

# 淡定女人 幸福一生

人闲桂花落，夜静春山空。  
唯有内心的安详，才是我们所寻觅、追求的无价奇珍……



姜芸 编著  
Jiangyun

淡定是一种优雅。  
淡定的女人是空气里的负氧离子，她神秘、和缓，动人心弦，  
不可捉摸，深入骨髓，令人意乱情迷。

优雅淡定的女人是一部厚厚的传世名著  
这样的女人，老去的是岁月，年轻的是心灵

# 淡定女人 幸福一生



姜 芸 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

淡定女人 幸福一生 / 姜芸编著. -- 北京 : 新世界出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5104-3222-4

I. ①淡… II. ①姜… III. ①幸福—女性读物 IV.  
①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 182253 号

淡定女人 幸福一生

编 著: 姜 芸

责任编辑: 李晨曦

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 3233 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

http: //www.nwp.cn

http: //www.newworld-press.com

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 210 千字

印 张: 15.5

版 次: 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-3222-4

定 价: 29.80 元



版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

优雅淡定的女人是一部厚厚的传世名著。

这样的女人，老去的是岁月，年轻的是心灵。



## 做一个淡定、幸福的女人

人生到底有没有意义呢？

著名的女作家毕淑敏曾经回答这个问题。她说：“人生本来是没有意义的，不过我们应该为人生发现意义，创造意义。”的确，我们每个人都应该为自己的人生去做更多有意义的事。

面对一杯茶，有人喜欢浓的，品味其中苦涩过后的回甘；也有人喜欢淡的，嗅闻那种若有若无的恬淡清香。生命是浅浅一杯茶，不管是浓还是淡，都需要慢慢等待，细细品味，淡定处之，才能尝到自己想要的幸福味道。

西蒙·波娃曾说过一句让女人自豪的话。“我们不是生为女人，而是要做女人。”而我们不但要做一个女人，还要做一个淡定的、幸福的女人。

这个世界如此繁复、纷扰。淡定女人，是生命馈赠给大地的一泓清泉——让人清醒、甘冽、心生向往。

淡定是一种味道，由内而外散发出迷人的芳香，言语中沉淀着智慧的思绪，举手投足间流露出成熟女人曼妙的气息。

淡定是一种内在气质，是一种由灵魂深处散发出的生活格调，一种发自内在的品质与修养。

淡定是一种风度，也是一个人独特的风格，也许带有遗传基因的因素，更重要的，是来自后天的修为，靠阅读、阅历和人生智慧，靠不断领悟和思考，更由生活的态度所决定。

一个女人，心静如水，宠辱不惊，依循内心的节奏，自在地生活，这是一种真正的幸福，是岁月的磨砺孕育出的由内及外的品质。这其中，包含着爱、修养、感恩、坚定的内心、不失梦想和对世界的宽容。

