



# 淡定的女人 最优雅

张卉妍  
苏玛  
编著



人淡如菊  
心素如简  
时光荏苒  
岁月静好

淡定的女人一颦一笑沁人心脾，举手投足如轻风拂柳，万千美丽尽在其中。淡定的女人如莲花般绽放，如秋叶般静美，如幽兰般馨香。淡定的女人，也是最优雅的女人。

中国华侨出版社



# 淡定的女人 最优雅

张卉妍  
苏玛  
编著

中国华侨出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

淡定的女人最优雅 / 张卉妍, 苏玛编著. —北京: 中国华侨出版社, 2013.9  
ISBN 978-7-5113-4056-6

I. ①淡… II. ①张… ②苏… III. ①女性—人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第217865号

## 淡定的女人最优雅

---

编 著: 张卉妍 苏 玛

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 永 臣

封面设计: 凌 云

文字编辑: 刘 颖

美术编辑: 陈媛媛

经 销: 新华书店

开 本: 680mm × 980mm 1/16 印张: 16 字数: 363千字

印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

版 次: 2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4056-6

定 价: 24.80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

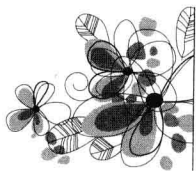
发 行 部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815857

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto: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。



## 前言

每个女人，都渴望做一个优雅的女子，一颦一笑沁人心脾，万千美丽尽在其中。但是，优雅该如何修炼呢？答案便是“淡定”。

淡定，不是看破红尘、不思进取，而是经过岁月磨砺后的沉稳含蓄；淡定，不是不屑一切，只是少了份热烈，多了份冷静。淡定，是宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒。得之坦然、失之淡然、争其必然、顺其自然。淡定是人生的最高境界，是一种超然的智慧，更是一种优雅的生活态度。

淡定的女人是知性的，她们用平淡对待得失，冷眼看尽繁华，畅达时不张狂，挫折时不消沉。她们在生活中不断去历练、去涵养、去提高自身淡定从容的定力；以一种淡定从容的态度面对人生，以一份洒脱娴静的心态来面对喧嚣的红尘，永葆一种理性的美丽。

淡定的女人是温润的，她们不一定很漂亮，不一定很懂打扮，也不一定随时随地都能与人侃侃而谈，但她们的确可以让你静下来，这就是淡定的女人独特的魅力。与淡定的女人相处，你会觉得很轻松，很舒服，一切都是淡淡的，在这种淡然的氛围里，心也变得恬静了。淡定的女人必定是令人舒服的，就像一道光，明亮但不刺眼，照亮了你，温暖了你。

淡定的女人是明媚的，她们明白“一个女人可以平凡，但不能平庸”。面对生活，她们积极乐观，笑对生命中的每一天。她们能发现生活中的善和美，坦荡地对待生活中的人和事。她们心怀梦想，为了梦想不断努力，让生命之花绽放得更加灿烂。

淡定的女人是超脱的，她们不与百花争艳，笑看寒风乍起，独自承接季节的馈赠。她们会静静地享受寂寞，如秋叶般静美，像丁香那样淡雅。携一份宁静，带一种从容，淡然地来，淡然地去，活得简单而有滋味，只要留下的是一缕馨香。

淡定的女人有着独特的气质，她们可能没有过人的美貌，却有着迷



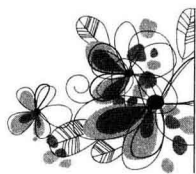
人的风韵。她们笑容纯净，目光柔和，温文尔雅，内心柔软而坚定。她们犹如空谷幽兰，无论在绿意盎然的山林，还是在喧嚣扰攘的城市中，都能气定神闲，绽放出自己的光彩。

淡定的女人清楚地知道自己需要什么、不需要什么；她们不相信宿命，不会用缥缈的虚荣来麻醉自己，而是把命运掌握在自己手里；她们自信却不自大，谦和却不自卑，性格独立却不霸道；她们知道在困境中首先要做的是把握自己，懂得怎样应付复杂的人际关系；她们不会动不动就在男人面前流泪和撒娇，懂得在情场保有自己的秘密；她们对感情不会痴心，而是用心……她们总是精神焕发、昂首挺胸、神采奕奕、满怀希望地活着。

