

《优雅就是不着急》

图书基本信息

书名：《优雅就是不着急》

13位ISBN编号：9787569908899

出版时间：2016-7-1

作者：易小昭

页数：224

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《优雅就是不着急》

内容概要

学习不着急，感受心底那份真正的温柔。

雅女子是一道光，照亮自己和旁人。

优雅全得一缓字。言语动作皆是。应事接物，常常觉得心中有从容闲暇时，才见优雅。

不着急，不是完全放慢、放空。而是对自己有要求的前提下的自律、自控；是在快与慢、急与缓之间维稳持重；是重的东西轻轻地放，轻的东西重重地放的内心姿态。

把自己修炼成一个优雅的女子比修炼成一个漂亮的女人要做的功课多得多。要有得体而精致的外表，要有丰厚的知识底蕴，笃定、洒脱、淡静的内心；既柔弱又刚强的性格。总之，你要真的很丰盛。愿你能有一颗优雅美好的心，引领你向上。

《优雅就是不着急》

作者简介

易小昭，80后天秤座爱猫女，天生喜静，素来寡言，以文字养心，穿梭于时尚与古典之间，坚信“只要心中有光，定能照亮未来”。喜欢读书，喜欢音乐，喜欢旅行，以诗歌作为滋养心灵的雨露。惯于在小小的房子里读书写作、思考人生，向往自由，相信爱情，认为人的心中总该为爱与梦想留下一方净土。曾出版《只有当心非常安静时》。

书籍目录

PART1 心守一事去生活

- 专注于你爱的那件事，愿你活得优雅 /002
- 你也可以这样随心笨拙地生活 /012
- 愿你简单、丰盛、优雅，可以过好自己的人生 /018
- 去了解生命，而不是判断生命 /022
- 无用之事往往最有滋味 /026
- 世间美好，相信的人能得到 /030

PART2 生活在静处

- 生活在静处 /036
- 世界愈繁，此心愈简 /040
- 其实你需要的是一平方米的寂静 /045
- 身同此心，那就是最幸福的时刻 /054
- 闲暇处才是人生 /063
- 烦恼，都是自找的 /067

PART3 优雅就是不着急

- 以慢热的姿态过生活 /072
- 优雅就是不着急 /076
- 慢下来，才能精致优雅地生活 /080
- 不慌不忙，慢慢爱 /084
- 所有的生活美学旨在抵抗一个字——忙 /088
- 优雅，更是一种内心的姿态 /092

PART4 用细节把日子过成诗

- 读读书，日子会变得漂亮些 /100
- 今天也要好好吃饭 /108
- 少即是多 /113
- 做喜欢的事，哪怕已经 80 岁 /117
- 对待生活，满怀情意且温柔 /121
- PART5 优雅，更是一种内心的姿态
- 努力，是生命最美的绽放 /128
- 你给生活意境，生活予你风景 /132
- 简单，也可以美得很真实 /136
- 好好做自己 /140
- 事缓则圆 /146

过一种不被理想束缚的生活 /156

PART6 不如，就做一个且慢且优雅的女子

- 爱自己才是最重要的事 /164
- 即便不完美，也要有追求美的姿态 /173
- 去远行，遇见更好的自己 /178
- 生活可以诗意，但也要偶尔“失忆” /183
- 心中有光，世界便向暖而生 /188
- 不如，就做一个且慢且优雅的女子 /196

《优雅就是不着急》

精彩短评

- 1、不论去哪儿 干什么 只要有收获 都不算辜负光阴
- 2、优雅的鸡汤，优雅女子养成计划
- 3、超多顿号
- 4、可能女生更喜欢这种调调的书吧。作者文笔还不错，但分享的故事对于爷们儿来说激不起兴趣。
- 5、比想象的好 可读 慢 做有趣的人 静
- 6、很棒，每晚睡前一篇，带着营养入眠。
- 7、很舒服很优美的文字！
- 8、不同意优雅就是不着急，作者强调慢生活，而我觉得优雅在于态度和心境，一个优雅的人，必须是经历风霜雨雪的。很喜欢作者所说一个优雅的人当有自己喜欢的事，并一直坚持下去。取悦自己才是最重要的，不是么。
- 9、猫超的书。。
- 10、文笔清新明净。分享的都是作者个人的生活心得。书做得很漂亮。
- 11、好浓一碗鸡汤。
- 12、“慢慢来”的优雅。
- 13、一般般。

