

每个姑娘都生而不俗，以笑，以智慧，以明媚。
我们都会变得更好，哪怕未尝所愿，也是心如菩提。

张其姝 著

心若从容 便是优雅

献给每一个

丁的女子



中国出版集团



现代出版社

心若从容 便是优雅

献给每一个成长中的女子

张其姝 著



中国出版集团



现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心若从容, 便是优雅 / 张其姝著. — 北京: 现代出版社, 2017.9

ISBN 978-7-5143-6429-3

I. ①心… II. ①张… III. ①女性 - 人生哲学 - 通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第214837号

著 者 张其姝

责任编辑 杨学庆

出版发行 现代出版社

地 址 北京市安定门外安华里504号

邮政编码 100011

电 话 010-64267325 64245264 (传真)

网 址 www.1980xd.com

电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷 三河市京兰印务有限公司

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 8

字 数 210千字

版次印次 2017年11月第1版 2017年11月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5143-6429-3

定 价 38.00元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

序

每个姑娘都生而不俗

“我未成名卿未嫁，可能俱是不如人。”

这是很久以前读过的诗，印象深刻，出自罗隐。这个才华横溢的男人，江湖落魄，面对十年前相识的姑娘，他心酸地嘲讽着：“是啊，我没能金榜题名，但你也照旧不如意，倚门卖笑，迟迟未嫁。”

你看，男人要是刻薄起来，直中要害，翻脸无情。但许多女人还是期望能倚赖男人，因为女人要过得如意，实在不容易。

我认识一个好姑娘，姓朱。

“不劳朱粉施”的朱，“看朱成碧思纷纷”的朱，“朱槿开时，尚有山榴一两枝”的朱。

她28岁，年纪正好，在以色列的哭墙下站着，红唇青眉，对着镜头笑，美得惊艳岁月。

她比谁都独立，一个人去西藏，去漠河，去内蒙古无人的冰天雪地。寄回来的照片里，她不露面，只有长长的铁轨不知道通向哪儿，沿途都是荒草，暴雨过后，空无一人。

她深夜去看海，在没有人烟的小岛，海浪声鼓噪如心跳。

她偶尔抽烟，剥完一整只橙子的手，会有奇异的香气，混合着烟草的潦倒。

她不喜欢喝酒，但她喜欢找人喝酒，香槟、黑啤、伏特加、威士忌，美丽的颜色背后，一堆硬邦邦的语言就像骨头，是卤过而辛辣的骨头。

她的工作是新闻摄影，天南海北地跑着，和衣冠楚楚的青年喝咖啡，和穷困潦倒的老农放羊，和惶惑的艾滋病患者吃饭，和路边的摇滚歌手聊天。

可是，她总遇人不淑。

他年轻俊朗，瘦而高，在台上唱崔健的《花房姑娘》，是一种认真的勾引。但他心里有一颗朱砂痣，在新欢和旧爱之间，优柔寡断。

他是儒雅书生，最擅长柳体，右手腕上长年戴着一串檀木珠子。他们去卧佛寺，在佛像面前，她点了一支烟，他出声制止，她情不自禁地顺从。两个小时，她撞见他和另一个女人，在佛像面前，虔诚与温柔都如出一辙。

她一次又一次的失恋，然后一次又一次的遇见爱。

她说：“失恋算什么？那说明我值得更好的人。”

我认识另一个姑娘，姓李。

“桃花能红李能白”的李，“桃李春风一杯酒”的李，“投我以桃，报之以李”的李。

她爱下厨，仔仔细细地剖一条江鱼，并刀如水，添上吴盐和陈醋，味道辛辣而长。

她偶尔写点诗，那三言两语，都像是柔软的桃花瓣。

她喜欢茶，约上几个老友，谈天说地，聊聊风月，安安静静地耗上一天。

她闲了，一个人背着鱼竿去钓鱼，走上长长的路，找个不知名的野湖。

她恋家，管家里的老太太叫姐，太阳落山时，两人相互挽着手，慢悠悠地散步。

可惜，她没有好皮囊。

她暗恋一个人，很多年了。她把他比喻成蒹葭，月色如水的夜里，她闻着桂花的香气翻来覆去，睡不着，披衣而起，给他写一封不会寄出去的信。

她有浅浅的酒窝，笑起来的时候，就像十来岁的孩童。但他喜欢灿若朝瑰的赵敏，喜欢一身翠衫的岳灵珊，喜欢那种狡黠和美。

她坐十几小时的火车，去他的城市，笑咪咪地试探：“嗨，请我吃顿饭吧。”

