



# 淡定的女人 最优雅

提升气质的  
100个细节

*Dandingdewonenzhuyayuan*  
*Tishengqizhiti*  
*100 gaxiede*

100  
个细节

《经典读库》

编委会◎编著

江苏凤凰美术出版社  
全国百佳图书出版单位

经典  
读库

JINGDIAN  
DUKU

1384

5263

# 淡定的女人 最优雅

## 提升气质的

# 100 个细节

*Dandijingdeworen  
Tishengqizhi  
100 gaxie*

《经典读库》

编委会◎编著

凤凰美术出版社  
全 佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

淡定的女人最优雅:提升气质的100个细节 / 《经典读库》编委会编著. — 南京:江苏凤凰美术出版社, 2015.1

(经典读库)

ISBN 978-7-5344-7998-4

I. ①淡… II. ①经… III. ①女性—气质—通俗读物  
IV. ①B848.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第248740号

策划编辑 张冬霞  
责任编辑 刘晓娟  
文字编辑 轩书瑾  
装帧设计 付世林 赵 静  
美术编辑 许瑶瑶  
责任印制 徐 屹

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏凤凰美术出版社(南京市中央路165号 邮编:210009)  
北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京凯达印务有限公司

开 本 720mm × 1000mm 1/16

字 数 250千字

印 张 18

版 次 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-7998-4

定 价 29.80 元

营销部电话 010-64215835-801

江苏凤凰美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话:010-64215835-801

# 前言

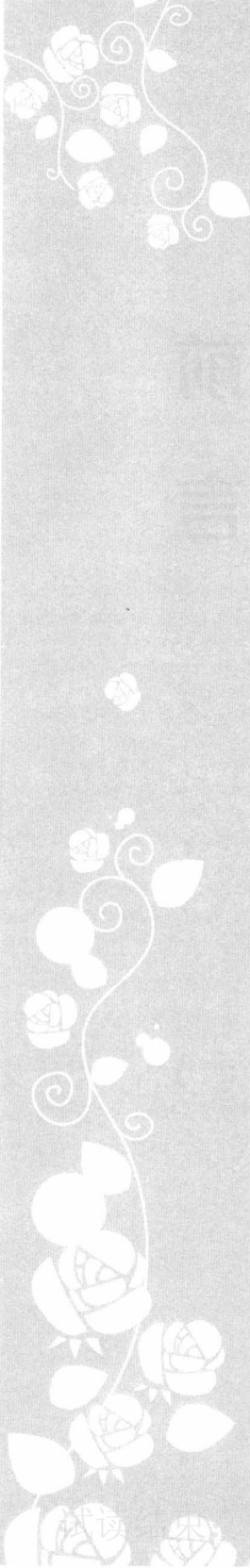
爱尔兰作家斯威夫特曾说：“有两样东西最为耀眼，但又最易破损：一是女人的脸，二是陶器。”如水流逝的岁月，确实会带走女人天赋的容颜，但它却无法带走女人身上最重要的一件东西，那就是气质！

有人说：“气质和相貌一样，都是与生俱来的。”但事实上，气质与外貌不同，它完全可以通过后天的修炼获得。我们呱呱坠地，赤身裸体地降临在这个世界上时差异并不算大，而后天不同的生活环境、教育、人生际遇等却会造就出不一样的人。其实气质也是这样，一个人的气质，与他所处的环境、所受的教育等息息相关。

看看“气质”一词在字典中的解释，或许你就会明白：气质，指人的相对稳定的个性特点和风格气度。它是一个人的性格、姿态、穿着、言谈、行为、习惯等方面给别人的一种感觉。而这些方面又有哪一个不是可以通过后天培养和改善的呢？时尚界名人靳羽西女士就曾说过：“气质与修养不是名人的专利，它是属于每一个人的。气质与修养也不是和金钱、权势联系在一起的，无论你何种职业，任何年龄，哪怕你是这个社会中最普通的一员，你也可以拥有你独特的气质与修养。”所以，每个女人都可以通过后天的努力打造出自身独特的气质。

我们不难发现，有一种女人无论出现在什么地方，都能迅速凝聚周围人群的目光，即使她们没有令人惊艳的外表，甚至已经不再年轻，但她们仍会给人一种优雅从容而又富有魅力的感觉。这种女人身上所特有的东西，其实就是淡定优雅的气质。

