

# 2023年灵魂香气女子的启示 灵魂的香气 女子读后感(优秀8篇)

即兴表演要求演员在没有剧本的情况下，根据角色和情节设定即时发挥，展现自己的创造力和表现力。即兴表演需要我们保持自信和乐观的心态，相信自己的才能和能力。以下是小编为大家收集的即兴创作范文，希望能给大家带来一些灵感和启发。

## 灵魂香气女子的启示篇一

她必定生于名门之后，或者富庶人家，受过良好教育，打扮优雅得体，说一两门外语，会一两门才艺，甚至大多有留洋名校背景。譬如陆小曼，英法两国语言，说弹唱跳，样样精通；宋美龄，11岁留美，主修英国文学，兼修哲学，精通四国语言；张爱玲，中学时期就极富才气，并以优异的成绩毕业于香港大学。

仅仅有光环是不够的，女神还得接地气；她必须会勤俭持家，温良恭谦，把持好家，竭尽全力照顾好丈夫，织得了毛衣，做的一手好菜。比如，鲁迅背后的女人——许广平。比如徐志摩的第一任妻子——张幼仪。

于凤至一生为男人自由奔走，自己却孤独老死他乡；张爱玲自恃才华，独立华美，也会遭遇白眼狼的渣男；孙用蕃苦心经营一家老小上下，毕生被背上了无情后妈的骂名。

世上并无伸手可得的幸福，即使自带光环的女神，也要踮起脚尖。当然也有美丽事业爱情家庭硕果累累的幸福女人——林徽因和唐瑛。在那个年代，林徽因被最有才华的人爱过，与最知冷知热的人结婚终老，应该算最幸福了。

## 灵魂香气女子的启示篇二

本书中一共讲了26位灵魂有香气的女子，在世人眼里，她们无不优秀绝伦、芳香袭人，然而谁又知道，风光背后却是异样的艰辛和苦涩。世间本无传奇，所有的幸福都拖着黑色的尾巴，愿我们读懂别人的故事，过好自己的人生。

灵魂有香气，是对别人心存善意，也不委屈自己。当感受不到同等友好，有能力转身离去。灵魂有香气，是珍爱自己，懂得让自己高兴即便选错了职业、爱人，也能即时纠错。灵魂有香气，是进退自如得体有度。不拧巴不紧绷，与生活握手言和。灵魂有香气，是投资自己。眼界宽广，才能包容别人与自己成长的不同。

其实，灵魂有香气的女子一定要有的五样东西：扬在脸上的自信、长在心底的善良、融进血里的骨气、两侧外泄的霸气、刻进命里的坚强！

善良的女人是本书：序言是随缘，主体是真诚，内容是浪漫，过程是温馨，旋律是以善为本，结局是宽容。

灵魂有香气，不仅仅是善良，更是让善良多一个选择的余地：对别人心存善意，也不委屈自己，当你感受不到同等的友好，有能力选择转身离去。

最后，愿不完美的我们，都是灵魂有香气的女子！

## 灵魂香气女子的启示篇三

在那个动荡不安、新旧交替、中西文化碰撞交融的时代造就了一大批才华横溢的女子，她们或追求真理、或文采飞扬，或美貌绝伦，或出身名门。书中不仅写她们风光，更是描写风光背后的心酸，这么多年已消逝，但她们的灵魂扔在历史的长河里发出淡淡的香味。

我最欣赏张幼仪，她是徐志摩的原配，我对有才华的男生莫名有好感，觉得他们有内涵，绅士，但通过这本书，我可能会改变观点，因为他们是多情的男子。倘若是我，真的无法接受当你们爱的正火热时，对方确无缘无故说已经爱上别人，我虽然感谢他的坦白，但这种结果未免太残忍。然而，这一切的事情都发生在张幼仪的身上，徐志摩爱上妖娆婀娜的陆小曼和优雅美丽的林徽因，因此，他对张幼仪甚是无情，她在异国他乡陪着他过日子，他的心却不在他身上，她怀孕期间他去找陆小曼，孩子夭折。两人分开后她重新整理心情，在商业成为赫赫有名之人，徐志摩死后，她还继续照顾徐志摩的父母~甚是佩服。

