



林徽因不仅有美丽的外貌
更有优雅迷人的气质

她是一个才情横溢的诗人
更是一个卓有成就的建筑学家

她是一个让人如沐春风的朋友
更是一个可以患难与共的妻子

林徽因

给女人的幸福忠告

万俟兰·著



现实的解读·贴心的观照·通透的感悟·幸福的指引

现代女性
修炼幸福的
绝佳指南



林徽因将爱情、家庭、事业、社交这几者平衡得恰到好处，
实现了一个女人所能希求的全部梦想，成为幸福女人的标杆。

她的幸福感染着每一个用心去生活的女人。

她用自己传奇的一生，为活在当下这个时代的女性提供了最好的幸福参照。

华夏出版社

林徽因

万俟兰◆著

给女人的幸福忠告



华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

林徽因给女人的幸福忠告 / 万俟兰著. —北京:
华夏出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5080-8224-0

I. ①林… II. ①万… 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 (2014) 第217626号

出品策划:  华夏文轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

林徽因给女人的幸福忠告

著 者	万俟兰
责任编辑	张秋红
封面设计	思想工社
排版制作	思想工社
图片来源	壹图
出版发行	华夏出版社 (北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)
经 销	新华文轩出版传媒股份有限公司
印 刷	大厂回族自治县正兴印务有限公司
开 本	720mm×1020mm 1/16
印 张	16
字 数	261千字
版 次	2014年9月第1版 2014年11月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5080-8224-0
定 价	29.80元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换



幸福女人，当如林徽因

在这个世界上，人人都想掌握获取幸福的心灵密码，无论你是十几岁正值花季的女大学生，还是二十多岁、初出茅庐而涉世未深的女孩，抑或是三十多岁、早已结婚生子的时代轻熟女。只要生活还在继续，你对幸福生活的追求就永不会停止。

关于获取幸福的真谛，被誉为20世纪最伟大的心灵导师和成功学大师的戴尔·卡耐基曾说过一句话：

“幸福并不是依存于你是什么人或拥有什么，它只取决于你想的是什么。”是的，一个人的幸福与身份地位、财富金钱无关，它仅仅与你对自我的认知、对生活的体悟有关，关乎心态，关乎智慧。一句话——你有怎样的想法，也就决定了你将会有怎样的生活。

可以说，林徽因便是幸福女人的代表，是被当今众多女性歆羡非常的对象。她不仅拥有绝伦的美貌，还拥有过人的才情；她不仅拥有出众的智慧，还拥有一颗独立自主的心；她不仅拥有几段风花雪月的爱情故事，还拥有一段“白首不相离”的美满婚姻；她不仅在人群中谈笑自若，风采迷人，更拥有一种洒脱乐观、豁达谦逊的人生态度。如此种种，皆成为一道道动人的风景。可以说，林徽因深谙获取幸福之道，懂

得如何修炼一颗聪慧、自知、独立的七窍玲珑心，因此她收获了世间万千繁华，淡然欢喜，或安静或热烈地幸福着。

看别人的故事，过自己的生活。本书精心提炼了传奇女性林徽因身上所展现的若干特质，分别从个人心态、魅力修炼、提升气质、自立自强、爱情博弈、婚姻经营、人际交往、人生智慧、情绪心境以及俗世幸福等十个方面，生动形象地阐释了追求幸福的诸多要义，并提出相应的忠告，致力于为当年轻女性打开一扇通往幸福之路的大门。

我们都想成为一位魅力十足的女性，不仅有漂亮的脸蛋，还有过人的口才和较强的人际交往能力。在本书中，林徽因告诉我们，外在的美丽是可以经营的，个人的气质是可以培养的；腹有诗书气自华，一个智慧的女人往往懂得如何游刃有余地处理人际关系。同时，林徽因也告诉我们，女人可以不做女强人，但一定要做强者，要勇于追求自己的梦想，不要困顿于柴米油盐中，消磨掉生活的激情和动力。在事业、爱情与婚姻关系中，拥有一颗独立自主的心尤为重要。不做附庸，不盲目依赖，不一味牺牲，是女性自立的表现，这些能让你变得洒脱淡然、坚强自信，不轻易被生活的困境打败，从而邂逅风雨后的幸福彩虹。正如徐特立所说：“一个人有了远大的理想，就是在最艰苦困难的时候，也会感到幸福。”幸福与困境往往是紧密相连的。

