

灵魂有香气，内心有风景

女人，原来也可以这样从容不迫，优雅动人
在衣食住行的每一处，都散发着芬芳香气

拱瑞 编著

做灵魂有香气的 女人

全彩珍藏版

赢得时光的
优雅女人
陪伴你

中国华侨出版社



做灵魂有香气的

女人

全彩珍藏版

拱瑞 编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做灵魂有香气的女人：全彩珍藏版 / 拱瑞编著. —北京：中国华侨出版社，
2017.3

ISBN 978-7-5113-6685-6

I. ①做… II. ①拱… III. ①女性—名人—生平事迹—世界②散文集—中国—当代 IV. ① K815.85 ② I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 033579 号

做灵魂有香气的女人：全彩珍藏版

编 著：拱 瑞

出 版 人：方 鸣

责任编辑：林 炎

封面设计：冬 凡

文字编辑：赵宏波

插图绘制：楚 觅

经 销：新华书店

开 本：720mm×1020mm 1/16 印张：19.5 字数：300千字

印 刷：三河市万龙印装有限公司

版 次：2017年3月第1版 2017年3月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-6685-6

定 价：55.00元

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

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：(010) 88893001

传 真：(010) 62707370

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。



歌德曾说，永恒之女性，引领我们提升。

一个个拥有丰沛、高贵灵魂的女性就像一颗颗不夜的明珠，光芒四射、熠熠生辉。

她们曾用梦想和行动点燃生命的激情，她们并非都是命运的宠儿，却也能成为生命的强者，可以通过黑暗、暴风雨去寻找自我。她们笑迎生命中的风雨和炎凉，静候岁月的花瓣悄然绽放。

这些美丽的女子用自己一生的辉煌成就一段段传奇，用无与伦比的美丽去跨越了百年的风雨，她们懂得用淡定去修复日渐粗糙的容颜，以期保留那份和悦与温婉。她们更知道如何对待那些人性的浅薄与尖酸，让自己不被焦虑和无奈吞噬湮没。

我们通过打捞文字碎影中的残片，去聆听一段段传奇，触摸片刻她们心底的冷暖，从而懂得什么是人生最大的勇敢。

她们能在漫长的一生中悠远笃定地面带微笑，并在任何人生境遇下都能迸发出生命能量。她们温柔了岁月，惊艳了时光。

即使有些人的躯体已经归于永恒的寂静，精神却依旧可以引领我们提升。

走近她们，也就走近了高贵的心灵，然后以此唤醒我们追求高贵灵魂的冲动。

保留灵魂的高贵，到底有何用处？

人生忙碌，谁都不肯停下匆匆的脚步，一个个物质利益的诱惑，一场场无法喘息的竞争，人们的脚步太快，竟不管灵魂是否同行。不知不觉，

有了太多的精神垃圾无处安放。我们只关注外部世界，却从不关注自我体验。于是，我们把日子过得越来越糟，总是认为所有人都比自己幸福。

我们需要积累灵魂的财富，然后，让平常的日子一点一点地清丽脱俗。

也许我们不是名媛，在一座平凡的城市做一份平凡的工作，却希望借由这一缕缕灵魂的香气，在烦琐中，可以形成安宁、乐观、宠辱不惊的品质，洗尽铅华，淡淡地散发出精神和心灵的芬芳。同样的工作，从此有不一样的心境，不为那一场无疾而终的爱情伤筋动骨，也不为事业成就虚张声势，也不因家庭琐碎歇斯底里，能实现经济独立、人格独立，也可以经营好家庭，纵然生活百般磨难，也不让焦虑和戾气浸透生命。