我觉得一个女人想要幸福的生活，就永远不能依靠任何一个人，虽然生活需要爱情，但爱情并不是生活的全部。

如果你遇到了值得你付出的爱情，就好好的去珍惜与经营，如果没有遇到，不必将就，把自己变成更优秀，对方才会同样优秀。

努力去做一个能让灵魂散发出淡淡香气的女子吧！

## 灵魂香气女子的启示篇四

看这本书的理由是书名太美妙了，我在想：是怎样的女子才能配得上“灵魂有香气”这么靓的词语，书中讲授的是民国26位著名女子人生经历的一本书。有张幼仪，陆小曼，林徽因，张爱玲、宋庆龄，宋美龄、萧红、阮玲玉等，在那个动荡不安、新旧交替、中西文化碰撞交融的时代造就了一大批才华横溢的女子，她们或追求真理、或文采飞扬，或美貌绝伦，或出身名门。书中不仅写她们风光，更是描写风光背后的心酸，这么多年已消逝，但她们的灵魂扔在历史的长河里发出淡淡的香味。

我最欣赏张幼仪，她是徐志摩的原配，我对有才华的男生莫

名有好感，觉得他们有内涵，绅士，但通过这本书，我可能会改变观点，因为他们是多情的男子。倘若是我，真的无法接受当你们爱的正火热时，对方确无缘无故说已经爱上别人，我虽然感谢他的坦白，但这种结果未免太残忍。

然而，这一切的事情都发生在张幼仪的身上，徐志摩爱上妖娆婀娜的陆小曼和优雅美丽的林徽因，因此，他对张幼仪甚是无情，她在异国他乡陪着他过日子，他的心却不在他身上，她怀孕期间他去找陆小曼，孩子夭折。两人分开后她重新整理心情，在商业成为赫赫有名之人，徐志摩死后，她还继续照顾徐志摩的父母甚是佩服。

我觉得一个女人想要幸福的生活，就永远不能依靠任何一个人，虽然生活需要爱情，但爱情并不是生活的全部。

如果你遇到了值得你付出的爱情，就好好的去珍惜与经营，如果没有遇到，不必将就，把自己变成更优秀，对方才会同样优秀。

努力去做一个能让灵魂散发出淡淡香气的女子吧！

## 灵魂香气女子的启示篇五

挺好的书，有很多感悟，对感情应该也会有一个更加成熟的理解。

爱一个人，真的要考虑很多东西，价值观，人生轨迹在不在一个频道。如果爱情那么单纯，只是爱，那是小孩子们的玩乐。真正的爱情如果三观不合，怎么可以熬得过那将来一起相处的时光。

书中的女子都是灵魂有香气的女子，他们的情路坎坷曲折。从中明白的道理例如，. 聪明的笨女人。选择一个男人就是选择一种生活方式。

有人说感情宁缺毋滥，其实各有各的好处。如果缺那么你可以单纯的活着遇见一个喜欢的人就献出你的心。如果滥你可以当一个情场老手遇见喜欢的人可以让他喜欢上你但是还是得为自己过去做解释。对方接受不接受就要看造化了。

书中很多我喜欢的女子，但是唯一一个让我感到不喜欢的是蒋，徐悲鸿的原配，做事的风格太过激烈，离婚后对徐悲鸿各种不满意甚至自传里都写他的坏话，但是他靠徐悲鸿的婚后赔偿过了一生。她靠他讨厌的人的接济过了一生，我个人是看不起他的，没有风骨。不像另外一个女子，徐悲鸿第一个喜欢上的女学生，靠自己在绘画界闯出一片天地。

## 灵魂香气女子的启示篇六

前三个好像是陆小曼，张幼仪，林徽因，起初乍一看还以为是《徐志摩的女人们》，后一想，这样排版可能是她们只相差几岁更接近方便读者作比吧。

之前在掌阅看完了免费章节就没在继续，后来又在我长期追的杂志《恋恋中国风》上读到了张爱玲和阮玲玉她们，下定决心买了看完，真不后悔，这是一本意义重大的具有文学价值的女性读物。