外表的美总是最初的，短暂的，就像天空中的流星，美则美矣，但是一闪而逝，不能长久。岁月易逝，青春会老。女人虽不能永远年青，但可以越来越淡定，越来越优雅，散发出岁月雕琢过的美。淡定的女人或许不会成为众人瞩目的焦点，却从来不会被人遗忘；淡定的女人或许不会轰轰烈烈，却可以享受细水长流的悠远绵长；淡定的女人或许不会妩媚妖娆，却可以智慧儒雅；淡定的女人或许不会得到人们心目中认定的幸福，却可以远离悲剧，过着碧海蓝天、清如秋水的生活。

做一个淡定的女人，也许是许多女人的梦想，但要实现这一梦想，需要女人不断加强修养，从而提升自己。本书从气质、谈吐、性格、心态、职场、交际、爱情、婚姻等方面入手，运用通俗而精练的语言，与众多的女性朋友进行交流，详细介绍了成为淡定的女人的方法与技巧，教会女性展示自己独一无二的魅力，与幸福快乐的生活翩翩起舞，开启属于自己的别样人生。

愿天下女人拥有淡定的心态，尽情展现女人的优雅，绽放生命的精彩！



## 人淡如菊

心淡，则散发由内而外的美

人淡如菊，心淡若水 /2

真水无香，真味是淡 /4

做一道温暖人心的阳光 /7

美景只是刚刚好 /10

生活，总有一个安身的角落 /13

不贪即是乐，自足乃为福 /16

别让黑暗埋葬了自己 /19

谜一样的魅力女人 /22

繁华落尽，唯留淡淡女人香 /25



## 气雅若兰

内外兼修，让优雅如花绽放

优雅是永不褪色的美丽 /30

三分美丽，七分气质 /33

心若琉璃，做成熟的女人 /35

智慧是优雅女性必备的素养 /38

把自信当外套，做优雅的自己 /41

知性女人，芳雅似兰 /44

腹有诗书气自华 /47

内涵是女人魅力之本 /50

声音是女人的第二张脸 /53

让美丽成为你一生的事业 /56



永远保持迷人的微笑 /59

第三章



云淡风轻

人生风浪无常，心中常植忘忧草

不舍一株菊花，哪得一村香草 /64

泥泞让你留下了脚印 /66

带着宽容，轻松上路 /69

争取物质，不如升华心灵 /72

人活着，不是活给别人看的 /74

减法人生——卸下心中的包袱 /77

过往是一座时间的牢 /80

成之泰然，失之淡然 /83

不要用别人的错误来惩罚自己 /86

学会放手，优雅转身 /89

第四章



素心若水

不被尘埃所困，弹指间尽是芳华

时光如水，总是无言 /94

享受生命，与自己的心灵对话 /97

倾听寂静，优雅吟唱 /99

不与百花争艳，笑看寒风乍起 /102

腾空心灵，缓解生活的压力 /105

心似明珠，纤尘不染 /108

最美的姿态——做你自己 /111

感恩让心宁静 /113

清风明月话女人 /115



## 怡然处世

闲庭信步间，品味流淌的光阴

慢下来，像植物那样生活 /120

用慢慢来的心态，拉长你的幸福 /123

寻梦桃源：沉醉一生的“闲适”格调 /126

淡定生活，人生中的“慢活法” /129

为自己的心灵“留白” /132

恬淡行走天地间 /135

建一座心灵休憩的房子 /137

慢一点，让灵魂跟得上自己优雅的脚步 /140

亲近自然，享受绿色的安慰 /143



## 清幽似莲

缘来缘散，不强求，不哀叹

等待，只为与你相遇 /148

别因爱弄丢了自己 /151