1、优雅，是一个经久不衰的话题。不仅女人时常谈论它，男人们也会关注它。记得“知乎”上有位题主问：“请来说说你们心目中堪称为优雅楷模的人都是谁。”网友们给出的答案五花八门，有人说木心其人其文都带着十足的优雅派头；有人回复说，奥黛丽·赫本才是当之无愧的优雅女神；更有人列举出时尚圈、演艺界等等名人。当然，也有不少网友贴出自己身边年长女士的照片，照片上的人或举止端庄，或娴静雅致，尽管脸上皱纹纵横，可举手投足却都是一派优雅姿态。在《优雅就是不着急》这本书中，作者也谈了一下她对优雅的理解、对诗意生活的看法。她认为，优雅是一种不能着急的修行，是与刻意做作无关的生命姿态，是内心美好状态的自然呈现。【心守一事去生活】对于我们每个人来说，生活中总是免不了呈现出琐碎的面貌。家庭里的矛盾还没有解决，马上又要面对工作上的压力。你隐忍着、克制着，可最终还是在忍无可忍的时候爆发了。这说明什么？说明我们应该给自己留出一段“生活之外的时光”。比如，专注于自己真正感兴趣的事情，不论是做手工，还是读书看报，或者养花种草，哪怕只是在小区里随意散步，这都很好。在专注的时光里，我们才能心无旁骛地审视生活、感受生活。面对生活，我们不需要精明算计，因为这样活得太功利劳累。反而是笨拙一些、质朴一些，能够发现生命中的更多乐趣。生命不需要被人定义、被人判断，而是需要不断地了解、体验。“正如同探索世界是为了发现自己、充实自己，生命的意义在于了解和创造”，所以，我们不难发现，那些把心收束一处的女子，往往会因为内心的平定快乐而呈现出优雅的姿态。可见，优雅和幸福一样，它真的不能伪装出来。【生活在静处】窗外的世界，很热闹也很喧哗，稍不留神，我们会陷进物质世界的迷宫中。我们看着这个很好，那个也不赖，可我们就是没空看看我们自己的心。生活的节奏，固然动静都好。但生活的滋味，却需要我们静静地、细细地去品尝。或许有一天，当我们真的累了倦了之后才能明白，自己真正需要的，无非就是在一段宁静安详的时光中，和这个世界低低地交谈；或者与自己交谈，默默地交谈。在这样静静地审视自心和生活之后，我们内心的纠结便能轻轻放下。当我们凝望着天边的云霞，把目光从物质世界收回到自己的内心，我们真的会发现，所谓烦恼，皆是自找。内心如果不迷乱，生活又怎会被人轻易干扰？【优雅就是不着急】其实，做一个外表漂亮的女人真的不算难。但不得不说，优雅是比漂亮更难做的功课。通过化妆，我们轻轻松松就可以成为“看起来漂亮的”姑娘。但优雅却需要积淀。所以，优雅是急不得的。但急不得的又岂止是优雅？我们的这个人生，不也是要慢慢地过吗？何必着急忙慌地奔向某个目的地，走得从容一些，说不定沿途还会收获多一些、对生命的体验更深刻一些。如果实在担心会拖慢工作进程，那就安排好时间。所有的事情，都不是焦头烂额赶出来的。日子要一天天地过，气韵也要慢慢养成。携一颗丰富从容的心，找一个能够陪伴自己不慌不忙去生活的人，这就是最简单的幸福，又何必和他人攀比？当爱情到来时，要记得慢慢去爱，别慌张也别犹豫；当爱情走了，要记得好好爱自己，别怨恨更别自轻。优雅是不着急的从容姿态，更是温暖善意且澄澈的内心呈现。【用细节把日子过成诗】生活是什么？它是我们的恋人。而且是真正和我们不离不弃的恋人。所以，我们怎能潦草粗暴地对待自己的生活呢？用细节把日子过成诗，但这并不是要我们作秀给别人看。毕竟，生活是自己在过，一点一滴的喜怒哀乐都由自己来感受。我们的内心装着怎样的情感，对生活抱持怎样的信念，就会把生活过成什么样的风景。什么是真正的爱自己？并非是一掷千金地买来各种名牌物品，也不是留恋在声色犬马场所夜夜买欢。真正的爱自己，生活细节就不要打折扣。一顿可口又营养的早餐远比一个名牌包更能滋养身心；在闲暇之余读诗、散步、培养兴趣爱好，远比对他人生活嫉妒咒骂更能充实灵魂。【优雅，更是一种内心的姿态】优雅，与生活方式并没有多少直接的关系。你觉得那挽着发髻、穿着晚礼服，手端高脚杯在宴会上轻盈穿梭的女人高贵优雅。但一个身穿麻布衣裙、目光清澈安定，在人流中从容平静走路的女孩儿也是一样的优雅可人。并不是高档的衣裙就能带来优雅的姿态，如果内心世界苍白荒芜、杂乱麻木，再怎么漂亮的人也是不耐看的。“自己的生活就是一面镜子，映照出自己的内心世界。”而内心世界的构建，自然不是一朝一夕的功夫。从某种程度来说，优雅美好的心能够使得一个容貌平常的女子渐渐地放射出独属于她的光芒。我们不必学着法国女人如何时髦优雅地打扮自己，但看自己内心的世界会呈现出怎样的色彩，那么大抵上，我们会表现出怎样的姿态。【不如，就做一个且慢且优雅的女子】生活需要慢慢地过，优雅需要慢慢地养成，但这并不意味着我们就可以懒散成性。我们是要从容，但也要自律自控。可以适当地慵懒，但不要事事都拖延；可以偶尔地浪费时间，但生活中的责任也要勇敢地承担。心中有光，才能向暖而生。这就需要我们把自己的人生承担起来，带着笃定、洒脱、淡静的心，走在人生的旅途上。在这旅途上，我们总需要相信点儿什么。比如，对美好