气质淡定优雅的女人都是有着明澈心境和过人智慧



的。无论走到哪里，遇到什么人，碰到什么事，她们都能宠辱不惊、淡然应对。她们总是显得那么气定神闲、从容不迫。这样的女人是迷人的，是让人一见就难以忘怀的。那么，我们怎样才能成为拥有淡定优雅气质的女性呢？

《淡定的女人最优雅：提升气质的100个细节》就是这样一本能指引女性更快、更好地认识了解自己、发掘和提升自己淡定优雅气质的书。本书分为12章，从女性的视角出发，以理想而实用的方式、睿智而优美的笔触，介绍了女性提升自身淡定优雅气质时需要注意的100个细节。这100个细节都是从女性生活的方方面面中提取出来的，既包括性情方面的气质修炼细节，也包括形象方面的气质修炼细节，还包括言行举止、学识内涵、品位格调、待人接物、恋爱婚姻等方面的气质修炼细节。它们有的易被女性所忽略，有的不易被女性所贯彻执行，有的甚至可能会颠覆女性以往的思想认识，但是都对女性自身淡定优雅气质的发掘和提升有着重要的影响。

阅读本书，女性读者可以一边享受清新隽永又激荡灵魂的文字带来的乐趣，一边发现自身淡定优雅气质的所在，并大力去开拓和运用，帮助自身在工作、家庭、生活各方面做到淡定从容、进退优雅得体，进而成就自己幸福美好的人生。此外，书中还有优雅箴言、贴士等小板块，让女性在阅读的过程中调剂心情，汲取有益心灵的养分。

不断认识并提升自身的气质，淡定优雅地成就美好人生——这样气韵动人的女人，无论岁月如何变迁，无论历经多少世事磨炼，她永远是一道亮丽的风景线。现在，找一个安静的地方开始阅读这本书吧，从现在开始努力不算晚，只要你心怀梦想并持之以恒地去做，就会成为淡定优雅、有气质的女人！

## Part 1

我若安好，便是晴天  
——优雅第一步，学会爱自己

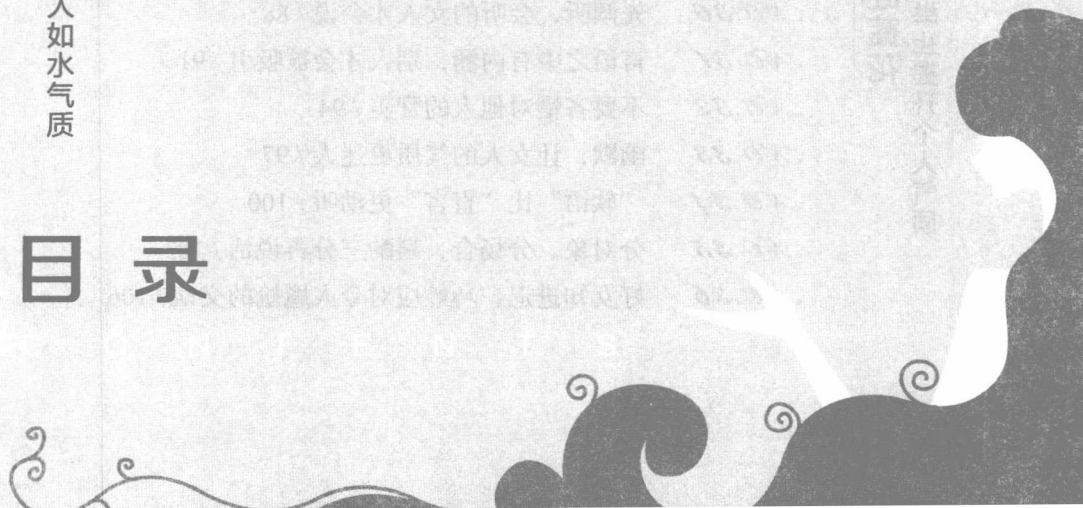
- NO.1 懂得爱自己的女人才是真优雅 / 2
- NO.2 我就是我，是颜色不一样的烟火 / 4
- NO.3 你不需要活在别人的认可里 / 7
- NO.4 爱自己，让许下的梦想指引你 / 10
- NO.5 每天给自己一个快乐的理由 / 13
- NO.6 喜欢的事就去做，别给自己留遗憾 / 16
- NO.7 放轻松，不因过去的错误惩罚自己 / 18
- NO.8 难过时，表现得脆弱一点儿也无妨 / 21
- NO.9 不要逼自己不停前行，再忙也要给心放个假 / 24

