

智慧女人书系——马庆利◎主编

给生活来 点儿诗意

李文勇◎主编



像赫本一样优雅

给生活添一颗匠心

幸福是一种能力

别弄丢你的仪式感

做个「无龄感」女人

稳妥的惊艳

愈柔软，愈坚硬

你要成为自己的光

三十岁以后要以貌取人

勇敢是带着恐惧前行

遇见更美好的自己

人民日报出版社

智慧女人书系——马庆利◎主编

给生活来 点儿诗意

李文勇◎主编



人民日报
出版社

© 马庆利 李文勇 2016

图书在版编目 (CIP) 数据

给生活来点儿诗意 / 马庆利, 李文勇编. — 北京: 人民日报出版社, 2016.11
ISBN 978-7-5115-4254-0

I. ①给… II. ①马… ②李… 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 254778 号

书 名: 给生活来点儿诗意
主 编: 李文勇

出 版 人: 董 伟
责任编辑: 林 薇
装帧设计: 刘萍萍
版式设计: 冯 晖

出版发行: 人民日报出版社
社 址: 北京金台西路2号
邮政编码: 100733
发行热线: (010) 65369527 65369846 65369509 65369510 (024) 22848379
邮购热线: (010) 65369530 65363527
编辑热线: (010) 65369526
网 址: www.peopledaily.press.com
经 销: 新华书店
印 刷: 沈阳岩田包装印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32
字 数: 160千字
印 张: 8
版 次: 2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5470-4254-0
定 价: 30.00元

编委会主任

徐文才

编委会副主任

梁利人、马秋芬、初国卿、马庆利

编委会委员（按姓氏笔画）

马庆利、马 光、马秋芬、刘 柳

李文勇、初国卿、徐文才、梁利人

丛书主编

马庆利

主 编

李文勇

副主编

闵 莉



性别是一份天赐的无法拒绝的大礼，不管你愿意与否，随着你呱呱坠地，这份大礼便断然化为一艘船儿，载着你日益繁衍的心思和万千迷梦，或飞升或坠落，跌跌撞撞一路前行。

我为女儿身，其实一开始就觉得好幸运。当生命告别初始的混沌和冥顽，作为人类性别质地的那份说不清的佼好，我稚嫩的双眸第一眼就抓拍到了——我太喜欢我和我的玩伴们的花衣服和小辫子了。对门的张二丫，西邻的李小姐，左左右右的小珍、小凤、小萍，前前后后的秀儿、燕儿、云儿，这一个个丫蛋儿，随便换扎一个头绺子，就使自己成为一个百变公主。她们时时勾住我的眼，并与我时时相伴相腻。那一副副天生的娇态嗲状，天生的柔美可人，即便是带点小憨、小拙、小妖气呢，也比那些吊着鼻涕、浑身沾土、舞枪弄棒耍弹弓的淘小子们强百倍。那会儿我当然不会懂得清水芙蓉、天然不雕、软玉温香、精神瑞雪之类对女子的溢美之词，可再卑小的女孩内心一隅，也都下意识地藏着一份来自性别的自恋与自惜，或许还有无法言说的自卑与自怜。

长大成人后，作为女性的自我认知，可就不那么简单了。女人自有女人的优长，可女人也更有女人的艰辛和不易。命运之手在女性前行的路上往往铺设了比男性更多的沟坎，猝不及防地，让她们脚下一崴，滴血流泪便也在所难免。于是我观览这套关乎女人命运，关注她们生长途中求大知、增大智的书系，我的面前仿佛走过一列列浩浩荡荡的娘子军队伍，我听到她们千种欢歌，百种哼唱，自然也夹着丝丝缕缕的忧伤，扬洒着串串不同滋味的泪滴，还有高一声低一声的叹息；我耳边掠过那由远及近由近而远的嚓嚓的脚步声，这声音也细碎绵密，也震耳欲聋，它们令这世界地动山摇，春雨甘霖，催红吐绿，自然也带来天地间的苟日新，日日新。

她们的身姿各具特色，或姣花照水，或弱柳扶风，却都是秀外慧中，兰质蕙心。透过字里行间一眼看去，她们在商战中驰骋，智勇双全，纵横捭阖，巾帼不让须眉，炼就成一个又一个弯弓跃马的女神；她们在情海里泛舟，捧出的是一颗颗忠贞不渝的红心，爱你恋你，不枉此生遇上你，心对心，痴也痴了，迷也迷了，

