

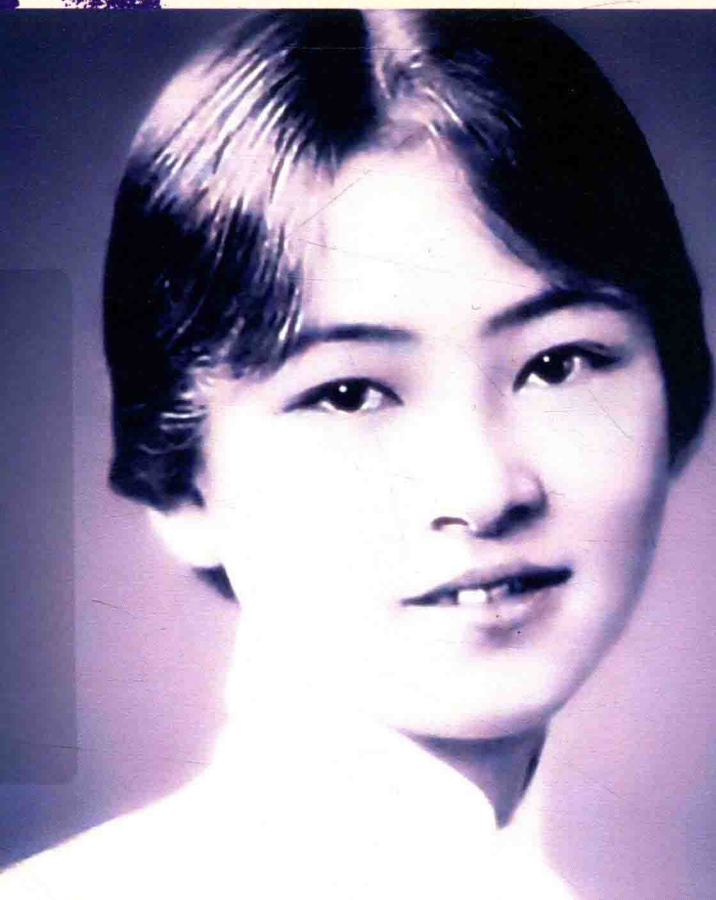
愿你成为 最好的女子

YuanNi ChengWei ZuiHao De NuZi
LinHuiYin De NuRen ZheXue



林徽因的女人哲学

王宇——著



一生的辉煌成就一段传奇
极致的优雅跨越百年风雨

中国华侨出版社

愿你成为最好的女子

——林徽因的女人哲学

王宇 著

中国华侨出版社
北京

从林徽因出发

带你进行一场女人的变革

图书在版编目 (CIP) 数据

愿你成为最好的女子：林徽因的女人哲学 / 王宇著

— 北京：中国华侨出版社，2018.5

ISBN 978-7-5113-7647-3

I . ①愿… II . ①王… III . ①林徽因 (1904-1955)

— 人物研究 ②女性—人生哲学—通俗读物 IV .

① K826.16 ② B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 061823 号

愿你成为最好的女子：林徽因的女人哲学

著 者：王 宇

出 版 人：刘凤珍

责任编辑：紫 岚

封面设计：韩立强

文字编辑：张爱萍

美术编辑：盛小云

经 销：新华书店

开 本：880mm × 1230mm 1/32 印张：9 字数：250 千字

印 刷：北京鑫海达印刷有限公司

版 次：2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-7647-3

定 价：38.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发行部：(010) 58815874 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。

莎士比亚问：女人因为可爱而美丽，还是因为美丽而可爱？

对此人们各执一言。但不论怎么说，可爱也好，美丽也好，都是女性的资本，女性是一道亮丽的风景线，而男人是欣赏亮丽风景的游人、过客，因为女性资本的存在，更增添了风景的艳丽。不承认资本的存在是不现实的，人天生就有资本，关键是怎样利用资本、善待资本。希望人类资本和价值并取，美丽和可爱同在，内在美和外在美共存，展现气质的高贵和神秘！

这里我们讨论女人从林徽因谈起，她是一个什么样的女人？她有着什么样的魅力，让几代人追捧，从她的身上我们能够学习到一些什么？如何才能像她一样成为一个出色的女人？什么样的女人才真正算是活出了女人味？

