



席音 著

姑娘， 精致比有趣 更重要



愿每个姑娘都能精致到老，
眼里长着太阳，
笑里全是坦荡。

想要做女神
你得先活成一个精致的女人

姑娘， 精致比有趣 更重要

席音一 著



中国出版集团



现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

姑娘, 精致比有趣更重要 / 席音著. — 北京: 现代出版社, 2018.12

ISBN 978-7-5143-7548-0

I. ①姑… II. ①席… III. ①女性 - 修养 - 通俗读物
IV. ①B825.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第274547号

编 著 席 音

责任编辑 杨学庆

出版发行 现代出版社

地 址 北京市安定门外安华里504号

邮政编码 100011

电 话 010-64267325 64245264 (传真)

网 址 www.1980xd.com

电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷 三河市祥达印刷包装有限公司

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 7.5

字 数 156千字

版次印次 2019年4月第1版 2019年4月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5143-7548-0

定 价 39.80元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

序 永远不要低估一个精致的女人

我因为工作关系，曾在巴黎生活过一段时间。

行走在巴黎街头，恍然觉得风都是有香气的，这是女人们身上香水的味道，不必特意寻找，就常能看见衣装得体的老太太，踩着小高跟，牵着小狗悠闲散步。

每每遇见，我都心生感慨，感觉瞬间充满了让自己变得更好的动力。一个能让自己精致到细节的女人，不论有几分美貌、年龄几何，都是不容低估的。她们愿意用心生活，才有了一路走来的优雅从容。

美丽的女人不一定是精致的，但精致的女人一定是美丽的。

有一部在全世界都很受欢迎的美剧《了不起的麦瑟尔夫人》，讲的是一个被丈夫背叛的女人，从普通主妇到人生赢家的故事。

无论生活经历了什么不幸，麦瑟尔夫人都严格要求自己，以精致的人生态度，把自己本不顺遂的人生过到了极致。

所以，姑娘们，精致的生活不应该只出现在你的想象里。它应该深入你的日常，进入你的灵魂，让你变得从容而优雅、淡定而智慧。

姑娘，精致比有趣更重要

生活精致的女人，活在午后的咖啡厅里。她涂着红唇丹蔻，端起咖啡的时候，仿佛听到什么有趣的事情，笑得花枝乱颤、眯起了一双漂亮的眼睛。

生活精致的女人，活在加班的格子间。她的桌面一丝不乱，角落里蓬勃生长的绿植让这片小小的天地染上了色彩，而手边的滴眼液则提醒着她，始终注意休息和健康。

生活精致的女人，活在不期而遇里。她走过的时候带起一阵幽香的风，你回首看去，只有一个娉婷袅娜、气质优雅的背影，但每个举动都是美的。

生活精致的女人，活在喧嚣的社交场上。她如同一朵灿烂生长的红玫瑰，刺是她凛然不可侵犯的尊严，花瓣是她吐露的甜言蜜语，听她说的每句话，都恰到好处。

.....

