



最优雅

内心强大的女人

youya

美 芽◎著

摆出优雅架子，不如强大底子。

因为内心强大，所以无所畏惧；
因为无所畏惧，所以处变不惊；
因为处变不惊，所以呈现优雅。



中国商业出版社



最优雅

内心强大的女人

youya

美芽◎著

摆出优雅架子，不如强大底子。

因为内心强大，所以无所畏惧；

因为无所畏惧，所以处变不惊；

因为处变不惊，所以呈现优雅。



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

内心强大的女人最优雅 / 美芽著. —北京: 中国商业出版社,
2013. 12

ISBN 978-7-5044-8050-7

I. ①内… II. ①美… III. ①女性—成功心理—通俗读物

IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 282475 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

香河县宏润印刷有限公司

*

710×1000 毫米 16 开 15 印张 220 千字

2014 年 3 月第 1 版 2014 年 3 月第 1 次印刷

定价: 32.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

preface

从摇篮到坟墓，就是我们变老的旅途，让自己优雅地老去，应该是一个女人一生中的最高境界了。

于是，我们看到很多人，常常有意无意地故做姿态，摆出一副优雅的架子。殊不知真正的优雅不是故作姿态装出来的，而是自内而外散发出的优美气质。它与金钱无关，与长相无关，与打扮无关，与年龄无关，只关乎你的内心。

优雅的女人，一定是一个自信的女人。她不一定有国色天姿的容貌，她可能相貌平平，但是，因为拥有人生里那份从容不迫和豁达乐观的自信，她便是最优雅的女人。

优雅的女人，一定是一个淡定的女人。无论外界风起云涌、世事变迁，她的内心总是保有一隅处事不惊、安详宁静的意境，时时呈现出的是历尽沧桑却依然随遇而安的美丽。

优雅的女人，一定是一个乐观的女人。她懂得去寻找快乐，并放大快乐来驱散愁云，她不会为自己和他人设置心灵障碍，不会让琐碎的小事杂陈心头，她会定期消除心里的垃圾，还会传达给周围的人一

种快乐的气氛，让整个世界都豁然开朗。

优雅的女人，一定是一个独立的女人。她没有一般女人的奴颜媚骨，也没有市井泼妇的尖酸泼辣，有的，只是平淡如菊的心境。

优雅的女人，一定是一个真实的女人。她并非不食人间烟火，可以着一袭月白色丝质无袖凉衫，衬一条宝蓝色麻纱碎花长裙，撑一柄细花洋伞，踟蹰于窄窄的雨巷，结一路丁香的仇怨，也可以着家常布衫，脑后挽一个松松的髻，挥汗如雨地为自己的宝宝擦澡洗尿片。

.....

那么，女人怎样才能达到如此境界？

让自己的内涵丰富起来，让自己的底蕴深厚起来，让自己的信念坚定起来，让自己的品格高尚起来，让自己的情趣超凡起来……一句话，让自己的内心强大起来，那么，优雅就会自然而然地找到你。

《内心强大的女人最优雅》一书，带你从年龄、心态、婚姻、职场等各个方面进行一次“心灵之旅”，让你的内心强大起来，让你的人生变得更优雅、更优秀。翻开它、品味它，则每个女人都能在日常生活中悄悄地修炼成优雅女人，开启美丽人生。

第一章 | 从摇篮到坟墓： 优雅，与年龄无关，与自信有缘

- 真正的优雅是从心灵开始的 / 3
- 使女人老去的不是岁月，而是丧失自信 / 7
- 心不老，你就永远18岁！ / 12
- 优雅常因梦想而绽放 / 16
- 热情如火，展现自信优雅新女性 / 19
- 不为取悦他人，只做最真实的自己 / 23
- 洒脱不羁走一回，优雅微笑天地间 / 28
- 只有内心坚强的女人才能不失优雅 / 32

第二章 | 从本我到他我： 处变不惊的姿态，万众瞩目的优雅

- 不能改变，不如就静观其变 / 39
- 看得起平凡，耐得住寂寞 / 43
- 大智若愚，演绎低调的优雅 / 47
- 不与百花争艳，笑看寒风乍起 / 52
- 只要“无伤大雅”，何必斤斤计较 / 56