姿势、谈吐言行，展现一个人的方方面面，同时也展现出一个人的气质。走路的姿势，谈吐，无

不留露出一个人的气质。“姿势”作为“资本”中的一个，气质的“形体”，应好好把握好分寸，展现魅力自我。

每个人都有自己的姿态。问题在于，不是每个人都能找到适合自己的姿态，不是每个人都在坚持自己的姿态。其实，无论每个人以什么样的姿态生活，最重要的是要坚持，坚持超越自己。比如《阿甘正传》中奔跑的阿甘，就一个信念：奔跑，奔跑！当人人都在走或原地踏步时，唯有你在积极奔跑，不是超越是什么？这正是展现你气质所在的资本。因为姿态，它是心灵内涵展开的场所。

一个人的真正魅力体现在气质之上，这是内涵的魅力，人格魅力的价值所在。

本书作为一本综合性的女性生活宝典，以将女人做到极致为基准，分别针对女性各个方面的问题做出详尽而细致的叙述，内容丰富、知识广博、文字简练、通俗易懂、实用性强，为全面打造精品女人提供了有效的保障。只要有心，每个人都能从中得到提示和印证，本书是我们将女人做到极致的心粮。

相信本书将是帮助你塑造精品女人的最佳读物，使你从此与众不同！做“精品女人”，就让我们从这里开始吧！

目录 CONTENTS

第一章

脱颖而出的女人味儿	1
内涵体现女人味儿	2
自立之外学会倚靠	8
宠辱不惊，做独特的自己	12
学习是一辈子的事儿	16

第二章

过目不忘尊贵气质	21
斯文平静——安静的气质之美	22
永不言败——胜利者的气质之美	30
优雅从容——非凡的气质之美	38
奋斗不止——干劲的气质之美	49
谈吐得体——气质的知性之美	56
无为不争——淡泊的气质之美	65
不屈不挠——自强的气质之美	72

第三章

四月笑容温暖人间 77

- 温暖是女人的武器 78
- 漂亮是女人的职责 81
- 乐观是心中的阳光 90
- 怀柔处世强硬做人 97
- 爱笑的女孩好运气 102

第四章

提升自己魅力无限 107

- 女人魅力体现 108
- 女性独有的武器——温柔 115
- 塑造高贵的魅力 124
- 韵味女人最美 133
- 做有梦想的女人 137

第五章

做内心强大的女人 141

为了快乐工作 142

为自己而生活 146

睿智处世学会放弃 151

以公主的姿态生活 156

自信的女人最美丽 161

用心做女人，用力做事情 166

第六章

世事艰险初心不变 171

有自己的主张 172

永不放弃自己 174

宽容——处世最大的智慧 178

第七章

信仰爱情无愧人生 185

用最美的姿态等待 186

学会爱与被爱 190

给予对方自由的空间 196

爱是给予不是索取 201

选择携手一生的人 206

第八章

用一生写下的答卷 211

选择男人便是选择未来 212

门当户对遇上天作之合 217

女人如何在婚姻中幸福 222

志同道合才能天长地久 228

幸福的婚姻如何保鲜 233

不因婚姻埋没自己 238

第九章

优雅的仪容举止体现魅力 241

优雅的举止衬出绚丽多姿的人生 242

女性的穿衣技巧 248

尊敬人的打扮 251

女人的仪表仪容，是赢得人心的关键 254

女人在用餐时要懂得的礼仪 260

女人不可不知的家庭礼仪 267



第一章

脱颖而出的 女人味儿

在这个世界上，所有真性情的人，想法总是与众不同。

——林徽因

什么是女人味儿？首先我们要明确的是，这里指的不是故作姿态，不是搔首弄姿……而是作为女人应该具备的，在一动一静之间显示出的独特女人味道，自内而外散发的属于女人的魅力。林徽因本人我们都没有见过，但是我们可以从那些模糊的黑白照片之中看到，这样一个女人，即使是静态的照片，也具有让人停留的魅力，她由内而外散发的魅力无处不在，她是如何打造出这样的魅力呢？



内涵体现女人味儿



毫无疑问，林徽因是一个有内涵的女人，她的涵养体现在学识、仪态、举止等许多方面。所以她才能从一代人之中脱颖而出，才能够成为几代人的回忆。在认识她的人之中，没有一个人否认过林徽因的魅力，由她我们可以看出，说一个女人美丽，那么一定不只是说她的外表，还需要看她的内在，如果一个外表漂亮可人的人，却出口成脏，言行举止令人生厌，这样的女孩子是不能称为美丽的。一个具有内涵美的女人才称得上美丽，特别是一个追求事业的女人。所以说，一个女人必须超越自我、内外兼修、增强素质，这样才能算是一个真正美丽的女人。