《优雅就是不着急》

事物的信仰，对美的追求。这种美，不要流于表面，而要深入内心，直抵灵魂。真正的优雅，总要有着对生命的感激、对生活的热情，“如果不能沉下心来生活，带着爱去生活，那么即便生得再美，灵魂深处终究也是虚脱无力的；如果不能保有一颗不徐不疾的心，慢慢地感受生活，不断地充实内心，那么这种毫无积淀的人生终究也难放出异彩。”给你们看看超哥近照（严肃脸）

2、人各不同，年龄、教育程度、兴趣爱好、职业、家庭背景等的差异都会导致对同一事情的不同看法，审美这件事更是众口难调。你要问100个人，优雅是什么样的，会有100种不同的答案。有的说优雅就是不说脏话，有的认为穿的好看也是优雅，还有的觉得妆容精致姿态婀娜才是优雅，可能也会有人认为侍弄花草也算得上优雅。所以说，优雅这事，就像钻石，我们都希望拥有，但好的钻石是什么样的，我们得意见并不一致，你要蓝钻，她要粉钻，还有的要裸钻，反正不好统一。对于女人来说，年龄不同，偏好不一样，优雅的类型各有千秋，且女性偏爱的优雅，在男人这里则可能行不通，他们喜好的优雅又是另一番光景。小姑娘理解的优雅可能是几个奢侈品拾掇身上就让人放光，大姑娘喜欢的优雅可能是式样简单但很有个性的服饰或饰品，年龄大的女性，对外在的东西可能已经不太看重，只关注内心了。男人喜欢的优雅可能兼有青春与性感，可能是举手投足之间的风情，也可能是明眸善睐间的些许柔情。优雅这事不是你一个人说了算的，你一个人代表不了大众的品味。所以我觉得给优雅定义是件费力不讨好的事情。易小昭是个女人，她偏好的优雅女性味道很足。她说优雅就是不着急，这不着急体现在心静，专注，随心生活不媚俗，以慢热的姿态生活，追求生活的细节，好好读读书，认真吃饭等等。这样的定义真是小家子气。优雅从来只可意会，不可言传，道可道非常道，能说出来的就已经和本意相差十万八千里了。这优雅果真如她说的这样，有条条框框可以遵守，有指南指明方向，且易于操作，那么这已经不是优雅了。再加上好多年纪轻轻的小姑娘们真要成为她的拥趸，对她的品味大加效仿，那么这种优雅就烂大街了。要说书的观点，真没有看出什么出彩的地方，很流俗，此类文章多的是，我为什么要费时间在这本书上呢。文笔吧也一般，几句话翻来覆去的说，没有新意，而且都是自圆其说，引用的几句话很没有水平，有些虽是出自名人，但是阐释的并不精妙，有些牵强附会的意思，干巴巴的不耐看。值得怀疑的还有作者的真诚。作者只是宽泛的说女人要多读书，修炼气质，不要落入庸俗之中，可是读什么书都没有提及。还说要多读诗，让人心更纯净。