



一本充盈女性内心世界的心灵能量书

淡淡的情愫，像雨后的彩虹，光彩夺目又清新典雅。

淡泊、淡然、淡定是一种生活态度，是智慧不争，是宠辱不惊，
是对简单生活的一种追求，是历尽沧桑却依然随遇而安的美丽。



做个淡泊淡然淡定的 幸福女人

ZUOGE
DANBO DANRAN DANDING
DE XINGFU NUREN

佳薇◎编著



幸福的女人是世界上最美的风景，
她们懂得不断丰富自身的内涵，
不但善于发现、珍惜和创造美好，让快乐环绕着自己，
还能将生活中的这份美好传递给别人，使生命充满阳光。



海潮出版社
Haichao Press

做个淡泊淡然淡定的
幸福女人

佳薇◎编著



图书在版编目 (CIP) 数据

做个淡泊淡然淡定的幸福女人 / 佳薇编著. -- 北京 :
海潮出版社, 2013. 9

ISBN 978-7-5157-0410-4

I. ①做… II. ①佳… III. ①女性—幸福—通俗读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 112976 号

书 名: 做个淡泊淡然淡定的幸福女人

作 者: 佳 薇

责任编辑: 张 莉

封面设计: 今朝设计

责任印制: 徐云霞

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010) 66969738 (发行) 66969751 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京市业和印务有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 17

字 数: 230 千字

版 次: 2013 年 9 月第 1 版

印 次: 2013 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5157-0410-4

定 价: 29.80 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)

清心絮语



淡泊，荡涤负重的尘埃，让人轻松

· 淡泊是人生的一种坦然，坦然面对生命中的得失；淡泊是人生的一种豁达，豁达对待人生中的进退；淡泊是对生命的一种珍惜，珍惜眼前而不好高骛远。淡泊可以使你真正地享受人生，在努力中体验欢乐，在淡泊中充实自己。正所谓，非淡泊无以明志，非宁静无以致远。

· 在人的一生中，必然伴随着坎坷、困境，女人要学会用一颗平常心去看待。只要有一颗淡泊之心，就不会为尘俗所迷，为物欲所困，为诱惑所动，如此才会心境明净，不染尘埃。女人要明白，淡泊是人生的一种潇洒，也是一种令人向往的人生境界。

· 三毛曾这样说：“人生如三道茶：第一道苦若人生；第二道甜似爱情；第三道淡如微风。”的确，淡是人生最深的滋味，淡是生命最浓的色彩。做一个云淡风轻的静雅女子，才能领悟和体会到真正的超尘脱俗。

· 大多数女人都相信缘分，缘来时坦然地接受，缘去时也从不强留。于是女人们便在这份顺其自然的心境里寻到了一份难得的淡然和静谧。当然，万事随缘并不是看破红尘后的一切无所谓，更不是在无所追求中的游戏人生，而是在培养一种宽容博大的淡泊情怀，拥有了一份可贵的平静，即便我们人生不能纯美如月，也依然会有一个开阔的精神家园。

· 宁静，使一个平庸的女人懂得了美丽，使一个智慧的女人拥有了唯美；宁静的女人会令男人刻骨铭心，宁静的女人，永远是女人的一道恒久靓丽的风景线。若想成为众人眼中的宁静女人，就要学会淡泊一些。

淡然，纯净美丽的情怀，让人心怡

· 人生苦非苦，乐非乐，一念苦，一念乐，看重则苦，看轻则乐。天使之所以会飞，因为把世界看得很轻；人之所以快乐，是因为修炼了一份淡然忘我的心态。女人要学会以淡然的心态看世界，人生才会多一些快乐。

· 淡然地面对一切，活出自我，活出自信，该想的就想，该做的就做。不论何时何地，要特别珍惜缘分，不论身边的他是生命的过客，还是长久的知己，都是一生精彩的回忆。一切随缘，不为难自己，也不勉强他人。



