

Clam
Woman

女人淡定 幸福一生

张卉妍 苏玛 编著

行淡，事从容有余味；心定，人从容有余年
读懂淡定 才算读懂生活 获得幸福 可不枉做一回女人

淡定的女人，从不刻意雕琢，但却能逆转时光，美丽永驻。淡定的女人，不是与世隔离，而是内心安宁。淡定的女人，不是避开车马喧嚣，而是在心中修篱种菊。淡定的女人，从不执于一念，但却握紧幸福。

女性心灵
秘密读本
幸福圣经

中国华侨出版社

女人 淡定 幸福 一生

张卉妍 苏玛
编著

中国华侨出版社



图书在版编目(CIP)数据

女人淡定幸福一生/张卉妍,苏玛编著.—北京:中国华侨出版社,2013.7

ISBN 978-7-5113-3855-6

I.①女… II.①张… ②苏… III.①女性—幸福—通俗读物 IV.①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 186480 号

女人淡定幸福一生

编 著:张卉妍 苏 玛

出 版 人:方 鸣

责任编辑:彬 彬

封面设计:李艾红

文字编辑:黎 娜

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:700mm×1000mm 1/16 印张:25 字数:384千字

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 978-7-5113-3855-6

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	4
真水无香，真味是淡	6
淡定是明亮而不刺眼的光辉	9
阴晴圆缺会有时，美景只是刚刚好	11
生活，总有一个安身的角落	13
乐天之女：心向朝阳的生活美学	16
谜底样的魅力女人：似梦非梦的别样之美	18
平和静远间书就人生淡雅	22

第二章 质若幽兰：淡在岁月之外的优雅

优雅是永不褪色的美丽	26
把自信当外套，做优雅的自己	28
美丽是女人与生俱来的使命	31
心若琉璃，做成熟的女人	34
女人不要忽视修炼知性美	37
智慧是优雅女性必备的素养	39
三分美丽，七分气质	42
像巴黎女人一样精致	44
微笑是女人最美的外衣	47
让美丽成为你一生的事业	49



第三章 心定行淡：懂得安静的智慧

于三千世界，智当辗转凌驾于事	54
纤尘不染，方解开天罗地网	54
不随波逐流，闲庭信步品味人生	57
最美的姿态——做你自己	59
不与百花争艳，笑看寒风乍起	62
与人为善，与己心安	64
形似弱，并非不禁风	66
腾空心灵，缓解生活的压力	69
不较真的女人更顺畅	72
享受生命，与自己的心灵对话	74

第四章 怡然处世：放慢生活的脚步

用慢慢来的心态，拉长你的幸福	78
淡定生活，人生中的“慢活法”	80
为自己的心灵“留白”	83
乐观处世，张弛有度	86
简约人生，让消费回归理性	88
新节俭主义：简约不吝啬	90
诗意地栖居，自然地生活	93
放慢脚步，静享此刻美好	96
慢一点，让灵魂跟得上自己优雅的脚步	99
亲近自然，享受绿色的安慰	101

第五章 平和静远：耐得住寂寞，守得住繁华

每个人都有自己的寂寞天堂	106
把寂寞当作人生预约的美丽	108
越寂寞也可以越美丽	111
倾听寂静，优雅吟唱	114
耐得住寂寞的人，才能成就人生	117

放开手，才能在寂寞中获得幸福	119
一盏清茶、一杯咖啡，内在安其心	122
任世间跌宕起伏，平常心可超然物外	125
风雨过后，才是彩虹	128

第六章 爱与被爱：有一种感情云淡风轻

最美的时光里你遇见了谁	132
等待，只为与你相遇	135
别因爱弄丢了自己	135
爱将最好的时光赠予你	138
优雅地爱，优雅地被爱	141
完美爱情里的不完美	143
有些爱情就是用来收藏的	147
爱人之间最美的距离	150
爱不是完全依赖，爱也要独立	152
你的怀抱，他的城堡	155
最浪漫的事，就是一起慢慢变老	158