## Part 2

淡扫蛾眉，静看花落  
——精致的妆容，彰显出女人如水气质

- NO.10 养护好肌肤，素颜也能凸显好气质 / 28
- NO.11 打造轻薄底妆，让你的脸如玉瓷般莹润通透 / 31
- NO.12 眼为心门，用精致大眼妆亮出你的气质眼眸 / 33
- NO.13 做眉眼如画的女子，缺少不了优雅的眉妆 / 36
- NO.14 气质美女都喜欢的完美唇妆 / 38
- NO.15 卸妆，美丽肌肤的重要一课 / 41
- NO.16 手是女人的第二张脸，养护出一双动人的柔荑 / 43
- NO.17 丝丝心动，“发”现你的优雅与灵气 / 46

# 目录



### Part 3

极服妙采，光照四方  
——用得体的服饰让优雅悄然绽放

- NO.18 女性着装，风格是必要的信仰 / 50
- NO.19 选准色彩，彰显气质 / 52
- NO.20 了解你的身材比例，扬长避短凸显好气质 / 55
- NO.21 着装分场合，穿对衣服才优雅 / 59
- NO.22 挑对文胸，提升你的迷人魅力 / 63
- NO.23 衣锦归鞋，挑一双好鞋提升你的优雅气质 / 66
- NO.24 巧“饰”装扮，让优雅的你大放异彩 / 68

### Part 4

仪态从容，口吐莲花  
——用优雅的言谈举止提升个人气质

- NO.25 在坐立行走中彰显你的优雅气质 / 74
- NO.26 让灵气从你的手势中自然流露 / 77
- NO.27 别让小动作毁了你的优雅形象 / 80
- NO.28 练就余音绕梁的好声音 / 82
- NO.29 礼多人人爱，做个说话有礼的优雅女性 / 85
- NO.30 先倾听，会听的女人才会说 / 88
- NO.31 言语之中有内涵，别人才会被吸引 / 91
- NO.32 不要吝惜对他人的赞美 / 94
- NO.33 幽默，让女人的气质更迷人 / 97
- NO.34 “软语”比“直言”更动听 / 100
- NO.35 分对象、分场合，斟酌三分再说话 / 103
- NO.36 好女知进退，巧妙应对令人尴尬的交谈 / 106

## Part 5

内蕴深厚，气雅若兰  
——注重个人修养，才能蓄养出脱俗气质

- NO.37 好气质源于好修养 / 110
- NO.38 比漂亮女人聪明，比聪明女人优雅 / 112
- NO.39 腹有诗书气自华 / 114
- NO.40 女人好读书，更好读好书 / 115
- NO.41 学一两种乐器，让音乐丰富你的生活 / 119
- NO.42 坚持学习，才能终生美丽 / 121

## Part 6

韶华易逝，格调永存  
——品位是优雅女人一生的重要名片

- NO.43 用有格调的音乐怡养出好性情 / 124
- NO.44 感受绘画魅力，充实女人的艺术底蕴 / 125
- NO.45 欣赏戏剧，丰富女人的品位生活 / 127
- NO.46 提高影视欣赏水准，看热闹更要看门道 / 128
- NO.47 闻香识女人，用心打造女人隐形的品位 / 129
- NO.48 侍弄花草，坐看一花一草尽悠然 / 131
- NO.49 品味红酒，感受活色生香 / 133
- NO.50 浅斟细啜，享受咖啡情调 / 135
- NO.51 让旅行带给你愉悦身心的正面力量 / 137



