

淡定的女人

DANDINGDE
NÜREN
CAIXINGFU

才幸福

方明◎著

来也淡然，去也潇洒，淡定的女人总是这样淡淡地、从容地品读人生的寂寞和诱惑。这样的淡，淡在荣辱之外，淡在爱恨之外，淡在诱惑之外，也淡在尘世浮华之外。这样的淡，已经淡入生活，淡入爱情，淡入幸福，淡入女人骨子里。



金城出版社
GOLD WALL PRESS

淡定的女人 才幸福

方明◎著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

淡定的女人才幸福/方明著. —北京:金城出版社,2012.9
ISBN 978-7-5155-0579-4

I. ①淡… II. ①方… 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 204250 号

淡定的女人才幸福

作 者 方 明
责任编辑 白京兰
开 本 700 毫米×1000 毫米 1/16
印 张 16.5
字 数 220 千字
版 次 2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷
印 刷 北京金瀑印刷有限责任公司
书 号 ISBN 978-7-5155-0579-4
定 价 29.80 元

出版发行 金城出版社 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编:100013
发 行 部 (010)84254364
编 辑 部 (010)64210080
总 编 室 (010)64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所(010)64970501

前言

女人是感性的，烟火人间走这一趟，女人总是执著于幸福，执著于爱，执著于所有美好和快乐。然而，青葱岁月里的肆意飞扬，爱情中的聚散离合，婚姻和家庭中的平淡琐碎，红颜不再的无奈悲伤……浮世喧嚣，女人又不得不面对。

女人应该是淡定的：在红尘边上，淡定的女人如水清澈，易冲淡哭笑沧桑、爱恨生死的人生五味。淡定的女人如菊超脱，站在红尘之外舒展一种内心的美丽；淡定的女人如风飘逸，红尘爱恨里书写一分简单宁静的自在。我们说，简单的，才是幸福的，真正的幸福总是尾随淡定。

来也淡然，去也潇洒，淡定的女人总是这样淡淡地、从容地品读人生的寂寞和诱惑。这样的淡，淡在荣辱之外，淡在爱恨之外，淡在诱惑之外，也淡在人世浮华之外。这样的淡，已经淡入生活，淡入爱情，淡入幸福，淡入女人骨子里。

因为淡定，因为幸福，所以有了这本《淡定的女人才幸福》。

在这里，你会看到淡定女人的幸福哲学：因为淡定，所以幸福。

在这里，你会领悟一种从容的优雅，因为快乐，因为包容，因为心闲，所以女人能保有一分最美的妆容。这里有“独特是我，世间妩媚尽在我”的无限自信；也有“爱恨由他”的尊严和坦然；还有家庭经营的幸福法则、职场浮沉的生存智慧以及和岁月相约的不老秘笈；更有寂寞之中的清醒，诱惑之中的理智以及繁华俗世的一颗清静心……

每个女人都应该学会淡定。那么，本书就是女人枕边的“幸福圣经”，让所有想要幸福，已经幸福的女人读懂淡定，幸福一生，让所有想要送出爱情，赢取幸福的男人美梦成真。

本书为女人提供在烟火红尘里浮游，享受淡定，追寻幸福，守护人生的不二秘诀。寻爱的女人，寻路的女人，寻找幸福的女人，翻开这本书，在淡淡的文字中品味一种淡淡的宁静和温馨，读着这些文字，也就是在读着自己，读着幸福，读着整个人生！

目 录

第一章 空灵清雅，云淡风轻，淡定的女人最幸福

所有女人都拥有一个空灵清雅的靈魂，所有女人都追求一种美满顺遂的幸福人生。然而，苦乐年华，命运不定，许多女人却在红尘纷扰中泯灭了那份性灵，却又追不到自己梦寐以求的幸福。所以，女人，请你诗意地栖居，请你云淡风轻，请你从容去爱，请你尊严、成熟、认真地生活，请你认定你的幸福，那么，你就是最幸福的。

女人住在红尘边上，要淡定才能幸福	2
淡定，是人生最重要的一杯茶	4
云淡风轻是女人最深的味道	6
淡定是一眼爱的清泉，浇灌幸福人生	9
淡定女人，幸福要靠自己争取	11
好命女人，成熟比成功更重要	14
会吃饭就是一种幸福	16
女人，你觉得幸福，那就是幸福	18
面向大海，春暖花开	21