你的优雅，不需要用完美来形容 / 59

常遇不平事，守住平常心 / 63

与烦恼面对面，依然不失优雅 / 67

第三章 | 从消极到积极： 正能量，引爆优雅女人的灵性力量

女人快乐的时候就是最美的时候 / 73

学会悦纳自己与欣赏他人 / 77

做理性女人，冷静不冲动 / 81

优雅，关键在于控制自己的情绪 / 84

给予，是女人最优雅的姿态 / 88

肯吃亏，也是一种风度 / 92

活在当下，女人如花 / 96

第四章 | 从女孩到女人： “小鸟”可以“依人”，但不要“依赖人”

做一个“三独立”女人 / 101

颠覆莎翁：脆弱，不应该是女人的名字 / 106

菟丝花VS解语花 / 110

永远保留一点神秘感 / 114

和男人一起进步 / 118

除了爱情，还有很多值得付出的 / 121

哭泣，不是懦弱，只为新生 / 126

最是优雅转身的一瞬间 / 130

第五章 | 从孩子到母亲： 婚姻，不是女人歇斯底里的借口

- 婚姻终结优雅，抱怨是罪魁祸首 / 137
- 当优雅遇上柴米油盐酱醋茶 / 140
- 在家庭与事业间游刃有余的智慧 / 144
- 你给他自由，他还你尊重 / 148
- 孩子他妈，也要优雅 / 152
- 心里最重要的位置，你给了谁？ / 156
- 内心强大与温柔妩媚并不冲突 / 159
- 爱他，也包括爱他的家人 / 163

第六章 | 从学校到职场： 优雅，是女人驰骋职场的最好名片

- 逆境中坚强，职场不相信眼泪 / 169
- 不做强势女人，只做气场女人 / 173
- 认真工作的女人最美丽 / 176
- 放下压力，立地轻盈 / 180
- 幽默女人，优雅风度 / 184
- 放下身段来，优雅不是清高 / 188
- 你无理要求，我优雅拒绝 / 192
- 一个优雅的女人是不生气的 / 196

第七章 | 从被动到主动： 容貌是天生的，优雅却是可以修炼的

希望自己优雅，请先相信自己能够优雅 / 203

女人因学习而强大，因读书而优雅 / 206

静思，让女人从“花瓶”中优雅地走出来 / 210

把修养作为自己的第一妆容 / 213

优雅的女人绝不会让心灵蒙尘 / 217

守住内心的安宁就守住了优雅从容 / 221

跟法国人学优雅，“谢谢”挂嘴边 / 225

健康，让优雅成为一朵开不败的花 / 228



Chapter One

第一章

从摇篮到坟墓： 优雅，与年龄无关，与自信 有缘

优雅是什么？

优雅，是千折百回中锻造出的品质，是品过人生百味后的豁然开朗，是风霜雪雨洗尽浮尘后的磊落与从容，是沉浮起落后的自信，是年龄无法取代的一种内在涵养。一个女人，直到生命终结的时候都可以是优雅的。

真正的优雅是从心灵开始的

对一个女人来说，真正的美丽是从心开始的，即使我们一无所有，只要心灵美好，优雅就是我们最美的外衣。而要做到心灵美，却不是像化一份妆那样简单，而是一个人要努力一辈子的事情。她是一个女人热爱生活的体现，是一个女人对自己充满自信的体现。

男人最看重女人什么？在一份调查中，1004位年龄在30岁到60岁之间的男人，在问及女伴是否要有美丽的心灵或是美丽的外表时，约71%的男人更在乎前者。

其实，不管是男人还是女人，心灵都远比外表更重要。虽然这句话有点老生常谈，可这就是至理名言。因为，一个人仅有外表的漂亮只是暂时的美丽，随着岁月的流逝，这种美丽迟早会凋谢，而只有心灵的美丽才是永恒的。也许，这样的女人并没有漂亮的外表，但是，这丝毫不影响她作为女人的魅力，因为心灵的美丽足够征服一切。

叶慈太太是一位小说作家，不过她在美国海军心中的地位甚至超过了她的读者。

直到日本袭击珍珠港美军舰队的那天早晨，叶慈太太已经躺在床上有一年多了。她得了严重的心脏病，一天有二十二小时都要躺在床上。叶慈太太回忆说，她走过的最长的路，就是到花园里去做日光浴，可即使如此，也是在佣人的搀扶下。要不是珍珠港事件，她以为这一辈