## Part 7

——**懂礼知仪，气质高华**——  
好礼仪是优雅女人最美的外衣

- NO.52 日常交际时，先要备好“见面礼” / 140
- NO.53 “客”亦有道，做客、请客礼仪不能少 / 143
- NO.54 你在品味美酒佳肴，别人也在品味你 / 146
- NO.55 出席聚会活动，享受快乐时更要礼数周全 / 149
- NO.56 掌握职场礼仪，为你赢得好礼遇 / 152
- NO.57 遵守公共场所礼仪，于细节处彰显你的优雅魅力 / 155

## Part 8

——**洞明世事，往来得体**——  
淡然处世的女人永远是一道优雅的风景线

- NO.58 亲和力多一点儿，人缘好一点儿 / 160
- NO.59 永远保持嘴角那一抹迷人的微笑 / 162
- NO.60 与异性交际，别吝啬展示你的女性交际魅力 / 165
- NO.61 换位思考，理解别人的想法和需求 / 166
- NO.62 发自内心地关心和帮助别人 / 168
- NO.63 宽容待人就是善待自己 / 170

## Part 9

心若琉璃，安之若素  
——以优雅的姿态淡定从容地行走职场

- NO.64 情绪化，请到办公室门口为止 / 174
- NO.65 虚心永远是最迷人的气质 / 176
- NO.66 办公室里无闺蜜，只谈公事不谈私事 / 179
- NO.67 处理好与男同事的关系，只到位，不越位 / 181
- NO.68 凡事靠自己，不要对男同事百般依赖 / 184
- NO.69 功劳被抢走，针锋相对不如以退为进 / 187
- NO.70 工作有条理，绝不让自己劳而无功 / 190
- NO.71 才能升级，自我提升才能持续发展 / 194
- NO.72 升职有道，成为上司身边不可取代的人 / 197

## Part 10

以情为始，以爱为名  
——迈着优雅的步伐，遇见幸福遇见爱

- NO.73 女人要做一棵开花的树 / 202
- NO.74 给爱一个理由，但不是寂寞 / 205
- NO.75 能看与能爱，你得分辨清楚 / 208
- NO.76 主动出击，不忘适当矜持 / 211
- NO.77 爱情当前，制造机会网住他的心 / 214
- NO.78 相恋，并不需要天天相见 / 217
- NO.79 爱他，并不代表要给他全部 / 219
- NO.80 男人眼里的气质女人，懂得和男人的自尊交朋友 / 222
- NO.81 缘来时好好珍惜，缘去时淡然相送 / 225

## Part 11

执子之手，与子偕老  
——在来往的流年里，静享幸福婚姻的味道

- NO.82 珍惜枕边人，爱要经得起平淡的流年 / 230
- NO.83 婚后，也不忘从内在的淡定走向外在的优雅 / 232
- NO.84 优雅的妻子会用“情人的眼”看待丈夫 / 235
- NO.85 做丈夫的都想拥有一位有情调的妻子 / 237
- NO.86 爱他就要告诉他，别吝啬对丈夫说甜蜜的话 / 240
- NO.87 做优雅贤妻，先管好自己抱怨和唠叨的嘴巴 / 242
- NO.88 猜疑带来的绝不是幸福，而是黯然神伤 / 244
- NO.89 别忘记给你的婚姻开一扇门 / 247
- NO.90 跟上丈夫前进的步伐 / 249
- NO.91 营造舒适感十足的家 / 251

## Part 12

心若浮沉，浅笑安然  
——活出一份淡然的心境，活出一个优雅的自己

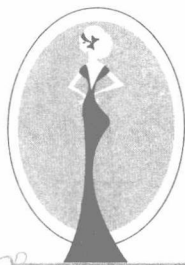
- NO.92 岁月若静好，难得一颗平常心 / 254
- NO.93 放低自己，你才能活得优雅自在 / 257
- NO.94 修剪心中过多的奢求，淡定和优雅就能从内散发 / 259
- NO.95 世上无完事，看淡心自宁 / 262
- NO.96 拂去焦虑的尘埃，女人才能淡定如水 / 265
- NO.97 拔掉扎在心头的嫉妒毒刺，用淡定去抚慰心灵 / 268
- NO.98 不生气不动怒，画一片静谧给自己 / 270
- NO.99 不沉迷过去，踏着今天赴明天 / 273
- NO.100 淡定和优雅无关韶华 / 276