第二章 快乐，优雅，从容：淡定是女人最好的妆容

恰如雨中散步，淡定的女人教你悠闲恬淡地活着。诗书蕴藉，气质天成，淡定的女人的教你领会一种精致的生命旅程。微笑，包容，快乐，淡定的女人从不执意



淡定的女人才幸福

优雅，执意修行，然而，就这样，自然而然地，云水悠悠地，成就一种“人淡如菊，心素如简”的人生至境。

形如云水淡如菊，如此生活如此人	26
淡定是一种内外兼修的美丽	28
女人永远不做“怨妇”	31
微笑，微笑	33
发现美，发现快乐，发现幸福	36
只要快乐，随性又何妨	38
交际场上，淡定的女人最优雅	40
给世界一分包容，给自己十分从容	43
淡定女人教你“闲”一点	45
精致生活，淡定女人的必修课	48

第三章 淡定是一种自信：独特是我，世间妩媚尽在我

淡定的女人，从不问我是谁，她只是从容、认真地活着。这本身就是一种自我的认同。淡定的女人，展现的是最好的自己：个性、自信、独立。自信是一种气场，淡定的女人认定，世间妩媚尽在我，因为独一无二，所以百媚千娇，风华无限。

只有自己认同自己才能幸福	52
剪断愁丝，舒展愁眉，发现最好的自己	55
女人，请为自己站立	57
正视不完美，享受自己的精彩	61
此衣不与时人同，却有暗香盈袖	63
女人，彻底告别依赖	66
女人，你的未来由自己主宰	68
自信的女人芳香四溢	71
独一无二，舞出世间百媚千娇	74

第四章 不拼命，不卑微，淡定让爱情尘埃落定

对女人来说，爱情很多时候就意味着幸福。所以，女人总是执意住在爱情里面，疯狂着、执著着，卑微着，也憾恨着。

如果说女人是水，爱情就是蜜糖，而淡定则是那根能把爱情揉进人生的魔法棒。因为淡定，女人才能舍弃犹豫，舍弃卑微，舍弃执著的占有，才能爱得从容，幸福得天经地义。

所以，女人，爱也好，恨也罢，都请你淡定，如此，爱情才能最终尘埃落定。

女人，请把尊严放在爱情之前	78
我爱你，与你有关	81
和有情人做快乐事，别问是劫是缘	83
情人之间最美的距离	86
应该庆幸，没在最美的时刻相遇	88
别拼命爱，请从容爱	91
爱要经得起平淡的流年	95
不是爱他，而是爱有他的日子	97
爱到卑微是一种罪	100
如果不能原谅，不如放手	102
缘尽时，请把爱留下	105
任何爱恨都长不过人生	107

第五章 家是港湾，爱是阳光，淡定让幸福叩响家门

每个女人心中都有两个家，从女孩到女人，女人成熟了，终于，搬出父母的家，经营起自己的家。家，是亲情的延伸，是爱的浓缩。

家，要有丈夫、妻子和孩子，然而，家终究要建立一个爱情、一个承诺的基础上。家是爱的升华，是婚姻的具象，是一分感情的依归，也是幸福必不可少的要素。

家，意味着既浪漫又现实，意味着柴米油盐的琐碎平淡，意味着两个人的江湖。



家，承载着女人的爱与怨，甚至大半生命，它是女人最终的依靠。淡定的女人教你如何爱家、顾家、经营一个温暖幸福的家。

婚姻是限量版的爱情	112
家，就在眼前：执手一生，且共从容	114
丈夫为何物：学会闭一只眼看男人	117
闭上嘴巴，你会更加迷人	120
幸福就是留住那个人	123
幸福女人是男人的左手	126
最让男人放不下的，是善解人意的女人	129
不管嫁给谁，有一种女人总是能让自己幸福	132
家是港湾，爱是阳光：女人要学会为家付出	134
贤妻良母 VS 事业女强人：女人要让家与 事业并行	138
在岁月的烟熏火燎中，和他开心到老	140

第六章 职场女人的幸福课，淡定让你如鱼得水

当今时代，越来越多的女人走进职场，越来越多的职业领域为女人打开。但在仍以男性为主的职场生态圈中，女人的职场生涯可谓酸甜苦辣，百般滋味。在这种情况下，职场女人想要寻得工作的顺遂，想要经营一个工作和生活齐头并进的幸福人生，就必须淡定。

淡定的女人才能坚持自己的梦想，专注于自己的工作，充满感恩、充满乐趣地工作，这样，工作才不只是生存，而是充满幸福感的生活。淡定的女人知道女性魅力的职场优势，明白“双赢”智慧的最佳结局，还能够聪明内敛地让出舞台，能够不断进取，超越自己，这样的女人才能把工作变成一种“如鱼得水”的幸福旅程。