这本书，呈现出每日、每月我们可触摸、体味的点滴幸福，是赠与女性朋友每日午后的小憩。

## 目 录

### 1 月 每天，一个微笑

微笑是一种修养。

微笑发自内心，无法伪装。

微笑的实质是爱、积极与宽容。

懂得微笑的人，是幸福的。

一个微笑和 1.58 万美元 // 3

一封匿名的祝贺信 // 4

冰柜中的遗书 // 5

我还活着！ // 6

微笑的约翰 // 8

智慧大臣的预言 // 9

苏格拉底的婚姻观 // 11

与命运失之交臂的女主角 // 12

当玫瑰枯萎时…… // 13

彼岸的救赎 // 15

## 2月 生命的真谛

上帝是公平的。

我们不必为别人的拥有而失意，  
而应该多为自己的拥有而开怀。

永不分离的两生花 // 21

契诃夫写给自杀者 // 23

佛陀有烦恼吗？ // 24

一枚纽扣预测的人生 // 25

我想成为那个快乐的人 // 27

一滴墨渍创造的世界 // 29

午睡时的人生际遇 // 30

“上帝会救我的！” // 32

一壶茶里的成功 // 33

被抛弃的“不可能” // 35

## 3月 爱情，比生命更长

张晓风说：爱一个人就是喜欢和他拥有现在，却又追忆着和他在一起的去。

爱一个人，就是让那人的名字在临终之际成为你双唇间最后的音乐。

与提琴女孩在一起的六月 // 39

爱情如雪松 // 40

深海里的爱情之灯 // 42

简单爱 // 43

她的侧影 // 45

生死与共的执著 // 46

55 年的爱情权力 // 47

爱情就是一碗饭 // 49

煮玉米的爱情 // 50

手心里的爱神 // 52

## 4 月 爱，是心的重量

爱可以战胜死亡和对死的恐惧，  
只有爱才能使生命维持和延续下去。

爱的重量 // 57

梔子的花语 // 58

大西洋奇迹 // 59

“她是我最好的朋友。” // 60

康妮黎亚的珠宝 // 62

妈妈的心 // 64

婚姻的终点 // 65

幸福的空间几何 // 66

一棵苹果树 // 68

最美味的早餐 // 70

## 5 月 快乐是件简单的事

快乐是这样简单。  
一杯清茶，一朵玫瑰，一片树叶，一份牵挂，一句亲切的问候。  
甚至一个关切的眼神……  
快乐无处不在。

12 小时的柠檬茶 // 75

家在越南 // 77

沿路捡起的点滴收获 // 78

49 棵朱槿花 // 79

爱心围墙 // 80

去除生命中的杂草 // 82

只讲忠言的夫人 // 84

收集生命中的点滴 // 86

胡萝卜、鸡蛋、咖啡 // 87

可爱的女主人 // 89

## 6月 宽容，生命的曙光

宽容，是智慧，是博爱，是诗。

善待自己，理解自己。

打开心的窗户，接纳善的阳光，是领悟宽容的第一步。

玉镯上的瑕疵 // 93

罐子兄弟的荣耀 // 95

国王的花园 // 97

15 小时的人生 // 98

记得奖励自己 // 99

你是独一无二的 // 101

罗列一张缺点清单 // 103

享受属于自己的好时光 // 105

深夜里的绵羊困惑 // 107

“谢谢，搭你的车十分舒适。” // 109

## 7月 幸福原本的样子

传说，摩天轮的每个格子里都装满了幸福。

我总会找到属于自己的简单幸福。

|                 |        |
|-----------------|--------|
| 享受幸福，而不是贮存幸福    | // 115 |
| 如果我们的`心是一片湖     | // 117 |
| 快乐和痛苦，都是人生本来的样子 | // 118 |
| 享受幸福的秘方         | // 120 |
| 幸福钥匙            | // 122 |
| 出租车司机的快乐真谛      | // 123 |
| 幸福的标准           | // 125 |
| 10 张马戏票         | // 126 |
| 享乐主义的小马驹        | // 128 |
| 要怎样你才能满足呢？      | // 130 |

## 8 月 我有一个梦想

我们的生活总是在远方。  
我在实践着童年的梦想；  
我将在期限内实现我的梦想。

|              |        |
|--------------|--------|
| 被上帝改写的梦想     | // 135 |
| 水泡花环         | // 137 |
| 凡·高与安徒生      | // 140 |
| 一个人的小岛       | // 141 |
| 塞尔玛的飞行梦想     | // 142 |
| 别让任何人偷走你的梦   | // 145 |
| 灰姑娘，请别期待白马王子 | // 146 |
| O 的梦想        | // 148 |
| 皮鞋匠的大梦       | // 151 |

## 9月 属于自己的每一分钟

生活不仅仅是奋斗、拚搏，或是受苦受难。

生活还应该是一种享受——

享受此刻：雨、花、自然、爱、生命……

此刻就是生命的过程。

雅努斯的哭泣 // 155

做一只聪明的白老鼠 // 156

上帝的私生女 // 158

生命最后1小时 // 160

当你拥有不幸…… // 161

时间管理专家的测验 // 163

星辰和花瓣 // 164

与孤独者的对话 // 165

## 10月 放下，是一种感恩的心

因为有了四季的轮回，生命才如此丰富充盈——

当你学会了感恩，你也就有了一颗从容淡然的心！

谢谢你，太阳！ // 169

丢失了翅膀的天使 // 171

贫苦者的满足 // 173

上帝的调查问卷 // 174

鲜血还是果汁？ // 176

“宽恕”的仪式 // 177

为凶手立一块祭奠的石头 // 179

不完美的《独立宣言》 // 181

带着棺材去旅行 // 183

孩子的两支蜡烛 // 187

## 11 月 生命中的奇迹

“有时，人的一生只为了某一个特别的相会。”