她去参加了他的婚礼，喜气洋洋地道贺，绝口不提那些信，

搁在箱子底，落满了灰。

她喝多了，对着老同学痛哭，那不是梨花带雨，是灰头土脸的狼狈。

多少姑娘都嚼过了这样的局促和不甘心。

愿花好，愿月圆，愿总成空。

但所有美好都无一例外的脆弱，她们身怀宝藏，难免引人覬覦。情动而懵懂，惑人而无辜，芬芳而有刺，这都是痛苦的根源。

林花谢了春红，太匆匆，无奈朝来寒雨晚来风。

有些故事就像烧透了的灰烬，除了一点回光返照的余热，什么都不剩。有些人就像朝露待日晞，堪堪正好风华，美人尚小，英雄年幼。

每个姑娘都生而不俗，以笑，以智慧，以明媚。如果来得及，希望所有的姑娘在天黑之前都能擦了眼泪，一晌好梦，并且，美梦成真。

要知道，前路虽然漫长，脚下虽然布满荆棘，但痛苦不会永无止境。挨过这含泪吞声的片刻，便是步步生花的荣光。

这是一场浩大的奔赴，也是冷暖自知的修行；是一次单枪匹马的行走，也是投石问路的求道。

到最后，我们都会变得更好，哪怕未尝所愿，也是心如菩提。



目录

1. 可以原谅，不可以遗忘 / 001
2. 得体比美貌更重要 / 006
3. 你那么好，为什么担心没人爱？ / 011
4. 若是攒够失望，不妨重新开始 / 017
5. 别急着岁月静好 / 023
6. 该动脑子的时候，别动心 / 028
7. 太容易得到的东西，没有人珍惜 / 034
8. 女人要内秀，也要好皮囊 / 039
9. 不完美才是完美 / 044
10. 无聊比无能更可怕 / 050
11. 最好的初恋对象是自己 / 055
12. 远方依然只有苟且 / 060
13. 你不是别人的复制 / 065
14. 学会拿起，学着放下 / 070
15. 因为懂得，所以不能慈悲 / 075
16. 成功都是蓄谋已久 / 081
17. 不争，是最大的争 / 086
18. 相信爱情，但不要依赖爱情 / 091
19. 留心处，有花开 / 096
20. 最难的是你不懂自己 / 101
21. 孤独是最好的药 / 106
22. 不解释，是错误的开始 / 111

23. 要追求品质，而不是品牌 / 116
24. 请尊重每一个不起眼的姑娘 / 121
25. 话不能多，人不能作 / 126
26. 贪爱的女人需要戒毒 / 131
27. 别回头，也别念旧 / 137
28. 转角会遇到风景 / 142
29. 请远离怨妇 / 147
30. 学会投资自己 / 151
31. 温柔是最好的铠甲 / 155
32. 对不起，我要赢 / 160
33. 你的男人，就是你的名片 / 165
34. 始知伶俐不如痴 / 170
35. 要讲究，别将就 / 175
36. 会撒娇的女人更好命 / 180
37. 吃亏要趁早 / 185
38. 高情商不会委屈自己 / 189
39. 你的善良，必须带点锋芒 / 195
40. 别把最好的留到最后 / 200
41. 先谋生，再谋爱 / 205
42. 恋爱看五官，也看三观 / 211
43. 能力比美貌更保值 / 216
44. 谈钱见人品 / 221
45. 不打扰，才会有幸福 / 226
46. 爱或喜欢，都是明码标价 / 232
47. 苦难不值得迷恋 / 237
48. 你不是笨，你是懒 / 243



1. 可以原谅，不可以遗忘

青青是我的朋友，一个独自在外闯荡的女孩，年轻独立，坚韧能干。她长得不算漂亮，笑起来有小小的酒窝，看着很舒服。

她与男友同居，就住在我隔壁，有好几次碰面，他们都是手挽着手，一起去超市采购或者下楼遛狗，看着很恩爱。熟悉以后，我才知道他们在一起多年了，从大学生到职场精英。

青青是知名杂志的摄影师，和各路人打交道，性格好得没话说，既豪爽又仗义。她虽然常常天南海北地出差，在家时间不多，但是整个楼层的人都喜欢她，碰到了，总能说上几句话。

S小姐就是其中一个。她是一个十八线模特，没什么名气，但长得漂亮，身材棒，还嘴甜，一口一个“青姐”。青青热心地牵线搭桥，帮着找了几个广告拍摄的机会，S小姐也很识趣，三五不时地邀约她出游，上门帮她照顾宠物狗。