总之，书中的每一句话都是金玉良言，充满智慧与真诚，是送给所有女性的心灵幸福锦囊。幸福的心态，就该如林徽因诗中所写的“人间四月天”般明媚温暖而又隐藏着生命的张力，在等待着夏天的生机盎然。



Part ①

心态阳光：你就是一道最美的风景

爱笑的女人运气都不会太差 / 003

幽默风趣，绝不只是男人的形容词 / 006

男人都无法抗拒率真的女人 / 010

心向阳光，永远不跟自己过不去 / 013

自信，是女人最可靠的资本 / 017

当脾气来的时候，你的福气就没了 / 021

Part ②

魅力修炼：让你遇见最好的自己

世上没有丑女人，只有不爱自己的懒女人 / 027

不要为别人而活，学会取悦自己才是一辈子的事 / 030

穿衣关键是找到适合自己的风格 / 034

女人味是俘获男人心的“杀手锏” / 037

让你的风情恰到好处地绽放 / 040

聪明的女人不过头，聪明的女人不卖弄 / 043

Part ③

提升气质：女人永葆吸引力的良方

智慧让女人永不褪色 / 049

与漂亮相比，才情更具持久的战斗力 / 053

多读书，可以提升一个女人的气质 / 057

优雅敏捷的谈吐是女人制胜的法宝 / 060

有主见的女人底气十足 / 064

让礼仪之美为自己加分 / 068

Part ④

自立自强：你的未来由自己主宰

这个时代，最需要女人独立 / 073

有远见的女人最美丽 / 077

有野心的女人总会成功 / 080

指望别人给你幸福，不如自己创造幸福 / 084

女人有事业，才会有持久的安全感 / 087

女人应该抛掉“自我设限”，向前一步 / 090

爱，是两个人同视一个方向 / 094

Part ⑤

爱情博弈：女人要爱得明明白白

不能相濡以沫，不如相忘于江湖 / 099

爱情，盛不下生命的全部星光 / 103

保持一定距离，懂得为爱情保鲜 / 107

森林里没有王子，请珍惜身边的那个他 / 111

温柔的女人，容易抓住男人的心 / 114

Part ⑥

婚姻经营：决定女人一生的幸福

男人就像鞋子，适合自己的就是最好的 / 119

耍点小浪漫，别让倦怠见缝插针 / 123

缺乏沟通是现代婚姻的头号杀手 / 126

依赖不能无度，爱人不是生命的全部 / 129

频繁翻旧账的女人，不适宜在婚姻里久住 / 132

相互信任是经营好婚姻的关键 / 136

Part 7

擅长交际：女人闯荡社会必备的能力

善于倾听是女人最容易丢失的美德 / 141

赞美是一种力量，聪明的女人从不吝惜它 / 145

尊重他人的人，才能得到他人的尊重 / 149

朋友不要数量多，而要质量好 / 152

结交有影响力的人是改变命运的关键 / 156

若可能，寻一份蓝颜知己的美丽 / 160

Part 8

人生智慧：生活最暖的长明灯

就算苦难降临，也不要丢掉快乐 / 165

从新的视角拍摄生活，就能发现它的美好 / 169

如果你对生活绝望，就是给自己判了死刑 / 173

就算逆风也飞扬 / 176

待人真诚宽容，为你赢得好人缘 / 180

女人，千万不要当生活的“怨妇” / 184

Part 9

保持淡定：做不浮不躁的自在女人

女人可以平凡，但不能平庸 / 189

只做自己，不做别人的影子 / 193

爱慕虚荣的女人，只能为自己的错误“买单” / 198

