一种心力·····	4
谁还在自找苦吃？·····	5
人生总是输在心情上·····	7
看开些，就好了·····	9
把事多往好处想·····	11
困难只是一个过程·····	13
牛奶洒了不是生死大事·····	15
爱笑的女人才好命·····	17
心若丰盈，优雅天成·····	19
给苦心情加点糖·····	21
上帝喜欢的是笑脸·····	23
太阳每天都是新的·····	25



第二辑 你对了，世界就对了

管理好自己的情绪，你就是优雅的；控制好自己的心态，你就是成功的。优雅，不是心本身，却是一种心态，丰富美好的内心生长出很多花枝，优雅是其中一枝。

美貌，并不那么重要	28
嫉妒心，淡些才好	30
你付不起的虚荣账单	33
可以奢华，不必奢侈	35
摘下华丽而虚伪的面具	38
攀比是杯越喝越苦的酒	40
别让外界浮躁了自己	43
你从来不是受害者	46
你对了，世界才会对	48
爱抱怨的女人不会美	50
优雅的女人不生气	52
赌气，输掉的总是自己	54
有气场不一定要强势	56
霸气可以有，霸道不能够	59
大度而不是小家子气	62
不必一辈子忍气吞声	64
别把前途和“睡觉”挂钩	66



第三辑 心中的那朵花，一定会开的

当你向一个陌生的目的地出发时，请祝福自己，你一定会到达一个美好的地方。谁也不知道，人生的旅行会把我们带向何方，我们可以做的就是，在任何情况下，欣然接受旅行送给我们的礼物。

每种花都有自己的花季·····	70
不漂亮也要活得漂亮·····	71
有梦想的，才叫女王·····	74
很有自信，就很耀眼·····	76
信自己，别人才不拒签你·····	78
始终认为自己是美好的·····	79
时刻都对自己欣赏有加·····	81
心思坚定，便会心想事成·····	84
女人，也该有点阳刚之美·····	86
自己给自己的掌声最响亮·····	88
让轻视你的人高看一眼·····	90
微笑着，把痛苦埋葬·····	92
有希望的地方，便有机生·····	94
心不绝望，就有机会重生·····	96
永远不要过早否定自己·····	97
大不了，大器晚成·····	99
对自己有一个成熟的把握·····	101



第四辑 一切的曾经，不完美的刚刚好

世上没有完美的人，却有许多虽有缺陷却很努力的人，他们尽力地、认真地去跨越自己的人生障碍，让自己找到存在的意义。优雅，就是这种追求完美的心气和接纳不完美的淡定。优雅，就是用优美的姿态，穿梭不完美的世界。

人人都有受伤害的过去	104
没人疼，就自己疼自己	106
没人懂你，没有关系	109
你能独自面对这一切	112
生活中总有错过的公车	114
想要的越多，遗憾越多	116
生活并不一定要完美	119
把生命的缺陷活成圆满	122
接受有所不足的自己	124
丑，也要丑得有特点	126
曲折的，也许才是最快的	129
批评，并不总是坏的	131
世上总有适合你的种子	134
有种好爱人，叫下一个	135
想不开不想，得不到不要	138
只看我所有，不看我没有	140
生命无常，坦然接受才好	142



第五辑 选择你所爱的，爱你所选择的

作为女人，我们渴望步步为莲的境界，如若没有，我们可以创造。优雅，也许没有特定的注解，她需要我们穷其一生，以我们的意愿和实践，为它写上美丽的诠释。

尊重生命给你的选择权	146
别让别人替你做选择	148
对自己的选择，负责	149
取悦谁都不如取悦自己	152
真正的清水不会被摇混	154
把自己活成“S”形	156
不一定非要嫁得好	158
不为得与失百般纠结	160
有所放弃，才有所获得	163
别屈从，不喜欢就不要	165
永远只做自己的主人	167
拿得起，还要放得下	170
繁华过尽，温润如初	171