这些美丽的灵魂可以引领我们穿越迷雾，走过生命的黑夜，让日益空虚的灵魂沐浴爱与善，让内心真正拥有安宁与勇气，从而可以穿越人生中的隧道，寻找生命的美好。

繁华落尽，依然可以在岁月中翩跹起舞。

从此，时光不老。





爱自己，生命才有意义

苏青：谋生与谋爱 /...2

唐瑛：精致，是女人的尊严 /...8

张幼仪：放弃，才是真正的开始 /...14

吕碧城：我爱自己，没有情敌 /...21

与逆境共处的智慧

郑念：用坚强抵御生命的无常 /...28

潘玉良：在流言蜚语中成就传奇 /...34

郭婉莹：有忍有仁，精致有 fun /...45

江冬秀：一世夫妻千载情 /...59

将苦涩的爱情嚼成橄榄的余甘

王映霞：浓烈的爱太难终老 /...68

蒋碧薇：爱之愈深，恨之愈切 /...77

阮玲玉：蝴蝶飞不过沧海，谁忍心责怪 /...89

孟小冬：其实他没那么喜欢你 /...95

让婚姻经得起平淡的流年

陆小曼：当爱情在婚姻中渐渐地退去光环 /...102

潘素：美好的姻缘是两人同视一个方向 /...109

凌叔华：浪漫一生又何妨 /...115

许广平：唯爱与理想，不可辜负 /...120

于三千世界，智当凌驾于事

林徽因：用智慧找到通往幸福的路径 /...126

福芝芳：生活追求的是幸福而非完美 /...134

孙多慈：因为懂得，所以慈悲 /...140

阴晴圆缺会有时，美景只是刚刚好

张爱玲：笔底倾城，海上花开 /...150

萧红：不悔梦归处，只恨太匆匆 /...161

宋清如：穿越岁月的灵性之光 /...172

因为爱，不说再见

玛格丽特·杜拉斯：爱是沉沦，是不朽的拯救 /...178

可可·香奈儿：带着微笑献出一切，用眼泪收回所有 /...184

戴安娜王妃：我已足够勇敢，才离得开你 /...191

西蒙娜·德·波伏娃：女人，首先是个人，其次才是个女人 /...199

奥黛丽·赫本：因为爱，不说再见 /…207

你不能要求没有风暴的海洋

伊丽莎白二世：欲戴王冠，必承其重 /…216

玛格丽特·撒切尔：练就与梦想匹配的才华 /…225

杰奎琳·肯尼迪：确定自己的需要，然后勇敢实践 /…231

J.K. 罗琳：低潮的谷底，就是命运的转机 /…237

玫瑰凯·艾施：你不能要求没有风暴的海洋 /…244

高贵的灵魂，永恒的光亮

玛丽·居里：一次稳固自我价值感的修炼 /…250

海伦·凯勒：唤醒生命的内在活力 /…257

格蕾丝·凯利：不被时光陨灭的优雅 /…262

弗洛伦斯·南丁格尔：高贵的灵魂，永恒的光亮 /…267

成长，永远是自己最重要的事

玛丽莲·梦露：安全感，只来自于自己的内心 /…274

弗吉尼亚·伍尔芙：拥有平等爱人的能力 /…280

赛珍珠：爱是一种不死的欲望 /…286

梅琳达·盖茨：不成为婚姻的附属品 /…290

奥普拉·温弗瑞：成长，永远是自己最重要的事情 /…295

后记：心若安好，便是晴天 /…300

爱自己，生命才有意义

女人，最重要的或许不是嫁给谁，而是无论嫁给了谁，都能在这段婚姻中获取幸福。与其指望别人给予自己幸福，不如好好爱自己，因为只有当自己处于一个最好的状态，才会有一个可以匹配的人来义无反顾地爱你。集众优于一身，把自己经营成公主，自然吸引王子。

当你放下了自我，就永远无法站在与男人对等的高度；当你放弃自我，开始仰视男人，你就失去了自己的阵地。不管如何安逸，也要有谋生的能力；不管如何陷入爱情，也不要迷失自己。遭遇困境，就尝试发出最强音；生活艰苦，也要柔情缱绻、尽心谋爱。在经济、实用的大众化生活方式上做一个从容、坚定、温暖的女人。





