

心若淡定，便是优雅



[心若淡定，便是优雅](#) [下载链接1](#)

著者:张其姝

出版者:现代出版社

出版时间:2016-5-1

装帧:平装

isbn:9787514347364

遇到一个有故事的女子，就像目睹一场花事。它热热烈烈盛放，无所顾忌，由生到死。

从古至今的美女很多，美而慧的女子也不少。

美而慧，又有故事的女子，那便是一出传奇了。

本书讲述了26个奇女子的故事，中间还穿插了作者身边一些女子的故事。

两个时空、两种人生，相互交织，互相呼应。

在她们的飞扬与落寞中，我们看到了她们或成功、或失败的原因；于她们的美丽与哀愁中，我们会明白一些道理、一些真理。

愿她们的人生历程，成为你我的指路明灯。

◆每个姑娘都应该读一读这本书。

世间常有这样的事——

你有颜，我有貌。你有学历，我有实力。

但为什么你就能成为焦点，而我只是一个透明。

晋江和红袖人气作者张其姝，沉淀三年的作品。只为了告诉姑娘们，怎么做，才能成为最好的自己！

高龄、高学历、高颜值的张其姝，是一个网络红人，粉丝无数，在年轻人群中拥有巨大的影响力。

这本书的网络点击率突破【1亿次】！

◆每一个姑娘，都有成为女神的潜质。

三等美女，是外表美；

二等美女，是气质美；

一等美女，是心态美。

我们要学会做一个淡定的女子，不倾城不倾国，明媚从容，以优雅的姿态过自己想要的生活。

这本书不高高在上，不空谈，接地气。

是极具参考价值、实践可行的女性修炼启示录。

◆《心若淡定，便是优雅》致所有姑娘——

点一个香炉，泡一壶好茶。

选一个安静的夜，读一本有益的书。

我们可以变得更美，我们可以活得更好。

作者介绍：

张其姝

文学硕士，曾留学德国。

高学历、高颜值、高龄……剩女。

喜欢一切旧的东西，尤其古字古文。每日都会在晋江和红袖写作，有幸得到很多人的喜爱，很感恩。

这本书讲述了26个奇女子的故事，她们的人生好似一场绚烂花事，让人心动、感怀。

目录: 林徽因：我的心是一朵莲花 / 1
——用一辈子的飞翔，换来世人仰望

陆小曼：一场风花雪月，终不敌柴米油盐 / 12
——小聪明仅能掌控男人，大智慧才能掌控人生

萧红：谢谢你，赠我一场空欢喜 / 25
——做自己的主人，别做爱情的奴隶

蒋碧微：因为深爱，所以憎恨 / 37
——我们要相互亏欠，不然凭什么怀缅

孟小冬：最好不相误，如此便可不相负 / 46
——谁不是一边受伤，一边学会成长

冰心：一生一世一双人 / 56
——女人不坏，男人更爱

吕碧城：一人相处，不曾孤独 / 66
——女人就是要既能貌美如花，又能挣钱养家

潘玉良：一场华丽的人生逆袭 / 75
——将来的你，一定会感谢现在不放弃的自己

凌叔华：要么风华绝代，要么自成一派 / 87
——生活不只是眼泪，还有诗和远方

张兆和：耽误在一场无爱的婚姻里 / 96
——婚姻不易，且行且珍惜

董竹君：成全你，不如成全自己 / 107
——离开任何人，你都可以精彩过一生

陈香梅：挨过最黑的夜，成为最亮的星 / 119
——只要给你一个台阶，你便能创造世界

席与时：我若坚强，花自绽放 / 128
——你要学着自己强大

周璇：美丽，本不应该是负担 / 135
——不要让自己一世都周旋在爱与悲伤

宋清如：情深必不寿，平淡才长久 / 145
——可以对爱执着，但不要为爱而活

潘素：洗去尘埃，终成明珠 / 154
——好的婚姻，成就更优秀的你

赛珍珠：一片故土，一生情牵 / 164
——不忘初心，方得始终

朱梅馥：只因是你，我愿生死相依 / 174
——爱人之余，学着爱自己

张爱玲：停留是刹那，转身即天涯 / 184
——放下过去，非我薄情

夏梦：世人都爱画中仙 / 195
——想要的永远在骚动，被爱的都有恃无恐

蒋英：燕燕于飞，天涯相随 / 203
——没有完美的爱情，只有合适的婚姻

郭婉莹：一袭旗袍，一世优雅 / 214
——优雅是一种习惯

杨绛：最贤的妻，最才的女 / 225
——爱是欣赏，也是改造

三毛：撒哈拉的眼泪 / 235
——只要在路上，就能到远方

琼瑶：一帘幽梦 / 244
——爱不分是非，但总有对错

林青霞：和次爱的人相濡以沫 / 253
——女人要懂得善待自己

· · · · · (收起)