这段融洽的关系竟然很快出现了裂隙。

某次提前回家的青青，意外撞见了S小姐与男友的地下情，她大为震惊，当下甩了男友一耳光，扬长而去。

青青的男友从事金融行业，工资不错，相貌不错，家境更不错，尽管S小姐有众多备胎和追求者，但这并不妨碍她惦记别人家的金龟婿。事发后，青青的男友道了歉，利落地提出分手，反倒是S小姐，抱着青青痛哭流涕，口口声声说着“对不起”，请求她的原谅，希望还能继续做好姐妹。

如果一个女人无耻到理直气壮的地步，她还真是战无不胜。这种胜利不是因为她的战斗力有多强，而是人家不屑于和她计较，就像秀才遇到兵——有理说不清，生怕辱没了自己的风度，所以宁肯装聋作哑，避而远之。

青青当天就搬走了。我送她离开，干巴巴地安慰了几句：

“这年头贱人太多，犯不着为了他们生气。”

“我是气我自己，一个男朋友，一个姐妹，我竟然没看出他们是什么样的人。”青青元气大伤，黯然道，“算了，就当给自己一个教训吧。”

她换了住址，我们还是保持着联系，偶尔也约出去聚聚。我告诉她，S小姐一直试图打听她的近况，青青摇头，完全不想再提到这个人。

时间永远是最好的疗伤药，两年后，青青已经是业内小有名气的女强人，她辞了职，自己开了家摄影工作室，经营得有声有色。

再见面时，她谈笑风生，主动和我聊起S小姐，大有一笑泯恩仇的架势。没多久，S小姐就找上门了。

“青姐，我错了，你还怪我吗？”她哭得梨花带雨，眼影和睫毛膏糊成一团，“我真不是故意的，我现在也和他分手了。”

她哭哭啼啼的，神色有几分委屈。可能对男人来说，劈腿就像是抽烟，不会抽的时候便不惦记，一旦学会了，很容易成瘾。青青的前男友尝到了甜头，和S小姐在一起后，很快又另结新欢了。

“青姐，你能原谅我吗？”S小姐楚楚可怜地看着她，“你看，咱们也算是同病相怜。”

我听得目瞪口呆，简直要为这位S小姐拍手叫好。这是什么强盗逻辑？对，我伤害过你，但是我现在也被伤害了，所以咱们扯平了，你就不能有点同情心，看在我这么难过这么有诚意的分上，大方地原谅我吗？咱们还可以做朋友。

谁要跟这种人做朋友？

“为了他，我连工作都辞了。”S小姐声泪俱下，“我现在什么都没有了。”

她泪眼婆娑的样子实在狼狈，不依不饶的态度也很烦人。青青很大方地说道：“事情已经过去了，咱们就别提了，我不会记仇的。”

“真的？你太好了！”S小姐喜极而泣，冲过来抱她，“青姐，我要向你多学学。听说你办了自己的工作室，还做得很不错，女人还是得有自己的事业啊！”

青青佯装听不出她的话外音，不咸不淡地安慰了几句。S小姐几次试图打听她的工作室，她都一一扯开了话题。

从这以后，S小姐恢复了之前的热络，常常做些精致的美食送上门，有空便到工作室帮忙，偶尔也当一回免费模特。青青也似乎真的不介意了，出去逛街吃饭时，都会叫上S小姐；对方生日时办了个小party，她不仅参加了，还大方地送了一个名牌包；她们甚至还一起去旅行了。

我私下问青青：“真的就这么翻篇了？你心真大。”

“当然是真的，”青青认真地说道，“我见过那么多人，从不犯错的，还真没有，S小姐也算知错能改吧。再说了，我心里老惦记着他们那点破事，自己的日子也过不好。”

我点头称是，她话锋一转，继续说道：“我原谅她，不等

于我就忘了她做过的事。人不能好了伤疤忘了痛吧，同样的错误，我不会犯第二次。”