这话就不见得对了。诗也有讽刺现实的好不好，她对诗的定义如此狭窄，怎么能让人信服。而且她的文章也很一般，不像是读过很多书的人。那些无病呻吟的文字，还是不要看的好。最让我反感的是，她以一副先知的样子居高临下，以为自己看看书过得懒散一点就是优雅了，对很多奔波在世俗中的人的指指点点，很有跳梁小丑的样子。优雅有很多种，不是只有作者说的这样一种面貌，以作者的功力，驾驭文字的水平尚且不足，观点更是不足为看。我这个人比较轴，可能是我年纪大了，变得刻薄了，趣味也恶俗了，反正对她的观点甚至文字都不感冒，她可糊弄不了我这个老油条啊。其实，我可想遇到本好书，聆听作者的真言，让我这个老油田也受受教，长长见识，刷一下三观啊啥的，可惜我这点要求在这本书里是满足不了了。我不喜欢有人教我怎么变得优雅，我自有我的主张和生活方式，不需要向谁看齐，而且即使我想找个榜样，也必定不是作者这样的。作者这样的文字还是哄骗那些审美观念还没有定型的小姑娘比较合适。

3、在这个快餐时代，慢是多么难能可贵的一种品质，珍惜时间不是压缩时间，而是精致地利用时间，把每分每秒都实实在在展现出来。用一整本书来诠释慢一点的重要性，在作者的字里行间都能体会到流水般细腻优雅的味道，读这本书的时候也要慢一些，看完之后好像自己也变得更加优雅有气质了呢！以前做事总是会让简单的事情显得应接不暇，就是没有梳理好顺序和流程，如果能够静下心来规划，又有什么不能慢条斯理处理好的呢，作为一个女生，更加要懂得慢的道理，不夸张，不急躁，生命的味道也是在细水长流中斟酌出来的不是吗？

4、何谓高贵优雅，每个人眼中都有不同的答案。不过我始终认为，没有什么女人是天生就高贵优雅的。一切收放自如的举动，节制有度的言语，都无外乎来源于良好的教养以及自身不断的修炼。易小昭的新书《优雅就是不着急》，教给我们做一个人见人爱的优雅女人。m(>^ ^<)m 优雅，是一首隽永的诗。什么是优雅呢？优雅就是一种处变不惊，一种胸有成竹；优雅就是一种气度和小小的固执，是从骨子里折射出的文艺气息。优雅类似于美丽，但美丽是上天恩赐的，而优雅是从个性衍生出来的，是对自己仪态、生活观、精神层面的一种操守，一种外在优美而高雅的呈现。作者在书中告诉女人——要读书，精神生活会变的富足，日子会变的漂亮些；要好好吃饭，把吃进化为一种健康、环保又提升生命质量的生活方式；要少点物质，多点自由；要做喜欢的事，哪怕已经80岁……如果做到了以上这些，生活就会达到一种至美的境界。m(>^ ^<)m 优雅是一抹清浅的时光。有一句话可