第六辑 左手爱情，右手自己

受伤了，不要流泪、不要彷徨、不要气馁、不要绝望，扔掉悲伤才能重新起航。爱的世界里，本就存在很多不确定因素，一次失去或许正预示着下一个美丽。优雅的女人，必然能够收放自如，若相爱，便深爱，不相爱，便离开。

爱自己，是正事儿	176
永远别把自己丢了	178
不做送上门的猎物	179
糖果，一次只给一颗	181
没有绩优股，就选潜力股	184
适合就好，不必太好	186
不是咱的，就不强求	189
藕既断，不丝连	191
旧情人，不嫉妒	194
现在是你的，就够了	197
失去爱情，留下风度	198
不要尝试去考验爱人	201
你温柔，才会有温馨	203
永远做老公的忠实粉丝	205
为爱让步，就是为幸福开路	207
如果可以，给爱一次机会	209



第七辑 岁月悠长，页页成诗

优雅，与贫富无关。真正优雅的女人不会因为物质匮乏而低俗，不会成为一个为生活愁眉苦脸的怨妇，而是每天在固定的时间给自己享受生活的心情。一本书、一杯茶、一段音符、一抹阳光——都能构成诗意的优雅——与世俗无关。

活出自己，才是幸福	212
不流于俗，便是天使	214
女人最要紧的是内涵	215
不为莫服而不芳	218
一个人，也优雅	220
不要吝啬你的同情心	222
知性女子，其光若玉	225
在智慧里款款而行	228
腹有诗书气自华	230
让音乐做你的小情人	232
做女人就要有风情	234
有种魅力叫“独一无二”	237
把欲望控制在合理处	240
留给世界一个坦然的微笑	242

第一辑 世界很美，而我刚好看到



当生活像一首歌那样轻快、流畅时，笑颜常开乃是易事；然而当一切事情都非常糟糕的时候仍能保持微笑的人，才是活得最优雅、最有价值的人。



好生活，怕挑剔

生活中的事情，多数属于仁者见仁智者见智，若是见不得半点阴影，就未免活得太仔细了！自己很辛苦，害得别人也郁闷。生活中有些人，总是把不如意的地方过度夸张，乃至导致“一叶遮目，不见泰山”的狭隘视觉和思想空间，无法捕捉和品味现实中那些美好画面和精彩镜头。对于心思精细的女人来说，尤其是如此！漂亮的女人太挑剔，就容易老；有才的女人太挑剔，就容易没朋友。挑剔的女人陶醉于背后嘀咕人家的是是非非，盯着别人的脚后跟说三道四。唯独对自己身上的毛病，视而不见。

莎莎就是这样一个精明之辈。

莎莎拥有一切。她有一个完美的家庭，住海景洋房，从来不用为钱发愁。而且，她年轻、漂亮、聪慧。

和她一起外出是一件乐事。在餐厅里，你会看到邻桌的男士频频向她注目，邻桌的女士为她而相互窃窃私语……有她的陪伴，你感觉很棒。她让你由衷地认为做男人真好。

不过，当所有闲聊终止的时候，这样一幕出现了：莎莎开始向你讲述她的悲惨生活——她为减肥而跳的林波舞，她为保持体形而做的努力，她的厌食症。

你简直不敢相信自己的耳朵！这位美丽的女士真实地、深切地认为自



己胖而且丑，不值得任何人去爱。当然，你会对她说，她也许弄错了。事实上，这世界上的一半人为了能拥有她那样的容貌，她那样的好运气和生活，宁愿付出任何代价。不，不，她悲哀地挥着手说，她以前也听过类似的话。她知道这话只是出于礼貌，只是一种于事无补的慰藉。你越是试图证实她是一位幸运的女孩，她越是表示反对。

或许是生活真的给了她太多，令她反而觉得一切都是那么理所当然，于是对生活的期望也越来越高，乃至于一丁点微小的缺憾都不能容忍。现在的她需要明白：生活并不完美，生活从来也不必完美。生活能否美如画，取决于你的活法。