[心若淡定，便是优雅](#) [下载链接1](#)

标签

好书，值得一读

奇女子

文学

自我成长

想读，一定很精彩！

人生

张其姝

想看

评论

这本书的名真的太鸡汤了，以至于看了好多遍名字都没有看内容。这些女子都好有味道，一身旗袍落落大方，在爱情和事业家庭间选择，活的都是自己选择的命运。

一直觉得民国时期的女子是最具有中国特性的女人。那个年代的女人刚刚开始在社会上展现自己的地位，并具有中国古典女性的气质。一袭旗袍，婀娜多姿，琴棋书画，社交名媛。那个时代没有电脑，没有手机，传情达意需一纸书信，写下了多少传世佳作。含蓄内敛，又适度热情奔放。多少有才情的女子成为了时代的遗世明珠。

看书名最初以为是不痛不痒的鸡汤，在台风天大雨未至蝉鸣沸腾的暑气里读完。无论海水还是火焰，飞扬还是落寞，美丽还是哀愁的那些故事都值得被人看见和珍惜。她们的人生历程经过几十载艺术和文学评论的洗礼，愿成为那盏淡淡发光的指路灯吧。

听的有声书，八了民国才子才女的好多卦，好多听过去就忘了，反正八卦总是越八卦出入

越大，也是为了吸取点为人处世之道吧，比较零星一点，总的来说就是女生要自立自强，知识才能就是力量，至于爱情婚姻和生活我觉得还是靠机遇的，大家都是被时代推着走的人，她们的时局更更更动荡，反正碰上啥都是碰，要积极面对人生并且争取做一个心理强大的人，因为笑到最后既是胜者。

喜马拉雅听着，文笔故事都不错

听完的书，让我知道了很多民国优秀女子的故事。她们的名字都是如此的优雅，但我最喜碧城这个名字。文章内容是作者阅读过各个人物再加自己评价与举身边例子堆砌而成的。

选的一部分并不太具有代表性，文笔也是一般。听下来的，有些一闪而过。

分手后…

26个近代女子的爱恨情事，文笔很尬，某些故事的真实性无从考证，喜马拉雅有说书，随便听听还可以，不建议购入。

可以听书，不少八卦

清清读听到 蛮喜欢的

补标

简要了解名女子感情史

那些民国乱世中的传奇女子的美妙传说。

故事基本都看过，作者起标题能力很棒～总结下来，女人当自强，女人当有大智慧～如此才会有精彩的人生

不具代表性，文笔一般。

那些看来过得幸福的女人都是真正有智慧对付生活的女人。

零零散散地听过她们的故事，今天又简要复习一遍，有才有情有貌，更有故事。

有才气，有美貌，有高贵的灵魂，未必有应对生活的智慧。

还可以

[心若淡定，便是优雅 下载链接1](#)

书评

从古至今，奇女子很多，甚至比男子更加吸引我们的目光。女子又温柔又坚韧，这样的性格特点让很多男子都自愧不如。我也很是被这样的女子所折服，不管是在感情上还是在事业上他们都是轰轰烈烈的做自己，激励着我们，也为我们指引着方向。
《心若淡定，便是优雅》这本书就介绍了2...

女人如花，在枝头绽放。有一叫张其姝的花样女子，将民国26个奇女子的绚烂花事细细道来，收在了这本叫做《心若淡定，便是优雅》的书里。淡绿色的封面左侧，一个盘发的女子身穿一袭白色旗袍，背对着读者，站在花树下。她的两侧花瓣飞舞，点缀着她的万千心事。这一背影引人遐想，…

这本书里记录了26个传奇女子的人生，其中大部分都是民国女子。有我们熟悉的林徽因、陆小曼、萧红，也有我们不那么熟悉的吕碧城、席与时、夏梦。我原以为我会在书中读到关于这些女子的成长历程或自身成就，可除了少数几个没什么感情生活好写的女子之外，每个人的篇章里都充满了…

心若淡定，便是优雅！真的很喜欢民国时期的女子，尤其是才女，他们穿着旗袍，化着精致的妆容，带着那个时代独有的味道，风尘也好，优雅也罢，总是有她们的风情。本书作者很细腻的给我们讲了26位民国女子的命运，她们有的家世显赫，有的被迫入青楼，有的和爱人相濡以沫，有的却…