·有这样一句话：停下来，闻一闻玫瑰，从含苞到绽放然后凋谢，玫瑰从来不慌张。学会淡然，懂得淡然，做个淡然的女人，是自然而快乐的。女人们只有心无杂念，淡然面对生活中的一切，将功名利禄看穿，将胜负成败看透，将毁誉得失看破，才能有一颗平常心，才会有的一种幸福感。

·在生活中，女人只要保持了一份淡然，就不会慌乱于应对种种风雨。尽管残酷的竞争时时渗透到生活中每个角落，人们的紧迫感和危机感随时充塞着绷紧的心弦，只要有了这份从容，生活便会留给我们一份平静和坦然。

·女人只有不为喧嚣的市井所困，不被忙碌的世俗所扰，守住清静的心境，守住豁达的人生，守住生命中的大智慧，才能拥有一个幸福的人生。做个淡然的女人，是一种姿态，是一种风韵，是一种气质，更是一种与众不同的优雅。

淡定，宠辱不惊的心态，让人沉静

·面对忙碌的世界，与其说纷扰的外界环境让女人们的生活少了一份安宁，不如说是她们的内心少了一份淡定。淡定的女人崇尚简单的生活，淡淡地来，淡淡地去。切记，少而又少的出头露面换来的是心灵的清静，凡事以一颗宽容和不苛求的心去应对，才能得到内心的宁静和有条不紊。

·生活是苦还是乐，只在一念间。你若淡定，你的世界便是碧海蓝天，清如秋水。淡定，能让浮躁的心灵趋于平静，能让冲动的魔鬼消弭于无形。淡定的女人是静美的，给人以宁静，给人以淡淡的欲望，有了这样的心情，便能生活得简单而有味道。

·人生在世，谁都难免被寂寞所困，不在寂寞中消亡，就在寂寞中爆发。女人若想走出寂寞，把生活调节得有滋有味，就必须拥有一份淡定。唯有淡定，才能让内心安静下来，才能细细品味生活的万千滋味。

·淡定的女人有较高的修养，她们有能力争取自己想要的一切，却不完全看重这一切。淡定的女人不被情绪左右自己，她们明白患得患失终不会换来幸福，只有笑对人生的起起落落，才会宠辱不惊。

·抱怨是快乐的克星，抱怨是弱者的标签，抱怨是人生的毒药，如果你想收获幸福、充实的人生就必须赶走抱怨。抱怨不如改变，珍惜当下才是最重要的。女人只要淡定包容一些，用积极的态度去面对生活中的一切，那么属于自己的快乐生活就随之而来。

前言

Preface



在这个忙碌的世界，柴米油盐的乏味、家长里短的琐碎、工作的不尽如人意，沉重的负担压得女人们喘不过气来，让她们不时地感到烦恼和焦虑，因而抱怨成了她们生活的主旋律。她们往往浮躁万分，常为一些鸡毛蒜皮的小事而大动肝火，就连天气热也能当作静不下心的借口，生活似乎变成了一场看不到尽头的苦役。其实，并不是纷扰的外界环境让女人们的生活不再平静，而是女人们的内心本身缺少一份淡定。

什么是淡定？淡定就是你的淡然，你的超脱，你的看破。

人生不如意事，十之八九；可与人言者，十之一二。

昔日寒山问拾得：“世间有人谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我、骗我，如何处置乎？”拾得回答说：“忍他、让他、避他、由他、耐他、敬他、不要理他，再过几年你且看他。”如此的态度就是淡定。

淡定，会让你像鱼在大海里一样，自由地欣赏世界的美妙；淡定，能让你得意时不张狂，失意的时候也不消沉；淡定，能让你从内心找回曾经简单的自我，让你保持一种平和的人生姿态，坦然面对这个变幻莫测的世界，尽人事，安天命，顺其自然的生活。

女人们渴望淡定的人生，却常常难以放下对金钱、地位、名誉、情感的欲望。世间没有“万事如意”，有欲望就有失望，所以女人们总是难以平静。其实，人应当诗意地栖居。当你面对挫折、面对不如意的时候，应该有淡定如水的心境。只有在波澜不惊、清静透明的水面前，生活才会映照出本来的模样。