《灵魂有香气的女子》这是一些最让人羡慕的女人，她们有最精彩的人生，而且征服了各个领域中最出色的男人。这里不光写风光的一面，更写她们风光背后的心酸与沧桑。

这些女性的起点不同、身份各异，人生的结局却往往出人意料。

林徽因：女神是轻松做得的吗？花在饱读诗书上的时间不比保持身材短，用在规划人生上的功夫不比梳妆打扮少。

生的孩子，都必须是漂亮而有教养的。每一个女神，都活得

很努力。

唐瑛：不顺遂比比皆是。生活，忍受是过，享受也是过。懂得从每一个细节呵护自己，纵然暂时被人生冷落，我依旧是自己的珍宝。这才是永远的美人真正的底气。

宋美龄：所有的爱情，都基于欣赏，很难想象有人会爱上自己轻视的人。真正爱你的那个人，从来无需处心积虑地讨好，哪怕他英俊无双、学霸宇宙、富可敌国、权倾天下。

## 灵魂香气女子的启示篇七

“生活不是传奇的参照物，而是一碗真真切切的白米饭，没什么滋味却必不可少，用肉身对照传奇，结局是与传奇一起灰飞烟灭。”

《灵魂有香气的女子》这本书以张幼仪的婚姻来开头，而不是别的更有名气的奇女子的来开头，这里我猜测可能是因为这个张女士的婚姻经历可以很好的表现作者观点。张幼仪的婚姻很有代表性，没有什么过错的她，在刚刚生完第二个孩子被当做糟糠抛弃，历经三年，在他口中成了“一个有志气有胆量的女子，这两年来进步不少，独立的步子站得稳，思想确有通道。”

这个所有人的观念中都应该被温柔相待的女子，事实上却被徐志摩摒弃，但是确是因为他的摒弃，而使她奋发、自立，进而使她成为了那个时代的成功的优雅的女士，迎来了新的婚姻人生。

整本书的思想大概就是，以民国的各个奇女子的事迹，以片面宣扬共性，即不管是什么样的人，都不会生来如何人生际遇同理如何。有的出身高贵，却活出了下半辈子的邈邈，有的思想单纯善良却被嫌弃愚笨被当做厌恶的自由的枷锁。作者以这些例子向我们推出一个共性，人生如何全部是自己的

业障，跟自己的出生家庭条件并没有太大的关系，一个人只有独立自主，时时刻刻思想保持清醒、独立才不会被遗忘，才能够过出自己希望的人生，才不会在垂垂老矣的时候后悔自己的选择。

读了这本书后让我觉得自己18岁到27岁之间看的那些言情小说是多么的片面肤浅。那些书中经常出现的是男女主仅仅是因为那一面之缘、一段充满特色的第一次寒暄或者一场初夜就能够被当做生命来宠爱，这样的爱情曾经多么的被我所羡慕！然而这些虚幻的故事，就像灰姑娘的水晶鞋——只可能存在于童话世界，而现实中的你你我我是绝对不可能遇到的，因为生活本身是由很多繁琐的细节构成的，并不全是风花雪月，多的是蝇营狗苟。所以姑且去过自己吧，不要管别人的婚姻多么的耀眼璀璨，可能那些璀璨背后，还没有自己的温暖又酸辣有味！

## 灵魂香气女子的启示篇八

一本书能让自己有多次阅读的兴趣就证明这本书还是不错的，近些日子又再次阅读了江苏文艺出版社出版的李筱懿著作的《灵魂有香气的女子》一书。初次阅读的时候只是觉得文中对于其中一些女子的描述与之前有所不同，颇为好奇而翻阅下去。其间又多次翻阅过，此次闲来再细细品读，感觉又与前几次不同。不同的时间段，不同的环境、不同的心境品读这本书的感觉也是不同的。不同的体悟来自于不同的视觉与角度。

文中同一篇文章，初读时有种阅读故事般的情节曲折，再次阅读时有种阅读寓言般的体悟，再再次阅读时则会升华到历史长河的感触，再再再次阅读时感觉此书犹如铜香炉燃放着一缕沉香，让人有种“即将无限意，寓此一炷烟”的感慨。再再再再次读时则有种“悠然凌空去，飘渺随风还；世事有过现，熏性无变迁；应是水中月，波定还自圆。”的感悟。