两两相濡以沫，手挽手白头偕老；她们向往诗意安居，愿意拿出大本事小能耐，调俗弄雅，在岁月的画板上鼓捣出五彩斑斓的颜色，将日子过成诗歌，滋生出一百种妙趣，一千种情调，让湿润的眼睛不仅盯着当下，还忘情地眺望着远方；她们创造财富，凡事柔则茹之，刚则吐之，既要貌美如花，也能挣钱养家，那股倔强真是咬定青山不放松，千磨万击还坚劲，任尔东西南北风；她们对待亲情友爱，情真意切，殷殷笃诚，乐与善人居，如入芝兰之室，良师益友相识相处，求的是贵在相知；她们更懂得爱自己，不因美丽而健康，只为健康才美丽，挽挽袖子，自己来做自己的守护者……

总之，我读这套智慧女人书系，如身临人海茫茫的大千世界，品咂与我擦肩而过的姐妹们的日子，细辨女人日月穿梭的风景。这使我不得不感叹：休言女子非英物，天生丽质难自弃。她们不愿养在深闺，为世人不识，那真是文也文得精彩，武也武得地道；浓也浓得火烈，淡也淡得清爽。她们一个有着一个不一样的模样，一个有着一个出彩的灵魂。她们的心神和气质风韵，各自一程一程地蜕变，一程一程地超越，可叹她们俯仰开阖，顾盼生辉，个顶个都是玲珑腕子宛转心。

可女人终究还是女人，别管你多么女神，多么“白、富、美”，多么巧笑倩兮，美目盼兮，多么蛾眉勇冠，丹青独立，别管你头上戴了多少桂冠和光环，你仍为人母、为人妻、为人女儿，你仍要周而复始地面对柴米油盐酱醋茶，你脚下的沟沟坎坎仍不会饶过你，你还会有绊倒、摔伤和狼狽气馁的时候。逢到这不易之时，你也还会柔弱沮丧地蹲在地上，愣怔一刻，掉几滴眼泪，起身还要使劲地跺着脚，吐出一口恶气，狠狠地说：下辈子再也不做女人！可风歇雨住，在夜深人静之时，半明半寐中，往往你顷刻忘记了那一切，你有快速翻篇儿的毛病，不一会儿你已灵魂出窍，悠悠然飞升一朵盛白的云朵之上，你俯瞰睡在床上香甜乍起的自己，她的内心正上演着电视连续剧，她一瞬间又沉浸在一个美妻、一个慈母、一个孝女的角色里。演到酣畅时，睡梦中的她，便微启芳唇，喃喃梦呓：做女人真好哇，下辈子仍愿拥有这副又美妙又拖不垮、打不烂的女儿之身。

于是，你在第二天清晨心满意足地醒来。你告诉自己“下辈子还是遥远的未知，先把这辈子过得了无遗憾生机盎然”。然后，在这样的信念里，在这条前行的路上，你会渐渐懂得，拥有美丽、财富、知识、勇气固然重要，但将自己修炼成一个智慧的女人，才是人生的必修课。如此这般，方可从容面对苦辣酸甜悲欢离合，活成自己喜欢的模样。

马秋芬

2016年12月15日



序 言 —— 马秋芬

PART 1 把寻常生活过成诗

- 无癖不欢 —— 梅寒 002
- 像赫本一样优雅 —— 佟言无忌 004
- 学会不持有 —— 麦小麦 006
- 赞美一种生活 —— 朱成玉 008
- 给生活添一颗匠心 —— 夕微 010
- 厨房里的诗 —— 李轶男 012
- 讲究 —— 梅寒 014
- 快乐的成本 —— 在水一方 016
- 环游世界的梦想 —— 谢汝平 018
- 不妨走走下坡路 —— 完美青春 020
- 错过的美好 —— 刘柳 022
- 人人都有小店梦 —— 黄佟佟 024
- 逍遥自在圈外人 —— 梅寒 026
- 最上等的滋补品 —— 辛唐米娜 028
- 寻找心境 —— 李轶男 030
- 幸福是一种能力 —— 卫宣利 032
- 时令里的女子 —— 小宁 034
- 人间最好处 —— 清心 036
- 认真地真正地变老 —— 刘柳 038
- 安静的力量 —— 梅寒 040

请给低处的自己一个拥抱 ——夕微	042
中年女子的下午茶 ——妞妞	044
像美女那样 ——辛唐米娜	046
幸福教科书 ——梅寒	048
美人等得起 ——宁子	050
偶尔逃离 ——卫宣利	052
女人的一生都在走红毯 ——小宁	054
嫣然一笑 ——梅寒	056
别弄丢你的仪式感 ——王筱	058
女人的气质瑜伽 ——竹韵	060
退行 ——清心	062
寻找更美的自己 ——梅寒	064
美玉有瑕给人看 ——辛唐米娜	066
小心轻放的光阴 ——刘柳	068
幸福的基础 ——小宁	070
向内的生长 ——梅寒	072
走在自己的频率里 ——夕微	074
最难的事是顺其自然 ——完美青春	076
离开,是为了更好地归来 ——沈锁锁	078
日子的节奏 ——卫宣利	080
在光阴里酿一坛醇香的酒 ——梅寒	082
做个“无龄感”女人 ——焦阳	084



