

优雅 的女人 不生气

YOUYA DE
NVREN BU SHENGQI

让优雅成为信仰，不急不躁不生气。
女人优雅一生，便可娴静从容一生，
安稳幸福一生。

雅楠 编著

奥黛丽·赫本的人生哲言

优雅的女人不是没有脾气，
而是在任何时候都懂得控制自己的情绪。



你想要的，只要认真努力和等待，岁月都会如数给你；
你担忧的，不过是内心的焦躁使然，舒展眉头，结局不一定那么坏。



69个简单策略
让你不论好日子坏日子
都从容优雅

古吴轩出版社

优雅

的

女人

不生气

YOU YA DE
NVREN BU SHENG qi

猫楠 编著

古吴轩出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

优雅的女人发脾气 / 雅楠编著; — 苏州: 古吴轩出版社,
2014.1

ISBN 978-7-5546-0174-7

I. ①优… II. ①雅… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 286150 号

责任编辑: 王 琦

见习编辑: 陆九渊

策 划: 张春霞

装帧设计: 嫁衣工舍

书 名: 优雅的女人发脾气

编 著: 雅 楠

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

邮编: 215006

Http://www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxcs@126.com

电话: 0512-65233679

传真: 0512-65220750

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市兴达印务有限公司

开 本: 690×980 1/16

印 张: 16.5

版 次: 2014年1月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5546-0174-7

定 价: 29.90元



对任何女人来说，在斑驳的岁月里老去，都是一件无可奈何的事。然而，这是生命必经的历程，谁也无法逃避，无法抗拒。可幸的是，女人可以选择用怎样的方式让自己老下去。你可以在柴米油盐的围绕中，变得锱铢必较、狭隘自私，也可以在诗情画意的心境里，不急不躁、不愠不火、优雅从容地任青丝变成白发。

优雅是一件很难的事，它需要岁月的沉淀，还需要一份云淡风轻的心境。优雅的人生，其实是用一颗平静的心，一份平和的心态，一种平淡的活法，滋养出来的从容和恬淡。人生的风景，说到底就是心灵的风景。心急了，躁了，乱了，沿途的景致再美，也是枉然。

奥黛丽·赫本有一条人生哲言：优雅的女人不生气。的确，脾气会泄露女人的修养。就像一个装扮再华丽、再奢侈的女人，倘若开口就是粗暴的言辞，为了微不足道的小事斤斤计较，不依不饶，那么可以想见，那份外表的美很快也会黯然失色。她那谩骂指责和狭隘刻薄的姿态，就已经告诉世人，她的内在是多么的浅薄。

真正的美，并不是金玉其外，而是内里的绚烂。著名作家冰心曾说过：“不是每一道江河都能流入大海，但不流动的一定会成为死湖；不是每一粒种子都会成为参天大树，但不生长的种子，一定会成为空壳；活着，是生命的一种形式，而微笑则是生命中最美丽的花朵。比如蒙娜丽莎的微笑，笑颜如花，灿若朝霞。”一张洋溢着微笑的脸庞，永远比愤怒的面孔更令人动容。

优雅的女人不是没有脾气，而是在任何时候都懂得控制自己的情绪。她知道，人生苦短，耗费时间和精力去生气是一种愚行，乱发脾气，乱了心绪，会让青春的容颜消逝得更快，且最终伤害的还是自己。面对那些阴风浊浪，冷漠嘲笑，她宁愿选择一笑而过。

优雅的女人心胸是开阔的，断断不会为了一点小事耿耿于怀，大动肝火。她懂得，世间完美的事太少，纠缠在输赢得失中毫无意义，浮华名利也不过是过眼云烟。与其纠缠不休，不如放开念念不忘的痛苦，放下咄咄逼人的挑剔，用宽容的姿态拥抱世间的一切。

优雅的女人内心是平和的，不会盲目与谁攀比，不会嫉妒谁的幸福，只看自己拥有的，不去想那些踮起脚尖也触摸不到的东西。生活的路再艰辛，也会步履从容地走过，随时随地修一颗纯善随喜的心。她的随缘自适，也许换不来大富大贵，但能收获一世的安稳。

在浮躁喧嚣的尘世里，外面越是吵闹，内心越要保持安宁。岁月并不贪婪，它只会带走那些停留在表面的东西，像水流漂去落叶，也是一种荡涤。你的思想，你的情怀，你的智慧，你的修养，还有那份渗透在骨子里的优雅气质，是永远也不会流逝的。

愿所有手捧此书的女人，都能褪却内心的浮躁与焦虑，都能沉淀心绪，学会从容生活不生气。就算有一天，青春真的已经不在，你对镜独照时，还能给自己一抹恬淡的微笑，和一份云水悠悠的心情。