所以，职场女人，请你淡定，从容、快乐、聪明、进取，进而实现自己。

做想做的事情	146
把专注变成习惯	148
让工作充满乐趣	150
工作就是工作	153

职场女人也是“女人”	155
职场女人要有“双赢”智慧	158
适时示弱：职场女性的“柔”之利器	161
职场人生不设限，跳槽是为了超越自己	163

第七章 诱惑是毒，淡定的女人不寂寞，不后悔

有人说，寂寞源于想念，比寂寞多一点的则是诱惑。然而，无论是寂寞，还是诱惑，最怕的都是寄托。因为心有寄托，所以能够清静，坚定，无论这份寄托源于爱情，还是源于淡定。淡定的女人，不贪不厌，不虚荣，不暧昧，只是从容享受生活。淡定的女人也爱财，但却取之有道；淡定的女人也有执著，但却只是针对幸福。因为深爱，因为坚持，淡定的女人即便空守也不寂寞。

即便空守也不寂寞	168
比寂寞多一点的是诱惑	171
贪念是陷阱，虚荣是浮沉	174
淑女爱财，取之有道	178
女人，别因寂寞爱错人	181
幸福也要经得起诱惑	184
淡定之花开在诱惑里，人生从此不寂寞	188

第八章 放下执著，把握现在，活在当下的女人最淡定

无论是女孩，还是女人，无论是不妆不惑，还是苍老天真，女人，在时光里漫步，在每一个今天里从容。岁月如歌，幸福不老，活在当下的女人才最是淡定。

所以，女人，请你珍惜你的每一天。无论是青春的飞扬，还是中年的优雅，或者是老来的天真，都请你认真地幸福生活！只有淡定地活在当下，才是真正享有生命，才是真正的此生无悔。

“女孩”：女人一生最美的称谓	194
女人二十要淡定，人生抉择不能轻率	197
不妆不惑，一种极致的优雅	200



淡定的女人才幸福

苍老天真，一种入心的淡定	203
最是那一低头的温柔，淘洗女人 不可磨灭的魅力	207
红颜易逝，才情历久“迷”香	209
请你认真过好每一天	212
放下执著，刹那幸福花开	215
淡定女人，与岁月有约	218

第九章 浮世繁华，宠辱不惊，淡定的女人内心最强大

生命中的许多东西可遇而不可求，刻意强求的得不到，而不曾被期待的往往会不期而至。因此，女人，要拥有一颗安闲自在的清净心，一切随缘，顺其自然。淡定的人生宠辱不惊，淡定的女人我心清净，这才是高境界、高质量的生命。

不是世界太喧嚣，而是你的心太吵	224
幸福就像一捧沙，握得越紧，流失得越快	226
把烦恼写在沙滩上	229
宽恕，是对自己的升华	232
人生，落棋无悔	234
幸福就是一杯柠檬水	237
随遇而安是一种境界	239
敌乎？友乎？学会感恩，感谢生活有你	242
女人，请爱陌生人	245
笑对荣辱，淡看人生	248

第一章 空灵清雅，云淡风轻， 淡定的女人最幸福

所有女人都拥有一个空灵清雅的
灵魂，所有女人都追求一种美
满顺遂的幸福人生。然而，苦乐
年华，命运不定，许多女人却在
红尘纷扰中泯灭了那分性灵，却
又追不到自己梦寐以求的幸福。
所以，女人，请你诗意地栖居，
请你云淡风轻，请你从容去爱，
请你尊严、成熟、认真地生活，
请你认定你的幸福，那么，你就
是最幸福的。





女人住在红尘边上，要淡定才能幸福

有一位作家说，女人就住在那红尘的边上，一边是烟火人间，让我们执著眷恋，一边是清雅时空，给我们婀娜恬淡。

这句话说的真是精彩。

女人，在这红尘的边上徘徊，一边寄望可以不食烟火，风情万种，站在云端，俯视这人世变幻。这时的女人，就像那条修炼千年的白狐，执意成仙。

就像嫦娥，一颗仙丹，就可以住进月宫，从此长生不老，把绝世风华定格在那一瞬间。

就像小龙女，一瓶蜂蜜，一根白纱，就是清清静静、灵性自我的一天。

同时，女人又执著着烟火红尘，那里有爱，有温暖和繁华，所有这些都让女人难以割舍忘怀。

于是，嫦娥只能寂寞地在广寒宫翩翩起舞，唱着那首“碧海青天夜夜心”的歌谣。

于是，小龙女因为杨过离开了终南山，把自己投进了这纷繁红尘，烟火人间。

于是，女人的那颗灵魂，就在这红尘的边上，在这极为危险又敏感的地方游荡，追寻着那分遥远的快乐和幸福。这时的女人，就像因许仙而堕凡的白蛇，贪恋凡间。

然而，幸福是什么？女人，是要执著自己从而俯视红尘，成仙成佛，还是要堕入人间，随波逐流，一世平庸？这个抉择终究太难，更有时候，这两方根本是相互纠缠，分不清，理还乱。

