

读懂了淡定，才算读懂了生活；获得了幸福，才不枉做一回女人

人淡如菊，心简如水，淡定的女人洗净铅华，珠放兰幽，是人世间最美的风景。世人过眼，世事经年，淡定的女人历尽繁华却能归于平淡，历经磨难而能心随落花，意与云平。

女性心灵
秘密读本
幸福圣经

淡定的女人 最幸福

大全集

张卉妍 苏玛◎编著

Danding de Nuren

行淡，事从容有余味；心定，人从容有余年

淡，是人生最深

无论外界风卷云涌、世事变迁，淡定的女人内心总是一派处事不惊、安详宁静。任光阴荏苒，任青丝染成白发，淡定的女人总能寻求到生活的乐趣，总能发现美丽的风景，哪怕内心一次次受伤、哪怕生活一次次受挫，淡定的女人却更加宽容、更加感恩，更懂得呈现出历尽沧桑却依然随遇而安的美丽！



中国华侨出版社

淡，是人生最深的底色

淡定的女人 最幸福

大全集

张卉妍 苏玛 编著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

淡定的女人最幸福大全集/张卉妍,苏玛编著. —北京:中国华侨出版社,2013.1

ISBN 978-7-5113-3006-2

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(2012)第 262511 号

淡定的女人最幸福大全集

编 著:张卉妍 苏 玛

出 版 人:方 鸣

责任编辑:清 霖

封面设计:李艾红

文字编辑:李 鹏

图文制作:北京东方视点数据技术有限公司

经 销:新华书店

开 本:1020mm×1200mm 1/10 印张:48 字数:768 千字

印 刷:北京中创彩色印刷有限公司

版 次:2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5113-3006-2

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)58815875 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。



前言

在这个忙碌的世界上，生活的焦虑、工作的压力、家庭的担忧，常常让女人感到苦恼和烦闷。于是，我们总会听到一些女人无奈地抱怨自己多么不幸福，多么不快乐。与其说纷扰的外界环境让她们的生活少了一份安宁，不如说是她们的内心少了一份淡定。

淡定，是一种积极的生活态度，是智慧的不争，是宠辱不惊，也是对简单生活的一种追求，但它绝不是平庸。平庸的女人没有太大的能力，只是平凡地生活着。然而，淡定的女人却有着较高的修养，她们有能力争取自己想要的一切，却不完全看重这一切。

淡定的女人都是充满智慧的。她们不会等待着幸福降临，而是主动去追求自己想要的东西，努力为自己创造快乐的生活。她们清楚地认识到理想和现实的差距，所以不会好高骛远、缘木求鱼，也不会爱慕虚荣、盲目攀比。她们只追求自己认定的幸福，简单快乐，“不以物喜，不以己悲”。

一个人的幸福感来自哪里？它来自一个人内心的淡定和坦然。要生活得幸福，前提是看轻身外之物的得与失，做淡定的自己。患得患失的人，不会有开阔的心胸，不会有坦然的心境，也不会感受到真正的幸福。

幸福，不是金山银山，不是大鱼大肉，不是前呼后拥。幸福是每一个微小的生活愿望达成。当你想吃的时候有的吃，想被爱的时候有人来爱你。幸福其实是一种心情，是一种自我感受到的愉快心情。欲望无止境，欲壑终难填，一味追名逐利之人是难得拥有幸福的。如果能静下心来，珍惜现在的拥有，你会发现幸福其实就在你的身边。

家人身体健康，孩子成绩优良，今天衣食无忧，晚上能够平安回到家中，这就是幸福。幸福总是朴素的，一如粮食、空气和水。人生幸福与否更多地取决于感受幸福的能力。以平和之心看待周围的一切，幸福便会由然而生。宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒……淡定是心灵的修炼，是一种人生的境界和智慧。

淡定是泰山崩于前而面不改色的镇定；淡定是胜不骄，败不馁，遇事沉稳而又积极的豁达；淡定是荣辱不惊、不为名利所累的自若；淡定是遵从内心，活出自我的真性情。淡定可以让人拥有一颗平静的心，它让浮躁的人们学会放下，告诉人们一切顺其自然，非宁静无以致远；它让人们在寂静的时光中得到心灵的滋养，在智慧中得到人生的升华；它让生命回归纯简与平衡。