苏青：谋生与谋爱

她曾与张爱玲一起，被称为“上海文坛最负盛誉的女作家”；

她是典型的民国女子，有新青年的狂妄和韧劲，却也有旧式女人的局限；

她有着简单健康的底子，生活却总是辜负她，她只能在文章里弥补遗憾；

她中年遭受婚变，没有经济来源，却上有老母在堂，下有孩子需要抚养，她只能自食其力；

她毫不掩饰自己对金钱的爱好，因为她太懂得生活的艰辛；

即便谋生耗费了她太多的精力，她也要柔情缱绻、尽心谋爱；

她没能成为传统价值观念中幸福女性的样板，可热闹而坚韧的生活姿态却永远散发能量。

苏青，常常作为张爱玲的闺蜜并在得到其高度肯定中被关注。

张爱玲说：“即使从纯粹自私的观点看来，我也愿意有苏青这么一个人存在，愿意她多写，愿意有许多人知道她的好处，因为，低估了苏青的文章的价值，就是低估了她的文化水准。如果必须把女作者特别分作一栏来评论的话，那么，把我同冰心、白薇她们来比较，我实在不能引以为荣，只有和苏青相提并论我是甘心情愿的。”

才女的话字字犀利刻薄，却也实实在在地肯定了苏青的文学地位。

于是，在 20 世纪斑驳的旧影中，那个“伟大的单纯”的身影在大众的注视下越来越清晰。

苏青虽然和张爱玲同为上海女人，同以文为业，但是文风不同，这源于二人不同的生活经历。

苏青的童年没有什么阴影，出生时在外婆家，外婆家在乡下，亲戚很多，家人常常带她串门，生活简单有趣，也给她很充分的自由成长的空间，稚嫩的心灵未有阴影，她也确实就像张爱玲所说，“有着简单健康的底子”。

到苏青 8 岁需要接受正规教育时，她就被父亲接到上海。父亲这时事业很顺利，在上海银行升职，做了经理，做投机生意又赚了钱，他不但给女儿找了一个不错的小学读书，也曾希望苏青学好英语会话及音乐、舞蹈，成为一个淑女。可是苏青在乡下打下的底子让她对这些不感兴趣，久而久之，父母倒也没有过分勉强。

后来家里给苏青订了一门亲事，对方家境不错，未婚夫李钦后和苏青在学校时也有交集，苏青对李钦后的感情并不热烈却也不反感。这时的苏青更乐于在读书中找寻乐趣，她成绩优异，1933 年考入中央大学外文系，这在当地并不多见，也足见苏青的出类拔萃。只是后来苏青家境日益衰落，竟连读书费用都成问题，甚至连苏青订婚的一笔聘礼都成了重要经济来源。再加上苏青考上大学让李钦后深感危机，于是李家几次催促成婚，苏青虽然希望读完大学再谈婚事，可是读书费用还得依靠李家，最后只能赶在苏青





去读大学前，匆匆完婚。

婚后两个人也曾有过短暂幸福，只不过，李钦后生性风流，还与外婆的长孙媳妇私通。苏青自然伤心，想借由读书忘记家庭烦恼，却又怀了身孕，只能休学。李钦后虽然风流，但对苏青也有感情，看她伤心，便向她悔过，提出带她到上海，承诺重新来过。

只是到了上海，生活不但没能像期待的美好，反而更加糟糕。除了李钦后的连连出轨时时引发的一次次争吵，就是一家几口的生计也成了问题。李钦后自私、懦弱、虚荣，不肯负起养家的责任，苏青每天就在争吵、愤怒、沮丧中煎熬。

苏青讨厌自己的状态，她在文章里写道：“一个女子到了无可作为的时候，便会小心眼儿起来了。记得我初进大学的时候，穿着淡绿绸衫子，下系同颜色的短裙，风吹过来飘舞着像密密层层柳条儿起的浪，觉得全世界就只有我一个人耀眼：我像娇艳的牡丹，而众人便再好些也不过同绿叶点缀或衬托一番罢了。但是现在呢？他，我的丈夫，却不许我向上。”

苏青开始意识到家庭生活已经让她时时都充满束缚感，只是这时她还没有勇气和家庭生活决裂，可是，命运倒是仁慈，借由李钦后的一记耳光才让她彻底与这狰狞告别。

苏青养着女儿不受婆家的待见，想出去工作又受丈夫的限制，可是当她向李钦后要钱以作家用时，竟换来一记响亮的耳光。这个男人这时早已厌倦自己的妻子，他也早已忘记自己当时是如何高攀不起中央大学的才女。而苏青，被这一巴掌生生打醒。同李钦后的十年婚姻已经走到绝境，苏青