给爱情一颗淡定的心 /154

如果爱，请深爱 /156

宁愿此爱，淡如绿茶 /160

执手一生，患难与共 /163

永远的紫罗兰，浪漫的爱情信物 /166

你的怀抱，他的城堡 /170

体谅，只是一个台阶的距离 /173

所有爱情，都长不过人生 /176

缘尽，在落泪以前转身离去 /179

有情时知足，无情时莫哭 /182





第七章

**温婉慧质**

做一个完美的知性女子

- 生活有智慧，愉悦自然得 /186
- 葵花向阳，善待自己 /188
- 财富不是幸福的根本 /192
- 聪明的女人懂得知足常乐 /194
- 急于求成，不如耐心等待 /197
- 做人应该像水一样，能屈能伸 /199
- 静下心来，拭去心灵的浮躁 /202
- 以无声辩有声，以无言驳有言 /205
- 耐得住寂寞的人，才能成就人生 /207
- 逃出虚荣心的束缚，做洒脱的女人 /210
- 生活之美，在于适度 /213
- 低下头，草长莺飞 /216

第八章

**竹心梅骨**

活得洒脱，当有所为，有所不为

- 女人，在梦想中绽放 /220
- 你可以平凡，但不能平庸 /223
- 红颜不失志，梦在心中轻轻淌 /226
- 优雅展现才华，用实力说话 /228
- 执着追求，成就完美人生 /231
- 活出人生的高品质 /234
- 只有自己才能书写自己的命运 /238
- 在平凡的日子里活出精彩 /240
- 女人因为认真而美丽 /243

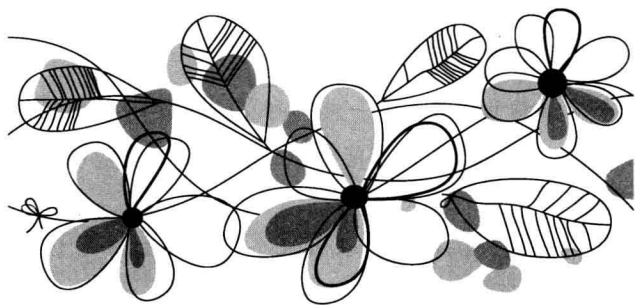
## 第一章

# 人淡如菊

心淡，则散发由内而外的美

看庭前花开花落，望天边云卷云舒。淡定的女人如叶子般静美，如清菊般迷人。

淡定的女人可以没有漂亮的脸蛋，但是那份淡定，却让女人由内而外散发出美。淡定的女人，也是优雅的女人。





## 人淡如菊，心淡若水

2

女人的一生注定要经历许多阶段，比如说纯真无邪的少女时代，热情靓丽的青春岁月，温婉沉稳的中年时期，从容淡定的晚年。每个人生阶段都有独特的风景，每段岁月都会给人不同的感受。可进入中年的女性，会感觉自己一下从躁动中宁静下来了，不经意间就有了种坐看云卷云舒、心境如水的超然。

淡定的女人不仅是在遇到大事的临危不惧和镇定自若，更表现在生活中的时时豁达，事事淡然，才是真正的平和淡定。真正的淡定，表现在荣辱之外，淡于名利之外，淡在诱惑之外。淡然的心态，能够让我们在物欲横流的滚滚红尘中，看清纷扰，洞察世事，谢绝繁华，回归简朴，达到“人淡如菊，心淡如水”的境界。

有两个不如意的年轻人，一起去拜望一位禅师：“师父，我们经常在办公室被欺负，太痛苦了，求您开示，我们是不是该辞掉工作？”两个人一起问道。

禅师闭着眼睛，隔半天，吐出五个字：“不过一碗饭。”就挥挥手，示意年轻人退下了。回到公司，一个人递上辞呈，回家种田，另一个却没动。

日子真快，转眼十年过去。回家种田的，以现代方法经营，加上品种改良，居然成了农业专家。另一个留在公司里的，也不差，他忍着气、努力学，渐渐受到器重，后来成为经理。

有一天两个人相遇了，“奇怪！师父给我们同样‘不过一碗饭’这五个字，我一听就懂了，不过一碗饭嘛！日子有什么难过？何必硬执着公司？所以辞职。”农业专家问另一个人：“你当时为什么没听师父的话呢？”