一个女人，就算是拥有着“沉鱼落雁、闭月羞花”的美貌，假如没有内涵，丧失了温柔，那么就可能会给人一种“金玉其外、败絮其中”的感觉。而且，对于女人来说，容貌是人生中一个最不长久的“伙伴”，它会在你不知不觉的时候跟着“岁月老人”去“私奔”，完全不会在意你愿不愿意老去；而沉淀在心中的内涵，会通过温柔把你全部的美丽毫无保留地完全绽放出来，这样的美丽绝不会受到岁月的侵蚀。从某方面讲，内涵的女人一定有极高的文化修养，与此同时也有着自己的事业，更会从内到外地保养自己。这样的女人才能保持住长久的美丽。

一个女人如果想要永远地得到人们的欣赏和赞扬，就一定要有丰富的内涵和极致的韵味，这样才能够让自己内在的高雅气质和高尚修养来弥补由于岁月流逝而带来的不足，只有这样才可以从心灵之中源源不断地溢出摄人心魄的魅力。那么，如何才能做到有思想、有气质、有内涵、有修养、有韵味呢？其一，要崇尚知识，加强学习，不断地接受新思想、新观念、不会被日新月异的时代所淘汰；其二，要有独立的思想 and 人格，不要人云亦云、随波逐流。其三，要保持良好的心境，这样才能够做到心胸坦荡，纯洁无瑕，不要有过多的奢望和贪婪；其四，要热爱生命，学会生活，要常怀感恩和宽容之心，不要怨天尤人，相信命运；其五，就是一定要做一个恪守原则的人，不违背社会道德，摒弃庸俗；其六，一定要有自己的爱好，这样亲朋好友聚会的时候你不会感到落伍；其七，一定要适当注重自己的容颜和穿着打扮。只要我们用心地去做了，那么内涵和韵味就会不断地丰厚。因为魅力是挑剔的，它只会为那些用心的女人而生；魅力也是慷慨的，只要你尽心，它的光辉无时无刻不萦绕你。

内在美的女人拥有健康的心灵、坚定的品格意志，还有超越自我的精神。杨阳是一个普通的女孩，11岁的时候，由于医生的误诊导致她高位截瘫。以臂为半径，杨阳的世界只有两平方米，她只能仰躺在床上，没办法侧身，也不能翻身，更不能坐起来。不过她一直坚信“天生我材必有用”“前途是自己创造出来的”，她把生命的所有光亮全部集中到了一点上。就这样，精诚所至，金石为开，一扇扇沉重的大门在她面前打开了。连小学都没有毕业的她，靠着自学，最终成为了中国历史上第一个残疾女博士。因为这样的外在客观原因，如果光看外表的话杨阳真的算不上美，但她有超越自我的

精神，对人生目标的执着和追求，却让她的内心美丽，让她周围所有的人感动。

内在美的女人在工作过程中，需要具备的是自强不息的进取精神。中国女排的姑娘们为了祖国的荣誉，心甘情愿地吃苦和奉献；她们自信、自强，从不害怕挫折和失败。她们把宝贵的自强精神和献身精神全部体现在了竞技场上，印刻在长期的奋斗历程中，书写在一个个金光闪闪的奖杯上。由于繁忙的训练，她们也许疏于打扮，没有时间顾及自己的外在“美丽”，但是就算是岁月的痕迹悄悄爬上额头，也丝毫没有带走她们的智慧、自信、热情和激情，岁月带给她们的是更加丰富、精致的内心，带给我们的是力量和鼓舞。

生活或者工作中，许多的女性由于拥有着智慧和才华，举止优雅得体，这样的女性通常情况下具有一种从心灵深处源源溢出的摄人心魄的魅力。内在的高尚修养和高雅气质足以弥补其外在的不足。女人只有深层次地挖掘这些内涵特质，才可以更加自然地展示出自己的魅力。

具有韵味的女人是有内涵的，她用青春和生命坚守和营造出了温馨甜蜜的家庭，她温柔的双肩能够义无反顾地挑起婚姻、家庭、责任的担子；她用不断成熟的心态为自己日益成熟的容颜增色；她用理智的思绪面对世态炎凉、人情冷暖；她用淡泊的心态来读人生的风雨雷电，看万紫千红；她用坚强的胸怀包容人间沧桑，大起大落；也许她会经历不幸，不过却依然会嫣然一笑，笑对生活。

女人的容貌靠的是“养”。而这个“养”分内养和外养，内养是根，什么是内养呢？是学识、阅历、气质、品行、世界观，是精神



和心灵；外养是形，指的是养生、美容、化妆，是驻颜有术，花开不败。只靠内养的女人生硬、呆板；只在意外养的女人浅薄、缺少韵味，只有内外兼修的女人才能散发出恒久的风情和韵味。所以说，女人一定要注意自己内外的修养。