淡淡的岁月，淡淡的爱，淡淡的生活，淡淡的等待……女人需要一颗淡淡

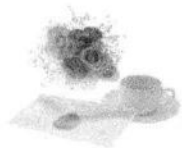


的心。女人可以分为很多种，有高贵优雅的牡丹，有温柔似水的水仙，有清新可人的百合。在姹紫嫣红的繁花中，有一种花清雅淡定，它就是兰花，淡定的女人就似兰花，她们没有一般世俗女子的虚荣，渴望金钱、房子、车子这些外在的物质，她们所追求的是一颗淡泊、平和的心。

一个淡定的女人，让人由衷地赏心悦目。淡淡地来，淡淡地去，要的就是这份闲淡的心境。没有盛气凌人的张扬，没有追名逐利的浮躁，她崇尚的是那份心灵的悠然和灵魂的淡定。

生活、工作、人生，是苦还是乐，只在一念间。你若淡定，你的世界便是碧海蓝天，清如秋水……其实，生活原本淡然，浮躁的是我们自己而已。请迈开因思谋金钱而驻足的脚步、抚平因渴求名誉而躁动的心灵、安慰因攫取地位而难眠的灵魂吧！能够从平淡中找到精彩的人，一定是个幸福快乐的人。女人切记要做到无欲无争，纵使有百般诱惑，心亦要波澜不惊，面对祸福要处之泰然，把生活调节得有滋有味。只要淡泊淡然淡定地面对生活，从容去爱，不生气不抱怨，耐得住人生的寂寞，活在当下，就能成为一位幸福的女人。

人生只有一次，幸福不是他人给予的，是靠自己创造的。本书能帮女性朋友获得开启那扇指导自己、改变命运大门的钥匙，能让女人们摒弃无谓的烦恼和杂念，在启迪和思索中体悟淡定人生的真谛。最后，衷心希望每位女性朋友都能够拥有一份淡定的生活态度，让平凡的生活流光溢彩。



Contents 录



第一章

淡泊悠然，幸福最真的滋味

- 玫瑰从来不慌张 / 2
- 拥有平常心，永远与快乐为伴 / 3
- 无法穿越尘世，唯有静守无情的流年 / 7
- 天下本无事，庸人自扰之 / 9
- 你感觉幸福，就是幸福 / 12
- 让宁静的心灵，不染尘埃 / 14

第二章

让心灵虚空，放下妄念与负累

- 攀比是烦恼的祸根，珍惜当下拥有的一切 / 18
- 身外物，不奢恋 / 21
- 痛苦不是拥有少，而是欲望多 / 23
- 知足是适可而止的满足 / 26
- 放低姿态，找到属于自己的位置 / 28

第三章

云淡风轻，于自信从容中流露出优雅

- 避开“孔雀心理”，做真实的自己 / 32
- 不要一味依赖他人，幸福掌握在自己手中 / 34
- 幸福是朵花，自己浇灌的最美丽 / 36
- 把自信当外套，做最美的女人 / 39
- 无须来世，就在今生好好爱自己 / 42



做回自己，演绎本色人生 / 44

活出精彩，你是自己的救世主 / 47

第四章

破茧化蝶，学会爱，更要超越爱

别让任性毁了你的爱情 / 52

不要因为寂寞而随意去爱 / 54

握不住的沙，就扬了它 / 56

给对方自由，而不是占有 / 59

男人没有最好，只有最合适 / 62

爱他，就接受他的全部 / 65

第五章

笑对人生起落，在心间种一棵“忘忧草”