子就是这样的废人了。

“珍珠港事件发生的时候，”叶慈太太说，“一切陷于混乱之中。有一颗炸弹就落在我家的附近，爆炸的威力把我从床上震得掉了下来。军方的卡车赶到基地的附近，把陆军和海军的眷属接到公立学校里。然后红十字会打电话给让那些有多余房间的人收容他们。红十字会的
人知道我有一个电话放在床边，因此要求我替他们记录所有的资料。于是我记录下所有的陆军和海军的眷属以及孩子们被送到什么地方去，而红十字会也通知所有的海军和陆军人员打电话给我，问我他们的家人分别安顿在什么地方。”

而且，在得知自己丈夫——罗勃·叶慈上校安然无恙之后，叶慈太太又开始尽量想办法让那些不知道她们的先生生死如何的太太们高兴；并试着去安慰那些先生们被打死的寡妇。

珍珠港事件是美国历史上一次最大的悲剧，可对叶慈太太说来，却是她所碰到过的最好的一件事。她说：“开始我一直躺在床上接听所有的电话。然后我坐在床上听电话。最后，我忙得很兴奋，完全忘记了我的虚弱，走下床来坐在桌子旁边。在帮助那些情况比我坏得多的人时，我完全忘了自己。以后每天除了晚上正常的八小时睡眠以外，我没有再回到床上去。”

“日本人轰炸珍珠港的可怕危机使我产生力量，而那种力量是我不可能梦想得到的。它使我不再只注意我自己，而去关注别人。这给了我一些很大很重要而且不可缺少的东西，那些东西成为我生活的目标。我不再有时间去想我自己，或只为我自己担忧。”

实际上，真正强大的内心，绝不是面对任何事情都毫无反应的冷漠，而是充满着爱和慈悲。而它的外延会展现在一个人的举止、谈吐与处世的态度上：进退合度，不偏激，不虚华，从容大气，体谅他人，知性宽容，不计较个人荣辱得失，识大体明大义……这样的女人无论

在哪个年代、哪个国度、哪个年龄段都是光彩宜人，值得人们倾心敬仰与爱慕的，叶慈太太这种如冬日煦阳般的吸引力是无人愿意抗拒的。这才是真正优雅的女人！

那么，怎样的女人才是心灵美好的女人呢？

心灵之美在于善良

中国传统文化历来追求一个“善”字：待人处事，强调心存善良、向善之美；与人交往，讲究与人为善、乐善好施；对己要求，主张独善其身、善心常驻。法国作家雨果也说：“善良是历史中稀有的珍珠，善良的人几乎优于伟大的人。”对于女人来说，拥有一颗善良的心，远胜过任何服饰、珠宝和装扮。

慈爱行善的德蕾莎修女，从贫穷和苦难的人身上看到了基督耶稣的影子，她创立了“垂死之家”，使那些濒临死亡的人得到最后的暖意。她什么也没得到，却拥有了整个世界的善良和爱戴。

还有戴安娜王妃，她死后人们记住的并不只是她的财富和美貌，而是她拥抱弱者、帮助受苦的人。她留下的，更多的是善良和勇敢。

她们的善良，从内心流露出来一种柔韧的力量，让她们美得动人心魄！

心灵之美在于宽容

不管遇到什么伤害与打击，都不会因此而耿耿于怀，而通情达理、豁达乐观才是她处世的标准与原则。尽管也会伤心流泪，但是，擦干泪水之后照样笑对人生。

旧日上海才女张爱玲，纵有贵族的出身、非凡的才华、洒脱的个

性，面对花心的胡兰成，也只能叹息：“因为懂得，所以慈悲。”不过，不如说是因为懂得，所以宽容。胡氏和别人同居、狎妓，张爱玲的宽容让人不忍：“我想过，你将来就只是在我这里来来去去亦可以。”她表现得如此大度、宽容，似乎愿意世上所有的女子都爱胡。虽后来心灰意冷致信胡氏曰：“纵是你来找我，也是不见。”然而在胡兰成带着新欢范秀美逃到温州避难时，张爱玲却仍去看他，给他生活上的帮助，离别时终究撑伞靠于船舷，对着滔滔黄浪，立涕久泣，那该是怎样的苍凉和无奈？

当然，宽容也并非毫无原则，不过，这永远是不伤害自己和他人最好的方式。懂得宽容的女人，不但让周围人觉得与之相处如沐春风，自己也活得怡然自得！拥有宽容，可以让女人拥有迷人的风采，由内而外散发出一种从容、祥和和自信，这样的女人才是最优雅的。