放下不属于你的，才有机会拿起真正属于你的 / 201

不畏将来，不念过去 / 205

别跟自己较劲，幸福女人不求十全十美 / 209

Part ⑩

幸福忠告：女人的幸福掌握在自己手中

将日子过出一份诗意的味道 / 215

幸福女人要“贤慧”，不要“贤惠” / 219

人要和自己赛跑，而不要和别人比较 / 223

不断提醒自己要有一颗平常心 / 227

会理财的女人才有钱花 / 232

生活不简单，尽量简单过 / 236

言传身教，做孩子最好的人生导师 / 239

林徽因曾说：你是人间的四月天。一个如四月天般温暖明亮的女人，必定是乐观开朗、热情灿烂、招人喜爱的。她懂得笑的全部秘密，幽默风趣而又不失率真，待人真诚而又自信满怀。年轻的女性，保持一个阳光的心态，你就会成为人群中一道最美的风景。



心 态 阳 光

你就是一道最美的风景

▼
林徽因爱笑，因为她对生活充满希望。
她笑给身边的所有人看，
把四月的温暖播撒，温暖了别人，也成全了自己，
最终收获了生活给予的所有“好运”。





爱笑的女人 运气都不会太差

几乎在所有关于林徽因的照片上，我们都能看到一個明眸皓齿、笑意盈盈的女子——不论是作为少女，还是新妇，或是母亲，抑或学者。在人前，她不会轻易显露颜色，更不会无端给人脸色看。

正如《人间四月天》中所写：“我说你是人间的四月天，笑音点亮了四面风。”林徽因的心，就如那年年花开莺飞的四月，充满活力和热情。她爱笑，因为她对生活充满希望。她笑给身边的所有人看，把四月的温暖播撒，温暖了别人，也成全了自己，最终收获了生活给予的所有“好运”。

即使输掉一切，也不要失去微笑

品味了痛苦，才能珍视曾经忽略的快乐；领略了平凡，才会收藏当初丢弃的幸福。没有痛苦，生活的盛宴就淡了原味；没有平凡，人生的画卷就浅了底色。抱怨是没有用的，你笑也好，哭也好，无人听你的诉说；幻想是没有用的，你走也好，停也好，我们要面对的，是现实中血淋淋的残酷。

当你觉得处处不如人时，不要自卑，记得你只是个平凡人。当别人忽略你时，不要伤心，每个人都有自己的生活，谁都不可能一直陪你。当你看到别人在笑时，不要以为世上只有你一个人在伤心，其实只是别人比你会掩饰。当你

很无助时，你可以哭，但哭过你必须要振作起来，即使输掉了一切，也不要输掉微笑。

中国网球名将李娜的心态越来越淡定，这已经是所有人的共识。从2012年8月开始，李娜的成绩就像是坐火箭一样屡创新高，而且速度之快让大家刮目相看。她先是背靠背挺进超五系列赛决赛并首度折桂，后又在深圳拿下职业生涯的第七个人个人冠军，年终积分回升至世界前八。

以往那个输了球就会直跺脚、指着看台上的老公发脾气的李娜已经完全脱胎换骨，成为了一个面对场上所有变化都能以微笑淡然处之，在采访中还不忘开家人、主持人和现场观众玩笑的“淡定姐”。在新教练卡洛斯的磨炼下，李娜从过去那只带刺的玫瑰变成了如今笑容灿烂的向日葵，更加自信，更加开放，人气也随之水涨船高。无论她最终能否夺冠，她的支持者数量都非常可观。因为几乎每次主持人采访现场观众时，他们都会表达同一个观点：“她总是在笑，笑容让她变得更加性感。”

如果你也很喜欢微笑，那么请你一直保持下去。要知道，没有人会喜欢一个整天哭来哭去的人，特别是女孩子，不管在面对何种情况时，都不要哭泣。记住：上帝为你关上一扇门，就会为你打开一扇窗，伤心的日子总会过去的，请记得微笑。