- 原谅不美好 ——猪小浅 086
- 永远的女子 ——小宁 088
- 以优雅的姿态告别 ——梅寒 090
- 女人的美丽源于底蕴 ——艾晓雨 092
- 放低自己,增高别人 ——云翦愁 094
- 偶尔迷路,也好 ——朱成玉 096
- 优雅地老去 ——梅寒 098

PART 2 在纷繁的世界中邂逅美好

- 巴黎女人的三双鞋 ——黄佟佟 102
- 蕾丝不老 ——紫贝竹 104
- 唯有面膜不可辜负 ——刘柳 106
- 如果冬天没丝袜 ——辛唐米娜 108
- 将一本书慢慢读旧 ——清心 110
- 女子之媚 ——小宁 112
- 红鞋子里的咒语 ——黄佟佟 114
- 稳妥的惊艳 ——辛唐米娜 116
- 穿礼服的机会 ——翔森 118
- 壶之图腾 ——辛唐米娜 120
- 牛奶里的秘密 ——刘柳 122
- 曼陀罗静心 ——清心 124

闻香知时光	——宁子	126
夜上海	——李轶男	128
青春里的电台时光	——艾风	130
总得有点真东西	——辛唐米娜	132
愈柔软,愈坚硬	——小宁	134
衣服在说话	——辛唐米娜	136
蔓延	——小宁	138
谁还在写信	——李劲松	140
明信片里的大世界	——夕微	142
口红的心理	——辛唐米娜	144
女子与茶的真相	——小宁	146
坝之梦	——清心	148
恋恋旅行箱	——苏尘惜	150
晒月亮	——女真	152
女人的第二个星空	——宁子	154
想要一个大阳台	——小宁	156
岁月的明证	——夕微	158
轻挽裙裾奔向爱人	——妞妞	160
不过是花茶一盏	——玲玲	162
同眠	——小宁	164



PART 3 明天的你会感谢今天的自己

- 你要成为自己的光 ——清心 168
- 我们为什么要工作 ——辛唐米娜 170
- 你想要当女王吗 ——叶孜孜 172
- 取悦自己 ——梅寒 174
- 三十岁以后要以貌取人 ——完美青春 176
- 做旺己女人最好 ——焦阳 178
- 安静之美 ——妞妞 180
- 留一点儿时间给自己 ——卫宣利 182
- 假装没天分 ——辛唐米娜 184
- 都有一颗恨嫁的心 ——郭姗姗 186
- 忧伤细无声 ——小宁 188
- 勇敢是带着恐惧前行 ——清心 190
- 把缺点经营成特点 ——翔森 192
- 和“妖精”一起成熟 ——辛唐米娜 194
- 我只负责相信 ——焦阳 196
- 给爱最好的尊重 ——梅寒 198
- 胜不骄，败不馁 ——小宁 200
- 干得好不妨碍嫁得好 ——麦小麦 202
- 爱情上锁，婚姻上瘾 ——何宇翔 204

“豁出去”试试	——钱国宏	206
如果伤不起	——陈彤	208
谁为谁牺牲	——辛唐米娜	210
冒险又何妨	——苏尘惜	212
自律这件小事	——小宁	214
快乐在自己的美好里	——清心	216
卸掉蜗壳须趁早	——焦糖布丁	218
“玩转”婚姻	——瓮彦君	220
集体生活	——焦阳	222
最仗义的女人	——黄佟佟	224
不是公主仆妇	——辛唐米娜	226
真有你谈不了的恋爱	——李轶男	228
想做的事现在就做	——梅寒	230
和女神同行	——小宁	232
于无声处	——小宁	234
对自己狠一点	——夕微	236
日日是好日	——浅浅	238
遇见更美好的自己	——苏尘惜	240
后 记	——马庆利	



诗意的生活不是靠别人给予，
而是靠自己去发现和创造。
只要你想，生活终将过成你想要的模样，
与自然节气相亲，
与简单睿智相伴，
与家人亲友相守，
与诗情画意相依。



无癖不欢

□梅 寒

我曾不止一次向朋友们炫耀,清晨五点钟的晨光——那么静谧,又那么富有生机。无论是炎热的夏还是酷寒的冬。

我家住十楼,透过书房的窗口望出去,视线无遮无拦,清晨的小城有大半尽收眼底。远处黛青的山,近处零星的灯火,还有楼后不远处那个忙碌的公交车站,五点钟,开往城市各个方向的第一班车已经闪烁着橘黄的灯慢慢驶出站……