小女孩的蓝裙子 // 191

走出黑暗的灯笼 // 192

老乞丐的一万英镑 // 194

王子的项链 // 196

“你唱得很好听！” // 198

重拾失落的天真 // 200

摆脱烦恼的秘诀 // 202

打扫阳光 // 203

一个女人的爱情清单 // 204

幸福大道 145 号 // 206

## 12 月 幸福清单

优雅淡定的女人像一部厚厚的传世名著，  
让身边的男人永远爱读而且永远读不透。

幸福的 20 个瞬间 // 213

10 条幸福生活的秘诀 // 215

哈佛的幸福课 // 217

李嘉诚的 14 句成功格言 // 221

如何有效地利用时间？ // 223

做一个淡定雅致的女子 // 225

优雅与淡定的生活点滴 // 227

恋爱中的女人是幸福的 // 229

谢谢爱情 // 232

1月

每天，一个微笑



微笑是一种修养。

曾有一百位科学家联合作证，  
证明爱因斯坦的理论是错误的。

爱因斯坦知道了这件事，  
只是淡淡微笑了。

一百位？要这么多人？

要证明我错了，一个人出面便行了。

爱因斯坦的理论经历了时间的考验，而那些人的微笑却被打败了。

微笑发自内心，无法伪装。

微笑的实质是爱、积极与宽容。

懂得微笑的人，是幸福的。



## 一个微笑和 1.58 万美元

每个人的态度都是一面镜子,映出你内心的真实。保持微笑的同时,改变了你内心的节奏,让人生轻快起来。这时,微笑生活,甚至是一种财富。

一位老太太走进一家杂货店,她在那里购买了许多日常用品。

老太太在店里遇上了杂货店的老板,对他说:“我已经 12 年没有到你的店里来了。”

老板很专心地听着。

“12 年前,我每周都要到你的杂货店中买东西。可是,有一天,一位店员满脸冰霜,态度实在糟糕,所以我就到其他店里购物了。”老太太说。

老板听完,赶紧向她道歉。

老太太走后,老板拿出笔开始计算,如果这位老太太每周在店里消费 25 美元,那么,12 年就是 1.58 万美元。

老板开始计算利润,12 年间按照最保守的估算,他至少损失了 1000 美元。而这仅仅是因为缺少了一个微笑。

1 月 1 日 幸福日志



努力回忆几天前、几星期前、几个月前你对别人不够友好的态度。让我们从今天开始秉承着“微笑值千金”的信念积累我们的财富吧。

微笑吧,不要让自己损失得太多。

## 一封匿名的祝贺信

我们时时在寻找快乐，渴望幸福，却没有发现，那些美好愿望都在你抱怨的时刻从身边擦肩而过。

有个人向自己的一个心理学专家朋友抱怨：“这个世界真是烦透了！女儿天天练小提琴没进步，早上出门又踏到水坑里，在单位还得看老板的脸色行事……我怎么就不能成功地干成一件事呢？”心理学专家沉默了一会儿，给这个人讲了他一个有趣的实验。他同时发出 50 封 E-mail 给不同职业、年龄的朋友，信的内容只有一句话：“恭喜你啊，看到你成功我真高兴！”事实上他并不知道这些人是否发生了真正值得祝贺的事。

有趣的事发生了，心理学专家在发出 E-mail 之后不久，陆陆续续地收到了这些朋友的回信，都是为了这封“祝贺信”而道谢的——“知道吗？昨天我鼓起勇气向她求婚啦！她答应我了！我真幸福！”“老板说这个策划我做得不错，下个礼拜让我代表公司去和外商洽谈！”“小兵成绩进步了，头一次进了前 10 名，我真欣慰！”……

看来，生活中的烦躁并不是源于事情本身，而是忙碌的生活以灰色的“面纱”蒙住了我们的双眼，它让我们吝啬于发出对生活的赞美之词。停下匆匆的脚步吧，来发掘生活中小小的美和善，你会发现值得你庆祝的事还是挺多的。

1月7日 幸福日志



请不要吝啬你的夸赞和祝福,不要认为自己缺失幸福。

敞开你的心怀,拥抱你身边的美和善,赞美你的所见。

## 冰柜中的遗书

冰点,是生死的分界线。

美国的塞利曼博士是一位著名的心理学家。他花了20多年,找了一万多人做一些心理学的实验。实验的结果显示,悲观的人往往会自怨自艾生出病来,有些严重的甚至会导致死亡,这便是人心中的冰点。

一家铁路公司有一位调度人员尼克,他工作相当认真,做事也很负责尽职,不过他有一个缺点,就是他对人生很悲观,常以否定的眼光去看世界。

有一天,铁路公司的职员都赶着去给老板过生日,大家都提早急急忙忙地走了。不巧的是,尼克不小心竟被关在一辆冰柜车里。

尼克在冰柜里拼命地敲打着、叫喊着,全公司的人都走了,根本没有人听得到。尼克的手掌敲得红肿,喉咙叫得沙哑,也没人理睬,最后只得绝望地坐在地上喘息。

他愈想愈可怕,心想,冰柜里的温度在零下20℃以下,如果再不出去,一定会被冻死。他只好用发抖的手,找来纸笔,写下遗书。