

做气质里 有花香的 女人

让每一个与你相遇的人都忘不了你的香气

辰瑞 著

A WOMAN OF FLORAL
QUALITY



送给女人
最浪漫的花束
让你享受花香与灵魂的
完美契合

做一个
优雅如花的女子
稳稳地走在
似水的流年里
令男人爱慕，女人羡慕

为都市女性
量身打造的身心灵修行之作
专为优雅气质而生

做气质里 有花香的 女人

辰瑞 著



煤炭工业出版社

• 北 京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

做气质里有花香的女人/辰瑞著. --北京:煤炭工业出版社, 2015

ISBN 978 - 7 - 5020 - 4824 - 2

I. ①做… II. ①辰… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ①B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 056619 号

做气质里有花香的女人

著 者 辰 瑞
责任编辑 刘新建
特约编辑 郑 光 袁旭姣
责任校对 杨 洋
封面设计 嫁衣工舍

出版发行 煤炭工业出版社 (北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)
电 话 010 - 84657898 (总编室)
010 - 64018321 (发行部) 010 - 84657880 (读者服务部)

电子信箱 cciph612@126.com

网 址 www.cciph.com.cn
印 刷 北京市凯鑫彩色印刷有限公司
经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm¹/₁₆ 印张 16 字数 140 千字
版 次 2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷
社内编号 7679 定价 29.80 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,本社负责调换,电话:010 - 84657880



女人，如花般优雅

许多女人追求美丽，却甚少有人追求优雅。一个美丽的女人，或许有着沉鱼落雁、闭月羞花、倾国倾城的容颜，初见必然赏心悦目，令人心向往之，但如果她品位庸俗、言谈无趣，相处久了也就魅力大减，况且青春易逝，美丽的容颜并不能带给女人持久的自信 and 安全感。然而一个优雅的女人，却必定是魅力无穷的，她有着一一种由内而外散发出来的高贵气质，令人倾倒，令人说不出道不明，只想静静地享受和她相处时那种清幽、自然的感觉。

可是，如何才能做一个优雅的女人呢？其实，淡定的女人最优雅。

只有淡定的女人，才能静静地看待世间的冷暖得失，才能静静地品味生活的美好，才能静静地享受人生。只有淡定的女人，才是最优雅的。那种优雅，如同翠绿的竹子，亭亭玉立，高贵典雅；如同一幅画，即便是轻描淡写，也带有说不出的韵味和美感；如同一首诗，读来隽永而深刻，美丽而祥和；如同一杯茶，清新淡雅，越是品味，就越是别有一番滋味。

淡定的女人是优雅的女人。她们既有着茶花的圣洁高贵，又有着荷花的傲然姿态、不蔓不枝；既有着紫薇花的娴静和羞涩，又有着君

子兰的独立和自由；既有着银莲花的雅致和纯洁，又有着薰衣草的低调和浪漫；既有着向日葵的阳光和活力，又有着玫瑰的美丽和典雅；既有着百合的清纯和高雅，又有着梅花的坚强和执着；最后还带来了风信子的清新和友谊。