【第一章】

活出生命的优雅：愤怒时依然记得微笑

随时保持微笑，是女人的修养 · 003

不愠不火，容下所有的阴风浊浪 · 006

收起无理取闹，坏脾气会淹没幸福 · 010

惜缘惜福，活着不是为了生气 · 014

任尔冷嘲热讽，我自昂首前行 · 018

既是别人的错，又何苦为难自己 · 021

发泄情绪没关系，但不要迁怒他人 · 025

有格调的女人，就连吵架也优雅 · 029

【第二章】

浮华之中不失心性：从容地走出名利场

一颗高贵的心，胜过任何奢华之物 · 035

锁住心中的欲望，从容不迫地生活 · 038

人生真正需要的东西并不多 · 041

够得着的美好，才是稳稳的幸福 · 044

学会知足，别让自己的心太累 · 047

欣赏而不拥有，未尝不是另一种享受 · 051

热衷于虚荣和炫耀，只会带来折磨 · 054

心不贪恋名与利，便不会动气 · 057

【第三章】

不计较是女人的修养：得失权当一场经历

少一些计较，大气的女人才优雅 · 063

没有绝对的得，亦没有纯粹的失 · 066

生活从来没有输赢，只有经历 · 070

愿意吃亏的女人，终究吃不了亏 · 073

人生的路很长，不必纠结于一时 · 077

患得患失，最容易怅然若失 · 080

为小事计较，只会显露女人的浅薄 · 083

【第四章】

微笑着与生活和解：悦纳所有的不完美

- 放了吧，那些念念不忘的悲伤 · 089
- 以花开的姿态，迎接生命的逆流 · 092
- 生命必须有裂缝，阳光才能照进来 · 095
- 接纳不完美，把虚幻的光环留给梦境 · 098
- 谁人都有瑕疵，别再咄咄逼人地挑剔 · 102
- 没有完美的爱人，只有完美的经营 · 106
- 有一点缺憾没关系，人生是为了经历 · 109
- 收起鄙夷，没有谁的灵魂那么完美 · 112

【第五章】

不去痛苦他人的幸福：放下羡慕、嫉妒、恨

- 嫉妒是一根刺，划伤你的优雅 · 117
- 妒火中烧的女人，终将毁了自己 · 120
- 攀比的人生，只有吹不散的失意 · 123
- 一个人就是一出戏，演好自己的角色 · 126
- 你羡慕着的人，也许正在羡慕着你 · 129
- 修一颗随喜的心，幸福着别人的幸福 · 132
- 只看我所有的，不看我所没有的 · 135

【第六章】

稳住一颗浮躁的心：你看，玫瑰从不慌张

不慌不躁，匆匆人生还需慢慢走 · 141

你想要的，岁月都会如数给你 · 144

世界吵吵嚷嚷，内心安然无恙 · 148

从容不迫地踏上自己的旅程 · 151

停止忙碌喧嚣，找回真实的你 · 154

从成熟的角度接纳别人的批评 · 158

舒展你的眉头，生活没那么糟糕 · 161

安心地等待，终会破茧成蝶 · 164

【第七章】

抱怨只会丢掉优雅：沉淀的心才动人

唯有接受现实，才可能过得更好 · 169

若木已成舟，顺其自然去漂流 · 173

把不好的事往好处想，怨气就消了 · 177

如果真爱他，就试着去倾听他 · 181

静心自省，好过喋喋不休地指责 · 184

遭遇痛苦，也不要逢人就念叨 · 188

放下嗔怨，感恩生命中的一切 · 192

【第八章】

宽容让你如此美丽：原谅别人，善待自己

- 在短暂的生命中，活出永恒的美 · 197
- 给迷途中的灵魂点一盏明灯 · 201
- 怨恨的火焰，只会灼伤自己的心 · 205
- 微笑着原谅别人的无心之过 · 208
- 最好的“报复”，其实是更广大的爱 · 211
- 原谅自己，淡看曾经犯过的错 · 214
- 你容得下别人，别人才能容下你 · 217
- 将心比心，体谅也是一种宽容 · 221

【第九章】

随缘自适不较真：平和是最美的姿态

- 不属于你的东西，学着优雅地放手 · 227
- 生命那么可贵，不要活得太累 · 231
- 唯有看得开，才能过得好 · 234
- 无关紧要的问题，学会不在意 · 237
- 凡事不去强求，尽人事而听天命 · 240
- 不苟求的人生，会少一点沉重 · 243
- 活得越“糊涂”，越容易得到幸福 · 247
- 心平才会气和，气和才会优雅 · 251

