

書名： 剛剛好的優雅

作者：林志玲
出版社：遠流
出版日期：2022/05/26

心得分享：羅雪方

優雅
剛剛好的

ChiLing

林志玲

志玲姊姊修養之道

Be your better self

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。

前言

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。



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」。





- PART 1 溫暖心靈的魔法

- 004 說出口的謝謝

- 005 願意溝通的姿態

- 008 自律才能自由

- PART 2 轉念向前的智慧

- 012 感恩，讓心靈富足

- 017 對他人寬容就是放過自己

- 018 不慌不忙，不委屈

- 020 心態決定一切

- PART 3 打開視野的格局

- 021 我的LEADERSHIP

- 023 氣度決定高度

- 029 不抱怨的格局

- PART 4 直面人生的勇氣

- 031 自己決定自己的價值

- 032 挑戰與冒險

- 035 勇敢Say No...

- 039 失敗的勇氣

PART1 溫暖心靈的魔法

004 說出口的謝謝

雖然請、謝謝、對不起是很基本的禮貌，但我相信要真正落實在我們的生活中，總會因為時間、親密程度，而讓我們忘記要適時地將感恩的話說出口。

你的感謝會放在心中說不出口嗎？該說謝謝的時候，就應該好好說，

不是所有事情都能靠我們獨立完成，每一天都需要周圍的人一起參與或共同努力。

請不要將生活中的日常幫忙當作理所當然，因為禮儀細節會體現出一個人的修養。

好好說出你內心的感謝，而不是放在心裡越珍惜的人，越應該常常對他說。

PART1 溫暖心靈的魔法

005 願意溝通的姿態



優雅
剛好

願意溝通的心，是以善待人的第一步，是人際關係中最重要的一環。

不舒服就具體說出，當你不說出口，別人就不懂，不要害怕意見不同，只是說出你自己的看法，而不是為了吵贏對方。

林志玲相信所有良性溝通都是為了延續更美好的未來，如果連溝通都不願意，等同於是將每個當下的互動畫下休止符，如果我們願意傾聽、願意溝通，釋出這樣的意願與善意，便能讓對方感受到誠意與希望，從中找到雙贏的平衡點。

- 用心溝通，心與心之間的交流，比任何言語上的溝通，更能拉近彼此的距離。

PART1 溫暖心靈的魔法

008 自律才能自由



- 「學習與教育」非常重要。我們都要永不停止的努力吸收知識，累積生活的體驗與生命的智慧，總有一天，你的知識圖書館一定可以為你的人生加分！
- 自律自愛的人總是與眾不同，無論是在哪個職場，在人生各種經歷後，長成自己想要的樣子，也許有人覺得虛假，那又如何，自己能夠肯定自己的努力，把那些挫折又負面轉化成正能量繼續耕耘自己的人生和未來。

PART2 轉念向前的智慧

012 感恩，讓心靈富足



- 心懷感恩，讓愛更強大。
- 會發現每天的小確幸，一定有好事發生在每一天。
- 別人對你的好，沒有理所當然，請好好表達內心所有的感謝。
- 感恩會讓我們獲得的是內心的富足，是一種快樂與想要為對方的快樂努力的一種。



PART2 轉念向前的智慧

017 對他人寬容就是放過自己

- 請跟自己說，時間和人生是你寶貴的資產，心裡被過錯、傷害、怨懟填滿，就裝不下今天美好的事物了，現在放不下就晚一點放下，一點一點的，你會找到屬於你內心的寬容，將它從心裡移開。
- 每個人都想要快樂，然而人往往更容易記得的，卻是痛苦與傷害，人往往更在乎的，不是自己擁有什麼，而是自己失去什麼。
- 有時寬容並不代表原諒，而是放過自己。
- 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。

PART2 轉念向前的智慧

018 不慌不忙，不委屈

- 有人說，人生是一種妥協，在每一種關係裡都有一種讓步，用在最親近的人身上，這是一種必須與美好的學習，但是如果受到委屈，請勇敢的、好好的表達自己的想法，時間教會我們的，應該是不慌不忙、淡定從容的不委屈面對，溫柔要有，但不是妥協；我們要在安靜中，不慌不忙地堅強。
- 林志玲：「妥協是雙向的溝通和學習，不是失去自我立場的委屈。」
- 受到委屈請勇敢的、好好的表達自己的想法，妥協是雙向的溝通和學習，不是失去自我立場的委屈。

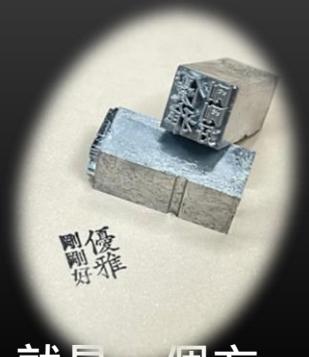


PART2 轉念向前的智慧

020 心態決定一切

- 心態決定一切，也決定你的未來。在忙碌的工作狀態中，我會練習給自己的心一點空間，和自己好好相處。
- 我覺得生活能不能過得自在，端看自己的心態，面對人生不斷的變化，更要讓自己的心朝著好的方向去，學習選擇快樂。
- 人生，擁有的是多或少，其實沒那麼重要，而是看我們用什麼樣的心來面對我們所擁有的這些。
- 只剩下什麼，或是還擁有什麼，端看自己的心態怎麼想，一個轉念就會有不同的心態和收穫。