那么，女人，你不妨淡定些。不要只是执著着成仙还是做人，不如放下，不如看开！

淡定不是软弱，更不是平庸。所谓淡定，淡是肉，定则是骨，正因有定的支撑，淡才会向世人展现那样的无限风华。淡定的女人极致的清

醒，清醒地掌控自己的人生、自己的命运。淡定的女人极致的超脱，就像落潮的沙滩，就像雨后的清潭，时时刻刻都拥有一种“上善若水”的自信和包容。

面对工作，淡定的女人有一种知足，也有一种自尊自爱。她们从不会斤斤计较、牢骚满腹，也不会因怀才不遇而郁结于心。淡定的女人明白自己的分量，也明白工作的意义。对她们来说，工作不是压力，也不会是生活的全部。她们择其所爱、爱其所择，她们努力地学习，专注地工作，在工作中寻找快乐，在奋斗中收获幸福。

面对爱情，面对家庭，面对婚姻，女人终究放不下、甩不脱。那是一种深深的执念和渴求，早已经浸入女人的骨髓里，不碰也痛。于是，在一次次的感情洗礼下，女人学会了珍惜身边的人。她们终于明白，自己一直执著追求的、放不下的，其实并不适合自己。她们终于悔悟，等到“白玫瑰变成一粒饭粘子”而“红玫瑰变成墙上的一抹蚊子血”的时候，一切就都已经太迟。于是，女人学会淡定，淡定地付出、收获，淡定地经营自己的爱情和家庭。于是，女人习惯淡定，淡定地和那个人一起轻轻吟唱：“我能想到最浪漫的事，就是和你一起慢慢变老，收藏起点点滴滴的欢笑，留到以后坐着摇椅慢慢聊……”

所以，女人，不妨淡定些。春天，你可以如一滴露珠，渲染朝霞满天的璀璨；夏天，你可以如一泓清泉，折射月光泻地的委婉；秋天，你可以如一株丹桂，传递十月金风的香甜；冬天，你可以如一炉炭火，跳跃白雪皑皑的寂寞。女人，四季如歌，你可以活在人间，但请把灵魂放飞在天外，这样才能清华满目，让人痴迷赞叹。

女人，当缘分来到时，或者你像白娘子一样正在一叶小舟之上，或者你已经修炼千年只待一朝成仙，但是，请不要犹豫，不要茫然，不如随缘，送他一把雨伞，和他结下宿世情缘。女人，当缘分离去时，或者你像陈瑞歌中那条白狐一样，已经等待千年，或者他曾海誓山盟，但是当他金榜题名，当他洞房花烛之时，不如随缘，最后给他跳一支舞，然后独自回那孑然清雅的一片狐山，做回那只风情万种、敢爱敢恨的白狐。

所以女人，不如淡定！你要既能在市井烟火里行走，感受人间的情感与悲欢，又可以跳出五行，云淡风轻着自己的执著和梦想。



淡定的女人才幸福

所以女人，不如淡定！不一定风华绝世，但或是性格，或是才华，或是柔情，或是善良，你一定要有属于自己的特点和自信。

所以女人，不如淡定！经历过什么不重要，重要的是女人一定要坚强从容地活着，在人群里自始至终都笑如春风。

所以女人，不如淡定！或许是在寂寞的山野，或许是在幽深的湖底，或许是在不见天日的洞穴，忍着常人不能忍的寂寞，淡定地修炼自己，执著那一点点的可能。

淡定的女人笑容可掬地走在人间市井。带着一颗慧心，善解人意如水清澈；带着一点楚楚，懂得进退如风潇洒；带着一些狡黠，风情万种如妖灵动；带着一丝个性，独一无二倾倒众生。