Part 1

我若安好，便是晴天

——优雅第一步，学会爱自己





NO.1

## 懂得爱自己的女人才是真优雅

优雅箴言

好好去爱自己吧！爱自己的身体，爱真实的自己，爱上进的自己，爱独立的自己，因为懂得爱自己的女人才是真优雅。

女人是造物主赐予世间的最美好的礼物，她们情感丰沛，细腻温柔，总是习惯用自己细腻的心思去观察他人，总是能敏感地察觉他人的情绪变化，然后给予他人关怀。不管是对朋友还是对爱人，不管是对父母还是对孩子，女人总是习惯性地付出自己的爱。正由于在现实生活中，需要女人去关心和关注的人和事太多，以至于绝大多数女人有时会将自己遗忘，会忽略对自身的关注，忘记了关爱自己。事实上，作为女人不仅要向别人献爱心，而且要在爱别人之前先学会爱自己，学会尊重并欣赏自己。因为，只有懂得爱自己的女人才是真正优雅的女人。

“爱自己”，简简单单的三个字，让女人闻之心感温暖，会使她们觉得自己确实有必要这样去做。但事实上，随着时间的推移，加之每日要处理各种事务，很多女人都会把这件事渐渐遗忘在角落。“爱自己”，真不是一个靠轻言就能兑现的词语。我们不妨试着问问自己：

在强大的工作压力之下，是否常常没能按时吃饭、睡觉，甚至常常会连自我装扮都省略了？

你的住所是否很久都没有打扫了，而且东西随意摆放，漂亮的衣服也寂寞地躺在角落里？

你的情绪波动是否较大，而且在感到沮丧的时候会习惯性地放纵自己，失眠、焦虑等现象也常常发生？

你是否每天都过着在公司和家之间往来的“两点一线”的生活，很久都没有进行过体育运动了？

你是否已经习惯了夜猫子的生活，而且把本该用来休息的时间都花费在了上网看电影、购物、聊天这些事情上了？

你是否很久都没有看过书和关注过新闻，并且也很久没有反思和总结过自己这段时间以来的工作、生活和情感，总是过成什么样就算什么样了呢？

其实上述问题都是在反问女人：你爱自己吗？爱你的健康、容貌、生活、感情吗？你的身体是否健康？你的心情是否平稳？你的心态是否乐观？你的生活是否规律？你的生活态度是否积极……如果在回答这些问题时，否定的答案多于肯定的，那就说明你确实应该重新审视自己的状态，好好地爱惜自己了。爱自己，无须等待，就从此时此刻开始，将爱自己付诸行动，并持之以恒地坚持下去。

爱自己，应将自己的健康放在首位。俗话说得好：“身体是革命的本钱。”没有一个健康的体魄，其他的都是空谈。而要想拥有健康的体魄，其关键在于要有规律地生活，并给自己提供健康的饮食、充足的睡眠以及适量的运动。当你的身体健康了，身心状态才会流畅而从容，你才能更好地投入工作和家庭生活，开展兴趣爱好，进行人际交往。

女人不仅要照顾好自己，还需要发自内心地爱最真的自己。爱自己并不表示就要自怜、自恋，而是接受自己，不仅要接受自己的优点，还要包容自己的缺点，不用去比较，也不用去改变，做最自然的自己也是爱自己的深切表现。当然，你还需要时常提醒自己：“我很重要。”如果你想成为一个幸福快乐而又优雅美丽的女性，一定要常常这样做。因为自我认可和自我鼓励，是能够帮助你保持青春活力、激发进取潜力的绝佳方式。此外，你还可以大胆地向他人展示自己的优点和特长，这也是爱自己的一种很好的方式。

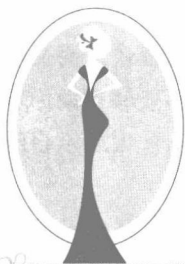
爱自己，还要学会把自己的生活打理得井井有条，并不断地提升自己的品位，用心经营自己。不但要把自己打扮得优雅从容，还要通过看书或者学习来充实自己，给予自己内心力量，丰富自己的内涵，培养自己的气质，让自己从内到外都能做到真正的优雅。

