

淡定 是外表的优雅 内心的强大

伊人◎著



# 做内心强大的女人

# 淡定

danding  
ZUONEIXINQIANGDADENVREN

## 最受女性欢迎的情绪掌控术

做一个淡定的女子，  
笑看人情冷暖，不喧，不闹，不慌，不忙。  
坦荡荡，不退，不避，不羞，不怯。

**做一个内心强大的女子，存勇敢，存温暖，存善良。**

正向能量  
唤醒你内在强大的  
最重要的  
人生激励  
最丰富的  
心灵读本

中国商业出版社

淡定 是外表的优雅 内心的强大

伊人◎著



# 淡定

做内心强大的女人

danding  
ZUONEIXINQIANGDADENVREN

中国商业出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

淡定：做内心强大的女人 / 伊人著. —北京：中国商业出版社，  
2013.10

ISBN 978-7-5044-8237-2

I. ①淡… II. ①伊… III. ①女性—成功心理—通俗读物  
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 215980 号

责任编辑：张振学

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京毅峰迅捷印刷有限公司

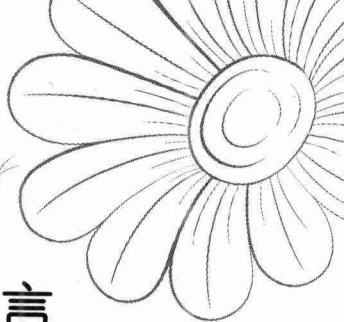
\*

710×1000 毫米 16 开 15 印张 200 千字  
2013 年 12 月第 1 版 2013 年 12 月第 1 次印刷

定价：29.80 元

\* \* \* \*

(如有印装质量问题可更换)



## 前言 ◀ PREFACE

“淡极始知花更艳”便是淡定女人的写照，淡定不是不在乎，而是泰然，是事事洞明，是沉稳果断，是宠辱不惊，是泰山崩于前而面不改色。

淡定是对名利荣辱的淡然，是对爱恨情仇的超脱，是对世态人情的看破。喧嚣终归于落寞，灿烂总是会平淡。心怀淡定的人，必将是最坦然、平和、洒脱的人！

淡定是心灵的修炼，是人生的境界和智慧。它让浮躁的女人学会放下，告诉女人一切顺其自然便能走得更远；它让女人在沉静中滋养心灵，在智慧中升华人生；它让女人的内心清澈如水，让生命重新回归平衡。女人的自信就来自于她内心的淡定和坦然。

《淡定：做内心强大的女人》是一本能修炼身心的哲理书，也是使女人更幸福的心理书。它能帮您摒弃无谓的烦恼和杂念，在不断的思索中体悟淡定的真谛。如果说凡事皆淡定，未免有些不现实。但是，每个女人都应该通过自身的感悟、修炼，不断地追求淡定、接近淡定。

一个淡定的女人，宛若一杯清茶。所谓“落花无言，人淡如菊”，煎茶闻香，养心颐性。淡淡地来，淡淡地

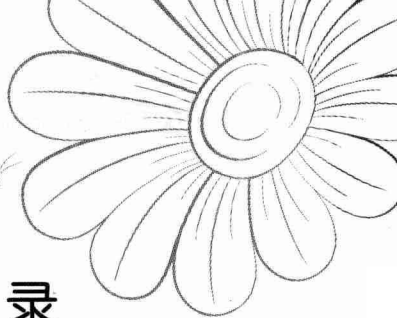
去，崇尚的是简单的生活。没有慕虚的张扬，更远离名利的角逐，她寻求的是那份心灵的安宁和性情的淡定。

一个淡定的女人，一定是智慧的女人。她眼里的人生和社会，平添了几分美好，多了一颗爱心。她深知得与失、取与舍都是生活里固有的内容。她顿悟了执著是生命的需要，随缘才有人生的满足。

一个淡定的女人，会将千丝万缕的心结交与那懂她、宽容她、善待又深爱她的人。岁月的流转，人间离合，让她更加珍视“执子之手，生死契阔”的不易。行于江湖，尽管多有崎岖和险恶，她却把所有的沧桑隐藏在心底；功利的取舍，她永远守得住那杆天平的重心；豁达与庸俗，她决不会顾此失彼；爱恨情仇，虽说无以释怀，她也可以宽宥，让一切慢慢地在记忆里沉淀。