“我听了啊！”那经理笑道，“师父说‘不过一碗饭’，多受气、多受

累，我只要想‘不过为了混碗饭吃’，老板说什么是什么，少赌气、少计较，就成了！师父不是这个意思吗？”

两个人又去拜望禅师，禅师已经很老了，仍然闭着眼睛，隔半天，答了五个字：“不过一念间。”然后，挥挥手……

没有一样东西是可以完完全全、真真正正抓住的，无论是物，还是人。因此不必斤斤计较，刻意追逐。我们只有放下过高的期望和过多的执念，顺其自然地享受生命过程中的一切，“不以物喜，不以己悲”，平平实地处世，才能做到心淡如水。

女人，性格好比其他的好更重要。人们常说性格决定一切，当一个女人做到淡定大气，那么她一定是优雅的、充满魅力的。

从容淡定的女人总是微笑着面对困难。她们不为日常琐事而忧心，不为生活的压力而焦虑，不为一时的荣辱得失而坐立不安。得意时，她们告诉自己胜不骄，继续走好未来的路；失意时，她们暗暗鼓励自己，不要太在意过去的，一起向前看；挫折在前，她告诫自己重新振作，适应新的变化。淡定的女人如秋叶般静美，不急不躁，不争不抢，给人以宁静。淡定的女人更能感受生活，更能享受生活。

人生的事，不必事事在意，时时忧心。以一颗平常心对待，心淡若水，就是最好的处世态度。

现代社会女人要工作、要生活、要照顾家，对于女人的要求高了很多，于是很多人迷茫了，面对如此浮躁的世界，女人该如何生存下去？

有个女人觉得生活不易，烦躁之时遇到一位礼佛者。

礼佛者告诉她说：“看淡世事，船到桥头自然直。”

女人问道：前路难测，世事多变，我该如何自处？

礼佛者回答说：“一切随遇而安。”

女人又问：“女人压力何其大，工作要不输给男人，生活上还要照顾家庭。当世事、情感、工作压力一并压在我的头上时，我该怎么办呢？我不是出家人，做不到看淡一切。”

礼佛者说：“你觉得做不到，是因为你不够淡定。看透了，也就淡定了；淡定了，也许就看透了。”



的确，当我们遇到困难或挫折的时候，如果可以先让自己平静淡定下来，给自己一个冷静思考的空间，也许我们能够换个角度看待问题，并从中找出突破点。其实，生活和工作是苦还是乐，往往在一念间。你若淡定，告诉自己慢慢来，也许就会想到好的解决办法。

淡定意味着冷静地看待事情。看清眼前的，透过现象看到本质。淡定意味着在大多数时候应该保持好心态，谦虚谨慎，戒骄戒躁。人生是不断修炼的过程，我们要学会摒弃无谓的烦恼和杂念，在不断的思索中体悟淡定的真谛。

淡定的女人不苛求，也不盲从，从容地享受着内心的宁静。她总是有条不紊，而且尽心尽力的做着自己喜欢的事情。从容的女人在生活中会处之泰然，不会太过兴奋而忘乎所以，也不会太过悲伤而痛不欲生。

“淡极始知花更艳，愁多焉得玉无痕”。好一个淡极始知花更艳，正因为淡雅至极，所以才更显娇艳！女人的一生，淡到极致的美丽，是淡定而从容！

都市中浮躁的女性朋友们要学会让自己沉淀下来，用淡定去品评人生的真实，用淡定享受生活的乐趣。做一个淡定的女人，如秋叶般静美，像丁香那样淡雅。携一份宁静，带一种从容，淡然地来，淡然地去，活得简单而有滋味，只要留下的是一缕馨香。



## 真水无香，真味是淡

生活中，很多女人宁愿在激烈的职场中奋力搏击，而无法忍受平凡、轻松的生活状态。事实上，优秀的女人不是一味追逐轰轰烈烈的生活，更重要的是经得起平淡而琐碎的日子。有一句很时尚的话说：真水无香。同样，生活的真正滋味也是平淡。



我们在阅读时会发现一本好的书，精彩的句子也就那么几句；听音乐会感觉到一首好听的歌曲，优美的旋律也就那么几行，成功的人生，高潮也就那么几天或几年。一个建筑，满眼都是雕龙画栋，不过给人以奢侈和浪费之感。真水无香，真味是淡，这是人生的一种极致。