精致的女人有千面，她可以是任何一种美的样子。这样的女人，绝不会被人怠慢。

真正的精致，不是过于追求一种小资的、悠闲的、享受的生活，不是富太太式的空虚富贵，而是活在骨子里的一种态度。

每个姑娘都应该活成精致的模样。

若有气质藏于心，精致便不会流于表面，荆钗布裙一样不掩优雅，历经岁月一样温润如初，想来，这才是一个女人最好的样子。

目 录

contents

Part 1

过有态度的生活

003 / 你对生活的态度，决定了生活它如何对你

008 / 爱美是一件天经地义的事

013 / 活得精致是因为自律

018 / 你需要一点秩序感

024 / 拿出一股狠劲认真生活

029 / 别怕老去，你可以始终优雅

Part 2

活得精致，才会有气质

037 / 长得漂亮，并不代表有气质

042 / 比长得漂亮更重要的，是活得优雅

姑娘，精致比有趣更重要

048 / 精致，都在细节里

053 / 气质是不轻易低头

058 / 你的修养暴露你的气质

062 / 别让人轻易看懂你

Part 3

学会打理你的人生

069 / 享受一个人的热闹

075 / 不要为不重要的人委屈自己

080 / 没有人是真的万人迷

086 / 你的质量决定朋友圈的质量

091 / 乏味的女人才会一成不变

096 / 保持距离感，才有舒适度

Part 4

会爱自己，也爱别人

103 / 爱情没有将就，幸福也没有

109 / 能够轻言放弃的，不是真爱

115 / 真正的爱情是让人变得更好

120 / 追求平等的爱，不是宠爱

126 / 倾尽所有，有时候会让自己卑微

131 / 别在垃圾桶里找男朋友

Part 5

精致的女人，活得都很努力

139 / 努力过，才会看起来毫不费力

143 / 内心强大的女人最有魅力

148 / 梦想太远，但目标不远

153 / 选择你自己的人生

158 / 去追求踮着脚才能够到的东西

162 / 奔赴远方是一种勇气

Part 6

有魅力的女人谈吐从容

169 / 腹有诗书者，气自华

174 / 要仪态万方，也要吐字如兰

179 / 懂幽默的女人最聪明

184 / 会把握说话的分寸感

190 / 不要被情绪所左右

195 / 能说不一定等于会说

姑娘，精致比有趣更重要

Part 7

长得漂亮不如活得有趣

203 / 只有无趣，才会无聊

208 / 见过世界，才不会被人欺骗

213 / 明白自己想要什么

218 / 勇敢去面对真实的自己

223 / 和有趣的人一起，过一辈子也不嫌长

227 / 你的束缚都是自己给的

Part

1

过有态度的生活

姑娘，精致比有趣更重要

你对生活的态度，决定了生活它如何对你

幸运总是青睐那些认真生活的人。

如果你去探寻一个人幸运背后的真相，就会发现每一次的惊喜与好运都不是毫无来由的，它们往往源于你曾经为之所做的努力或者一个用心的细节。

生活其实很公平，你以什么样的态度对待自己、对待人生，它就会以什么态度对待你。

懂得经营的人，就算拿了一副烂牌也一样能逆袭登顶；不懂生活的人，就算开局时幸运加身，也不一定能走到最后。

小杨像很多姑娘一样，常常在感慨，自己只是活着，而别人才是生活。

她常常跟我诉说那些心酸和无奈：

自己生日的时候，是在外地出差，亲朋的一声问候就已经是极致的温暖；别人生日的时候，是宾客满堂，是香槟塔和多层蛋糕、漫天的气球与浪漫表白。

自己的下午，是拼命赶方案，只为了这天能够按时下班；而别人的下午，是在香气萦绕的咖啡馆里，开一场轻松活泼的

小组会议。

自己的周末，是中午才响起的闹钟、满屋的外卖盒与泡面盒；别人的周末，是烘焙的小甜饼、盛开的鲜花和朋友聚会……

我们大多数人都在生活的道路上疲惫地奔跑着，那么辛苦却不敢掉队，明明青春正好，却觉得皮囊之下的灵魂已老，已经在这场人生的奔跑中消磨殆尽。至于沿途的风景，没有精力去看，也早已失去了好奇心。

“对我这样的年轻人来说，活着已经这么艰难了，哪还精致得起来啊！”小杨颓靡地抱怨着，一个大大的“丧”字仿佛已经具现化在了她的脸上。

“你觉得，什么样的人才是精致呢？什么才是真正的生活？”关于她的疑惑，我很好奇。

精致是什么呢？为了生活，我们常常会做一些看起来不那么浪漫的妥协，有时候会在奔波中变得狼狈，但这并非不精致。你此刻的汗水、辛劳和不堪，都是理想的明天不可或缺的一部分。

一个独立的女人，真正的精致是有安身立命的本事、有不可替代的技能、有跟别人叫板的底气和自信，而不仅仅是活得如同好看的花瓶，却只可褒玩、无关紧要。

在这个基础上，精致与否取决于你对生活的态度。不论你此刻从事着怎样的工作、身处什么环境，只要有足够“精致”的生活态度，就够了。

我问小杨：“你总是羡慕别人的生活，难道你真的做不到吗？至少，在周末做一次大扫除、烘烤一次小饼干，或者给自己买一束鲜花，总是能做到的。”

而这样微小的改变，就足以改变你的生活态度了。

小杨却愣愣的，最后挥了挥手说：“哎呀，我哪有那个闲心啊？有时间还不如多躺一会儿呢！”

你看，这样的态度才是她过不上理想生活的根本原因。

她和很多年轻姑娘一样，有足够的自由和刚刚能花完的工资，有小小的任性和对生活的美好期盼，也有不愿去改变的懒惰和常常浮在心头的灰心丧气。其实，她的生活可以过得更好、更精彩，她有足够的时间能去培养一个爱好、拥有好的生活习惯，又或者让日子过得充满仪式感。但她没有，而是选择了去羡慕别人、将自己关死在颓丧的怪圈里。