请保持微笑，你将拥有一生的好命

微笑是一抹阳光，照亮别人的同时，也点亮了自己前进的道路；微笑是一个传递，你在这头，他在那头，相距千里，也能把酒言欢；微笑是一种魔力，它为我们消逐黑暗夜空，让我们看到希望还在。

在生活中，微笑是最美的风景，是最管用的办法，当我们看到一张张笑脸的时候，你的心情会不自觉地变得阳光起来。当微笑盛开在人们脸上的时候，它就像美丽的花朵，时刻散发着迷人的芳香。

微笑是一种艺术，具有穿透和征服一切的自信魅力；微笑是一缕微风，它

会吹散郁积在人们心头的阴霾；微笑是一种乐观的生活态度，它让浮躁的人心情得以平静。

微笑是诗，宁静致远；微笑是歌，美妙动人；微笑是花，芬芳迷人；微笑是酒，甘甜醉人。微笑让喜悦中的你更加具有魅力，让成功中的你更加稳定从容，让失败中的你更加坚强，让困境中的你勇往直前，让远航的心灵不再漂泊在外。

微笑是人生最美的名片，谁不希望跟一个积极乐观的人交朋友呢？微笑能给自己一种信心，也能给别人一种信心，从而更好地激发我们的潜能。真正懂得微笑的人，总是容易获得比别人更多的机会，总是容易获取想要的成功。

女人要学会微笑，因为微笑是最好的语言，一个自然流露的微笑，胜过千言万语。无论是初次谋面也好，相识已久也好，微笑都能拉近人与人之间的距离，令彼此倍感温暖。

生活并没有拖欠我们任何东西，所以，我们没必要整天都苦着一张脸。我们应该经常微笑，微笑可以给我们带来好运。如果你觉得自己没什么长处，那就从现在开始微笑吧！

微——心——玲——珑

/ 用笑容来打造美丽的心态 /

一个聪明的女人应该时常保持愉悦的心情，对世界始终充满好奇和热爱，同时用笑容来提醒和强化这种正面而美丽的心态。

/ 多与爱笑的人相交 /

俗话说：“近朱者赤，近墨者黑。”除了要求自身笑靥如花外，你也要学会多和爱笑的人来往。



幽默风趣， 绝不只是男人的形容词

林徽因有一个“太太的客厅”，里面才俊满座，她是这个沙龙的女主人，也是沙龙气氛的活跃者和众人眼光的聚焦点。来客们乘兴而来，又乘兴而归，每每都要夸赞林徽因几句，说她“聪明伶俐”“幽默风趣”，将大家的目光都夺了去。

幽默风趣的人，一般生活态度都很积极，无形中散发出一种魅力，这通常是男人的形容词。可是，林徽因却笑着告诉你：这不该只是男人的形容词。

如果你幽默，就会获得快乐

下班高峰期，一辆挤满人的公交车上，一个男人不小心踩了身后女孩脚，他赶紧转身道歉，说了声“对不起”。女孩丝毫没有生气，而是面带微笑，风趣而俏皮地回了句：“不，是我的脚放错了地方。”

话音一落，整个车厢仿佛吹进一缕春风，所有听到这句话的人都欣然一笑，心中只觉温暖惬意。这么可爱而幽默的女孩，生活中一定是快乐满怀的，也一定能在无意间给人带来无穷的快乐。

向快乐的人靠拢，可以说是人的一种天性。有句话是这样说的：和漂亮的女人交往养眼，和聪明的女人交往养脑，和快乐的女人交往养心。所以，一个

幽默的女人，才是真正快乐的女人，也只有这样的女人才是最“养心”的。

幽默不是讲低级笑话，而是一种真正的生活智慧，是经历了各种境遇之后，依然能够保持的一种乐观、积极、绝不轻易放弃的人生态度，既不自怜自悯，也不妄自菲薄。现代女性的魅力，往往因此而生。没有一个人会比懂得幽默的女子更加性感，这意味着她聪明、善解人意，还具有勇于自嘲的精神。