宽容处世，因为小事生气不值得 / 70

愤怒是幸福的敌人，炸毁的是自己的幸福 / 72

压制怒火，做幸福女人 / 74

笑对人生起落，生气不如争气 / 76

生气是慢性毒药，你可以不生气 / 78

别跟自己过不去，做一棵快乐的“忘忧草” / 80

第六章

关照内心，给心灵注入清新的泉流

远离焦虑，随遇而安 / 84

忧郁带来的不是美，而是黯然神伤 / 86

收敛嫉妒心，拔掉女人心头的毒刺 / 88

情绪化是女人幸福的最大杀手 / 90

盛怒之下不决定，做理性女人 / 93

内心淡然，不要被坏心情左右 / 95



第七章

淡定包容，别给自己挂上怨妇的标牌

抱怨不如改变，做不抱怨的女人 / 98

抱怨不能解决任何问题 / 100

要改变命运，先完善自己 / 103

远离抱怨的世界，学会包容一切 / 105

心态改变一切，别跟自己过不去 / 108

第八章

自强自知，转个弯就能遇见幸福

苦难是财富，感谢折磨你的人 / 112

磨难不可怕，关键看你有多坚强 / 114

与其哭着过，不如笑着活 / 116

没什么大不了，转过弯就是幸福 / 118

第九章

圆融变通，在分寸间游刃有余

不做随波逐流的女人 / 122

是是非非不去计较，人生就会远离窘境 / 124

女人可以平凡，但不能甘于平庸 / 126

学会变通，获得意外的精彩和美好 / 128

给别人留个台阶下，换得自己机会上 / 130

第十章

生如夏花般绚烂，淡定的人生不寂寞

寂寞是一种丰富的安静 / 134

在寂寞中享受生活 / 135

学会内敛，张扬会让你的魅力大减 / 138

言多必失，有一种力量叫沉默 / 140



第十一章

魅力无限，有品位的女人别有滋味

- 有气质的女人，一道亮丽的风景线 / 144
- 智慧是永不褪色的美丽衣衫，让女人更美丽 / 147
- 淡淡的书香气，让女人更有味道 / 148
- 有品位的女人，是生活中的精灵 / 150

第十二章

以快乐为圆心，转出一生的幸福

- 快乐的心能生出金子 / 154
- 微笑是快乐的不二法门 / 156
- 越简单越好，简单的就是幸福的 / 158
- 给予本身就是一种快乐 / 160
- 不要预支明天的烦恼 / 163
- 幽默一点，给生活增添快乐的分子 / 164

第十三章

集口碑聚人气，为自己赢得好人缘

- 以心换心，用真诚打动别人 / 168
- 赞美是送给他人最好的礼物 / 170
- 沟通的王道，学会倾听他人讲话 / 173
- 委婉的拒绝更容易让人接受 / 175
- 化解隔阂，离不开宽容的心 / 178

第十四章

摇身一变成财女，让日子过得有滋有味

- 花钱是一门学问，会花钱的女人最美丽 / 182
- 小钱也是钱，不要让小开支毁了你的生活 / 183
- 不要因为金钱降低自己的生活质量 / 185
- 不做拜金女，做金钱的主人 / 187
- 女人爱财，理之有道 / 189



第十五章

胸有韬略，智慧的女人活得明白

- 难得糊涂，做个聪明的“傻女人” / 192
- 做人不要太强势，吃点小亏又何妨 / 194
- 不打小报告，背后论人是非要不得 / 196
- 用温柔增添自己的魅力 / 198
- 借力使力，助你走上成功之路 / 200
- 距离产生美，好朋友也要保持距离 / 202

第十六章

远离烦恼，以淡定的心活在当下

- 正视不完美，享受自己的精彩 / 206
- 把握现在，享受当下的幸福 / 209
- 珍惜生命中的点点滴滴 / 211
- 幸福就在手边，每天努力一点点 / 213
- 活在当下，快乐的选择 / 215

第十七章

我舍我得，做一个拿得起放得下的“淡定女人”

- 放下，心中花自开 / 218
- 学会选择，懂得放下 / 220
- 释放行囊中的痛苦，淡定前行 / 223
- 留住快乐，忘记生命中不必要的烦恼 / 225
- 清楚自己想要的，必要时学会放弃 / 228
- 减负前行，造就美好人生 / 230
- 保持一颗平常心，不贪心的女人最幸福 / 232
- 换个角度看人生，换个角度看自己 / 235