很佩服作者将26位女性的一生之经历凝练成一句话的标题，而且还能让人颇为认同，笔者在娓娓道来的故事中通过对26位女性多角度的描述，让读者看到天真的女孩，浪漫的情怀，女神脾气暴躁，泼妇善解人意，后妈温柔慈祥，一个个女性的形象越发鲜明。没有绝对的对也没有绝对的错，百转千回只在一念之间。真可谓是一念天堂，一念地狱。

书中描写了张幼仪、陆小曼、林徽因、张爱玲、宋庆龄、宋美龄、胡蝶、阮玲玉等26位民国女子的情感与际遇。这些最让人羡慕的女人，她们有最精彩与传奇的人生，因为与那个时代各个领域中最出色的男人之间各种佳话趣闻的情节更添传奇。作者以旁观者的视角，冷静客观的笔触，徐徐道来主人公的故事，或坎坷曲折，或特立独行，方知风光背后的心酸与沧桑经历。

这些女性的起点不同、身份各异，人生的结局更是各种曲折离奇或出人意料，让人唏嘘不已。女神也有被人忽略抛弃视如草芥的时候，但因为她们依旧如珠宝般对待自己，在艰难的人生境遇里，心怀坚韧，懂得更好的经营自己而让自己的人生焕发不一样的光彩。张幼仪给自己的印象最为深刻，将其放在文中第一篇确实有足够的分量和意义。由衷感叹幸福这种事情，真的是冷暖自知。生活中能够求仁得仁，便是自己的幸福。

外界的风言风语无法解决生活中的困境，无法改变一颗积极进取的心，无法抹杀特立独行的来自灵魂中的那一缕坚强和坚韧，来自灵魂深处的那一份珍贵与馨香。生活不是演绎给他人欣赏的传说，生活是要自己真真切切地去接受去体会。所有的凄风冷雨、所有的冰霜雨雪、所有的酸甜苦辣、所有的欢颜笑语，除了自己一点一滴地全盘咽下，就不要指望别人来代替自己。只有自己内心足够强大的女子，只有真正懂得自尊自爱的女子，只有真正灵魂高贵的女子才能明白女子需要自立自强，与世融洽，成就了自己的美好生活。否则就会沦为别人同情可怜的对象或者是茶余饭后的笑料。

一个女人如果拿自己的生活去成就别人眼中的传奇，结局往往是与传奇一起灰飞烟灭。唯有过好自己的生活才是王道。只有爱自己的女人才会绽放最灿烂的光芒，才会持久的美丽耀眼，爱自己才会清晰地知道自己要什么，才不会走错路，在爱自己中学习如何去爱，在生活中明白如何去生活。女人珍惜并关爱自己才会让自己的灵魂里有一抹怡人的芳香。要想灵魂有香气，必须思想独立，经济独立，进一步生命傲立。时代不同，却有相通。努力做一枚美好的女子，在自我经营这条路上，不要期待不劳而获，而应该真真切切地付出力所能及的努力。

细细品读下来，只觉得妖娆、温婉、透彻、质朴、不思量、自难忘。文中以往事为铺垫，以情爱为索引，以现代观念为视角，穿越时空，静心描述，无偏无颇，只由读者个人之慧根各自领悟与感慨。不掺杂作者个人的观点或意见，如沉香内蓄，各自体验。所以方能不同品读不同感悟。这是一本好书，一本读者各凭心境，达到心香相融的书。通过阅读此书犹如看浮沉过往的历史，仿佛增益了几世的心智。

每每当自己心绪烦乱时，翻翻此书，不同的女主人公的故事都会给自己警示，让自己不要软弱，学会坚强，懂得成熟与圆融的退让与维护，懂得及时的放弃与牵绊的剥离和解除，承认不完美的自己，努力做更好的自己。爱自己来自灵魂深处那一缕坚强那一缕坚韧，来自生活中的自强不息和豁达智慧，伴随着灵魂的馨香《·》方能成就生活中最美的自己，只有灵魂的力量才能让女人散发来自身心的美丽与魅力。