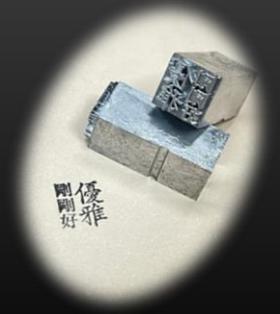
PART3 打開視野的格局



021 我的LEADERSHIP

- 人生如何剛剛好呢？也許林爸爸的提醒，「自律、自重、自愛」，就是一個方式，這也是她可以比她哥早出國求學的原因。
- 書裡，其中一篇《Leadership》更是成為她的人生座右銘，L是Love愛、E是Education學習、A是Action行動力、D是Determination決心、E是Enthusiasm熱情、R是Relationship人際關係、S是Sincerity真誠、H是Humility謙虛、I是International國際觀、P是Preparation準備。
- 這些智慧伴隨著她長大，提醒她要培養屬於自己的思維能力與創造能力，才能成為自己人生的主人。
- 隨時關注世界上正在發生什麼事，好好吸收不同國家的優秀歷史文化，培養「國際觀」，並多元化的拓展自己的視野。

PART3 打開視野的格局



023 氣度決定高度

- 一個人只有處理好與自己的關係，才能處理好與外界的關係，不要為了迎合別人而勉強自己去做不喜歡的事情，任何關係的最終歸宿，也是如何對待自己。
- 格局指的不是簡單地走出去看世界，也不是片面的見多識廣，或是單方面的增長知識，而是要建立起與世界自在相處的方式，也是和自己相處的方式。
- 不降格以求，不為自己設限，放大、豐富自己的格局找到你與世界相處最舒服的位置。

PART3 打開視野的格局

029 不抱怨的格局



- 一旦有想法與夢想，那就要「付諸行動」去實踐，千萬不要因為害怕失敗而遲遲不敢行動。不要錯失任何可能實踐目標、改變人生的機會。
- 只有把抱怨環境的心情，化為上進的力量，才是成功的保證。
- 人生不如意十之八九，不可能事事順心如意。一心期待事事順心，註定事事不如意。

PART4 直面人生的勇氣

031 自己決定自己的價值



- 做事情一定要有「決心」，也就是忠誠，包括做事有堅持，也要懂得貢獻、付出還有忠誠度。
- 這代表著做事一定要有「決心」，不論遇到多麼困難的挑戰，只要有決心與恆心才有可能迎刃而解，堅持到最後，你就是勝利的那個人，千萬不要半途而廢。
- 感覺自己存在的價值是一種快樂，但、價值如果是由外人所給的定義、建立在別人的眼光上，生活就會很辛苦。

PART4 直面人生的勇氣

032 挑戰與冒險



- 隨時關注世界上正在發生什麼事，好好吸收不同國家的優秀歷史文化，
- 培養「國際觀」，並多元化的拓展自己的視野。
- 如果結果能被預測，就不算是個冒險，那充其量就有點像坐雲霄飛車吧！很刺激，但依然不是場冒險。
- 想想看，生命本來就是充滿了不確定性啊！與其花時間抗拒這個事實、試圖掌控身邊所有事情的走向，不如坦然接受這個事實，然後享受這些未知的精彩！即便迎面而來的是各種變化和難關，但這些變動同時也為我們生命開啟更多可能性的禮物。
- 為生命注入活力和能量，所謂「冒險」，是向更好的自己出發！
- 涉獵以前覺得很難懂的，人生是場冒險，要盡情享受 每一次的挑戰。

PART4 直面人生的勇氣

035勇敢Say No！



- 善良本身沒有錯，但妥協與退讓要適可而止。
- 溫柔，可以是不卑不亢的；堅強，可以是體貼又圓融的。
- 善良，很好，但請不要錯用善良。
- 面對他人的善良，我們必須要好好珍惜，不要肆意踐踏與濫用；但對他人付出的善良，也請依照狀況設出底線，不要讓付出的愛，任人揮霍，反而卻傷害了自己。
- 在適當的時候Say NO~

PART4 直面人生的勇氣

039 失敗的勇氣



- 我們都知道機會是留給「準備好」的人。
- 累積自己的能力與實力，當機會來臨時，
- 你就是那個準備好抓住機會的人。
- 失敗並不可怕，失敗的人才能體會別人的心情，
- 即便感到痛苦，也不要講洩氣的話。人生不會都是平坦的道路。
- 走在上坡時，誰都會感到痛苦。忍耐的時期，必定會到來。
- 越是能延伸的彈簧，就越是會回縮。在你成長之前，首先必須累積力量。
- 所以，即便感到痛苦，也不要講洩氣的話，為了下一次飛躍的機會，要持續地累積力量！
- 失敗者正是經驗的累積，轉換變成自己最厲害的武器。

結語

Be Your Better Self

如同這本書的英文標題「成為更好的自己」，這段話讓我想起志玲姐姐在各大新聞媒體前所展示的樣貌，她總是散發出一絲優雅、高級又溫柔的氛圍，在看完這本書我更確信這樣的人生樣貌，都是來自於她生活中每個堅持的小細節，即使外在經不起歲月磨礪，魅力可能比美麗有價值，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。學會做自己人生的主人。



Be your better self

剛剛好的優雅

優雅，是忠於自己腳步的從容

Tings

簡報結束