爱自己，还要懂得不为任何事、任何人而勉强自己、刻薄自己、折磨自己，更不要随意依附他人。要知道，即便是你的影子也会有离开你的时候。有些事必须要依靠自己，别人是替代不得的。德国哲学家康德说：“每个人都是自己的主人。”意思是说，每个人都能自由支配自己的内心，并不需要他人为自己做主！在工作和生活上，我们都要坚持做自己，坚持自己的梦想，按照自己的步调做自己想做的事情，过自己想要的生活。特别是在感情方面，女人绝不能做一株只有依附大树才能存活的菟丝子，而要做一棵枝繁叶茂的大树。需知，双木才可成“林”，你只有成为林中一木，才能真正与心爱的人执手并肩，相濡以沫到老。

爱自己，还要懂得适时犒劳自己。不要将新买的衣服挂在衣柜里，等所谓的重要场合再穿，现在就穿上吧；一个人吃饭的时候，不要随便凑合，为自己做一顿精致的美味吧；工作劳累的时候，不必强求自己继续工作，适时放松，去做自己喜欢的事情吧。

生活不是只有温暖，人生的路不会永远平坦，但只要你对自己有信心，知道自己的价值，懂得珍惜自己，世上的一切再不完美，你都可以坦然面对。好好爱自己吧！每一个女人都是降落凡尘的精灵，身为女人你应该学会爱自己，精心经营自己的美丽，关爱自己的健康，呵护自己的心灵，使自己无论何时何地，遇到何种境况都能够淡然从容、优雅自如。

最后，将爱默生所说的一段话送给全天下所有的女人：“好好爱自己吧！你应该庆幸自己在这个世界上是无可替代的，因此应该好好利用上天所赐予的一切……你是被经验、环境和遗传所造就的，不管好坏，你都要把自己的小花园经营好；不管好坏，你都要在生命交响曲中，把自己的乐章演奏得精彩动听。”



NO.2

## 我就是我， 是颜色不一样的烟火

优雅箴言

认识自己，是一种能力，更是一种智慧。

在这个世界上，大多数女性都很难对自己感到满意。有的女性对自己的身材不满意，有的女性对自己的长相没信心，有的女性对自己的能力有疑虑。当遇见一个身材极其曼妙的女子，她们会觉得自己的水桶腰实在是难看透顶；当遇见一个工作效率极高的女白领，她们会觉得自己非常蠢笨，连基本的事务都处理不好；当遇到一个能言善道的交际高手时，她们会抱怨自己怎么这么笨嘴拙舌……事实上，情况根本没有她们想象的那么严重，女人天生就容易低估自己。

她的理想是做一名歌星，不过她的外形条件不够优越：面容不清秀，嘴太大，牙齿也不好看。她在新泽西的一家夜总会里开始了自己公开演唱的生涯。为了让自己看上去很美，她总是刻意拉下上唇来遮挡牙齿。可事与愿违，她出尽了洋相。倘若长此以往，她是绝不会成功的。

幸运的是，当晚台下的一位男士认为她在歌唱这方面很有天分，就坦诚地对她说：“你的表演我全部看过了，你很有唱歌的天赋。不过我看出来你在故意掩饰，你觉得自己的牙齿不好看。”女孩听后很不好意思。那男人接着说：“牙齿不好看还能怎样？难道牙齿长得不好看就罪大恶极吗？别去故意掩饰，大大方方地把嘴张开，你越是不把这一点放在心上，大家越是喜欢你。”

这个男人的话给了女孩极大的启发，从那时起，她把自己的全部注意力放到了听众的身上，再也不去在意自己的牙齿是不是难看。她张大嘴巴，全心全意地歌唱，终于成为电影界和广播界炙手可热的明星。

现在有很多喜剧明星都把她作为模仿对象，她就是凯丝·达莉。

心理学家A.H.马斯卢曾在自己的《动机和个性》一书中提及“接受自己”这个概念。他说：“新动力心理学中有几个主要概念，那就是：自主性、释放、人性、接受自我、推动意识和满足感。”斯迈利·布兰顿博士也曾在自己的《爱与死亡》一书中说：“每个健康的人都有一定程度的自恋，这才是正常的。”女人需要正确地认识自己、了解自己、接受自己、欣赏自己。要知道，别人有别人的优点，你也有你的优势！也许就在你羡慕她美丽外表的同时，她却在羡慕你拥有的迷人个性；就在你羡慕她办事能力高超时，她却在羡慕你有着严谨的思维；就在你羡慕她能言善道时，她却在羡慕你的善解人意。因此，女人不要给自己无谓的压力。事实上，只有摆脱那种根据别人的标准改变自己的压力，学会对自己满意，并且自信地面对自己，女人才能活得精彩，活得自在，活得优雅！