终于离开丈夫选择独立。

后来，张爱玲这样评论苏青的婚变：“不论在什么样的患难中，她还是有一种生之烂漫。多遇见患难，于她只有好处；多一点枝枝节节，就多开一点花。”

离开李钦后的苏青确实表现出生活的韧性，幼子嗷嗷待哺，喂养刻不容缓，她必须承担起养家的重任。她说：“我相信就是爱孩子也须先自维持生存，自己连生存都不能够了，又拿什么去爱他们呢？”（《再论离婚》）。

从一个无忧无虑少女到一个名牌大学的才女，再到一个失婚还要抚养三个孩子的少妇，苏青真正体会到了生活的艰难。

她曾四处托人找工作却只有可怜的薪水，她想来想去还得发挥所长，以文谋生。

历经周折，她的《天地》月刊终于创刊。苏青的选材、文笔、主题，无一不迎合衣食父母之胃口，大家喜欢看她的市井烟火气，她便保持这种风格。苏青集作者、编辑、发行于一身，也因此，她要向张爱玲约稿。她的约稿信竟一下打动了这个当时在上海大红大紫、最负盛名的女作家。她亲函张爱玲“叨在同性，希望赐稿”，张爱玲喜欢这位率性的主编，也愿意为《天地》撰稿，后来还同苏青成为闺蜜。

苏青在经营杂志方面很有天赋，她不但能约来当时各界名人如周作人、陈公博、周佛海父子、胡兰成、张爱玲等为杂志撰稿，她还懂得营销之道，实施杂志预订，八折优惠客户，以扩大销量。

在这期间，她的《结婚十年》也更





广泛地被人关注，放在今天应该叫作畅销书。她将亲历的十年婚姻感触写进书中，不但感动着六七十年前的已婚女人，就是在今天，人们也依旧能在书中找到共鸣。那对于男人的期待、抱怨、失望如出一辙，一次次琐碎小事让埋怨积累太多，在金钱方面的算计让争吵持续升级，婆媳关系让夫妻感情也日益薄弱，全职主妇伸手要钱的难堪和尴尬，最后还有压垮婚姻的稻草——外遇，让女人彻底觉醒，没有另一个生命可以对自己的生命负责。

这样的中国家庭主妇生活竟几十年不变。

苏青带给现代人的共鸣还不只这些。

苏青曾指望男人后又依靠自己，所以她常常会有这样的感慨：“如果与男人一起吃饭，她付了账，一方面会觉得骄傲，另一方面则会有些悲哀，因为失去被保护的权力了。”

而朋友炎樱也在谈到苏青时感慨：“我想她最大的吸引力是，男人总觉得他们不欠她什么，同她在一起很开心。”

苏青的纠结应该也是现在众多女性的苦恼。想要大女人的权利，也想要小女人的待遇。

男人呢，倒是乐于同这样的女人交往，凡事女人自己担待，当需要他们负一点儿责任，他们就会说最初喜欢的就是她的那份潇洒，还要指责女人善变。

其实，这有可能是极端女权主义的误区，偏偏将男人放在自己的对立面，两性无论何时都要互相需要，女人只要能保证自己是独立的个体就好。

离婚后苏青也曾有过合适对象，但是她不能只考虑自己的幸福，有一次当她与男友吃饭时，三个孩子站在门口张望不敢上前。苏青看出孩子心中的顾虑，也觉得有些伤感，她觉得始终要尽为人母的责任，于是孩子成为了苏青不能卸下的重担。她也一直没有再婚。

1949年以后，张爱玲去了美国，身边的朋友也陆续离开，苏青却认为，无论何种政局、如何战乱，她能以文谋生，在哪儿都一样。她以本名进行地方戏剧本创作，也深受大众的好评。只不过最后她还是没能逃过落难文人的下场，以致身患恶疾，晚景凄凉。1982年，苏青走完了她曲折的一生。

而她的文字却让读者常读常新，她爽利明快的文风，她对身边小事的态度，她对女人内心真实的洞察，和她将内心所惑一一告之的坦诚，都让这个聪明外露的女子颇受女性的青睐。


生活本来就是柴米油盐、家长里短，能在其中活出智慧，在世俗、辛劳中获得解脱，生活大概也就没有那么多艰辛，热热闹闹地活在当下，活出自我，也不失为一种幸福。如果不是时代影响，苏青会是一个成功女性。