淡定的女人在工作上认真投入，尽量做到最好，对上不会唯唯诺诺，对下也不会挑剔万分，她们视荣誉为过眼云烟，冷眼旁观勾心斗角。人们常说：“有人的地方就有江湖。”淡定的女人可以避江湖之险，因为她们看淡了得失。淡定的女人有一份坚强和韧性，在生命的旅途中，无论遇到多大的风雨和挫败，她们都能够从容面对。或许她们会

流泪，但是哭过就算了，还会鼓起勇气继续赶路。

海德格尔所说：“人，诗意地栖居在大地上。”在这个充满压力和竞争的时代，要想快乐而诗意地生活，需要我们主动积极化解压力、平衡生活，努力让自己从容淡定、安然前行，进而笑看人生，收获内心的满足和愉悦。

幸福在哪里，人人都在寻觅。女人天性中对幸福有一种渴求，却往往不能得其门而入。本书为所有渴望得到幸福的女人们揭示了幸福的真谛——越淡定越幸福。从现在开始，让我们一起翻开这本书，踏上这段充满希望的幸福之旅吧！





目录

—第一章 生之若水：“淡”是人生最深的滋味—

人淡如菊，心淡若水	2
行走中顿悟生命的纯美	3
真水无香，真味是淡	5
淡定是明亮而不刺眼的光辉	6
阴晴圆缺会有时，美景只是刚刚好	7
生活，总有一个安身的角落	9
不贪即是乐，自足乃为福	10
乐天之女：心向朝阳的生活美学	12
谜底样的魅力女人：似梦非梦的别样之美	13
平和静远间书就人生淡雅	15

—第二章 人生路上，别带太多东西—

物质的争取不如心灵的升华	18
人活着，不是活给别人看的	19
减法人生——卸下心中的包袱	21
不受物役，不为名所累	22
学会乐生，寄明月于心	24
一无所求故一无所惧	25
成之泰然，失之淡然	27
不要用别人的错误来惩罚自己	28
似水流年，活出生命的质感	30
永远保持心灵的透明和纯洁	32
与浮华说再见，还原自己的本性	33
永远在路上	35

—第三章 质若幽兰，淡在岁月之外的优雅—

优雅是永不褪色的美丽	38
------------------	----

把自信当外套，做优雅的自己	39
美丽是女人与生俱来的使命	41
心若琉璃，做成熟的女人	43
女人不要忽视修炼知性美	44
腹有诗书气自华	45
智慧是优雅女性必备的素养	47
三分美丽，七分气质	48
打开奥黛丽赫本的衣橱——穿出个性美	49
像巴黎女人一样精致	51
像卡米拉一样优雅	53
配饰是点缀女人美丽的精灵	54
用柔和的声音说话——声音是人的另一张脸	56
让美丽成为你一生的事业	58
微笑是女人最美的外衣	59

— 第四章 心定，行淡，懂得安静的智慧 —

于三千世界，智当辗转凌驾于事	62
纤尘不染，方解开天罗地网	63
不随波逐流，闲庭信步品味人生	65
最美的姿态——做你自己	66
不与百花争艳，笑看寒风乍起	67
与人为善，与己心安	69
感恩让心宁静	71
形似弱，并非不禁风	72
腾空心灵，缓解生活的压力	74
内心有多强大，气场便有多强大	76
不较真的女人更顺畅	77
享受生命，与自己的心灵对话	78

— 第五章 怡然处世，放慢生活的脚步 —

慢下来，就像植物那样生活	82
用慢慢来的心态，拉长你的幸福	83
寻梦桃园：沉醉一生的“闲适”格调	85
旅行·自由·净土：人生随心亦随遇	86
淡定生活，人生中的“慢活法”	88
为自己的心灵“留白”	90
乐观处世，张弛有度	91
简约人生，让消费回归理性	92
新节俭主义：简约不吝啬	93
诗意地栖居，自然地生活	95
健康是乐观，快乐的起点	97
建一座心灵休憩的小房子，每天休息几分钟	98

放慢脚步，静享此刻美好·····	100
慢一点，让灵魂跟得上自己优雅的脚步·····	101
亲近自然，享受绿色的安慰·····	103

—第六章 耐得住寂寞，守得住繁华—

寂寞是都市丛林无可逃避的症候群·····	106
每个人都有自己的寂寞天堂·····	107
真正的寂寞只存在于你的心里·····	109
把寂寞当作人生预约的美丽·····	110
越寂寞也可以越美丽·····	112
倾听寂静，优雅吟唱·····	114
信念是驱除寂寞的良药·····	115
耐得住寂寞的人，才能成就人生·····	117
提一盏感恩之灯，照亮寂寞的每一处角落·····	118
“鸡肋”无味，一个人的世界也精彩·····	120
放开手，才能在寂寞中获得幸福·····	121