【第一章】

活出生命的优雅： 愤怒时依然记得微笑



在岁月的洗礼中，女人是被打上了风霜成为铁锈，还是磨炼成一颗璀璨的珍珠，全在于她们是否能够努力地把控自己。都说优雅的女人不会老，那是因为她们有一颗安稳从容的心，和一份不急不恼的性情。优雅的女人不是没有情绪，而是懂得控制情绪。面对他人的冷嘲热讽、指责埋怨，就算内心有再多的委屈和愤怒，也依然会步履从容，落落大方地示以微笑。真正的美，绝不仅现于外表，更多地体现为心灵的高贵。



随时保持微笑， 是女人的修养

在风平浪静、顺风顺水的日子里，女人大都乐意保持一份从容与优雅，待人待事亦显得平和许多。可惜，生活不是一幅静止的画面，不会永远波澜不惊，谁也不知道，难堪的误解、不公正的待遇、言语的挑衅，会在什么时候不请自来，扰乱那颗原本平静的心。

有句话说得好：“逆境顺境看襟度，临喜临怒看涵养。”一个女人有没有足够的修养，不在于平日里活得多么精致，而在于遭遇尴尬、怒火焚心的时候，是否还能露出一副嘴角上扬、不愠不火的姿态。真正的修养，是优雅的装扮和谈吐，也是经得起一切外境干扰而不为所动的淡定，更是心不随境转的从容。

她出生于一个书香门第，祖父母是工程师，父母是大学教授，良好的家教和生长环境给了她温婉大气的性格，很少与人斤斤计较。在她的潜意识里，女人要活出一份高贵来，不管家境如何，不论样貌如何，都要保持形象和尊严。这一点她始终铭记于心，只是身为独生女的她，从小到大备受呵护，没受过什么委屈，骨子里也难免有一点任性和跋扈。

研究生毕业后，她到一家公司做设计师。一次，公司开会讨论设计方案的时候，她兴致勃勃地把自己的设计方案展示出来时，领

导却皱了皱眉头，说：“这个方案不错，只是跟筱欧之前的设计很像，她的方案已经通过了。所以，只能麻烦你再修改一下，不要让客户觉得，我们公司设计的产品风格太雷同。”

她听完之后，脑子瞬间空白，片刻之后才恢复理智：“怎么可能呢？这个设计方案，我从半个月前就开始准备了，难道是……”她突然想起，自己曾无意间给筱欧看过初稿。尽管当时是未成形的东西，可是框架和思路很清晰。

她明白了，是筱欧窃取了她的创意。换作是别人，也许她还能忍受，可偏偏是筱欧！自己平日里待筱欧不薄，还托朋友替她妹妹找过工作。筱欧怎么可以这样？她咽不下这口气，怒气和失望混合在一起，搅得她心烦意乱。

午饭时，办公室里的同事陆陆续续都出去了，只剩下她和筱欧。情绪失控的她，一改往日的温和，用冷嘲热讽的语气说起话来：“难怪别人都说，有人的地方就有江湖，职场里没有真朋友。我欣赏那些直截了当的人，最看不起背地里放冷箭的阴狠小人。我要是男人，也得离这样的女人远点，不知道哪天她就把枕边人算计了。”她知道筱欧刚刚离婚，说这番话最刺痛她的心。果然，筱欧忍不住了，冲着她嘶吼起来。一场唇枪舌战开始了。

她气得没吃午饭，又以身体不适请了半天假。这股愤怒，直到傍晚才渐渐消退。她坐在房间里，回想今天发生的事，突然觉得有点懊悔：“羞辱筱欧一番，直戳人家的伤心处，有这个必要吗？今天实在太失态了！”越回忆自己在办公室里尖酸刻薄的样子，她的脸越是发烫，闹得如此尴尬，今后如何在公司里相处？

第二天早上，筱欧没有来公司。她在MSN上给筱欧留言：“对不起，筱欧，我为自己昨天无礼的言行，向你道歉。关于设计方案的事，可能是我弄错了，创意这东西有时确实会出现雷同，我不该

那么鲁莽地指责你。请原谅。”

临近下班时，她收到了筱欧的回复：“我想，该说对不起的人是我。那份设计，的确是我抄袭你的。前一段时间，因为私人问题，我真的没心思工作，脑子里乱七八糟的，所以才会做出有悖职业道德的事，请你原谅。我昨天已经跟头儿说明了情况，也交了辞呈。不过说真的，昨天是第一次看见你生气，还真的有点吓人呢！我还是喜欢那个微笑的你。”

对于筱欧的离开，她觉得很遗憾。如果昨天能平心静气地跟她谈谈，也许就不会弄成现在这个样子。事已至此，后悔无用。过去总以为自己够有修养，够有内涵，可现在看来，还差得很远。透过这件事，她也明白了一点：生活中，再烦也要保持微笑，再急也别乱发脾气。

