



伊人记
YI REN JI

输什么也不能输心情
勒住生气的缰绳，享受优雅的人生

优雅淡定的女人 不生气

YOUYA DANDING
DE NVREN
BU SHENGQI

迟双明
编著



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

优雅淡定的女人 不生气

YOUYA DANDING
DE NVREN
BU SHENGQI

迟双明
编著



图书在版编目 (C I P) 数据

优雅淡定的女人不生气 / 迟双明编著. — 成都:
成都时代出版社, 2016.12

ISBN 978-7-5464-1766-0

I. ①优… II. ①迟… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ①B825.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 255464 号

优雅淡定的女人不生气

YOUYA DANDING DE NVREN BUSHENGQI

迟双明 编著

出 品 人	石碧川
责任编辑	陈德玉
责任校对	张 洁
装帧设计	别有天地
责任印制	干燕飞
出版发行	成都时代出版社
电 话	(028) 86618667 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	北京文昌阁彩色印刷有限责任公司
规 格	710mm × 1000mm 1/16
印 张	16
字 数	228 千字
版 次	2016 年 12 月第 1 版
印 次	2016 年 12 月第 1 次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-1766-0
定 价	32.80 元

著作权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话 010-60203998

前言

Preface

“优雅的女人不生气。”这是奥黛丽·赫本的人生哲言。一个女人的优雅与淡定是骨子里的东西，在时间的打磨之下会越发地美丽动人。或许老天不曾给我们一个倾城倾国的惊世容颜，可是这并不妨碍我们做一个优雅淡定、不生气的女人。

女士是很容易情绪化的，一些在旁人看来无足轻重的小事，到了她们面前可能会变成天翻地覆的大事。可是她们却没有意识到，在发脾气的时候，往往会拉低自己的修养。不管一个女人的装扮多么华丽、多么奢侈，如果开口就是粗鲁的言辞，总在为一些小事而斤斤计较的话，那么也难以得到人们的喜爱。

德国古典哲学家康德曾说：“生气，是用别人的错误来惩罚自己。”生气是一场毫无意义的战争，最后输掉的都是我们自己。因为生气不仅无法解决问题，还会浪费我们的时间，扰乱我们的思绪，招致疾病，甚至带来无法挽回的损失。

优雅淡定的女人并非是没脾气，而是她们不管在什么时候都懂得控制自己的情绪。她们明白，人生匆匆，与其浪费时间与精力去生气，在坏情绪的沼泽里沉沦，不如让自己静下来去做一些有意义的事情。





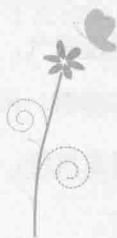
女人不生气是一件很容易办到，也很难办到的事情。说它容易，是因为只要女人有自觉就能够办到；说它难，是因为它需要时间的沉淀与一份云淡风轻的心境。一个人如果心淡定了、平和了，就能从中滋养出优雅与从容。如果急了、躁了、乱了，那么就算外表再美，也是枉然。

优雅淡定的女人有着开阔的胸襟，并不会因为一些小事而耿耿于怀，大动肝火。她们明白，世上并不存在十全十美的事情，因此太过计较是毫无意义的，名利都是过眼云烟，如果被欲望缠住了心灵，那么就难以让自己去感受生活的美好。与其跟别人纠缠不休，不如学会放下，用一颗坦然而宽容的心去感受世上的一切。

优雅的女人内心是平和的，不会去跟人计较，她们只会去竭尽全力地珍惜自己手上的幸福。抱着一颗随缘的心，收获一世的安稳。

本书尝试从十个方面帮助女性脱离浮躁与焦虑，学会沉淀情绪，从容生活不生气。希望读者能够在读后有所领悟，给自己营造恬淡的微笑与愉快的心情，做个优雅淡定、不生气的女人。

由于笔者能力有限，难免有所疏漏，敬盼指正。



目录 Contents



第一章

世间烦恼皆自找，自己释然晴空照

外貌只是封面，内容由你自己决定	2
你若不伤，岁月无恙	5
自卑是座牢，囚着自己的光亮	9
别人的镜子里永远映不出真实的你	13
心若阴天，全世界都在下雨	17
接受不完美，所有遗憾都是成全	20
心理测试：你是一个庸人自扰型的人吗？	24