所以，淡定的女人不苛求，也不盲从，从容地享受着内心的宁静。有条不紊，而且尽心尽力的做着自己喜欢的事情。她既有母性的慈爱，又兼具宽容和几许天真，更不会忘乎所以，好高骛远。

如果我们能够先给自己一个淡定的态度，一份淡定的勇气，那么，我们看待问题的方式也许会大大不同。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。你若强大，哪怕身心一次次受伤、哪怕生活一次次受挫，在你面前也将风轻云淡、波澜不惊，在生命的道路永远快乐前行。



## 目 录

◀ contents

### Chapter 1

#### 远离浮躁——做内心平和的恬淡女子

浮躁是划伤心灵的刀 / 3

沉淀心灵会赢得更多 / 7

不要为尚未发生的事担忧 / 9

没有鞋子，至少你还拥有双脚 / 13

世上就没有绝对的公平，你只能适应 / 17

活在当下 / 20

接受自己，就会平静 / 24

内心宁静，事情就顺了 / 28

### Chapter 2

#### 淡然名利——做个荣辱不惊的坚韧女子

请你看淡一些 / 33

宠辱不惊，心境淡然 / 35

去留无意，云卷云舒 / 39

保持淡然，从容风雨 / 42

坦然的优势 / 45



换个角度看得失 / 47

看淡名利是一种从容生活的心智 / 50

静极而美的心灵永远是17cm和4℃ / 53

### Chapter 3

#### 淡忘伤痛——做个温暖阳光的明媚女子

你没有失去一切 / 59

原谅，不将遗憾悄悄掩埋 / 61

放下，不让怨恨害己害人 / 64

希望永远比失望多一次 / 67

在最深的绝望中欣赏最美的风景 / 70

宽容的爱里充满阳光 / 73

保持平常心才有大自在 / 76

悦纳一切已经发生的事情 / 78

### Chapter 4

#### 笑对困境——做个风轻云淡的从容女子

不是每根竹子都能做出笛子 / 85

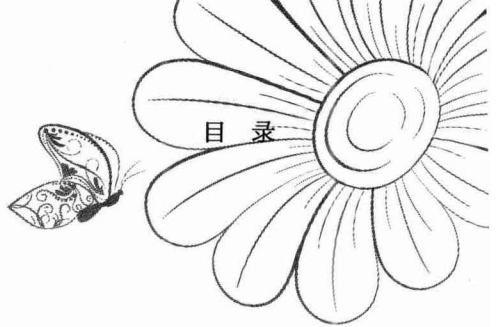
从容地活着 / 88

彩虹总在风雨后 / 92

自在自我自从容 / 95

人生不要太急躁 / 98

不要拿别人的错误惩罚自己 / 102



宽容是另一种从容 / 107

愈放松愈轻松 / 111

## Chapter 5

### 适时放弃——做个一身轻松的知足女子

别为打翻的牛奶哭泣 / 117

盲目的坚持是偏执 / 120

别让物欲搅乱淡定的内心 / 124

淡看人生起伏 / 127

随遇而安，无欲则刚 / 131

有些东西要果断放弃 / 133

接受不完美的自己 / 137

放弃有时就是快乐 / 140

## Chapter 6

### 随性随缘——做个不迷失在情爱中的清醒女子

爱要随缘，没有道理 / 145

姻缘起伏，淡定自如 / 149

世界的某个角落总有一个人 在等你 / 153

做爱情麦田里的守望者 / 156

让爱自由呼吸 / 159

爱是恩慈，是恒久忍耐 / 162

给生命留一点弧度 / 165





## Chapter 7

### 自然脱俗——做个知性妩媚的优雅女子

- 优雅源自淡定与自信 / 171
- 品位出众，优雅脱俗 / 174
- 内涵是智慧的心灵外现 / 179
- 妩媚的女人会打扮 / 182
- 做个动感女孩 / 186
- 高雅气质，别样妩媚 / 189
- 底蕴升华的美丽 / 193
- 生命的妆容 / 196

