



剛剛好的優雅

好書介紹



作者介紹

林志玲

喜歡把話說小，把事做好。
心裡住著一位小女孩；天真，浪漫，充滿好奇，
和始終抱著「相信」的勇氣。
擁有加拿大多倫多大學西洋美術歷史和經濟學雙學位，
曾去了義大利和日本短期留學。
把一般人認為是困難的事情當作是每一天的學習，
最高學歷應該是「學無止境」。

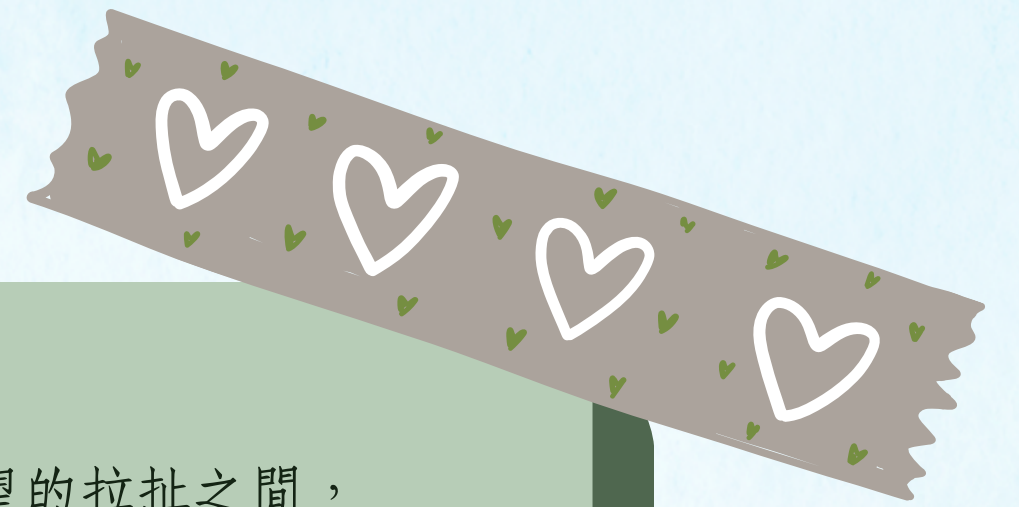
有時喜歡寫字練書法，文靜內斂，像個古人；
有時是個堅強堅毅、仗義直言，對於有難之人不吝伸出援手的俠女；
有時是個喜劇人，愛笑愛吃，射手座笑點低，
容易臉紅，偶而有點粗線條。
喜歡透過各種挑戰，不斷發現更新更好的自己，
主持、廣告、戲劇、舞台劇、上山下海參加挑戰極限的實境節目，
能穿高跟鞋能穿運動鞋，柔弱的外表下有顆堅強的心。

2011年成立「志玲姊姊慈善基金會」至今，
關懷弱勢族群並協助兒童的學習與醫療。
讓貧困得到協助，病痛獲得醫療，夢想達到實現。
用溫柔而堅定的力量，在回饋社會的道路上，永不止歇。





作者介紹



她的優雅，
從來不是在華麗廳堂裡的翩翩起舞，
而是在自己打造的舞台上忠於自己腳步的從容。

那份剛剛好，
不是天時地利的巧合，
而是在人際裡懂得進退、
為人著想又不失自我的拿捏取捨。

必須在瀕臨沮喪也不放棄希望的拉扯之間，
找到擁抱一切的靈魂溫度。

2019年嫁給了愛情，
新角色是全職媽媽。
她打破了許多的不可能，
奇蹟在世界上是真的存在的，
尤其會發生在善良、單純、願意相信的人身上。





與更好的自己相遇

志玲姊姊首部凝視內心的真摯書寫

優雅，是忠於自己腳步的從容；
是面對挫折也能笑著轉身繼續前進；
是懂得進退，為人著想又不失自我的分寸拿捏。
成就自己的同時，也不忘將別人放在心上。
不強求，不比較；一切都可以～剛·剛·好。

40則高EQ語錄X精進格局智慧

帶你看見直面人生的勇氣

”如果要替我貼標籤的話，我希望那個標籤是「微笑」。”

”不把他人的過錯或傷害放在自己心裡，
才能騰出心的空間，裝進其他快樂的事。”



在這本書中，對於「優雅」的定義下了一個這樣的註解：「是忠於自己腳步的從容；是面對挫折也能笑著轉身繼續前進；是懂得進退，為人著想又不失自我的分寸拿捏。」我很好奇她在美貌的外表下，如何維持內心的平靜？面對諸多的評論和酸語，如何調節自己的內心？當初墜馬事件的背後故事和復原的過程？是什麼樣的心態和成長經歷，讓她擁有這般溫柔且堅強的靈魂？



如何處理酸言酸語？

第一個是「自己決定自己的價值」

做自己，絕對不是不在乎他人的唯我獨尊，而是在理性的溝通中，找到彼此之間最舒服的相處角度。

第二個觀念是「不可能讓所有人都喜歡自己」

不要因為別人的想法而否定自己，自己的價值，要由自己決定。





如何面對挫折重新啟程？

選擇的是「放下」，給自己從情緒的紛亂當中解脫的機會。

不把他人的過錯或傷害放在心裡，才能騰出心的空間，裝進其他快樂的事。

放下是一種寬容，不只是對傷害你的人，更同時是對自己寬容的選擇。

懂得傾聽，比能言善道更有魅力

上帝給了我們兩隻眼睛、兩隻耳朵，卻只有一張嘴，會不會是為讓我們多看多聽、少多話？

別急著刷「存在感」，積極傾聽，是有效溝通的第一步。還能建立彼此的信任感。


每一次傾聽，都是學習，是一個訊息收集的過程，會讓自己吸收知識而更善言談。





後記：溫柔且堅強的靈魂

她認為做一個有「韌度」的人，比堅強更重要。十多年前，志玲姊姊的清新和美貌征服了無數眾人的心。十多年後，她的優雅和修養卻能影響更多人的心靈。如同這本書的英文標題「成為更好的自己」，這是一本能夠滋養我們心靈的書，教會我們剛剛好的溫柔、剛剛好的堅強和剛剛好的優雅。讓我們一起活出歷久彌香的優雅人生。





誠心是一切基礎



索書號
192.9
4441:1
033920