第二章

屏蔽坏情绪的桎梏，不负光阴不负卿

与愤怒“缠绵不休”，伤人又伤己	28
小事挂心头，笑容就会避而不见	31
别因为会摔倒，就忘记奔跑	35





让情绪转个弯，风景就会不同	38
别人没有义务消化你的坏情绪	41
忍住一时冲动，方能海阔天空	44
负面情绪如洪水，找对渠道好疏通	47
心理测试：你是不是一个情绪化的人？	51



第三章

携一份风淡云轻，等一场春暖花开

人生不用争分夺秒，慢慢走一切都来得及	56
站在一个成熟的高度来接纳别人的批评	59
让自己像梅花一样悄无声息地绽放	62
不慌不忙，弹出自己的乐章	65
多读书，滋养自己这片土地	68
不急不躁，世界不会亏待你	72
心理测试：你是否有一颗焦躁的心？	76



第四章

生命力顽强的种子，从不诅咒瘠土

用长远的眼光来看当下的苦难	78
种子只有经过埋葬，才能勃发生机	81
优雅的女人会把伤痕笑成酒窝	83
种下一份宽容，收获两份喜悦	86

经得起重力拉扯的弓，才能击中远处的猎物	89
强者不是没有眼泪，而是会含着眼泪奔跑	93
上天以痛吻你，你要学会报之以歌	96
心理测试：你的忍耐力有多大？	99



第五章

心中若无烦恼事，便是人生好时节

不属于你的东西，要学会优雅地放手	102
失恋之后，不报复爱情，更不苛责自己	106
放下之后，才能迎接花开	110
明智的放弃胜过盲目的执着	113
昨天的太阳，晒不干今天的衣裳	116
对有些错误念念不忘，只会徒增烦恼	119
心理测试：你是一个拿得起放得下的人吗？	122



第六章

学会知足，以乐观心态善待自我

没有绝对的得，也没有纯粹的失	126
够得着的幸福才是幸福	129
嫉妒是根刺，会划伤你的生活	133
你有自己的芳香，不必惦念别人的风景	136
不攀比，做最真实的自己	139
用心去感受生活中的“小确幸”	143





心理测试：你是不是个知足常乐的人？

146



第七章

你对世界温柔以待，世界必以温柔待你

原谅别人的无心之过，温暖别人的心窝	150
吹散乌云，才能看见后面的蓝天	153
将心比心，体谅也是一种宽容	156
远亲不如近邻，宽容一点儿又何妨	160
做个善解人意的妻子，不去跟婆婆计较	163
仇恨再理直气壮，也会遮挡心灵的阳光	166
宽恕是治愈伤害的良药	170
心理测试：你是不是个善于宽容的女人？	173



第八章

爱是岁月里最烈的酒，情是相知中最浓的香

够得着的幸福，才是最好的幸福	176
不要妄图去改变另一半	179
唠叨是让人心烦气躁的致命毒药	182
在婚姻中，学会体谅对方的小缺点	185
不要因为他的过去透支你们的现在	188
别用猜忌去弹爱情的琴，不然容易断弦	192
心理测试：你对另一半苛刻吗？	195



第九章

跳出工作的偏执藩篱，挥动羽翼翱翔天际

学会在适当的时候，卸下工作的重担	198
转换心态，工作也是一种享受	201
面对诽谤，要头脑清醒	204
三思而后行，有火也要停半刻	208
你想要的岁月会如数给你	211
工作不用急躁，认真完成就好	214
与其抱怨黑暗，不如点亮蜡烛	217
心理测试：你在工作时会败给流言吗？	220



第十章

脱去一身浮华，体味生命的真欢

给自己的欲望设底线，让自己多一点幸福	224
金钱是生活中的罂粟花	227
适可而止地购物才能留住恰到好处的幸福	230
许多沉沦，始于虚荣	233
抵得住诱惑，才能守得了繁华	236
金钱从来都不是幸福的代名词	239
心理测试：了解你的物质欲望	242



参考文献

244



第一章

世间烦恼皆自找，自己释然晴空照



“世间本无事，庸人自扰之”，很多让我们痛苦的根源其实就是我们自己。跳出“庸人自扰”的自我纠结，幸福之路就会豁然开朗。

外貌只是封面，内容由你自己决定

人不一定要长得漂亮，但却一定要活得漂亮。

对于外貌这个话题，汪国真早就说过：“美，首先征服人的感官，然后才是人心；优雅，首先征服人心，然后才是人的感官。征服了人的感官者，还不一定能够征服人心；征服了人心者，必定能够征服人的感官。”可是有些女人却没有意识到这一点，她们狭隘地认为外貌是决定一个人一生过得幸不幸福，能不能获得成功的关键，因此对外貌的要求总是很高，结果常常让自己因为外貌而陷入到糟糕的情绪之中。