## Chapter 8

### 只做自己——做内心强大的快乐女子

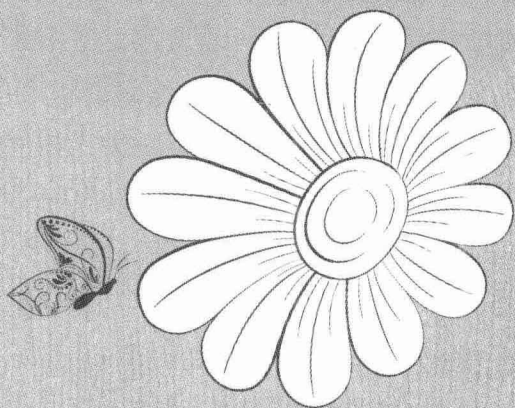
- 做自己人生的主角 / 203
- 我的心情我做主 / 206
- 成就思想美丽的女人 / 210
- 雅致若兰，赏心悦目 / 214
- 从容自信之美 / 218
- 感情独立的女人才强大 / 223
- 淡定看世界，坚定做自己 / 227

## Chapter1 ▶▶

# 远离浮躁

## ——做内心平和的恬淡女子

浮躁是女人的天敌，任何的急功近利只会把人推向痛苦的深渊。只有内心平和，才能活出生命的质量，才能活出属于自己的优雅和精彩。女人需要淡定，在沉闷的时光里也能耐得住性子去等待。只有内心淡定，才能真正体会淡的境界，淡的韵味。因为淡定，所以在困顿的人生旅途上也能欣然前行。





## 浮躁是划伤心灵的刀

俗世浮华，繁花似锦，美妙里总是潜藏着让女人伤痛的理由，而理由的标签上永远写着两个字：浮躁。我们想要得到的东西太多，但最后要么是无所得，要么是得到了又失去。我们如何走进生活，也当如此走出生活。漫漫人生走上一遭，断然不要携了满身的浮躁气息回来。只有让自己归于沉静之处，才能守得住一颗平和恬淡的心。

在我们的内心深处，总有一种浮躁的情绪使我们茫然不安，无法宁静。人一旦浮躁，就会终日心神不宁、焦躁不安，长此以往，容易丧失收放自如的生命弹性。相反，那些有耐性的女人则最终能收获幸福。因为她们学会了等待和忍耐，让自己心里浮躁的那股情绪慢慢平息下去。

很多时候，幸福与不幸，往往就在等待的一念之间。许多幸福女子的重要秘诀也就在于她们将全部的精力、心力放在一个目标之上，安心等待、不疾不徐。而另外还有一些人，她们虽然很聪明，但心存浮躁，做事不专一，缺乏意志和恒心，到头来只剩下浮躁后的空虚和疲惫。

古代有一个年轻人想学剑法。于是，他就找到一位当时武术界最有名气的老者拜师学艺。老者把一套剑法传授与他，并叮嘱他要刻苦练习。

一天，年轻人问老者：“我照这样练习，需要多久才能够成功呢？”

老者答：“三个月。”

年轻人又问：“我晚上不去睡觉来练习，需要多久才能够成功？”

老者答：“三年。”

年轻人吃了一惊，继续问道：“如果我白天黑夜都用来练剑，吃饭走路也想着练剑，又需要多久才能成功？”

老者微微笑道：“三十年。”

年轻人练剑如此，我们生活中要做的许多事情也同样如此。切勿浮躁、顺其自然，才能够达成所愿。培根曾在《凡事不可急于求成》一文中这样写道：“二位智者说过：慢些，我们就会更快。没错，有人为了显示效率，凡事草草了事，结果得不偿失，使得一件本需一次完成的事情，要回头重复多次。所以，做事情不要急于求成。”工作不能浮躁，创业不能浮躁，管理不能浮躁，人际交往不能浮躁，日常生活也不能浮躁。因为浮躁不仅是成功最大的障碍，而且还是各种心理疾病的根源，而心理疾病也影响着身体的健康。

心理学家建议我们面对浮躁时，先努力让自己的心保持平静，理一理心头烦乱的情绪，用冷静来代替急于求成。倘若我们时刻保持一种顺其自然的心态，那么，事情的结果就会远远好于心浮气躁时盲目的冲动。静静地耐心等待，改变浮躁情绪，人生就会是另一种结果。