《优雅就是不着急》

以代表优雅女人的最高境界：高贵优雅的女人，不止让男人心动，女人也心动。没错，读书、听音乐、喝茶、看电影、旅行、化妆，当你用细节把日子过成诗，当你把时间浪费在美好的事物上，当你享受这么慢那么美的时候，都是在成就优雅。作者就是这样的女人，看她写的书，从细细斟酌的一字一句，到量体裁衣般的一图一画，处处彰显出精致唯美的品质，仿佛能够透过字里行间看到作者那种云淡风轻，心淡如菊的娴静。在优雅的女人身上，是看不到时光流淌的痕迹的，因为优雅本身就是一种对岁月的抗争，更是一种积极的生活方式。优雅是一条漫长的路。把自己修炼成一个优雅的女子比修炼成一个漂亮的女人要做的功课多得多。要有得体而精致的外表，要有丰厚的知识底蕴，笃定、洒脱、淡静的内心；既柔弱又刚强的性格。总之，你要真的很丰盛。所以，优雅并不简单，它需要我们在不断的坚持中摸索前行，要知道，这世界上没有任何成功是不需花费心血的，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，才能云淡风轻，犹如南方深深雨巷里，撑着一把油纸伞踽踽独行的丁香姑娘。读读这本书吧！做个不动声色的女人，不要太情绪化，要懂得沉淀自己，花于无声处绽放最美，人于宁静里凝香愈浓；不要过于矫饰，与其华贵外表，不如优雅谈吐，容颜与时俱逝，内涵伴你不老；不要惯于张扬，为人不愠不火为上，做事不急不躁乃佳；不要频频回头，眷恋常是伤心毒药，忘却竟是疗心良方。别急，一切都来得及。

5、-----读《优雅就是不着急》文/纪汐初识猫超，是在书评群里，她的网名叫妖精，每当在群里发言的时候，她基本上都在，说啥呢？基本上是她又手痒败书了，或者是她又打算对家里的书进行断舍离了。唯一留下的最深印象应该就是挺有趣，挺爱书的姑娘；再识猫超，是她说她的新书最近也在做活动了，希望大家多多支持，其实我并不知道当时我的手头里的那边《只有当心非常安静时》就是她的，隔天她发了链接，一瞅，挺惊讶，惊讶之余亦觉得理所当然。确实是个对生活有自己思路的女子。遂直接私聊了。猫超开口是：“姑娘，”，其实现在大部分人在称呼女性时，基本上都是名字，或者说嗨而已，叫女子为“姑娘”的，迄今为止，猫超是唯一一个。当她在屏幕那头打出这两个字的时候，我甚至能够想象她对待每个朋友的那种真诚的态度。猫超，易小昭，时隔1年左右又再次出了《优雅就是不着急》这本散文。看名字确实会让人觉得又是鸡汤文，事实上我觉得更多的是猫超的个人感悟以及周边朋友的亲身经历。从头到尾并没有鸡汤文的说教式味道，可是读着读着，你的心会随着她的文字慢下来，觉得生活可以慢点，慢点，再慢点。。。生活是如此地喧嚣浮躁，全世界都在大喊男女平等，所以女性朋友都不甘示弱的，想要展现自己优秀的一面，证明并不比男人差，而恰恰就是在这个证明的过程中，却越走越远，忘记了作为女子，优雅自持的女子才是最终的目标。古今中外，那些能大家如此心心念念的，随便说出来哪个，都是被盛赞为“优雅的女子”，譬如宋美龄，张幼仪，杨绛等等；所以“优雅”比漂亮更令人心折。正如猫超所说：“把自己修炼成一个优雅的女子比修炼成一个漂亮的女子要做的功课多得多了。要有得体而精致的外表，要有丰厚的知识底蕴，笃定，洒脱，淡静的内心，既柔弱又刚强的性格。总之，你要真的很丰盛。”或许《优雅就是不着急》并没有给出很明确的方法教你如何成为优雅的人，但是猫超本身是如何一步步变得越来越优雅，她透过她的感悟还有她身边朋友的经历告诉你了。昨天德勤华永的一个85后审计师又离开了我们，，我看到那篇文章，才恍然大悟，猫超是个难得的聪明人，懂得看淡身外物，无论是女子抑或是男子，在努力赚钱的同时，也应该学会努力的玩乐，不要沦为只知道工作的机器人。正如她说的：“工作时快马加鞭，生活时不急不躁。”人生其实是一场修行，我们要学习猫超修行出一个“且慢且优雅”的雅人。勿白白浪费了我们的生命。本文均属原创，转载请豆油授权方可。20160726