这话说得聪明，值得点赞。

我后知后觉地想起来，青青没有将自己的新男友介绍给S小姐认识；她帮S小姐介绍工作机会，但从来不提让她加入自己的工作室；她和S小姐会聊聊人生和理想，讨论明星和穿衣，但很少涉及自己的私事；凡是涉及S小姐的金钱交易，她几乎不沾染。

她不是刻意防备S小姐，她只是适当地保护自己。

人和人相处还真是个技术活，有时难得糊涂，有时必须清醒。林子大了，总有那么几只乌鸦会聒噪，若是揪着不放，未免有失风度。再说了，念念不忘，必有一伤，你带着恨也没法开始新的生活，还不如选择原谅，让别人好过，更重要的是让自己好过。

但是，一颗心脏的承受能力是有限的，经不起一次又一次的中伤、流言、诋毁、伤害和背叛，所以你得学会长记性。原谅她？可以，别再让她伤害你。

原谅与否，是你的风度；遗忘与否，那就是你的智慧了，聪明的农夫是不会让蛇咬第二口的。



2. 得体比美貌更重要

在这个看脸的社会，有了美貌，就是如鱼得水、如虎添翼，那些俊男美女比谁都明白。

阿九从小就长得好看，杏眼桃腮，邻居都喜欢逗她，给她买漂亮的糖果；进了幼儿园，她得到的小红花总比别人多；读小学时，她已经开始收到男生的情书和早餐；在初高中，她顶着校花的头衔，朋友多，人缘好，连食堂打菜的阿姨也喜欢偏袒她。

见美心喜，人之常情，毕竟我们都是视觉性的动物。

每个女人都爱美，但不是每个女人都懂，其实得体比美貌更重要。

阿九大学时选了新闻专业。身为系花，其他同学还在灰头土脸地跑采访，她已经当了出镜记者，笑靥如花地播报新闻。更让人嫉妒的是她从来不缺追求者，不管是系草、院草、校

草，还是创业的青年才俊，成熟的主编大叔，幽默风趣的富二代，都对她青睐有加。

或许，美貌就是一张通行证。阿九暗自得意，对妆发和打扮更加用心。

我们曾经一起去旅行，约好了去山顶看日出。凌晨两点多，大家在山脚集合，阿九姗姗来迟，穿着长裙，披着织花围巾，脚上是五厘米厚的高跟鞋。我暗暗问她：“咱们是要爬山，你这鞋子不方便吧？”

“这样好看嘛，我穿了裙子，总不能穿运动鞋吧。”她看了看我的运动装，嘀咕道，“你怎么穿这个？等下拍照多丑啊！”

我哭笑不得，连忙招呼大家出发。

还没到半山腰，阿九就出了状况。她穿得少，不停地打喷嚏，脚又崴了，我们不得不停下来。阿九娇滴滴地嚷嚷了：

“我要冷死了，我要回去！”

我们当然不可能让她一个人下山，两个怜香惜玉的男性也表示愿意原路返回，于是，看日出的计划便取消了。回到酒店，有个女友发了脾气：“瞎折腾什么，最后还不是拖累大家？”

阿九气得哭了，冲我抱怨道：“我又不是故意的，我怎么

知道会崴脚？我现在还疼呢。”

是的，她确实不是故意拖大家后腿，她只是觉得穿裙子和高跟鞋更美，可是她忘了，这种美一点都不适用于当下。穿着高跟鞋走山路，怎么会不崴脚？穿着裙子在凌晨的山里，怎么会不冷？

面对我的劝导，阿九失望而又愤怒，旅行结束后，她就不再联系我了。或许，在她看来，我也是那些吃不到葡萄的小女人之一，嫉妒她的美丽。

没多久，阿九就因为这个栽了跟头。她主动给我打了电话，哭哭啼啼地告诉我，她在电视台的工作丢了。

追问之下，我总算厘清了事情的头绪。

原来，阿九被派遣去省里做一个会议采访，当天有不少领导出席，她知道台里重视，事先也做足了准备，结果却出了纰漏。

“领导居然说我太轻浮！”阿九又羞又恼。

不用她说，我也能脑补出当时的画面了。阿九一向不喜欢电视台的工作服，嫌它颜色土气，款式老旧，平常出镜时，她总是一身俏丽的连衣裙。这也不是什么大问题，主任睁一只眼闭一只眼，反正她多半是跑社会娱乐新闻，观众对美女更买账。