优雅的女人是这样的：当最初的光芒退却，洗尽铅华，岁月沉淀下来的是平和的内心和回归纯简的淡然，方才绽放出了生命最纯粹的样子。就像歌里唱的：曾经在幽幽暗暗反反复复中追问，才知道平平淡淡从从容容是最真！

身为人间一平凡女子，我们也许都曾有过炽热的激情、绚丽的梦想；我们期待轰轰烈烈过一生，期待雁过留声人过留名；我们享受过成功的喜悦，也感受过失败的沮丧。历经磨练，我们渐渐平静，内心变得更加淡定从容。

看过《倚天屠龙记》的观众都知道其中有一个奇女子赵敏。她聪慧、狡黠、淡定、大气，出身显贵，身为蒙古郡主，一出生便拥有常人无法企及的权势、财富，她为朝廷效力，巧施妙计囚禁六大派高手，破少林，上武当，她果敢英明，对喜欢的东西绝不放手，对不喜欢的蒙古王爷不屑一顾。

经历过大起大落，经历过权势荣华，最终赵敏明白，其实自己也不过是芸芸众生中的一个，只是一个小女子，只想与心爱的人过平淡的生活，再壮烈的人生最后也会归于平淡，生命如小溪般缓缓流淌才是最终的归宿。

于是，赵敏做了自己的选择，她为了心爱的人不惜与父兄决裂，甘愿放弃荣华富贵、权势地位，最终与心爱的人远走江湖，过着平淡宁静的生活，再不理朝堂纷争、江湖恩怨，只愿做张无忌身边的小女人。

经历轰轰烈烈，赵敏却只愿过平淡的日子，陪着张无忌看天边的云，看水里的鱼，看风怎样吹，看太阳怎样升起。她只想要和心爱的人“画一辈子眉”的小幸福生活。因为她明白自己真正想要的是什么，明白平淡才是人生最终的归宿。

人生如水，真味是淡。女人不妨学学赵敏，大多数人都只是平凡人，



过着平淡的生活，多数女人想要的生活也不过是平淡的、安稳的。人生一世，即便能够轰轰烈烈，最后也要归于平淡，平淡是最后的归宿。

著名哲学家罗素说：“人生当如河流，初期狭窄，与两岸挟持间奔腾而下，继而河岸渐宽，河水渐缓，最终悄然流入大海。”我们的生活不是电视剧，不需要那么多曲折的情节。生活本是一条小溪，虽有微澜，但更多是安详宁静。

幸福是一种心态，一种感觉，一种体会。当你以淡定的心态闲看世间浮云流水，认真过好当下的每一天，依旧能过的自由、诗意。

人活一世，很多人总在追求丰富的物质生活，心中有无数的欲望，于是人们就背离“平平淡淡才是真”的心境。明白了平淡的处世方式才是聪明的，我们珍惜“君子之交淡如水”。我们明白幸福的真谛是“平平淡淡才是真”。一切都是淡淡的，在这样平和清淡的氛围里，心安宁了。

很多时候，我们一直在追逐，追逐名利、地位、爱情，总学不会放下，总不能体会平淡的快乐。太过执着的追寻，直到自己伤痕累累也放不下。其实，世界原本平淡，人心本来单纯。保持住淡然的心态，过淡定的生活，是女人追寻幸福的终点。

张爱玲是一个集才情与魅力于一身的女性，在众人眼中，她是多么地骄傲，多么地不合流俗，但她仍然被胡兰成幽兰一样的芳香所迷惑。张爱玲送给胡兰成的照片里写：见了她，她变得很低很低，低到尘埃里，但她心里是欢喜的，从尘埃里开出花来。

这样一个风华绝代的奇女子当遇到了自己倾心的爱人时，也是流于世俗，渴望与他过平淡而琐碎的现实生活。只是不幸的是，她遇到的是一个多情的男人。

古人说：“淡泊以明志，宁静以致远。”平常心才是真胸怀、大境界。“淡到极致始觉香。”品味平淡，是一种人生境界。回归平淡，需要的是经历的积淀，内心的修炼，洞明世事的豁达。综观古今，历代名人，功名显赫，历经人生沉浮后，抛却名利，回归平淡。甘于平淡，不是逃避，不是丧志，也不是寂灭。而是涅槃后的精神升华，是了悟后的自然回归。