虽然美丽的女人更容易得到人们的喜欢，但是也不意味着长相普通甚至有些丑陋的女人，就无法获得成功的青睐，无法获得想要的幸福。因为成功和幸福这些东西，向来并不是由外表这一个因素而决定的。相貌是上天给你的牌，只能说明你运气的好坏；而如何打好这副牌，如何经营好人生，则跟外貌无关。

她曾经是很多人口中的“丑女人”。虽然她有着讨喜的率真

个性，以及让人惊为天籁的美妙歌喉，但是并没有人认为她会有个美好的未来。

没人会否定她的音乐天赋，没有人会挑剔她动人的歌声，但是大家更愿意当听众，却不愿意当她的观众。一切都因为她的个人形象不好，身材太胖，长相也不够甜美。人们难以接受天使般美妙的声音是从一个胖女人的身体里发出来的。

在偶像派当道的当时，几乎所有人都把目光瞄向那些拥有魔鬼身材和天使面容的歌星身上，而她就像是被人嫌弃的丑小鸭。没人愿意给这个喜欢唱歌的胖女孩一个上台的机会，虽然她唱得比有些歌星要好很多。

她也曾经为自己的身材苦恼不已，也曾尝试过减肥，可是减来减去都没有成功。后来，她想开了，认为胖不会一直成为影响自己的因素，只要自己歌唱得好，总有一天能够打破人们对她的偏见，接受自己。

于是，她决定将唱歌作为帮助自己成功的最佳武器，不管受怎样的冷落，她都依然坚持唱歌。事实证明，努力才能让别人看见你的光芒。19世纪90年代初，台湾艺人柯受良到大陆来表演“飞越长城与黄河”。她被邀请参加一次试飞期间的演出。

在她唱歌的时候，正准备进行试飞的柯受良突然停了下来，他问旁边的工作人员：“是谁在唱歌？”工作人员随后告诉他这是一个不知名的歌手。柯受良说：“她的歌声很有震撼力，给了我勇气与力量……”于是，她就得以成为柯受良正式表演时的一名参演歌手。

也正是由于参加了这次活动，让她有幸认识了一名央视的导

演。在导演的引荐下，她认识了当时著名的主持人张越。张越在听了她的歌声之后，也为她的歌声所打动。随即邀请她参加当时的《半边天》节目的录制，那一期的话题是“不要为你的容貌发愁”。看到这个话题之后，她一度想要拒绝这期节目的录制，但是碍于情面，还是硬着头皮录完了这期节目。没想到，正是这期节目，让她开始被大众所熟知。

之后，她的人生之路发生了巨大的转变，1998年，她发行了第一张个人专辑《雪域光芒》。随即，她在歌坛的地位开始如日中天。

想必大家已经猜到这个人是谁了吧。没错，她就是韩红。

回顾自己成功之路的时候，韩红笑着调侃说：“当年《半边天》的那期节目的主题叫‘别为你的容貌发愁’。谁为容貌发愁啦？”

看，韩红是多么潇洒。

在当今社会，女孩子们还是习惯性地 will 漂亮的外表与好命划上等号，认为“颜值即正义”。因此女孩子们总是对自己的外貌不自信，经常沉浸在化妆、修图甚至整容上面。

诚然，漂亮的外表是一个加分项，可以在短时间内夺人眼球，因此才会要求人们要注意自己的言谈举止、礼仪和服装。但是过度拘泥于外貌，认为外貌可以决定一切就太过偏颇了。一个人的外貌只是她的包装，包装漂亮确实能吸引人，但是如果里面装的东西不尽如人意，人们照样会厌烦。试想一下，一个看起来很美味的苹果，里面却有条虫子，谁还愿意吃呢？即便吃了，估

计也会马上吐出来。

如果把人生比作一本书的话，那么外貌就是这本书的封面。封面固然十分重要，但是读者更加看重的则是这本书的内容。因此如果你没有漂亮的封面，也大可不必为此自暴自弃，上帝对每个人都是公平的，你要懂得修炼自己的内核，把自己的“硬件”当作武器，击败对手。