静思小语

不管如何安逸，也要有谋生的能力；不管如何陷入爱情，也不要迷失自己。遭遇困境，就尝试发出最强音；生活艰苦，也要柔情缱绻、尽心谋爱。在经济、实用的大众化生活方式上做一个从容、坚定、温暖的女人。



An illustration of a woman in a green and yellow qipao, standing and looking to the right. The background features stylized autumn leaves in shades of orange and red.

的“交际明星”。

她有奢华的风骨，但是她的美丽却绝不仅仅依靠这些奢华的名牌，她对时尚很有心得，会把在逛百货时看到的漂亮衣服的款式，根据自己的想法和审美稍作调整，总能穿出独特的气质。

她对自己的衣着特别精心，出去交际时自不用说，就是没有应酬在家里她也从不邋邋遑遑。早上起来穿短袖羊毛衫，要是出门，她又会换上精致的旗袍，晚上有客人，就再换上西式长裙。


唐瑛的旗袍件件是精品，有一件旗袍据说缙边上飞舞着百来只金银线绣的蝴蝶，缀着红宝石的纽扣，穿在唐瑛身上艳丽无比。她婀娜多姿的身影成为众多记者捕捉的焦点，她的打扮也成为当时上海女性的穿衣指南。

后来，漂亮的唐瑛索性将这种美的能力转化成生产力。

1927年，她与陆小曼等当时的一些名媛创办了“云裳服装公司”。她们将公司制衣的理念定为在“新”而不在“贵”。开业时，唐瑛和陆小曼还亲自在店内为顾客试穿新衣，一件件漂亮的服装在她们的推广下，成为了当时时尚女性不可缺少的装扮选择。一时间，云裳公司的服装风靡上海滩。初次商业尝试，大获全胜，这让本已风光无限的她成为上海滩名媛中的名媛、焦点中焦点。

唐瑛将对于美丽的心得创造出巨大的商业价值。所以说，美丽的能力也是一种重要资源，对于外表的精心装扮能体现出对生命的珍视，也更有利于别人发现你优秀的内在，毕竟，能通过你毫不在意的邋遑外表去了解你丰富的内心的，只有你身边的少数人。

此刻，有着万丈光芒般耀眼魅力的唐瑛，终于把当时全中国最富有、最受女人推崇的“钻石王老五”宋子文给吸引了过来。



但宋子文的追求，并未得到唐瑛父亲的认可，相反，他极力反对。在那个动荡的年代，唐瑛父亲认为，政治可能会为家人带来不能预知的麻烦。

而唐瑛倒也潇洒，默默深锁宋子文给她的二十多封情书，将这段感情利落收场。

与宋子文分手后，唐瑛嫁给了宁波“小港李家”——沪上豪商李云书的公子李祖法。李祖法性格内向，做事一板一眼；唐瑛性格开朗，在上海大红大紫。李祖法不因唐瑛的优秀而骄傲反倒苦恼，最终两人因性格不合各奔东西。

不久，唐瑛遇到了北洋政府总理熊希龄的侄子熊七公子容显麟。容显麟虽然样貌一般，但为人幽默大方，两人性格相得益彰，骑马、听戏、跳舞、聚会，不亦乐乎，这两个同道中人后来结成连理，唐瑛便随丈夫远赴香港，后又移民到美国。

后来容显麟去世，唐瑛就住到儿子隔壁的一个单元。

她不愿和孩子住在一起，一是不愿拖累子女，二是她依旧遵循着自己的生活节奏。

70年代时，唐瑛曾回国探亲，依旧是一袭艳丽的旗袍。虽已年过六旬，唐瑛对自己的身材依旧信心十足，好事者跑来想歛歛一下美人迟暮的遗憾，却都徒劳而归。

晚年在美国，她活得依旧悠闲，有时打打牌，有时听听戏，有时下厨给孩子做做饭，她晚年时也不用保姆，一切都是自己打理。去世时，她没有一