伊迪丝·阿瑞德是个从小就性格敏感而腼腆的女孩。她一直很胖，由于脸长得比较大，让她看上去比实际还胖。伊迪丝的母亲传统而固执，在她的观念中，把衣服做得太好看是一件愚不可及的事。她经常说的一句话就是：“宽大的衣服穿起来才舒服，紧身的衣服容易被撑坏。”这句话也是她打扮伊迪丝的准则。后来伊迪丝上学了，她从来不像其他孩子那样去室外做游戏，有时甚至故意逃避体育课。她害羞得很，总认为自己是个“异类”，没人会喜欢她。

成年之后，伊迪丝和一个比自己大好几岁的男人结婚，但她没有丝毫改变。她丈夫一家人性格都很好，他们是自信而从容的，其实这种性格是伊迪丝从小就想拥有的，但她到现在也不具备。伊迪丝尽全力效仿他们，可总是不成功。在突



破自己这一点上，伊迪丝夫家的人也给予了伊迪丝很大的帮助，但往往适得其反，因为伊迪丝最后总是会退缩到自己的硬壳中。后来，伊迪丝愈发惶恐，不愿意与任何朋友交往，哪怕门铃响起都会让她不安。

伊迪丝觉得自己彻彻底底是一个失败者，她担心丈夫有一天会知道她的消极心态，因此每次他们在公共场合出现时，伊迪丝都假装很高兴，但往往装过了头。对此，伊迪丝总是耿耿于怀，事后会难受很久。长此以往，她感觉不到任何快乐，开始怀疑自己没有任何活下去的理由，并产生了一个可怕的念头——自杀。

这个整日愁苦的女人后来并没有做出这种可怕的行为，并且她的心态和生活状态都发生了巨大的变化。而促使她发生变化的原因是什么呢？不过是一句婆婆随口说出的话！

一天，伊迪丝和婆婆聊到当初婆婆教育儿女的方法时，婆婆说：“我对他们有一个要求，那就是不管发生什么事，他们都要保持自己的本色，不要过分苛求自己，要学会欣赏自己……”

“保持自己的本色，不要过分苛求自己，要学会欣赏自己”，这句话仿佛一道闪电，在伊迪丝的脑海中瞬间划过！那一刹那，她恍然大悟，发觉这一切不幸都是自己造成的，她竟然企图让自己适应一个不适合自己的模式。

一夜之间，伊迪丝好像换了一个人！她决定保持本色，做回自己。她对自己的个性进行研究，努力找到本色的自己，并对自己的优点进行研究，尽自己的最大努力去解决服装的颜色与款式问题，以便有自己的着装特色。伊迪丝还开始主动交朋友，并且参加了一个小社团。当社团成员请她担任某活动的主持人时，她害怕不已。不过，随着后来上台次数的增加，伊迪丝的勇气也逐渐增强了。

尽管这个做回自己的过程很漫长，但确实给伊迪丝带来了意想不到的快乐，这都是她之前不敢想象的。后来，在对自己的儿女进行教育时，伊迪丝会把这些从痛苦体验中获得的启示讲给他们听：“不管发生什么事，都要保持自己的本色，不要过分苛求自己，要学会欣赏自己。”

真的美丽并不是没有瑕疵和缺陷，而是“不必变得怎样，只要做自己”。还记得“哥哥”张国荣在《我》中唱道：“我就是我，是颜色不一样的烟火；天空海阔，要做最坚强的泡沫……”想想看，在这来去如潮的人海之中，你还能找到另一个相同的你吗？不能！要相信，你是自然界最伟大的奇迹，和你一模一样的人，以前没有，现在没有，将来也不会有！所以，我们不要因为羡慕他人而过分低估自己，应当为自己的独一无二而大声喝彩，感到无比自豪！