—第七章 有一种感情云淡风轻—

最美的时光里你遇见了谁·····	124
等待，只为与你相遇·····	125
青春橄榄树上刻满的思念·····	127
相信爱，珍惜爱·····	129
别因爱弄丢了自己·····	130
给爱情一颗淡定的心·····	132
爱将最好的时光赠予你·····	133
遗忘，才能更好·····	135
做红颜，不做知己·····	137
优雅地爱，优雅地被爱·····	138
一起走过的日子就是幸福·····	140
完美爱情里的不完美·····	141
有些爱情就是用来收藏的·····	143
最好的爱情，因他，你更喜欢自己·····	145

—第八章 学会爱，超越爱—

如果爱，请深爱·····	148
爱情，不仅仅是一件华丽的外衣·····	150
真正的体贴蕴藏在细节之中·····	151
宁愿此爱，淡如绿茶·····	153
执手一生，患难与共·····	154
永远的紫罗兰，浪漫的爱情信物·····	156

爱人之间最美的距离	158
爱不是完全依赖，爱也要独立	159
艺术化的抱怨	161
你的怀抱，他的城堡	162
睿智的女性是丈夫安稳的小岛	164
最浪漫的事，就是一起慢慢变老	165
体谅，只是一个台阶的距离	167
任何长情都长不过人生	168
爱能留是福，爱难守该悟	170
缘尽，在落泪以前转身离去	171
有情时知足，无情时莫哭	173
握不住的沙，那就扬了它	174

— 第九章 诱惑向左，幸福向右 —

纵有百般诱惑，心亦如遇波澜而不惊	178
欲望太多会让人身心疲惫	179
尊重本性，只做自己	181
学会拒绝是一种豁达与明智	183
化繁为简，回归纯粹人生	184
爱你的生命，让它发出更明亮的光	186
乐观的女人最幸福	187
为欲望选择方向	189
莫让幸福花朵遭遇贪婪暴雨	190
活在自己的心里，而不是别人的目光中	192
面对金钱的诱惑，你要保持淡定	193
不必为讨好别人而委屈自己	195
拥有“欣赏自我”的淡定心	196
绝不随波逐流，活出自我的个性	198

— 第十章 平和静远，开在心田上的百合花 —

时光如水，总是无言	202
生活之美，在乎适度	203
若你安好，便是晴天	205
平和的女人最懂得温柔	206
随遇而安，尽心就是完美	208
从从容容一杯酒，平平淡淡一杯茶	209
诗意的心，治浮躁的“良药”	211
一盏清茶、一杯咖啡，内在安其心	212
生命的原生态：不矫揉，不造作	214
任世间跌宕起伏，平常心可超然物外	215
风雨过后，才是彩虹	217

— 第十一章 心灵的资本：追求是女人永恒的魅力 —

真正的高贵是身居高处，却能平视世界·····	220
梦想：潜伏心底的另一个自己·····	221
优雅展现才华，用实力说话·····	222
用执著追求成就人生·····	224
急于求成不如耐心等待·····	225
切莫在迁延与拖沓中摇摆·····	227
专注让每辆劳斯莱斯成为艺术品·····	228
女人因为认真而美丽·····	230
始终坚持：生命持久的定力·····	231
用真心感知自我，认识你自己·····	233
勤能补拙，生命是一个积累的过程·····	235
在爱与善中驱散坏情绪·····	236
不足不知乃为大错，知不足才能奋发·····	238
挑战：于“不能”中寻出一条出路·····	239

— 第十二章 智慧人生，愉悦自然得 —

若无闲事挂心头，便是人间好时节·····	242
心静，则万物莫不自得·····	243
生活有智慧，愉悦自然得·····	244
花朵凋零，怎能望累累果实·····	246
财富不是幸福的根本·····	247
聪明的女人懂得知足常乐·····	248
洞察世事，谢绝繁华·····	250
静下心来，拭去心灵的浮躁·····	251
内心安宁，要先正视人世的脆弱·····	252
要风光还是要舒服·····	254
光鲜的外表无法掩饰空虚的内在·····	255
逃出虚荣心的束缚，做洒脱的女人·····	256