不是生活太无趣，是她强迫自己过得太寡淡。

像小杨这样的姑娘，实在是太多了。事实上，再积极的人也容易落入这样的陷阱中，怨天尤人，而不记得改变自己的态度。

我的朋友圈里，R小姐一直是个难得表里如一的“小太阳”。她在社交软件上的所有发言，都显得活力满满、拼劲十足，而难得的是，她确就是这么想的。

她喜欢自己的工作，永远都对未来充满希望，遇到问题总爱往积极的地方想。就算最艰难的时候，租住在十平米的地下室里，她也会记得在角落种一盆喜阴的植物，让生活多一点色彩。

这样的姑娘就像杂草一样，就算周围的环境再恶劣，也永远会生机勃勃、活力满满。杂草之所以长得热烈、活得肆意，不是因为环境太幸运，而是靠自己足够强大。

但R小姐也一样陷入过自怜和困扰的状态。那大概是一年前了，一向乐观的她受了接二连三的刺激，先是准备很久的职业考试意外滑铁卢，接着就是升职受阻，相恋多年的男友一个人去了国外，家里又遇到些小麻烦……一时间，她的生活节奏完全被打乱了。

那阵子的她暴躁易怒，好像变了一个人。每周都去的健身房自然顾不上了，时不时拿起的画笔搁置了几个月，平时总能按时完成的工作，也出现了不少纰漏……等到解决完突发的问题，她突然发现一切都变了。

她变得不那么幸运、不那么快乐了。

“是不是所有事都在跟我作对？”她经常跟我们抱怨。

她觉得自己的工作变得不顺心了，以前总是信赖她的上司现在常常质疑她，搞得她更加不愿将心思放在工作上；想要重新准备考试，却因为上次不成功的阴影而迟迟不愿开始；男友在国外经常说，她变了个人一样总给他带来烦恼；妈妈总是小心地问她，怎么总不记得给家里打电话……

以前从未出现过的问题，为什么现在都出现了呢？

我再见到她的时候也吓了一跳，这还是之前那个总是干练爱笑、将一切收拾得整整齐齐的R小姐吗？穿着皱皱巴巴的衬衫，屋子乱七八糟地堆着生活用品和垃圾，灯泡坏了也不记得

换，站在黑黢黢的屋子里无精打采地冲我招手。我想，我知道为什么她会面临这么多问题了——她的生活态度完全改变了。

那天，我帮她打扫了屋子，换洗了窗帘和床单，买了一堆新鲜蔬果塞满了冰箱，再换了一盏漂亮的新灯。开灯的那一刻，我看到她因为屋子突然有了光而不适地眯了眯眼睛，说：

“好久没把屋子看得这么清楚了。”

她深呼吸了一口，重重地躺在床上，说：“突然发现，我的屋子好久没有这么清爽了。”

“是啊，你的生活也应该像以前一样清爽了。”我说，“你先回到正轨，一切就都会变好的。”

R小姐终于下了决心，渐渐又回到了过去的生活状态。她用重新开始的态度对待工作，获得了上司的信任；适应了和男友异地的生活，两个人磨合出新的状态；再一次找到了乐趣，开始学起乐器……看着她一天天变好，没有人比她自己更开心了。

别人都没有变，生活却仿佛有了光，都是因为我们的态度改变了。

你用什么样的眼光去看世界，世界就会以什么状态呈现在你眼前。拯救自己的超人不会凭空而来，他就是你自己，是你迟迟不肯下定决心改变的态度。

爱美是一件天经地义的事

朋友的母亲W女士，在读书的时候就是一个异类。在那个风气尚不算开放的年代，一个女孩愿意每天将自己打扮得精致漂亮，似乎就是一件有些过分的事情了。

你可以爱美，但是爱美似乎被人人为地划定了一个限度，一定要维持在“爱美但又不执着、美丽但不过分”的状态，既要让自己保持着美丽，又要在别人面前看起来漫不经心、毫不在意，这样才算是一个清纯有趣的美人。

如果你是一个时刻精致的女人，让自己的美丽太过分了，一站出来就仿佛鹤立鸡群，那就是你的错，是你妖妖俏俏、不务正业，是你心思太过不单纯。

我觉得很有趣。在那个欲望被压抑的年代，在过去讲究含蓄的时候，任何一种直白的人性诉求都被斥为不体面。所以，就算是你想要更漂亮、更美、更精致一些，也会被别人错误解读为过度修饰。

W女士和那些瞻前顾后的姑娘不一样，她很坦然地表达自己对于美的追求。“我就是爱美，很喜欢美的东西。”她摩挲着过去的照片这样说，“就连扎头发的手绢，我也要经常换新