古人云：“腹有诗书气自华。”说的就是，读书可以让人洋溢着与众不同的高雅气质。读书能修身养性，陶冶情操，可以达到提高人们思维能力的作用，扩展人的学识视野，能够净化人们心灵上的浮尘。所以，女人一定要经常读书，这样才可以让自己的性格、思想、涵养、素质、修养等都得到潜移默化的升华。一个女人只要经常读书学习，那么她不只是有学识、有修养，并且还有思想、有深度，会焕发出一种娴静淑然的气质和雍容文雅的气态。所以说，聪明的女人不只是会借助化妆品和服饰来装扮自己，与此同时也会更注重其内在美对周围人的影响。

在现实生活中，仔细观察喜欢读书的女人，通常这样的女人都是知书达理的。知书达理的女人，才会与人为善，才能得到上司、同事及家人朋友的认可，才可以受到更多人的欣赏和欢迎。一个爱读书的女人，她的生活一般都比较充实，虽然有时候有那么一些女人外表看起来欠佳，不过透过她们的外表看其内在，却能发现她们的内在相当的成熟、稳重、自信、有内涵、有气质，浑身散发着一种迷人的魅力。

到底是花儿的娇艳使蝴蝶变得美丽，还是美丽的蝴蝶使花儿变得更娇艳呢？现在大部分的女性都更加注重外在的打扮，因此而忽略了内在的修养和知识的补充。她们有些甚至对于最近世界上发生了什么事情都一无所知。跟一些男性朋友或男同事一起饭

局的时候，谈论时事经济插不上嘴，忽闻换了话题，不过谈及风月，她们又不好意思插口，坐在那里只有涨红了脸灌饮料。不过她们的内心之中又何尝不想涉足男人的世界，但回头一想，自己的时间都花在外表装扮上了。她们不知道有没有想过，青春一去不复还的时候，这里还有自己的位置吗？她们现在无疑成为饭局的装饰品。

有个女孩容貌娇美，穿衣服也很时尚，不过就是一开口就不大文雅，一提笔写的都是错别字。由于缺乏教养，很多人都不喜欢她，甚至连同她漂亮的外表也产生了厌恶。她就像是一束没有生命的塑胶花，一个人没有知识就很容易展现出自己浅薄无聊的一面，缺乏教养就会变得庸俗不堪，哪还有什么魅力可言？据调查，现在70%以上的男人都希望自己未来的妻子是一位知书识礼、温柔体贴、外貌端庄的人。所以说，知识更是女性魅力的源泉，一个有教养的女性才能够慢慢走向完美。

由此可以看出，漂亮的脸蛋和匀称苗条的身材只能体现一个女人外在形象，而一个内在富有魅力的女人，通常你都会最终改变最初对她的印象，从而乐于和她接触，并且乐于把内心的秘密倾诉于她。你会觉得她越看越漂亮。

某都市报时尚版上刊登过这样一篇文章，讲一个清秀婉约的年轻女孩，倾其全力执着于自己的追求，在不经意间，就使自己成为了一个完美女人。当别人向她讨教成功的秘籍时，她只是简单地回复了两个字：“坚忍。”是啊，女人要做一个内外兼修的凤凰，没有经过烈火洗礼，哪里来的涅槃？所以，要成为完美的女人请记住，完美女人的每一分道行都是修炼出来的。

女人的美，是由内而外产生。有深刻内涵的女人，就算是她没有出众的相貌，但她由内而外散发出来的那种内敛、知性同样可以使她变得可爱美丽。

谁也没有办法阻止岁月给容颜和体态留下的印痕，青春和美貌是没有办法永远保留的，只有丰富的文化内涵和美好的心灵所赋予女人的气质和修养，会使一个女人在不同年龄段都具魅力。青春的美貌只能够漂亮一时，而由气质慢慢积累出来的魅力则会美丽一世。

不断丰富自己的内涵，培养高雅的气质，保持自己的善良温柔，做到自尊自爱、自强独立、不断进取，你就会成为一个有魅力的女人。

时间能够让一个女人的容颜老去，却也可以让女人展现出经历岁月的积淀之后，才能够焕发的美丽。这份真正的美丽就是女人的内涵、修养与智慧，其就像秋天里弥漫的果香一样，由内而外地散发出来。有内涵韵味女人的美丽不绝对不只是流露在表象和姿态，她依旧年轻的心在都市流动的喧嚣中，悠然地保持着宁静，轻松驾驭着生活的脚步。

女人靓丽的容貌最终都会衰老和逝去，而坚毅、优雅、无私、博爱的内在气质却可伴人终身。女人，只有内在美，才是真的美！