如果你也想做一个优雅的女人，一个有气质的女人，也想拥有一个美好而幸福的人生，那就走进这本书，在花丛中寻找答案吧！



第一章 茶花，让气质悄悄绽放 / 001

读点书吧，书里自然有你想要的生活 / 002

优雅的兴趣，从来都不会失去味道 / 006

落落大方，一个女人应有的仪态 / 010

气质是先从嘴里说出来的 / 014

一颗平常心，不是平庸的心 / 017

让自己独有一缕清香 / 021

第二章 荷花，保持傲然的姿态 / 025

只有学会了爱自己，才会去爱别人 / 026

沉淀心灵，绝不让它有一丝尘埃 / 029

生活是两个人的，没有第三者 / 033

爱得卑微，得到的总是卑微的爱 / 036

处事不惊，你有你的风度 / 039

有时，清高也是一种赞美 / 043

第三章 紫薇花，做一个娴静羞涩的女子 / 047

爱情这块染布上，矜持是不会褪色的 / 048

娴静的女人，是一幅赏心悦目的画 / 052

若解风情，你也可以是一道风景 / 055

不争奇斗艳，只享受自己的美好 / 059

握得太紧，沙子便会从指间流走 / 062

安静的时候，学点儿小厨艺吧 / 065

第四章 君子兰，独立中散发光彩 / 069

笑看人生，一个人其实也很好 / 070

依赖别人，不如依赖自己 / 074

比起亲密，美更需要距离 / 077

安排好自己的生活，从容面对每一天 / 080

优雅，要先优才能雅 / 083

左手事业，右手家庭 / 086

第五章 银莲，给心灵沉淀的机会 / 089

宽恕别人，其实是善待自己 / 090

偶尔去旅行，给心灵放个假 / 093

听听音乐，享受一个人的时光 / 096

爱他，就要给他自由 / 099

敞开心扉，聆听彼此的心声 / 103

学习让心灵充满智慧 / 107

第六章 薰衣草，一种平平淡淡的浪漫 / 111

低调是一种奢华的情调 / 112

没有浪漫，那就制造浪漫 / 115

嫉妒是心灵的毒药 / 119

修剪欲望，才能停留在幸福的港湾 / 123

宠辱不惊，淡定地面对成与败 / 126

幸福，不需要炫耀 / 129

第七章 向日葵，对着阳光微笑 / 133

清晨醒来，给自己一个微笑 / 134

阳光般的心，阳光般的世界 / 138

去运动吧，给自己的身体加加油 / 142

学会释然，伤害永远属于过去 / 145

笑对人生的得与失，你才能优雅起来 / 148

缘来缘去，随它而去 / 151

第八章 玫瑰，美丽从来都是女人的代名词 / 155

睁开双眼，发现自己隐藏的美 / 156

没有丑女人，只有懒女人 / 160

取悦爱人，也取悦自己 / 163

自信的女人，美丽的女人 / 167

爱人也需要美丽 / 171

接纳自己的不完美，才是真正的完美 / 175

第九章 百合，一抹馨香一丝温柔 / 179

温柔的女人，馨香袭人 / 180

平淡的流年，更要温柔似水 / 184

温柔如剑，直击男人最软的肋骨 / 188

爱是一种温柔的支持 / 192

要事业心，也要温柔的心 / 196

温柔地感恩，微笑面对每一个人 / 199

第十章 梅花，生活是一首执着的歌 / 203

不要怒气，只要和气 / 204

坚持下去，或许就能到达彼岸 / 208

再困难的生活，也无法抵挡执着的心 / 212

爱情，需要坚持 / 215

没有刻骨铭心，平平淡淡才是真 / 219

忍得了诱惑，耐得住寂寞 / 223

第十一章 风信子，爱和友谊之歌 / 227

只有爱情是不完美的 / 228

两杯咖啡，一段美丽的时光 / 231

诉说心事，减轻心头的负重 / 235

有些秘密，只有闺蜜才能懂 / 239

逛街吧，给心灵减减压 / 242

做一对优雅的闺蜜 / 246



第一章

茶花，让气质悄悄绽放

孕天地之灵秀，汲山水之精华，它们生长在云雾缭绕的美景之处，圣洁而高贵，它们就是茶花。女人，应当如一朵圣洁的茶花，举止优雅、落落大方，独自散发着高贵的香气。那是一种由内而外的气质，可爱不失大气，谦逊而谨慎，虽然没有一丝艳丽和魅惑，可她独具自己的优雅，让人在人群中看一眼，便再也忘不掉。女人，让自己如茶花一般，让气质悄悄地绽放吧，这才是一个淡定从容的你。