6、我刚开始要说的，可能有些文不对题。但是，作为一个刚刚升级为宝妈的我，有迫切想用文字来发泄一下心中的那份带娃的艰辛以及从这本书做给予我的对生活的信心和勇气。生完孩子，侧切和下产钳的所带来伤口疼痛还有母乳喂养使我浑浑噩噩地度过了30天，每天我都是掰着手指算，还有几天就可以做完月子了，我盼望着盼望着时间快点溜走，我曾天真地以为等出了月子我就能解脱。可是，宝宝的哭声又一次次硬生生地把我拉回了现实。我懂了，出了月子，我和他只是在一起度过了30天，以后的每一天，我们还是要一起成长。在伴随着宝宝的时光里，我的心情随他的哭声，笑声，变得烦恼与快乐。每天我都是小心翼翼地把宝宝哄睡，然后翻开了这本《优雅，就是不着急》。我看到里面的文字与图片，我的心慢慢地静了下来。女人是水做的，优雅的女人如同春雨一般润物细无声。而反观我自己，自从有了娃以后，就把生活过的太粗糙了，每天忙碌于喂奶，换尿布，洗澡·····，没有了自己的时间和空间。诚然，生活是一面镜子，映照出自己的内心世界。生活从来不会亏欠谁，也不会辜负谁，从来都是我们亏欠自己最多，然而在亏欠之后还不自知，抱怨着生活多么的无

《优雅就是不着急》

聊透顶。是啊，哄娃已经够累人的了，我还要四处诉说自己的不易，这不是整天让自己生活的不开心吗？如本书作者，也就是我的好友，她在书中言道：“你给生活意境，生活予你风景”。这个每天在朋友圈发N张可爱小猫图片的女子，果然不简单。我相信“优雅，就是不着急”这句话，就是一个内心充盈的女子将对生活的感悟用朴素的语言娓娓道来，此处应该有掌声，嘿嘿。在这本书里，作者语言文字透露着浓浓的禅意。印象特别深刻的一句是这样说的：“你要静静等待，等待花开的时刻，等待风拂过花萼，以唤醒前世种下的梦。我于是虔诚地祈祷，愿你，能盛开最温柔的饱含沧桑的回眸一笑。”嗯，是的，优雅就是不着急。以前的我是妈妈的孩子，现在的角色又多了一重身份——孩子的妈妈。孩子是我生活的一部分，而对于还是那么小的他来说，我现在是他的整个世界。因为有他，我洗去了浮躁与不安，变得柔软而坚强。虽然我不够完美，此时却多了一颗追求完美的心，陪伴着宝宝一路成长，要不很多人都说陪伴是最长情的告白。所以呀，在以后的每一天，都做最好的我们，愿岁月静好。

《优雅就是不着急》

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:www.tushu111.com