

女神是这样炼成的

做一个 优雅睿智的 女子

李建珍 / 著
如何成为内外兼修、光彩照人的「女神」



作家

路勇
包利民
第十二只猫

联合推荐

优雅是唯一不会褪色的美。
——奥黛丽·赫本

山东文艺出版社

李
建
珍
／
著

做
一
个

优
雅
睿
智
的

女
子



女
神
是
这
样
炼
成
的

山
东
文
藝
出
版
社

图书在版编目(CIP)数据

做一个优雅睿智的女子 / 李建珍著. — 济南: 山东文艺出版社, 2019.3

ISBN 978-7-5329-5792-7

I. ①做… II. ①李… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ①B825.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第012834号

做一个优雅睿智的女子

ZUO YIGE YOUYA RUIZHI DE NUZI

李建珍 著

主管单位 山东出版传媒股份有限公司
出版发行 山东文艺出版社
社 址 山东省济南市英雄山路189号
邮 编 250002
网 址 www.sdwypress.com

读者服务 0531—82098776 (总编室)
0531—82098775 (市场营销部)
电子邮箱 sdwy@sdpress.com.cn

印 刷 嘉业印刷(天津)有限公司
开 本 880毫米×1230毫米 1/32
印 张 6.5
字 数 121千
版 次 2019年3月第1版
印 次 2019年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5329-5792-7
定 价 39.80 元

版权专有, 侵权必究。

序言 把自己修炼成“女神”

作为普罗大众的一员，我们总爱关注那些美丽、优雅又杰出的女人，那些常被人们称之为“女神”的女人。

喜欢她们，想成为她们那样的人——这是很多女生的梦想。

喜欢她们，想娶那样的女子为妻——这是很多男人梦寐以求的。

总在仰慕她人，是成不了“女神”的；总靠涂脂抹粉，扮靓自己，用美颜相机美化自己，也是成不了“女神”的；至于美容整形，更是成不了“女神”。不仅成不了，还有不少“女神”因为整容而惨遭毁容。面部僵硬，神情古怪已算是好的，更夸张的是变成“猪头”，变成“蛇精”，变成《西游记》里那些妖里妖气的丑八怪，惨不忍睹，没脸见人，直接由“女神”变成“女神经”。

“女神”除了拥有悦人眼目的容颜、窈窕多姿的身材外，还必

须有自己的事业，能够让自己美上加美的事业。

民国“女神”林徽因说过，女人不能只讲美，还要有自己的事业。

林徽因不仅外表美丽，而且才华横溢，更有令人钦佩的成功的事业。

她家学渊源，多才多艺，旅英留美，得到东西方文化艺术的熏陶。风华绝代的她，既有中国传统大家闺秀的风范，又有西方女子的独立精神和职业素养，是那个时代罕见的“女神”代表，纵然经历时光的淘洗，也丝毫不能使她的美丽与出色衰减。

她被胡适誉为中国一代才女。她在诗歌、小说、散文、戏剧、绘画、翻译等方面都成就斐然。那时，她家的客厅就是高级文化沙龙，聚集了当时中国的文化界名流。

她最大的成就体现在对建筑的研究、保护和设计上。她与丈夫梁思成骑着小毛驴，住简陋的小旅店，颠簸在穷乡僻壤之间，在荒寺古庙、危梁斗拱中考察研究中国古建筑。颠沛流离的生活和艰苦的物质条件，使她肺病复发。在病榻上，她通读了廿四史中有关建筑的部分，为写《中国建筑史》搜集资料，经常工作到深夜。

作为中国第一位女建筑学家，她有三项重大贡献：一、参与国徽设计，二、改进传统景泰蓝工艺，三、参加天安门广场的人民英雄纪念碑设计。

她是那个时代一众优秀男人心中的“女神”，浪漫诗人徐志摩因她而离婚，著名哲学家金岳霖为她而终身不娶，她家搬到哪里，他就搬到她隔壁。

终其一生的努力，她成了后人眼中的民国“女神”。她的成就，绝非豪富之家的交际花型的“名媛”所能匹敌的。

长相姣好的女子很多，能被称为“女神”的则很少，其中的关键在于：是恃美而骄，还是有更开阔的视野，更高尚的境界，更远的理想，更宏大的格局？如果是前者，就止步于外表之美，如果加上后者，并且孜孜不倦地努力，才有可能成为大众所仰慕的“女神”——她付出的努力，达到的高度，是一般人难以企及的，只能仰望。