许多人都听过“超人”克里斯托夫·瑞维斯的故事。他曾经又高又帅、又健壮、又知名、又富有。可是，一次，他不慎从马上跌落下来，让他摔断了脖子。从此，他不能再自由地走动了。现在，他坐在轮椅上……

不过，瑞维斯和莎莎有所不同：他感谢上帝让他保留了一条生命，使他可以去做一些真正有意义的事——为残疾人事业做贡献。而莎莎则是为她腹部增加或减少了几毫米厚的脂肪或喜或悲着。

生活并不完美，但是也并不悲惨。人来到这个世界上，不是为了享受生活或体验悲惨的。不能因为有人说我们活着是为了享受的，所以遇到悲惨就不想活了；因为有人说人活着就是为了体验苦，经历磨难的，所以好日子就被鄙视了。其实，不都是生活？不都是生命？

悲不悲惨，快不快乐都是一种感觉，每个人在心里怎样告诉自己，就会拥有怎样的生活，或悲，或喜。



美丽是一种心力

美丽是一种态度，一种愿意让自己美丽的态度。

一个人，尤其是女人，外表美不美，老不老，在很大程度上是由自己的心态决定的。当一个人被坏情绪左右时，她的容貌也会失去光彩。我们可能都曾见过，一些容貌靓丽的女子在内心充满痛苦时，脸部也发生扭曲和变形。相反，当一个人心情好的时候，再平常不过的容貌，也可能会因为内心的平衡和满足，透出那么一股神清气爽来。

有这么一个小故事，很能说明问题：

以前一个手艺高超的雕塑家，他非常喜欢雕塑夜叉及各种妖魔鬼怪，并且雕塑得惟妙惟肖。但是有一天照镜子时，他突然发现自己的面貌越来越丑了。丑并不是说肤色和五官改变了，而是指神情与神态，变得狡诈、凶恶、古怪了。于是他遍访名医，均无办法治愈。

后来一个偶然的的机会，他在游历一座庙宇时，把自己的苦衷向庙中的长老说了。长老说，我可以治你的病，但不能白给你治，你必须为我先做一点工作，雕塑几尊神态各异的观音像。雕塑家听后接受了这个条件，由于观音在中国传统文化中就是慈祥、善良、温和、宽仁、正直的化身，雕塑家在塑造的过程中也不断地研究、琢磨观音的德行言表，不断模拟观音的神情，达到了忘我的程度。



渐渐地，他惊喜地发现自己的相貌已经变得神清气朗，端正庄严。他感谢长老治好了他的病。长老说：“不，你的病是你自己治好的。”

相由心生。坏心情就是一种病，让我们失去美丽的顽症。

走在路上，我们常会看到一些女人，她们神色凌厉，眼中尽是牢骚与不满，一开口更会让人瞠目结舌，在她们心中，似乎永远装着不如意：事业、老公、孩子……生活的每一处，似乎都有值得抱怨的地方，在这种抱怨中，她们脸上呈现出的不是经过岁月沉淀的睿智和知性，而是让人望而生厌的市侩庸俗，可以说让她们失去美丽的不是时间，而是长久的坏心情。

现代社会给了女人太多美丽的机会：时装、美容、整形、健身，女人为了美丽并不吝啬花钱，却很少有人会在装扮心情上花一点功夫，有的人尝试了几乎所有变美的方法，不仅没有令别人惊艳，就连自己也越看自己越不顺眼，以至于有些整形医生发出感慨说：“你应当去做心理整容了。”这就是说，如果没有美丽的心态，怎样整容都不会变得美丽的。

真正爱美的人，需要从精神、心灵的美容开始。

谁还在自找苦吃？

老故事了。说的是有一位母亲，她有两个女儿，一个卖盐，一个卖伞，生意都不错。可是母亲却每天都开心不起来。为什么呢？下雨天，她