那个时刻,大约好多人还在睡梦里。我站在窗口打量一下这个城市静谧的清晨,然后打开电脑文档,开始一天的工作。从五点到七点半,两个半小时,两三千字就敲下来了。然后,我像寻常主妇一样开始忙碌而凡俗的一天:洗漱,备早餐,送孩子上学,再回家收拾屋子或去超市准备生活必需品……

日复日,年复年,这样的日子已经坚持了数年。数年坚持下来的结果是,我的书架上已经摆满了我自己写下的十几本书。不说它们给我带来了多少外在的经济效益与荣光,只说它们陪伴我的无数个美好的清晨时光,我就无比地感激它们。当然,更感激自己。庸常而凡俗的日子里,我没有被琐屑与庸俗埋没,却是在平凡的光阴里努力绽放成自己欣赏的那一朵。

有朋友心疼我的“累”：何苦那么逼自己？我理解她的心疼，可真正投入地去爱一件事的时候，没有苦累之说，只有满怀的激情与热情。

我曾见到太多这样投入爱着的人了。有朋友同我一样爱写作，为一次学习交流机会，她可以省吃俭用几个月，就为攒够那两张往返机票。有朋友爱书法，一天可以练上十个小时而不叫一声苦；有朋友热衷于舞蹈，大红的舞鞋一年不知要跳烂多少双，硬是把脚尖上跳出厚厚的茧子……

在常人眼中，这些人可能是有各种癖好的“怪人”。可也常常是这些“怪人”，把自己的日子打发得有声有色有情有趣有滋有味。因为有“癖”，他们沉迷，因为有“癖”，他们也有较寻常人更为博大丰富的精神世界。

“花不可以无蝶，山不可以无泉，石不可以无苔，水不可以无藻，乔木不可以无藤萝，人不可以无癖。”读到清人张潮的《幽梦影》，眼前立时花蝶相映，泉水淙淙，满眼的生机与清凉。在张潮的眼中，蝴蝶之于春花，泉水之于青山，青苔之于石头，水藻之于碧水，藤萝之于乔木，都是诗意的点缀，因了这些点缀，这些事物才变得灵动而美。我们的日子亦是如此。

像赫本一样优雅

□佟言无忌



很多女人都有一个向往，那就是像奥黛丽·赫本一样优雅。

其实对于如何穿得像自己一样优雅，赫本生前曾给过很多意见，比如衣橱里必备质地良好的无袖小黑裙、七分裤、深色高领套头上衣、波点头巾、Tod's 平底鞋、

几件丝的或者全棉的白衬衣(千万不要有肩章、刺绣、金色纽扣或者别的任何奢华的东西)，比如找个好裁缝，比如要扬长避短，比如一定要烫平衣衫……这些都是通往赫本式优雅的道路，但不是终极道路，优雅的终极藏在赫本的一句话里：优雅在于简单，而不是展现繁复与奢华。

要像赫本一样优雅，其核心在于像赫本那样生活，“物质越多
的时候，我想要的却越少，许多人想登陆月球，我却想多看看树。”

人生的后二十年，赫本几乎都隐居在瑞士一个小镇上，她从不像同时代的女星，要竭力保持美貌，如非必要，她不化妆；平时她不戴珠宝；她毫不犹豫把从前名动天下的衣服全部送人；她甚至不戴手表，但是从来不会迟到，她有一种天生守时的本性，“我不想自己慌张匆忙”；她喜欢吃，尤其喜欢吃巧克力，但“绝对不会过量”；她平时穿合身的衬衣、牛仔裤；她喜欢花，会在花园待上一整天，她的花园里产樱桃、梨子、苹果、桃，还有蓝莓、榛果与胡桃……她会花很多时间采购，她喜欢明亮的餐巾与瓷器，天气好的时候她会招呼朋友们在院子里吃饭，过道上紫色薰衣草香扑鼻，四只小狗疯狂地奔跑……她在两场灾难般的婚姻后，选择了小自己很多的荷兰商人罗伯，他是她的老友，也是灵魂伴侣，他们一直没有结婚，她十分满足，“人生峰回路转，何其有趣，如果我们在18岁时相识，我可能永远不会欣赏他。”

这位大美女从不怀念过去的风光，她自认为一生最伟大的成就不是那些著名的电影，而是她的两个儿子。赫本优雅的本质在于，她拥有完全的自我、独立、自重以及尊重他人，有这样的女性存在，对于我们的生活意义重大，套用赫本最爱的印度诗人泰戈尔的话：每一个优雅女人的存在都是上帝在提醒我们，这世间还有希望。

当然，像奥黛丽·赫本一样优雅还有最重要的一点，那就是承认自己的不完美——在忙碌了一天之后，赫本会很坦然地抽根肯特烟，喝杯威士忌——如果说真正优雅的女性是人间难得的珍珠，那么活得简单是她的形状，而活得真实则是她身上的光芒。