“女神”的优雅与杰出不是与生俱来的，而是靠着刻苦努力，一步步打磨出来的。

目 录

第一辑

优雅是永不褪色的美丽

有韧性的女人，在对抗挫折中，与悲伤的过往诀别，选定方向，继续前进，岁月会磨炼出女性的优雅气质，成就其华美人生。

美丽优雅一生的秘诀 / 002

有韧性的女人更优雅 / 010

努力盖在成功的脚印上 / 016

微笑着，战胜你 / 021

邋遢，污了谁的眼 / 027

将悲伤留给光阴，你已穿越而过 / 032

做懂得寄情的女子 / 037

别做“刺猬” / 042

目录

第二辑

优雅是由内而外的展现

唯有感恩，唯有尽孝，唯有“滴水之恩当涌泉相报”，这才是为人子女的正道，才能得到相应的福报，优雅、风度以及美好的一切才能随之而来。

简单，是一种智慧的超脱 / 050

温柔地说话吧 / 055

过于精明，最终算计的是自己 / 062

找一种方式悄悄地宣泄 / 068

感恩身边人 / 074

随心所欲不逾矩 / 077

第三辑

女人格局越大越美丽

越优秀的人越不屑与人计较，而不思进取的人则往往容易陷入对他人、对社会的不满情绪中，有极端者更是戾气横溢，时不时泼洒出来，弄脏别人，也毁了自己的声誉。

气度是最好的美容品 / 084

放过他人，放过自己 / 088

善待世界的“天使心” / 094

越优秀越大度越美丽 / 099

有时需要一点儿“赖”劲 / 104

吃点儿亏没啥 / 109

做一个不被谣言所感的女子 / 114

第四辑

低调的女人更优雅

想成为优雅的女人，一定要学会收敛，要管住自己一颗爱炫耀的骚动的心，注重培养自己的涵养气度，减少对别人一览众山小的蔑视心态，避免瞧不起别人的傲慢。

温和和顺战胜盛气凌人 / 120

真爱不算计 / 126

“作”不出风华绝代 / 133

别因为他人都有，所以我也要 / 139

炫耀，谁比谁更没品位 / 144

你的才华不足以撑起你的傲慢 / 149

第五辑

心的美丽盾牌

一个自己快乐，还能带着身边一群人一起快乐的美丽女生，谁不喜欢呢？

怡然自得的人生无须追赶 / 156

抵抗诱惑的能力 / 161

没人喜欢故弄玄虚的人 / 168

培养一颗节制的心 / 174

有一种焦虑叫：便宜都被别人占去了 / 180

带着身边的人一起成为幽默的人 / 188

“助人”只是“为乐”，不求他人回报 / 192

第一辑

优雅是永不褪色的美丽

有韧性的女人，在对抗挫折中，与
悲伤的过往诀别，选定方向，继续
前进，岁月会磨炼出女性的优雅气
质，成就其华美人生。

美丽优雅一生的秘诀

用一生去爱护自己的名声与美貌，这需要多么强的自控力？唯有自控力强的女人，才能由内而外散发出美好的气息。

一个东方古典美女，娉娉婷婷地走来，身材曼妙，摇曳生姿，仪态万方，她每次出现，都会引起无数艳羡与赞叹：冻龄、美丽、优雅、古典、人生赢家……

所有的人眼光不可避免地被她吸引，女人会想：这么美，为什么不是我？好希望我也能像她那么优雅那样美。

男人会想：如果我也能有那么美、那么贤良的妻子，这一生都值得了。

不过，所有的资料都在提醒观众：她已年过六旬。

可是，人们宁愿相信自己的眼睛，相信她与二八少女一般无二的背影，相信她驻颜有术，拥有不老的容颜。

在她身上，你看不到任何不美的地方。

您一定猜到她是谁了。

赵雅芝！

人如其名，温柔雅致，有兰之芬芳，芝之灵秀。

一个女人，青春年少时貌美如花并不稀奇，到一定年龄还能保持这样的美态，360度无死角，与任何年轻的女明星站在一起都毫不逊色，这不是一味注重保养和整容能做到的。

对于女人来说，成功的事业是获得自信的前提；对于影视明星来说，塑造好每个角色，就是成就自己的事业，拿得出手的作品是证明自己优秀的底气。

四十多年的演艺之路，赵雅芝作品不多，但几乎每一部都是脍炙人口的经典之作：《楚留香》《上海滩》《京华烟云》《戏说乾隆》《新白娘子传奇》……那些年的暑假，电视台一遍遍地播放，我们一遍遍地看，毫不厌倦。