无论是谁，性情怎样，都难免遇到令人愤怒的事。优雅的女人，不是不生气，而是懂得控制情绪。不管遇到的人多么卑鄙、恶毒，不管遇到的事多么残酷，都不应该丧失理智。若是歇斯底里，口无遮拦，除了让火气越烧越旺，加深对立情绪，加深对方的怨恨，还会让旁观者看笑话，丢了形象和尊严。

其实，解决问题的办法有很多，有矛盾冲突，坐下来好好聊一聊，敞开心扉，把疙瘩解开；有误会分歧，说说各自的看法，求同存异，也不是不可。若是对方表示出无礼，胡搅蛮缠，或者根本是不可理喻之人，也完全没必要生气，置之一笑算了；遇到不被理解的时候，保持沉默就行了，多余的解释不用说，因为懂你的人不需要，不懂你的人说了也没用。为了不值得的人，在愤怒谩骂中乱了心智，丢了修养，实在不明智，也没什么意义。

一个女人若想表现出涵养，先要学会制“怒”，还要学会将“怒”从心中化解掉。唯有“怒”在心中蒸发了，没有了戾气，外在的气场才会变得温和和从容，透出一份娴静的气质。要知道，没有人喜欢你生气的面孔，但会有很多人欣赏你优雅的姿态。



不愠不火， 容下所有的阴风浊浪

生活偶尔像眷顾世人的天使，送来徐徐春风与温暖；偶尔又像翻脸无情的怪人，无厘头地泼上一头冷水，浇熄所有的火光，冷却所有的温情。谁也不可能永远活在明媚的阳光下，狂风骤雨总会来袭，纵然不喜欢，也要忍受。人与人之间，也未必都能敞开心扉，冷言冷语的嘲讽和刁难，永远都不会消失。然而，这些都不可怕，可怕的是，在暴风雨还未来的时候，人却先浇透了自己。

静怡的第一份工作，是在一家公司做行政助理，那时的她单纯得像一张白纸。她的直属上司是行政人事经理 Arme y，除了老板之外，几乎人人都知道，Arme y 是个“难缠”的人。

对工作上的事，静怡尽心尽力，那份勤恳的态度大家有目共睹。依照她的表现，完全可以提前转正——当时的她刚毕业，手里没什么钱，多拿几百块钱的工资就意味着房租有着落了。她连夜写了一份转正申请，第二天交给了 Arme y。

Arme y 看了之后，脸上挂着笑意，说会帮她争取。两周之后，静怡等来的不是转正通知，而是转职。Arme y 说，公司对内部人员进行调整，门市部的人手不够，想让静怡调去那里工作。静怡不喜

欢嘈杂的环境，也就坦白说了自己的想法。谁料，Arme y竟说：“全国上下一盘棋，人事部的决定都是慎重的。”其实，私底下有同事跟静怡讲过，自从Arme y进了人事部之后，总是给公司的职员乱调岗，一个在A区门市部做了几年的老员工，非要把人家调到B区，就算待遇好点，可离家很远，弄得人家也想辞职。只不过，Arme y长了一张巧嘴，外加来公司时间也不长，老板目前很看重她，很多事也就任她安排。

静怡骨子里很倔强，依然不肯转职。为了这件事，她跟Arme y商量了好久。每次谈话最后，Arme y总是用“公司的决定是慎重的”的来压她。一气之下，静怡竟然跟Arme y在办公室里吵了起来。她指责Arme y自私，能力不行，不考虑实际情况就乱调岗，只会巴结上司……静怡的声音很大，一改往日的性情，虽然她讲的都是实话，替很多同事出了心中的“恶气”，可是她在公司里也待不下去了，就主动离职了。

走出公司那一刹那，她感到了轻松，可这份轻松没持续多久，烦恼就来了。刚毕业的她，身上的积蓄不多，想找份新工作又缺乏经验，那个夏天，她一直处于失业状态。生活的不易让她冷静了许多，想起不久前的离职，她突然有点后悔，觉得自己太冲动了。

她扪心自问：当初真的是不愿意去门市部，还是对Arme y有偏见，不满她的行事作风？如果单纯是工作上的事，难道就没有其他办法解决了吗？冲着Arme y发脾气，让她在办公室里丢了脸，可自己不也丢了工作吗？倘若自己心平气和地接受了安排，难道就没有“翻盘”的机会了吗？也许，Arme y的初衷就是为了激怒自己，让自己主动离职……生气发怒，冲动走人，不过是顺了她的意罢了。

也许，每个女人在成长成熟的过程中，都会遭遇磕磕绊绊，无论是生活还是工作。那一次的经历，让静怡变得理智了。此后在工