心灵之美在于淡泊

心灵美的女人风轻云淡。而能够风轻云淡的女人，必然是懂得生活情趣女人，她的存在就是给生活着色。她的笑声是跳动的音符，能奏出优美的旋律，令人遐想、陶醉；她的动若脱兔，灵动飘逸，让你浮想联翩；她的静如空谷幽兰，宁静清新，让人舒适踏实。她不会以金钱利益为生活的重心，更不会为了那些所谓的名利而奔波追逐，犀利、精明诸如此类的词汇，永远和她沾不上边。

居里夫人与丈夫皮埃尔·居里都是放射性元素的早期研究者，1912年居里夫人获得诺贝尔化学奖之后，她的年薪就已增至4万法郎。尽管如此，居里夫人在生活上依旧“吝啬”。例如，她每次从国外回来，总要带回一些宴会上的菜单，因为这些菜单都是很厚很好的纸片，在背面写字很方便。

而且除了金钱方面，居里夫人对于荣誉、名气之类的东西也并不意味着。例如，有一天，一位朋友来她家做客，看见她的小女儿正在玩英国皇家学会刚刚颁发给她的金质奖章，于是惊讶地说：“夫人，能够得到一枚英国皇家学会的奖章是多么高的荣誉，你怎么能给孩子玩呢？”居里夫人笑了笑说：“我是想让孩子从小就知道，荣誉就像玩具。只能玩玩而已，绝不能看得太重，否则将一事无成。”

淡泊，是一种境界，它不是脱离现实、超然物外的游浮。而是以一颗平常心，冷静对待事物的态度。这样的居里夫人，谁敢说她不美丽的呢？

女人，不会永远年轻，容颜终会老去，这是人生自然现象，谁都无法回避；花无百日红，人无万年青，这是自古的哲理。所以，女人美要美在心灵，优雅魅力才会自然流露，才会永存世间。

使女人老去的不是岁月，而是丧失自信

有一种女人，虽然她并不年轻，虽然她并不漂亮，但是她灿烂的笑容里会有一股凛然高贵的气质让自己光彩照人，不知不觉地就会征服众人，不管是男人还是女人，都会对她刮目相看，从心底里感叹一声：这是一个多么优雅的女人啊！而这种凛然高贵的气质就是自信，是一种由内而外散发出来自然清新、从容优雅的气质。

很多人都认为“所谓残酷的时间是女人美丽的天敌”，而靳羽西却

说：“美丽与年龄无关。漂亮的女人是不可有皱纹的，但美丽的女人不同，即使有皱纹，她依然美丽，而且是那种内外兼具的美，我对年龄没有特别的感觉。像撒切尔夫人和希拉里·克林顿，她们并不年轻了，但看起来非常美丽。”

确实如此。随着时间的流逝，衰老是我们避无可避的现实，但是真正使女人老去的并不是岁月，而是信心的失去。所以，你不能因为年龄的老去而失去自信。不管你处于什么样的年龄阶段，拥有自信都可以让你变得格外美丽。

在文学名著《简·爱》中，财大气粗、性格孤僻的庄园主罗杰斯特，怎么会爱上地位低下而又其貌不扬的家庭教师简呢？因为简自信自尊，富有人格魅力。当主人罗杰斯特向她吼叫“我有权蔑视你”的时候，历经磨难的简用充满超人的自信和自尊及由此带来的镇静的语气回答：“你以为我穷，不好看，就没有感情吗？……我们的精神是平等的，就如同你和我将经过坟墓，同样地站在上帝面前。”正是这种自信的气质，使她获得了罗杰斯特由衷的敬佩和深深的爱恋。

简这个普通妇女的艺术形象，之所以能够震撼和感染一代又一代各国读者的心灵，正是她以自信和自尊为人生的支柱，才使自己的人格魅力得以充分展现。

古往今来，自信的女人总是人群中最闪亮的明星。自信能让女人有一种不一样的吸引力，它可以让女人更妩媚生动，更光彩照人，也可以让女人更坚强更有勇气去面对生活中所遭遇的艰难困苦，在挫折面前不低头，坦然地去面对。自信让女人相信自己可以去克服所有的困难，并不断地完善自己，努力使自己趋于完美。虽然我们知道人无完人，这世上没有真正完美的人，但是能自信地让自己向完美靠近，怎能说这不是一种最美呢？与年龄无关、与相貌无关，因为人生里那份从容不迫和豁达乐观的自信，你便是最优雅的女人！

现实生活中，总有一些女人，觉得自己什么都不能，把自己看得