她不像有些女演员档期排得满满的，但她赢得了观众的心，2007年还获得中国首届“华鼎奖”“最受公众尊敬表演艺术家”的称号。

事业有成的人方能有自信撑起自己的蓝天。蓝天白云，阳光普照，明媚就画上了脸。轻盈浅笑，永远比阴沉得要滴下雨水的脸好看、耐看。虽然岁月的流逝会使眼角长鱼尾纹，但阴沉的脸更容易让法

令纹加深，不再上扬的嘴角就变成“覆火口”。“笑一笑，十年少”，这话不会过时，微笑的明媚女子将阳光洒入自己与别人的心田，就会显得年轻很多。

任何人，对世界，不可不存敬畏之心。

然而很多年纪轻轻就出名的明星并不懂这最浅显的道理，仗着自己年轻娇嫩，得到粉丝的拥趸，就沾沾自喜，飘飘欲仙，以为自己走到哪里都有人追捧，是那么了不起，于是目空一切。更有人以为自己做任何事情都能得到原谅，从而放松对自己的要求，沾上“黄赌毒”或其他不良嗜好，将人性的弱点暴露无遗。

殊不知，在这个快餐时代，不论是新出道的“小鲜肉”，还是出道已久的大明星，只要败了名声，很快就会被后面的“波浪”一波又一波狠狠地覆盖在“沙滩”上。

耻于见人，再也没有娱记追捧，转而迅速消失在人们的视野中。三五年乃至十来年后，更新换代的年轻人谁还买你的账？想翻身，谁还认识你？再回头，难比登天！

光环笼罩，得到令人羡慕的名利的同时，也不可避免会引来嫉妒和恨。不过，大众对赵雅芝是例外。数年前，她以53岁的年龄参加“粉红丝带”活动。无论媒体还是网友，对她的评价都呈一边倒——没有贬，只有褒。虽然，这与她的天生丽质有关，但如果仅

靠颜值，不足以令人倾心，毕竟，如今天生和人工美女多如牛毛，因为观众并非只是一味地只看外表而没品位和是非观。

爱护自己的名声等同于爱护自己的美貌，永远只做正能量的事，而不产生负面的影响，这是赵雅芝的处事原则和保持优雅的秘诀。很难相信，名声坏了的女人能优雅——装出来的不算。是装的，还是真的优雅，在冷眼旁观者的眼里，就像一团煤炭落在一片雪原中，黑白分明，一目了然。

用一生去爱护自己的名声与美貌，这需要多么强的自控力？唯有自控力强的女子，才能由内而外散发出美好的气息。

当很多女孩做着赵雅芝第二的美梦，却宅在家里，躺在床上，吃着无穷无尽的零食，刷着没完没了的朋友圈，玩着脑洞大开的游戏，看着每日推送的无数条八卦新闻时，赵雅芝在干什么？她在健身，在运动，在每餐只吃七分饱中保持着自己的活力和优雅。

身为明星，养眼，保持完美形象，是义务也是责任，既是为粉丝，更是为自己。

赵雅芝爱美爱到骨子里，却不走极端，她并不节食到每餐只吃十几粒米，并不瘦到像难民，像骸骨，因为那种将自己逼到骨瘦如柴的人一点儿也不优雅；但她也不放开肚子，撑得溜圆，因为肥胖

的女生或者会有几分可爱，但绝不优雅。

当许多俊男美女仗着青春的资本挥霍自己的年轻与美丽，在岁月中经不起杀猪刀的残酷而渐渐长残的时候；当很多明星处心积虑地追求美，孜孜不倦地做各种美容，乃至整容、整形，无所不用其极的时候；当某些女人们靠金钱美丽自己的同时，又与烟酒麻将，甚至毒品为伴，以此打发空虚的生活的时候……赵雅芝却从未有此类传闻。她将父母亲优良的遗传基因保持至今，靠的是她有规律的生活，长期坚持有氧运动，不肆意糟践自己的天赋容颜。

数十年如一日地坚持健身，坚持七分饱。女生们想学芝姐，先学这两点吧。如果连最基本的这两点都做不到，就很难在美丽优雅的道上一路向前。不能等到将时间败光，再无比后悔地说：“如果能穿越回去，一定会控制住自己贪吃的嘴，贪婪的心。”没有时光可回头，抓住眼前，做最美好的自己。辛苦过后，会有回报，那时会感谢自己的付出。

优雅之人必须具备善良慈悲的心态，能够善待他人。赵雅芝，曾任香港慈善机构“慧妍雅集”主席（会长）一职，对慈善事业贡献很大，她常常放下工作去看望养老院的老人，和比她年长几岁、十几岁、二十几岁的老人在一起，她就是一个年轻人，大家在赞叹她仪态万方的同时，也赞美她的善心。