第七章 智慧人生：愉悦自然得

心静，则万物莫不自得	162
生活有智慧，愉悦自然得	164
财富不是幸福的根本	166
聪明的女人懂得知足常乐	168
洞察世事，谢绝繁华	171
静下心来，拭去心灵的浮躁	173
内心安宁，要先正视人世的脆弱	175
要风光还是要舒服	177
光鲜的外表无法掩饰空虚的内在	179
逃出虚荣心的束缚，做洒脱的女人	182



第八章 雅致心境：顺境，逆境，皆是体验

处变不惊，笑对人生中的逆境	186
伏久者飞必高，开先者谢独早	188
痛苦不过是成长路上的营养	190
天无绝人之路，更无绝人之境	192
人生自有沉浮，淡定地面对人生低谷	195
在苦乐的流转轮回中悠然过往	197
笑对挫折，没有一个冬天不能逾越	199
释放负面情绪，听自己最真实的声音	202
心存梦想，人生便可随时开始	204

第九章 人生无常：心中常植一株忘忧草

昂头走下坡路，低头走上坡路	208
看淡人生沉浮事，一蓑烟雨任平生	210
起落皆安然，笑对得与失	213
任世间沉沉浮浮我心依然淡定如初	215
成功的标准不只有名和利	218
不要让自卑爬上心头	220
悲观的乌云遮不住阳光	222
严冬过后必是暖春	225
自处超然，失意泰然	227

第十章 悦纳烦恼：永葆纯净心灵

下雪天，赏雪天	232
最悲伤时，能哭且哭	234
世上没有绝对的公平	236
一生要学会的一种妥协	239
反求诸己，人生不能跌倒两次	242
淡看名利如浮云，荣辱皆在自己	245
无畏群星光彩，花自有花的芬芳	247

不妨幽默，笑解千愁	249
我们可以选择看人生的角度	252
从容不迫是温柔和温馨的生活态度	254

第十一章 难得糊涂：一分宽容十分从容

幸福是一副锐利的老花眼镜	258
慧极必伤，糊涂是福	260
人生如水，宽容是杯	263
你若容不下生活，生活也容不下你	266
包容是一种参透人生的淡定	269
宽容待人，负重的人不会走太远	271
谦和常怀，平易低调的处世修为	274
赠人玫瑰，手留余香	276
对身边的人好点，珍惜在一起的每一天	278
给别人一分包容，给自己十分从容	281

第十二章 取舍之间：淡看庭前花开花落

不舍一株菊花，哪得一村香草	286
舍弃是一种智慧	288
你如何得到便如何失去	291
人生无常，得失是生活的内容	294
无视虚假的得益，才能不为名利所诱	296
低头中积蓄力量，为成功做准备	299
虚荣浮华，幸福却在减少	302
内心平静，生活才能没有纷扰	304
心底无私天地宽	307
葵花向阳，善待自己	309

第十三章 淡在绚烂之后：洗尽铅华，回归淡然

淡定是花开荼蘼后的清醒	314
淡定是看遍世界后的内心坦然	316



此刻冥想，用宁静的心体验幸福	318
清如秋水，心无惧亦不避	321
踏着浪漫悠闲的步子，迎接黄昏的美	324
会三五好友，畅叙心声	326
无须伪装，外化而内不化	329
生活无须奢华，平平淡淡才是真	332

第十四章 且歌且行：乐在当下，刹那花开

乐住当下，莫悔过去，莫愁未来	336
“下一次”比“第一次”更重要	338
过往是一座时间的牢	341
忘不了是凄然，放得下才释然	344
忘记生命中不必要的烦恼	346
失去是人生的一次精炼	348
过往不复，释然才能求得解脱	350
学会放手，优雅转身也是一种美丽	352
放下仇恨的包袱，带上宽容上路	354
诗意的生活，就是领略眼前的风景	356

第十五章 任风起云涌，一朵昙花独自香

永远没有完美的现实	360
对世界和他人，不抱过高的期望	362
带着一颗从容的心上路	365
心绪柔和，做情绪的主人	368
一呼一吸间，看透自然的归宿	371
活出高品质	373
只手写“真心”	376
只剩一个柠檬，就做杯柠檬汁	379
在平凡的日子里活出精彩	381
永葆孩子般的情怀	384