陆琪曾经说过：“一个人的美丽，并不是容颜，而是所有经历过的往事，在心中留下伤痕又褪去，令人坚强而安谧。所以，优雅并不是训练出来的，而是一种阅历。淡然并不是伪装出来的，而是一种沉淀。从某种意义上来说，人永远都不会老，老去的只是容颜，时间会让一颗灵魂，变得越来越动人。”

只要你有足够的自信，何必要为容貌而发愁呢？一个人如果只看重你的外貌，一个公司如果只看重你的外貌，那么这个人不要也罢，这个公司不去也罢。

* * * * *

你若不伤，岁月无恙

时间可能是外貌的敌人，但却是优雅的朋友。

“年龄”一直是女人绕不开的话题，尤其是当女人踏入社会

之后，年龄就成了女人最在意的敌人。在一些女人看来，年龄是她们无法贪恋的财富，拥有越多越让人烦恼。她们整天都在为自己身上胶原蛋白的流失担心不已，为眼角细纹不断增加而忧愁，她们恐惧着岁月的无情，害怕时间会把自己打造成自己所讨厌的样子。她们试图去抓住时间的尾巴，但是却忘记了没有人能够永远是妙龄少女。

其实，女人不用刻意去回避年龄这个问题，因为时间固然会从我身上带走很多东西，但也会带来很多东西，只是你尚未察觉罢了。聪慧的女子从来不会因为年龄而感到恐慌，也不会费尽心机、绞尽脑汁地妄图留住青春。因为她们明白，自己就像是一瓶红酒，在时光的酝酿下，会愈发香甜浓郁，让人回味无穷。20岁也好，30岁也罢，40岁也没问题，只要你愿意，你可以去做任何让自己感到快乐的事情，一直生机勃勃地美下去。这种美往往是一种由内而外的美，就像是秋日里的果实，散发着香气。

如果你仔细观察，你就会发现，那些被称为“女神”的人，不会因为年龄而让自己闷闷不乐，甚至变得脾气暴躁，相反她们一直在用心而精致地生活，一直从容优雅下去，像一条潺潺流淌的山溪，像一条寂静的青石小径，不争不吵，自成一一道风景。

在美国新罕布什尔州的乡间，生活着一个叫作塔莎的老奶奶，她的生活可能在很多人看来都过于平淡无奇，但是却被拍成了纪录片，在世界范围内造成了极大的轰动。

1915年，塔莎出生于美国马萨诸塞州的波士顿，她的父亲在当时是一位远近闻名的飞机与游艇的设计师兼制造者，母亲是一

位肖像画家。当时像爱默生、马克·吐温、爱因斯坦等这些当时的名人经常会到塔莎家里来做客。9岁的时候，由于父母分手，塔莎被寄养在他人家中，而她被寄养的地方有着美丽的田园，这为她提供了丰富的绘画素材，也影响了她的生活方式。

57岁的时候，当孩子们都独立之后，所有人都觉得塔莎应当像其他上了年纪的妇人一样度过余生的时候，她却独身一人来到了佛蒙特州，在一座山丘上建造了一栋18世纪风格的乡间别墅，开始了一个人的田园生活。

她常常会自己设计和缝制复古裙装，头上常常会整齐地束着各种不同花样的好看头巾。她的生活丰富多彩，每天除了画画，还会养花种菜，喂鸡喂羊，织布手工。她会亲手去制作那些常用的日用品，如蜡烛、香皂、灯油等。另外，她还对烹饪和享受美食有着浓厚的兴趣，让自己的生活充满了情调。她从来不会为自己的年龄而担忧，每天活得像个妙龄少女一般，对生活的一切都充满了好奇与期待。

即便到了90岁高龄，塔莎依然没有放弃她这样的生活。2008年6月18日，塔莎·杜朵在自己的庄园里，在儿女和朋友的陪伴下，戴着老花镜，穿着自己织的裙装，安详离去。

人的优雅，是岁月留在人们骨子里的东西。塔莎·杜朵式的优雅，在岁月的关怀下，成了一座恬淡的花园，让人向往。人生来为何，老而如何所终，是时间带给人们的思索。当人们感到迷茫的时候，塔莎老奶奶用自己的坚持，完美地交出了自己的答卷，给人们以启发。