浮躁与脚踏实地、平和和坚忍是完全对立的。浮躁的人往往无法对自己做出准确的定位，总是一时兴起、随波逐流、盲目追逐，最终不仅没有得到内心想要的东西，还使生命因为浮躁而变得肤浅和平庸。

我们常常心不在焉，我们常常坐卧不宁。我们常常没有耐心做完一件事，我们常常过分计较自己的得失，我们常常感到身心疲惫，我们常常急于获得想要的东西——这是为什么呢？原因很简单，就是因为我们的内心太浮躁了。

同样一个学剑的故事：

日本有一位年轻人十分想学剑道，于是他千里迢迢去拜访名师。老师

看他是个可造之才，但故意说道：“你要学剑道，可不是那么容易哦。”

年轻人听了心急地问：“那我需要用多久才能学到剑道的精髓？”

老师说：“参透剑道的精髓，必须以有生之年，全心投入。”

年轻人听了很着急，说：“我父亲希望我早日有成，我怎能一辈子都在这学？”

老师说：“那就10年吧。”

年轻人觉得还是太久了，要求更快一点，老师却说：“那就8年吧。”

“这怎么可以。”年轻人急不可耐地说，“老师，只要能让我5年之内学成，让我做什么，我都愿意。”

老师说道：“你的内心太浮躁，即使我真心教你，你也是难有所成的。学剑道重在心静，我看你用5年学成就不错了。”

年轻人听了，觉得老师说得有理，于是他下定决心：既然来了，一定要学成才回去，老师让我学多久就多久吧。从那时起，老师就让他去捡柴、挑水、煮饭、扫地——每天只做这些，5年过去了，他什么也没学到。有一天，他悲从中来，5年没有见到父母，而学剑一无所获。突然，他的老师拿木剑从背后打来，他被老师打得眼冒金星、莫名其妙，第二天、第三天乃至每一天，老师都会出其不意地突然出击。他每天都要提高警惕，时时刻刻都非常用心。

不久，老师郑重地告诉他：“你基本的功夫已学成了，这木剑你拿在手上，开始和我学剑。”几个月后，他的剑道精髓入微、非常成功，成为日本有名的剑道家。

如果这个年轻人一直秉持心浮气躁、急于求成的心态，恐怕真的花上一辈子的时间也是难以学成的。浮躁的人常常会朝三暮四、浅尝辄止、焦虑不安、患得患失、这山望着那山高，静不下心来，耐不住寂寞，稍不如意就轻易放弃，从来不肯为一件事倾尽全力。

生活总是随心所欲地将我们抛进滚滚红尘，任由我们浮浮沉沉。我们喜欢喝浓而苦的咖啡，喜欢驾着马力十足的小汽车飞驰，喜欢在霓虹灯下夜夜笙歌，但生活也许更需要一杯清茶，更需要乡间小路的漫步，更需要静夜下的一轮明月。因为每一个浮躁的人，都有一颗更加容易受伤的心。

我们追求单纯而刺激的生活，追求随性自由的人生，然而生活可以简单，但绝不是随便地粗制滥造；生活可以随遇而安，但绝不是草率地随波逐流；生活也可以自由，但绝对不是肆无忌惮地为所欲为。世界熙熙攘攘，人生浮浮沉沉，我们习惯了来去匆匆，我们的生活太过浮躁，所以往往活得很累，所以注定一直受伤。

其实，吃得饱穿得暖的我们，要意识到这就是幸福；想到我们至少还有一份工作，要意识到这就是幸福；想到我们身体健康家庭和谐，要意识到这就是幸福；想到我们还有一起走过的朋友、关爱至亲的家人，要意识到这就是幸福。

我们之所以忧郁、彷徨、悲伤，之所以会不知足、放不下，就是因为太过浮躁。我们渴望构建一个最美好的生活框架，但是最美好的生活并不来源于其他外物，而是来自我们心中的体验。

繁华中的诱惑，无一处不毒侵灵魂；生活的重担，无一处不负载心头；人生的风雨，无一处不袭落心口。浮躁是一把锐利的小刀，切不断人生的浮华虚无，却刀刀都刻画出心灵的伤痕。我们需要克制自己的欲望，需要退避俗世的纷争，需要隔离是是非非的恩怨，需要放下那反反复复的得失，只有这样，我们才是心灵的拯救者，才是幸福人生的救赎者。