第十八章

相知相守，“淡”是婚姻最幸福的味道

- 远离唠叨，不要让自己成为幸福婚姻的杀手 / 238
- 婚姻不可太较真儿，给爱一个喘息的机会 / 240



放弃幻想，婚姻才会完美 / 242

留一半清醒留一半醉，走出婚姻的迷宫 / 244

摩擦最小化，幸福才能最大化 / 246

不要把离婚当口头禅 / 248

或水或泥，都不可握得太紧 / 250

爱，就在不经意的小事中 / 252

尊重和信任是婚姻幸福的密码 / 254

唯其平淡，才最绵远 / 256

参考文献 / 258

第一章

淡泊悠然，幸福最真的滋味



人生中有一种味道，不是放在五味瓶里，也不是在喜怒哀乐的生活，而是在你不以为意，淡泊悠然的微笑里。无欲无求，无大喜大悲，就是最真的滋味。有一句话是：停下来，闻一闻玫瑰，从含苞到绽放然后凋谢，玫瑰从来不慌张。所以，学会淡然，懂得淡然，做个淡然的女人，是自然而快乐的。





玫瑰从来不慌张

淡泊是一种心胸的超脱，是一种宠辱不惊的淡然与豁达，是一种历经尘世间诸多磨难和变迁后的成熟与从容，也是大彻大悟的宁静心态。有道是：非宁静无以致远，非淡泊无以明志。生活中的女人，只有懂得宁静从容，以静养心，才能达到人生至高的境界。

记得曾在杂志上看到这样一句话：停下来，闻一闻玫瑰，从含苞到绽放然后凋谢，玫瑰从来不慌张。

的确，娇艳的玫瑰其实也是来自于那么黝黑的泥土，从一颗种子开始成长，或许会对一片漆黑感到畏惧，或许会为无法生长而苦恼。即便钻出了土壤，可能也会因为阳光的缺席而凋零，或是因为风雨的吹打而敝败。但是，玫瑰从不会因为这些小插曲而改变自己的旋律，它不会慌张，等到天晴后，最终以娇艳的姿态绽放于天地之间，自信而又骄傲。

有些女人，追求财富，追求地位，追求爱情，从来都被逼得慌里慌张的。一分钟恨不得掰成两分钟用，一个人恨不得能分身两个人使。进公司得先申明几年内不能要孩子，升职位得挑明加班加点是惯例。情感更像是快餐吃，从圈定到交往到结婚到离婚，一气呵成，无须喘息，如流水线上的固定程序，但到最后却不曾带来什么，也不曾带走什么。

其实，玫瑰可以从来不在乎，女人也可以做到淡泊和淡然处世，这样就能成为一个幸福的女人。

参加一个朋友聚会时，遇到一位美丽优雅的女子，她36岁时已经是一家国有银行的部门经理，先生也开了公司。我觉得她已具备了幸福女人的全部要素：美貌、财富、爱情。但在与她的接触中发现她的最大困惑是总觉得时间不够用。学业上，她刚读完硕士，正准备考博；单位里，她刚得到提升，担子很重，每天像救火员一样东奔西跑。本来，她有很多爱好，比如拉小提琴，却没有时间享受。同时，她最大的顾虑是，自己到底要不要生孩子。她已经36岁，再不就晚了；可如果生孩子，会打破她的全部生活计划。“我没有时间啊！”她总是这样说。

