

<<淡定的女人最优雅>>

图书基本信息

书名：<<淡定的女人最优雅>>

13位ISBN编号：9787807337317

10位ISBN编号：7807337311

出版时间：2012-2

出版时间：古吴轩出版社

作者：吴利霞

页数：244

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<淡定的女人最优雅>>

### 前言

能让女人堪称优雅的生活态度，便是“淡然”。

如“帆只扬五分，船便安。

水只注五分，器便稳”般的闲适；如“彩笔描空，笔不落色，而空亦不受染；利刀割水，刀不损锷，而水亦不留痕。

得此意以持身涉世，感与应俱适，心与境两忘矣”的心境；如“静处观人事，闲中玩物情” 享受；

如“不责人小过，不发人阴私，不念人旧恶，三者可以养德，亦可以远害” 睿智；如“宠辱不惊，

闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒” 淡若与雅致……淡淡的岁月，淡淡的女人，淡

淡的爱，淡淡的生活，淡淡的等待……女人需要一颗淡淡的女人心，看到人生的无奈会有淡淡的惆怅

——所有的大喜与大悲、幽怨与无奈，都可以化作一份淡淡的心情——然后，和风细雨、心平气和地

面对一切，就这样怀着一颗淡定的心，做一个淡淡的女子。

淡淡的女人可以没有漂亮的脸蛋，但不能没有优雅的气质，不能没有自尊与自信。

淡淡的女人是迷人的，是优雅的。

淡淡的女人知道，爱恨情仇，恩怨得失，利益权衡，曾经的曾经虽无法忘记，但可以宽容，把沧桑埋葬在心底，让一切沉淀在记忆里。

淡淡的女人自己更清楚，有些记忆的唯一归宿是从心灵到坟墓，远离刻薄和庸俗。

什么是爱，什么是情，什么是恨，什么是痛，什么是伤……属于自己的永远是自己的，不属于自己的

也不过分去苛求；淡淡的女人也知道，什么话该说，什么话该沉淀在心里，情愿自己独自忍着，也不

想给对方带来压力，尽力不给彼此带来伤害，时时都要求自己给彼此空间。

其实淡淡的女人，有时也是优雅的女人。

淡淡的女人要像秋天叶子般静美，淡淡地来，淡淡地去，淡淡地相处，给人以宁静，给人以淡淡的欲望，这样的心情活得简单而有趣。

这种味道是一种人生难得的境界，也是所有人追慕的生活的味道。

淡淡的女人懂得自信的内涵，包容的气度。

一个女人问礼佛者：这个世界如此浮躁，我该如何生存下去？

礼佛者回答说：看淡，船到桥头自然直。

女人又问：可是人心难测，情感多变，此刻相爱，下一刻却多生变故，我该如何面对？

礼佛者回答说：一切随遇而安。

女人又问：工作的压力何其大，当世事、情感、工作压力一并压在我的头上时，我该怎么办呢？

不要再说不在乎了，因为这种情况下我不可能不在乎。

礼佛者回答说：你觉得不可能做到，是因为你不够淡定。

看透了，也就淡定了；淡定了，也许看得更透……的确，我们总是太轻易说“不可能”。

但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……做女人，就要做这样淡淡的女子。

## <<淡定的女人最优雅>>

### 内容概要

这是一本能修炼身心的哲理书，也是使女人更优雅的书。能帮您获得开启那扇指导自己、改变命运的大门，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。

淡定的心态和优雅的内心里，是本书期望读者通过后天的修炼达成的，本书从掌控情绪、宠辱不惊、温文尔雅、内在的从容等方面娓娓道来，旨在说明优雅不是30+女人的专利，也不是名门望族女子的专利，而是每个女人一生的功课。

优雅的女人永远不会老。

优雅是唯一一种可以超越容貌、超越身份、超越年龄的气质。

希望每一个看到这本书的人都能通过这本小书，一步一步，从内到外走向优雅，并从此改变自己枯燥乏味、一成不变的生活，拥抱完美幸福的人生。

<<淡定的女人最优雅>>

作者简介

吴利霞，女，自由撰稿人、策划编辑。

多年来反复把玩文字，总想以最为淡雅的方式写一本女人书。

同为女人，她用自己的生活经历与生活感悟为所有女人们呈现出一部清幽淡雅的心灵指导书。

## <<淡定的女人最优雅>>

### 书籍目录

情来或情去，莫强求，莫慌张

#### 第一章

学会爱，超越爱

- 1 平淡的流年，偶尔给爱放放风
- 2 缘来缘去，看破即心安
- 3 没有爱，不必因为惧怕寂寞而随意爱
- 4 爱的境界是从容，而非拼命
- 5 清高地去爱
- 6 蜻蜓点水不如主动示爱
- 7 握不住的沙，那就扬了它
- 8 火红的玫瑰，不如一杯淡淡的清茶  
雅致若兰，清幽而赏心悦目

#### 第二章

心性“幽”雅

- 1 褪去俗粉，唯留淡淡女人香
- 2 生命不在于奢华，而在于简单的快乐
- 3 看淡成败，不为得失而累了心情
- 4 纵有百般诱惑，心亦如遇波澜而不惊
- 5 轻富贵者，拥有美满生活  
荣辱皆不惊，当局亦有旁观乐