小的时候，对未来充满无尽的幻想与期待，那会的自己会幻想各种爱情的样子，只是想想也觉得内心充满悸动幸福不已。也会幻想长大的自己能够很优秀，去美国留学、才华横溢。虽然一切并没有我想的那么简单完美，但是所幸我也都经历了。只不过生活比我们想想的要远近复杂的多，原来…

初看这本书名，觉得特别鸡汤，一直没有提上兴趣去看，也害怕是一碗浓浓的毒鸡汤毒害心灵。某天却是因为封面婀娜多姿的曲线没事翻来看看。再读时就喜欢上里面的人和故事，或许只是只言片语，或许有些杜撰的精彩，文字也不算优美，却呈现出有血性有香气的26个女子，26个传奇故事…

不知作者是否疏忽了？在第一篇中写道：林徽因十六岁随父游欧时结识了在英国留学的徐志摩，当时他已是两个孩子的父亲，徐对林动情要与怀孕的陆小曼离婚；而在第二章中又写到徐志摩一心追随林徽因回国遭到婉拒后结识了已婚的陆小曼！认识两位女子谁在先呢？

女人花 我有花一朵，种在我心中，含苞待放意幽幽。
朝朝与暮暮，我切切地等候，有心的人来入梦。
女人花，摇曳在红尘中；女人花，随风轻轻摆动。
只盼望，有一双温柔手；能抚慰，我内心的寂寞。
我有花一朵，花香满枝头，谁来真心寻芳踪...

一直以来都认为，最美的女子应当有一种遗世的安静和优雅。无论什么时候，无论何种心情，她都能让你平静，让你安心。可到后来才明白，每个女子都要经历一段热烈的过程，才能显露她非凡的美丽与惊心的情怀。《心若淡定，便是优雅》这本书写了26位极具才情的女子：林徽因，郭婉莹...

《心若淡定
便是优雅》刚看完这本书，被今天杨绛先生的离开刷屏了，满是伤感也满是感动。这位优雅的女子从民国走来，带着那个时代特有的气息从这个世纪离去，享年105岁，大家都在祈福，默念一路走好，天堂里“我们仨”在团聚。
那么，优雅是什么？优雅的人生是什么？词汇解释...

不知从什么时候开始，“淡定”一词变得非常火，我也非常喜欢，遇到什么事情都要提醒自己淡定，淡定……渐渐地，就真的变得淡定了。
我们生活在这个世界中，总有太多的抱怨，太多的失望与不满，太多的险恶与欺骗，很多事情能让我们暴跳如雷、声嘶力竭，也有很多...

刚开始看这本书的书名我就被吸引了，因为看书名这便是一本很好的心灵鸡汤我愿意慢慢品尝它其中的滋味，阅读这本书最让我印象深刻的是林徽因与徐志摩的爱情故事在我看来那只是一个情窦初开的少女不谙世事的冲动，可是随着年龄的增长林徽因慢慢的成熟到最后她选择梁思成成为终...

仿佛穿越时光，立于时代的一侧，静观世事沧桑，领悟人生智慧。这里有26个女子和她们的26段故事。
“遇到一个有故事的女子，就像目睹一场绚烂花事。它热热烈烈盛放，无所顾忌，由生到死。从古到今的美女很多，美而慧的女子也不少。美而慧，又有故事的女子，那便是一出奇迹了。 ...

王家卫导演在电影《花样年华》和《2046》中均为女主角定制了很多合身的旗袍，李

安导演也在电影《色戒》中用镜头记录了着旗袍的汤唯，镜头下的女性端庄美丽，银幕上的她们摇曳着身姿，在长长的巷弄里留下曼妙的身影，也在每一位观影者的心中投下一片波心，一如徐志摩在《偶然》 ...

女人如花，含苞待放。遇到一个有故事的女子，就像目睹一场花事，热烈盛放，赏心悦目。从古至今的美女很多，美而慧的女子也不少。美而慧，又有故事的女子，便是一出传奇了。这本书讲述了26个奇女子的故事，有耳熟能详的林徽因、陆小曼、张爱玲、冰心、三毛……也有一无所知的蒋...

每个女性都会经历从女生到女人的蜕变，那么我们会希望成为什么样的女子呢？我的答案是两个字：优雅。To be graceful，我一直对自己说，这大概就是我身为女性的最终目标了。有幸阅读了《心若淡定便是优雅》这本书，感慨不已，26位典型的优雅女性，各有千秋也各有成败。 ...

[心若淡定，便是优雅](#) [下载链接1](#)