表面看，时间不够用是她最大的困惑，但这后面潜藏的焦虑是，她想做的事情太多，而现实条件又有限；她想做一个完美的人，可生活总有缺憾。

我们知道，鱼和熊掌不可兼得，有时力求完美其实是贪婪的另一种表现形式，因为有所得必有所失。尤其是到中年的女性，真的怕自己变老，怕人老珠黄就会遭嫌弃。虽然一直安慰自己这不是一个令自己慌张的年龄，可那一丝担忧，那一丝惶恐，却时刻围绕在自己身边。毕竟岁月的流逝带走的不仅是自己的青春，也留下了真实的生活。岁月不饶人，因为年龄不会说谎。中年女性都有同样的疑惑，那就是事业、家庭难以两全，往往只有一种选择：要么放下事业上的企图心，满足于一份清闲的工作，守着家庭孩子，安稳地过日子；要么就像这个朋友，只争朝夕地追赶日子。

面对这种慌张，要有一颗平常心来坦然面对这一切。女人，即使再忙也应该留出时间给自己，时而对着镜子，细细地打扮着俊俏的自己；时而把沉思放飞于文字的灵动中，品味一种忘我的松弛；时而聆听着清新的音乐，在舒缓的旋律中放飞着自己的心情；时而驰骋在书香的旷野中，咀嚼一种心动的怡然；时而用自己的巧手，绣一幅感动美丽的画儿，品着自己的独有的成就；时而把自己的情怀寄托于书法的律动中，品位人生特有的舞动和飘逸……

三毛曾这样说：“人生如三道茶：第一道苦若人生；第二道甜似爱情；第三道淡如微风。”的确，淡是人生最深的滋味，淡是生命最浓的色彩。做一个云淡风轻的不慌张的女子，才能体会到什么是真正的领悟、真正的超脱。

女性朋友们一定要记住：不慌张的玫瑰才诱人，不慌张的女子才迷人。



拥有平常心，永远与快乐为伴

人活一世，总是被杂念牵制着。出家人常说“四大皆空”，我常想他们到底是真正的看破红尘了，还是真正的放下了。他们吃斋念佛，替别人答疑解惑，平淡的看这个世界上的一切，是我所羡慕的，也是我现在做不来的。其实，我们所艳羡的不过是他们那淡泊的心境罢了。

有人认为，幸福就是一座房子，房子是装载幸福的容器，因此房子越大幸福感越强；有人认为，幸福是一辆车，有了车子，就能追上幸福的脚步，因此





车子越高级越好；还有人则干脆把幸福比做钞票，有了钞票，就可以买各种各样的幸福……

基于这样的认识，人们忙忙碌碌，为了获得幸福的生活，人们整天东奔西走，努力去挣更多的钱、去买更好的车子、更大的房子……结果让心灵变得疲惫和脆弱不堪，这大多是人们在享受日新月异的文明时，不断地追逐着时尚与奢华，不断地攀比与盲从造成的。

其实，追求更美好的生活没有错，关键是要以什么样的心态去追求，那么，怎样才能得到真正的幸福呢？也许，禅的智慧能给我们提供打开幸福之门的钥匙。

有人这样问禅师：“禅师，你可有什么与众不同的地方吗？”

禅师这样回答：“我感觉饿的时候就吃饭，感觉疲倦的时候就睡觉。”

“这算什么与众不同的地方，每个人都是这样的，有什么区别？”

禅师答：“当然是不一样的！”

“为什么不一样呢？”

禅师答：“他们吃饭时总是想着别的事情，不专心吃饭；他们睡觉时也总做梦，睡不安稳。而我吃饭就是吃饭，什么也不想；我睡觉的时候从来不做梦，所以睡得安稳。这就是我与众不同的地方。世人很难做到一心一用，她们在利害得失中穿梭，因此而迷失了自己，丧失了‘平常心’。要知道，只有将心灵融入世界，用心去感受生命，才能找到生命的真谛。”



可见，我们只有心无杂念，淡然面对生活中的一切，将功名利禄看穿，将胜负成败看透，将毁誉得失看破，才能获得禅宗所说的“平常心”，才能有幸福感。

有人认为，只要有了丰富的金钱和物质，人就会得到幸福。但是金钱和物质是一种没有止境的东西，人的欲望会不断膨胀，贪婪是人的共同弱点，金钱和物质在不同的角度里，会有不同的感受。