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，在生活中真正的平和淡定。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。大概是到了，玛丽想着。听见了珍妮下车去敲旅馆的门，玛丽实在是太困了，加上很失望，越发的不想动了，干脆整个人横躺在座位上，由珍妮去搞定其他的事了。

珍妮似乎敲了很久的门，玛丽想，大概是太晚了店主已经睡了吧！又过了一会儿，珍妮走回了车子旁边，当珍妮把车门打开的瞬间，山风习习，清凉中带着绿草特有的芳香，玛丽不禁深吸一口气，睁开了眼睛。

天啊！星星！

满天都是闪烁的星星！

满天都是晶晶亮亮的星星！

玛丽从来也没看到过这样美丽的星空，星星是那样多、那样密、那样凉！在高高的、黑丝绒一般的天空上数不清的星星以各种形状排列着！星团呈现出各种形状，有的像漩涡，有的像河流，玛丽甚至认出了射手座。

在这一刹那，玛丽彻底爱上了那满天的星光。

以前，玛丽只会在有月亮的夜晚出去散步，她从来不知道星光满天竟然是这样的美丽和迷人！玛丽看呆了，陶醉在星光下。

珍妮拍着玛丽的肩膀说：“你看，我没有骗你吧！除了月亮还有很多美丽的风景。如果你为了错过月亮而哭泣，那么你也会错过星星，错过其他的美景。”

是啊，何必如此执着呢？人生处处是风景，不要为了寻找一处美景而对其他的风景视而不见。生命是平淡的，可平淡中也蕴藏着精彩。只要细心体会，处处都是风景，这就是人生！于平淡中见精彩，在行走中感受生命的纯美。

人生本来就是一个边走边看的过程，每走一步，每多看一处风景，就



更能体会生命，珍爱生命，享受生命的美丽。淡定的人，更善于发现生命中的美好。人生大部分是平淡的，要善于在平淡中体会生活，要淡定，不执著，随遇而安，尽力享受当下，享受淡定美好的人生。

艾玛是多伦多大学的学生，大三暑假，艾玛做了实习导游，由于她的服务周到细致，因此几个芝加哥的游客邀请艾玛实习结束后前往芝加哥游览，其中包括在华盛顿停留一天。

艾玛到达华盛顿后住进了酒店，想起口袋里装着飞往芝加哥的机票，艾玛开心极了。当艾玛准备睡觉时，突然发现装在包里的钱包不翼而飞，艾玛吓得出了一身冷汗。她马上跑到柜台那里，经理报警后表示，他们会尽量想办法。

可是一夜过去了，第二天仍然没有找到钱包，艾玛身上的钱连十美元都不到，自己又孤零零的在异国他乡，应该怎么办呢？只能在这儿等着警察吗？

她突然对自己说：“不行，空等着只是浪费时间，说不定以后再也没有机会来华盛顿了，现在还有一天的宝贵时间，我要好好看看这座城市！”

于是艾玛立刻动身走出酒店，她徒步参观了白金汉宫，参观了几座著名的博物馆，她甚至还爬上华盛顿纪念馆的顶端，原计划的地方中太远去不了，但是去过的地方艾玛都看的很仔细。

等艾玛回到加拿大后，这次旅行最令她难忘的居然是在华盛顿漫步的一天！不久后，她的钱包也被华盛顿警方找到寄了回来。艾玛想，如果她为了等警察而白白浪费一天，那她会多么的遗憾！

人生就是一场旅行，不在乎目的地，在乎的是沿途的风景以及看风景的心情。林语堂先生说：深爱人生，才能享受人生。生命是一门浩瀚博大的课程，前人的经验仅供参考，人生需要自己品透了，品出滋味来了，才会享受其中。人生不必太匆忙，也不必一定要追寻自己想像中的那道风景。继续向前走，还有许多美景在等着我们去一一欣赏。拥有淡定的心态，平淡的生活也还有许多惊喜和期望。

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