— 第十三章 梦想深呼吸，在乐业中雕刻时光 —

红颜不失志，梦在心中轻轻淌·····	260
你可以平凡，但不能平庸·····	261
自信，人生才能有幸·····	263
娇嫩易逝，工作的魅力日久弥香·····	264
内涵是女人魅力之本·····	265
成长：你唯一的把握·····	267
没有人，只有自己才能书写命运·····	268
生命太短暂，不能空手过·····	269
有一种力量，叫做信念·····	270

热爱生活且懂得生活，笑看风云	272
低下头，草长莺飞	273

—第十四章 雅致心境：颐境，逆境，皆是体验—

苦乐旅途：放淡悲苦从容应对	276
处变不惊，笑对人生中的逆境	277
伏久者飞必高，开先者谢独早	279
痛苦不过是成长路上的营养	280
天无绝人之路，更无绝人之境	281
人生自有沉浮，淡定地面对人生低谷	283
在苦乐的流转轮回中悠然过往	284
笑对挫折，没有一个冬天不能逾越	286
释放负面情绪，听自己最真实的声音	287
心存梦想，人生便可随时开始	288
保持心态平静，戒骄戒躁	290
如果没有观众，就为自己鼓掌	291

—第十五章 人生风浪无常，心中常植一株忘忧草—

昂头走下坡路，低头走上坡路	294
看淡人生沉浮事，一蓑烟雨任平生	295
口水自干——淡定地面对别人的嘲笑	296
起落皆安然，笑对得与失	298
任世间沉沉浮浮我心依然淡定如初	299
成功的标准不只有名和利	301
不要让自卑爬上心头	302
悲观的乌云遮不住阳光	303
严冬过后必是暖春	305
抱怨机遇不光顾对你毫无作用	306
哪里有鲜花盛开，哪里就有希望	307
自处超然，失意泰然	309

—第十六章 难得糊涂，难得清醒—

幸福是一副锐利的老花眼镜	312
慧极必伤，糊涂是福	313
完美是一座海市蜃楼	315
快乐的法则：少一点，多一点	316
天下大智莫若不争	318
该来的来，让该去的去	319
让昨日止于昨夜，活在今天	321
幸福在于失意时的忘却	322

难得糊涂，让幸福追着自己跑·····	323
看透不说透，适当地装装傻·····	324
得意不忘形，内敛也是美·····	326
轻如尘埃，也能拥有最美丽的飞翔姿态·····	327
有遗憾的人生，是一场美丽的戏剧·····	329
以无生辩有声，以无言驳有言·····	330

— 第十七章 悦纳烦恼，永葆纯净心灵 —

下雪天，赏雪天·····	334
最悲伤时，能哭且哭·····	335
世上没有绝对的公平·····	336
一生要学会的一种妥协·····	338
反求诸己，人生不能跌倒两次·····	340
孤独中，体味先行者的痛苦与欢愉·····	341
淡看名利如浮云，荣辱皆在自己·····	343
无畏群星光彩，花自有花的芬芳·····	345
不妨幽默，笑解千愁·····	346
我们可以选择看人生的角度·····	348
从容不迫是温柔和温馨的生活态度·····	349

— 第十八章 一分宽容，十分从容 —

邀千百人之欢，不如释一人之怨·····	352
人生如水，宽容是杯·····	353
你若容不下生活，生活也容不下你·····	355
包容是一种参透人生的淡定·····	356
宽容待人，负重的人不会走太远·····	357
修一颗感恩的心·····	359
宽之者比罚之者有福·····	360
谦和常怀，平易低调的处世修为·····	361
宽容环境，生活会更美好·····	363
赠人玫瑰，手留余香·····	365
对身边的人好点，珍惜在一起的每一天·····	366
用宽恕战胜整个世界·····	367
给别人一分包容，给自己十分从容·····	369

— 第十九章 取舍之间，淡看庭前花开花落 —

不舍一株菊花，哪得一村香草·····	372
舍弃是一种智慧·····	373
你如何得到便如何失去·····	375
人生无常，得失是生活的内容·····	376

身外物，不奢恋·····	378
无视虚假的得益，才能不为名利所诱·····	379
低头中积蓄力量，为成功做准备·····	381
虚荣浮华，幸福却在减少·····	383
做人应该像水一样，能屈能伸·····	384
内心平静，生活才能没有纷扰·····	386
心底无私天地宽·····	387
葵花向阳，善待自己·····	389