#### 第三章

成熟的女人

- 1 不与百花争艳，笑看寒风乍起
- 2 起落皆安然，笑对得与失
- 3 平常心不是平庸，而是心如止水
- 4 别让琐碎扼杀你的天分
- 5 对于男人的调情要收放自如
- 6 纤尘不染，方解开天罗地网  
于三千世界，智当辗转凌驾于事

#### 第四章

云淡风轻

- 1 心如明珠，混于泥沙而不受污
- 2 红颜不矢志，梦在心中轻轻淌
- 3 邀千百人之欢，不如释一人之怨
- 4 事来事去，自经纶万变而不动一尘
- 5 拥抱是最好的道歉
- 6 声音彰显女人的气质  
喜怒哀乐悲，能自梳者得以安宁

#### 第五章

细梳情绪

- 1 不焦不躁，随遇而安
- 2 幸福的女人要活在今天
- 3 忧郁带来的不是美，而是黯然神伤
- 4 内心淡然，风吹身摇而心不乱
- 5 拂去疑虑，不因“弓影”而受惊于“杯蛇”

## <<淡定的女人最优雅>>

6 乱绪纷纷扰扰，只是庸人自扰之  
不沉迷过去，踏着今天赴明天

### 第六章

#### 从容淡定

- 1 不因过去而拖累当下的脚步
- 2 30+ 女人，梅花香自苦寒来
- 3 淡定的女人享受那一丝孤独
- 4 淡定前行，却不淡视生命的每一分钟
- 5 放下，心中花自开
- 6 永远保持嘴角那一抹迷人的微笑
- 7 用今天的重生忘却昨日的种种，即便辉煌  
不为尘埃所困，感恩一切心安然

### 第七章

#### 心体澄澈

- 1 消极心盛，身心皆凄凄瑟瑟
- 2 爱需要付出
- 3 感恩让女人变得明亮
- 4 对那些折磨你的人说“谢谢”
- 5 包容那些“无伤大雅”的小缺点
- 6 清扫心灵，让天使住进来
- 7 向前一步，伸出手
- 8 以快乐为圆心，转出美满人生  
不依赖他人，幸福在自己手中握

### 第八章

#### 凝水似冰

- 1 幸福是朵花，自己浇灌的最美丽
- 2 勿将希望倾心而出，寄予他人
- 3 女人，你要好好爱自己
- 4 无须来世，就在今生爱够自己
- 5 别把嫁给有钱人当梦想
- 6 该争取时便去争，为了不留下遗憾  
纵百般沧桑，做个天使爱自己

### 第九章

#### 心若琉璃

- 1 把自信当外套，做个优雅的自己
- 2 一个女人，一抹芬芳
- 3 面向阳光，只需一个转身
- 4 再忙也要给心放个假  
岁月催人老，成熟花盛开

### 第十章

#### 清如秋水

- 1 岁月如水而逝，心无惧亦不避
- 2 没有了含苞时的羞涩，有的却是成熟的芬芳
- 3 踏着浪漫悠闲的步子，迎接黄昏的美丽
- 4 相比漂亮，不如做个优雅的女子
- 5 看淡了，于是便心如止水了  
不随波逐流，闲庭信步品味人生

## <<淡定的女人最优雅>>

### 第十一章

#### 温文尔雅

- 1 花枝招展，不及优雅谈吐
  - 2 诗意的心，享受诗意的生活
  - 3 一盏清茶、一杯咖啡，齿颊的温存
  - 4 静览书卷，书籍为伴享终生
  - 5 享受雨后的彩虹、雪后的阳光
  - 6 走进大自然，寻找新的感悟
  - 7 会三五好友，畅叙心声
- 无须伪装，外化而内不化

### 第十二章

#### 梅骨竹心

- 1 气骨至清，如秋水淌于人心
- 2 暴力也是一种温柔的女人心
- 3 肝胆至热，亲临者如沐春风
- 4 内心有多强大，气场便有多强大
- 5 巾帼不让须眉，优雅展现才华
- 6 形似弱，并非不禁风
- 7 不为流言飞语所惑

<<淡定的女人最优雅>>

章节摘录

版权页：



## <<淡定的女人最优雅>>

### 编辑推荐

《淡定的女人最优雅》编辑推荐：优雅是女人一生的功课。

优雅是女人最美的外衣。

对于女人来说，外貌无法选择，但可以经过自身的努力获得优雅。

淡定的女人，能掌握得与失、取与舍之间的平衡，尽情享受当下的生活。

淡定的女人，不苛求，也不虚荣，一切随缘，反而更绽放出生命的活力。

淡定的女人，既敢大胆去爱，也守得住寂寞，最终赢得执子之手、与子偕

老的浪漫。

淡定是一种境界。

有时幸福就像女人手心里的沙，握得越紧，失去得就越快。

淡定的人生不寂寞，淡定的人生才幸福。

女人天性中对幸福有一种渴求，却往往不能得其门而入。

你不妨提高自身修养，做一个优雅、淡定、睿智的女人。

<<淡定的女人最优雅>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>