幽默是大智大慧、大彻大悟，是智力在不经意中的流露，看似随意，却是淡妆浓抹总相宜的洒脱，由此串联产生的美丽，绝不是高档化妆品、品牌时装可以比拟的，也不是穿梭于美容院、减肥中心所能成就的。幽默是学问、是知识，但又不完全是，它是智慧灵动的闪现。

一次，一位军官的妻子与士兵们一起开庆功会，在与一个士兵碰杯时，由于那个士兵过于紧张，举杯时用力过猛，竟将整杯酒泼到了军官妻子的头上。士兵当时吓坏了，可军官的妻子却用手擦擦头顶的酒，笑着对他说：“小伙子，你以为用酒能滋养我的头发吗？我可没听说过这个偏方呀！”这番话不仅让大家哈哈大笑，也令那个士兵对她充满了感激和崇拜。

很多时候，一句幽默风趣的语言可以挽回一个尴尬的局面，给自己快乐，也给他人快乐。做一个像军官妻子那样的女人，聪明且幽默，宽以待人，你就一定会受到好运的眷顾。

懂幽默，更要懂得适当地运用幽默

懂得幽默的女人，心态是豁达的，而会运用幽默的女人则是聪明的。懂一个东西，并不代表你一定会用它，这个道理并不难理解，且为众人所接受。幽默和风趣并不体现在没事耍贫嘴，为幽默而幽默，而体现在应对一些令人尴尬的场景和不利的境遇中。

一个单只会耍贫嘴、说话不经大脑的女人，很可能是遭人烦的；而一个能灵活自如应对不同境遇的女人，往往能激发人们心中隐隐的崇拜和尊敬，从而提升自己的形象。

一个小伙子刚刚从国外回来，正兴高采烈地和大家聊起异国的见闻，另一个女孩嬉笑着冷不丁冒出一句：“哈哈，都往国外跑，小心飞机不见了，可就找都找不到了！”此话一出，气氛立马变了，大家心中咯噔一下，想起刚过去不久的“马航失联”一事，有些不是滋味。那个小伙子脸色阴沉。他是个异常敏感的人，女孩的这句玩笑话可以说是对他的诅咒。

幽默，并不是何时何地都可用，合乎情景和心境很重要。聚会上的女孩忽视了这一点，本想借马航调侃几句，活跃一下气氛，不料却因此将气氛调至冰点。

生活中，懂得幽默的女人知道如何通过机智幽默来弥补人际间的思想鸿沟。一个幽默的女人，肯定是一个热爱生活的女人，她有着淡淡的从容和无惧，会用带笑的心去体会生活、感受生活，去解决生活中遇到的一切问题。

有个女议员发表演讲，在大家都侧耳倾听时，突然有一个听众的椅子腿折断了，这个听众顺势跌落在了地上。此时，听众的注意力全都分散了，女议员见状急中生智，紧接着椅子腿的折断声大声说道：“诸位，现在都相信我所说的理由足以压倒一切异议声了吧？”话音一落，台下立即爆发出一阵笑声，随后，就是热烈的掌声。

善于运用幽默，常常能将窘迫的情境化为乌有，这样的人实在令人钦佩。

没有幽默感的女人，是没有吸引力的

有人说过这样一段话：“女孩的温柔是糖，如果一味地甜下去，总有一天会把男人给腻死。幽默是盐，虽然它在女孩身体中的分布比较稀少，可一旦存在，就能调出与众不同的味道。同那些一听笑话就捂耳朵的女人相比，能讲出一两个笑话的女孩当然更有趣。”

文学家契诃夫说过：“不懂得开玩笑的人，是没有希望的人。”只有美貌而没有幽默感的女人，能有多大的吸引力？一个没有幽默感的女人，就像鲜花