女人，应该诗意地栖居。红尘边上的女人，只有淡定才能幸福。

幸福便签：

-
1. 女人，请不要执著成仙还是做人。
 2. 女人，请一切随缘。
 3. 女人，请诗意地栖居。
-



淡定，是人生最重要的一杯茶

说到茶，古人总把它当做很雅致的东西，或是品茶论道，或是茶禅一味。茶，似乎总是与高雅、玄妙等等和生活、和命运、和人生有关的东西相联系。然而今天，人们喝茶，只是味其香，品其贵，早已不是为了品味茶本身所蕴含的人生韵味。无论什么人在喝什么样的茶，茶已经不再是当年的茶，人也不再如当年一样淡定如茶。纵使，喝茶终归比喝酒多了一分雅致和从容，似乎看起来更加高贵。但对于今人来说，安坐煮茶，在淡淡茶香中，静静地度过一个假日。这样的境界，这样的人

生，已经早就为喧嚣热闹的现代社会所摒弃。就如现在的女人，每天忙忙碌碌，为了家庭，为了工作，为了孩子，却从不会真正为了自己，静静坐下来，一杯清茶，收拾一种淡定的心境。

于是，著名文化学者、著名作家于丹说，吃茶去。

于是，人生有了九味茶。

于是女人有了九种淡定的活法。

清醒之茶：喝茶，也是在喝着自我，喝着今天和现在。捧一杯茶，让心静下来，洗尽铅华，观照自我，关注当下。

欢愉之茶：女人，高兴时不一定要疯狂购物、纵意谈笑。捧一杯茶，在平淡琐碎中品味一种淡淡的却萦绕不去的回甘。

忧伤之茶：人生，冷暖自知就好。女人，无论冷暖，淡定就好。

格调之茶：女人，喝茶也是一种气质，更是一种修养。面对世界，女人，你也应该有属于自己的名片。

力量之茶：女人，面对危机，不妨煮一壶清茶，在淡淡茶香中冷静下来。临危从容是一种境界，更是一种镇定和超脱。

柔韧之茶：和茶一样，女人可以外化，所以如水之柔，如风之淡的表情很好。但是，女人绝不能内化，只有坚持，女人才能幸福。

绿茶：喝绿茶的女人，像是总活在春天里。那一抹绿，是早春的魂魄，凝结的是女人永远不变的青涩和天真。

乌龙茶：乌龙茶之于女人，半入松风，半入丁香，是一种洒脱飘逸却又成熟温婉的绝世风华。

普洱茶：喝普洱茶的女人，总是让人想起很久很久以前关于那些窈窕淑女的事情，关于那些一顾倾人国的童话。普洱茶，属于古典，属于沧桑，但是在这苍老的怀想中，总有一种最为纯洁的表情泄露。

和茶一样，于丹也把品酒比作了品人生。于是，酒也有了清醒、从容、智慧、豪情、兴亡之分。然而，酒比之于茶，毕竟更多了俯仰天地、会心一醉的豪情和潇洒，这种性格说的更像是男人。而女人，则实实在在就是那一杯淡淡清香缭绕的茶。

茶，淡淡的味觉中散发着一一种极致的清雅，清香缭绕中流淌着一一种清冽而内敛的气场。茶，骨子里是那样纯净，就如女人，总是在生活、



淡定的女人才幸福

在自然中含苞默然，静静诉说着心底深处一分天真和坦然。

当今社会，生活节奏渐渐加快，女人，不妨放慢脚步，就取眼前一杯清茶，把自己从这世界的光怪陆离中抽离出来，发现自己，发现生活，发现很多很多曾经忽略的美好与快乐。

女人，不如淡定，吃茶也好！

幸福便签：

-
1. 淡定女人，和茶有关。
 2. 习惯品茶的女人是一种极致的女人。
 3. 女人，处世要从容，不如喝茶去。
-



云淡风轻是女人最深的味道

刚刚结婚时，她和丈夫的日子有些拮据。那时，她没有太多余的钱为自己购置衣物，为家里添置像样的家具，但她每天都穿得干净得体，家里也收拾得一尘不染、别致简单。看着好友渐渐都有了房子、车子，她却没有丝毫的嫉妒和匆忙，只是静静地过着自己的平凡日子。

这样的生活，一过就是10年。10年里，她和丈夫开了一家小店，生意渐好，他们的生活也随之变好。他们有了上百平方米的房子，有了属于自己的车，还有了近百万元的存款。然而，她依旧那样简单朴素，没有奢华的时装首饰，也没有浓妆艳抹。她仍旧那样简简单单的，仍旧带着别样的大方和雅致淡淡地生活。人们眼看她的满目清华，富足安乐，羡慕不已。她却只是微微一笑，回一句：“你也很幸福。”

她的生活很平常，平常以致于琐碎，但却是丰盈的，满满的都