浮躁总是让生活很受伤。陶渊明伤不起，所以毅然回到了故里田园；林逋伤不起，隐入山林与梅鹤生活；梭罗伤不起，干脆躲到了瓦尔登湖畔。人世不过是一指浮华，抓不住的虚无，消不去的暗伤，所以任它繁华盛世，任它风声鹤唳，任它烟花共雨，淡定的人生且不妨坐看风轻云淡，还原一目细雨迷蒙。

## 沉淀心灵会赢得更多

人人都知道的弹簧，它是一种利用自身的弹性来工作的机械零件。其实，弹簧只是个蓄能器，是储存能量的一种工具，但不能自己将能量释放出来，要实现释放就要借助外界的力量。

人就像弹簧，而外界的力量就是现实中的人生追求。没有梦想的人如同行尸走肉，拥有梦想的人会利用自己的人生追求，将自己打成一个能为梦想努力的“弹簧”，借助梦想，将自己的人生价值变为最大化。

可是，并不是所有的人在追求梦想的道路上都是一帆风顺的，尤其作为女人追求梦想要付出更大的代价。虽然说有梦想的人都时刻为难得的机会准备就绪，可是机会并不是说有就会有的。当人们蓄势待发，但机会没有降临的时候，人们应该怎么办？是就此放弃之前的努力，还是一如既往地准备着，直到机会来临。这是个让人头疼但又很无奈的问题。

人在准备实现理想的过程中，如同工作中的弹簧一般，时刻都是处在压力、紧张的状态之下。不可置疑，这样的人也许在将来会成为有成就的人，但另一方面，时刻都处于如此紧张和压力之下的人，他的精神状态真的能胜任工作的快节奏吗？

其实，在追求理想道路上的人，没有必要一直处于紧张的状态之下，又带着压力来面对，偶尔的放松，缓解一下紧张的身心，是完全有必要的。

当你闲暇下来时，要多关注下平时忽略的风景。因为在实现理想的过程



中，内心充满了焦虑，身心一直处于压力的状态之下，没有时间来回想和体味经历过的人生，以致于在追求的过程中逐渐迷失了自己，不知自己到底要追求的是什么。当你闲暇下来时，这正好是一个难得的调整休息的阶段。利用这段有限的时间，将浮躁的心沉淀一下，就像水一样，上面清澈透底，下面是泥沙。心灵沉淀下去，扔掉的是一切不满和心中的不平。沉淀之后的心灵获得的是平静，内心的满足，看事情不再会是问题，而是解决的办法。

珍妮失业后，心情糟透了，她找到了镇上的牧师。牧师听完了珍妮的诉说，把她带进一个古老的小屋，屋子里一张桌上放着一杯水。牧师微笑着说：“你看这只杯子，它已经放在这儿很久了，几乎每天都有灰尘落在里面，但它依然澄清透明。你知道是为什么吗？”

珍妮认真思索后，说：“灰尘都沉淀到杯子底下了。”牧师赞同地点头：“年轻人，生活中烦心的事很多，就如掉在水中的灰尘，但是我们可以让它沉淀到水底，让水保持清澈透明，使自己心情好受些。如果你不断地震荡，不多的灰尘就会使整杯水都浑浊一片，更令人烦心，这反而影响人们的判断和情绪。”

在珍妮失业的时候，她周围的一切都是混乱的，她自己也是迷茫的。就像是一杯混着泥土的水，看不到明确的方向，也找不到宽阔的出路。

之所以有的人会感觉人生和生活是痛苦的，而有的人会感觉幸福，主要是人们对待痛苦的态度不同。其实，就像你杯子里的水平静下来，一切又恢复清澈与透亮了。如果我们能够静下心来，让痛苦沉淀在我们的心底，不管痛苦能否彻底消失，都只让它占有我们心里的一小片空间，大部分的空间就会被幸福所充实。当我们在工作中遇到不顺心的事情，或是没有机会得到晋升，这是人生最烦躁的时候，这个时候人们更容易疯狂地震荡着自己，摇起了满瓶的浑浊，使生活都掺杂了痛苦的成分，于是人们会时时