— 第二十章 淡在绚烂之后：洗尽铅华，回归淡然 —

淡定是花开荼靡后的清醒·····	392
淡定是看遍世界后的内心坦然·····	393
此刻冥想，用宁静的心体验幸福·····	394
清如秋水，心无惧亦不避·····	396
踏着浪漫悠闲的步子，迎接黄昏的美·····	398
会三五好友，畅叙心声·····	399
无须伪装，外化而内不化·····	401
生活无须奢华，平平淡淡才是真·····	402

— 第二十一章 放下，刹那花开 —

且歌且行，悦享平安喜乐·····	406
乐住当下，莫悔过去，莫愁未来·····	407
“下一次”比“第一次”更重要·····	409
命在呼吸间，云水且随缘·····	410
过往是一座时间的牢·····	411
别在意泥泞，是它让你留下了脚印·····	413
忘不了是凄然，放得下才释然·····	414
忘记生命中不必要的烦恼·····	416
失去是人生的一次精炼·····	417
过往不复，释然才能求得解脱·····	418
学会放手，优雅转身也是一种美丽·····	419
放下仇恨的包袱，带上宽容上路·····	421
舍去“无用”方能淡定一生·····	422
悦纳当下，苦乐共舞·····	423
诗意的生活，就是领略眼前的风景·····	425

— 第二十二章 任命运风起云涌，一朵棠花独自香 —

冷静的现实主义·····	428
永远没有完美的现实·····	429
对世界和他人，不抱过高的期望·····	431

随时可能会裂变的脆弱人性·····	432
带着一颗从容的心上路·····	434
心绪柔和，做情绪的主人·····	435
一呼一吸间，看透自然的归宿·····	437
活出高品质·····	438
“面壁十年图破壁”·····	440
只手写“真心”·····	441
只剩一个柠檬，就做杯柠檬汁·····	443
今天你幸福了吗·····	444
在平凡的日子里活出精彩·····	446
十年后你会变成什么样·····	447

— 第二十三章 尘世闲情话淡然，回归心灵的宁静 —

于自然中，感悟生命最初惬意·····	450
欢乐：此情只应心中寻·····	451
没有别的日子比今日更伟大·····	453
老是生之必然·····	455
清风茗月话女人·····	456
自然事宜，朝夕随性·····	457
万物适者皆为宜·····	459
率性而为，做生命中的随性素食者·····	460
永葆孩子般的情怀·····	462



第一章

生之若水： “淡”是人生最深的滋味



仁者乐山山如画，智者乐水水无涯。从从容容一杯酒，平平淡淡一杯茶。

时间不经意从指缝间溜走，一年 365 天，你有多少时间留给了自己？停下来，品味淡定，享受幸福！



人淡如菊，心淡若水

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。

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？何必硬扒着公司？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，而且尽心尽力地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。

行走中顿悟生命的纯美

人生是一场漫长的旅行，途中会遇到许多不可预测的事。有些女人总是喜欢苦苦追寻某一个人或者是某一处风景。事实上，生命中处处都是风景，处处都有惊喜，我们应该学会淡定，学会享受生命的每一个瞬间，细心体会，慢慢品味，在旅途中体会生命的真谛，于平淡中寻找精彩。

生活中随时都有美好的事物，但不是每个人都懂得欣赏。一位著名作家说过：“尽管生活会给人带来种种烦恼，但重要的是，你要学会发现和欣赏平淡生活的美。”淡定的女人总是能够善于发现美、感受美，从而真正的享受生命的美好！

玛丽和珍妮决定开车去郊外旅行，出发的时候已经日暮西山，原本没有想到路会那样长，那样远，那样崎岖不平，可是，已经上路了，玛丽和珍妮都不想回去。

当车开到海拔一千多米的地方时，天慢慢黑了，天空出现了几颗星星，玛丽在心里祈祷，如果今天有一轮满月该多么美啊！躺在山顶的草地上看星星是多么惬意的事啊！

车继续朝山顶开，等到天完全黑了，玛丽失望了：今晚是个没有月亮的夜晚。珍妮开导玛丽说：“亲爱的，我知道你喜欢月亮，可惜今晚看不到了。可是山上的其他风景也很美啊！别沮丧嘛！”

话虽如此，可是玛丽却依旧觉得很遗憾，怎么也提不起兴致来了。玛丽觉得路变得好长、好黑、好坎坷，似乎永远也没有尽头。

最后，玛丽困顿不堪，把方向盘交给珍妮后，就蜷缩在座位上睡着了。

又过了很久，恍惚中车子似乎到了平地，又绕了几个圈，车子终于停下了。大概是到