平平淡淡是一种生活状态。我们用淡定的心享受平淡的生活，快乐地度过人生。人活一世，最终求的不过是现世安稳，岁月静好。真水无香，真味是淡。放下烦恼纷扰，让自己的世界变得简单，用淡定的心过平淡的生活。



## 做一道温暖人心的阳光

生活中，很多女人认为淡定就是本身要有耀眼的光辉，那种站在人群中就能引起瞩目的光彩，因而，她们总是在刻意追逐着外在与众不同，甚至是另类的举止行为。

其实，真正淡定是一种内化的优雅，一种内心的强大的，处处散发着由内而外的自信。

淡定的女人，不一定很漂亮，不一定很懂打扮，也不一定是随时随地都能与人侃侃而谈，但她们却可以让你静下来，这就是是淡定的女人独特的魅力。

与淡定的女人相处，你会觉得很轻松，很舒服，一切都是淡淡的，在这种淡然的氛围里，心也变的宁静了。淡定的女人必定是令人舒服的，就像一道光，明亮但不刺眼，照亮了你，温暖了你。

著名学者于丹曾说：一个人的自信来自哪里？它来自一个人内心的淡定和坦然，要做到内心强大，一个前提是看轻身外之物的得与失。患得患失的人，不会有开阔的心胸，不会有坦然的心境，也不会有真正的勇敢。淡定的女人必定是自信的、勇敢的、坚强的。淡定的心态像是指路的灯塔，明亮而不刺眼，指引前进的脚步。

胡茵梦早年才情出色，20岁因出演《云深不知处》而惊艳天下，名





动优伶。这样集美貌与才气于一身的女子本来可以同饰演《窗外》的林青霞一样在日后的影坛上大发奇彩，可惜的是，她与李敖短暂的婚姻闹剧后离奇转变，从繁华走向恬静，从追求外在的虚荣华贵而进入探索内在的真实自性。

胡茵梦，从演员跨越成为作家、学者，她的文字、自身曾经都是争议的焦点。她似乎永远无法摆脱美女和戏子的噩梦。如此多的争议放在任何一个女人身上都是一种枷锁。可多少年过来，胡茵梦并没有被争议和失败的婚姻打垮。

集美丽气质与才华于一身的胡茵梦，近二十年来致力于引进先锋的世界心理学丛书，并洞悉事物真相，不断地努力追寻。她自称拥有灵媒般的特殊体质，敏感度颇高，视成长、灵修与自疗，为人生中最重要的事。

像她所引进的心理学书籍，翻译的印度著名哲学家克里希那穆提的著作《爱的觉醒》，正在成为知性女人的热宠。胡茵梦的唯一座右铭就是：平常心。即便过尽千帆也始终可以感受幸福。如此淡定大气的女人怎么不令人动容？

如今，作为一个丰富生命个体，胡茵梦身上有着一一种“热情的投入与冷静的觉知双管齐下”的特质。多彩的经历带来的是广阔的视角，她除了翻译与写作之外，还热心于环保公益活动、心灵成长的团体建设、教育的省思等。这种内在探索过程已经将她的美丽，才华，智性融为完善的一体。由于身心灵完美的交融，使她成为当代不可争议的少数奇女子之一。

淡定，是一种明亮而不刺眼的光辉，一种圆润而不腻耳的声音，一种不再需要对别人察颜观色的从容，一种终于停止向四周诉苦的大气，一种不理睬哄闹的微笑。淡定从容的女人会给人一种从容不迫的气质和强大的气场。我们应该学着慢慢淡定，不要有一点委屈就抱着电话跟死党抱怨，不要由于看不惯一些人的行为就表现出自己内心的反感。个性激烈的女人们，请收拢起你那张扬的表情和嘹亮尖脆的笑声，淡定地看着周围的一切。