做气质里有花香的女人

读点书吧，书里自然有你想要的生活

要么读书，要么旅行，身体和心灵必须有一个在路上。
旅行，对于女人来说，总是一件不容易的事情，家庭、事业都不能抛在一边，即便心灵真的走在路上，恐怕也不能完全放松下来。相反，读书却是一件信手拈来的事情。其实，读书和旅行是一样的，只要用心，便能从中寻找到自己想要的

藏在书里的秘密

一杯奶茶，几块甜点，一本带着油墨香气的书，一个浪漫的午后，抑或一个漫长的夜晚，就这样悠然度过。这样怡然自得的生活，是令大多数人艳羡的。在“鸭梨山大”的现代社会中，我们每天忙着上班、下班，似乎很少有人能静下心来去看书——忙是充分的理由吗？

有一个女人，她就可以经常度过这样的午后，抑或夜晚。女人同样过着朝九晚五的生活，同样和自己的丈夫背着房贷、车贷，有着这个年代的年轻人应该有的一切压力，可是，她过得很幸福。闺蜜向她讨教幸福的秘诀，她笑而不答，而是给了闺蜜一本书。这本书是崭新的，连塑封包装封皮都还没有拆开，她神秘地告诉闺蜜：幸福的秘密就在书里。

闺蜜如获至宝，带着这本书回到家，兴奋地拆开塑封封皮，迅速阅读起来。她马上就被书里的内容吸引住了，然后计划每天晚上都要看几页。

可是，当闺蜜工作一整天后回到家中便觉得很累了，不愿意再看书，好几天都是如此，那本书一直静静地躺在床头柜上，她却始终没能继续翻几页。渐渐地，闺蜜便把这本书忘记了。等她再想起来的时候，已经是三个月之后了。她想起了那本书，于是便又从床头拿起来，结果发现书里竟然一个字都没有。她被这样的景象吓到了！这本书里的字竟然完全不见了！她急忙找到了女人，女人只是放下手上的书，微笑着吹了一下自己手中的咖啡，便将这书的“秘密中的故事”娓娓道来。

原来，这种书是有秘密的。它采用一种特殊的油墨印制而成，在拆封之后，这些特殊的油墨就会和空气中的氧气发生作用，只三个月的时间，所有的油墨都会消失，这本书里的字也就随之消失了。所以，发明这书的人可能是想告诫我们：既然读书，那就要有决心，不能总是三心二意，今天不读，明天不读，书受到冷落，也会离我们而去的。

闺蜜似乎了解到了什么，可是她仍然不理解为什么书中会藏着幸福。女人仍然微笑着，仿佛一朵悠然绽放的茶花那样，优雅而美丽。“书里，有我想要的生活。当我想要浪漫的时候，我就读一些文艺的书；当我觉得生活乏味，需要一些激情的时候，我就读一些小说；当我觉得生活压力太大而心情烦躁，需要冷静一下的时候，我就读一些漂亮的散文或者人生格言；当我觉得自己知识匮乏，需要充电的时候，当然就是读一些专业书籍了。”

女人的闺蜜听完后茅塞顿开。确实，你想要什么样的生活，书里便会给你什么样的生活。





优雅地读点书吧

或许有人以为纸质书可以做到的事情，互联网同样可以。百度一下，五花八门的电子书不计其数，搜索快捷、种类齐全、价格便宜。确实，在信息发达的今天，我们可以在网上寻找一切生活所需，可是，却唯独找不到那份久违的情韵。

而生活恰恰缺少的，就是情韵。

读点书吧，当你觉得生活压力非常大，想要寻找一个安静的角落，获取放松和安宁的时候；读点书吧，当你觉得生活实在乏味，如同一杯无色无味的白开水，想要寻找一些活力和激情的时候；读点书吧，当你觉得对很多事情无能为力，内心无助，想要让自己变得强大起来的时候。

试想一下这样的场景：此刻你正坐在阳台上，享受着阳光的沐浴，手边放着一杯醇香的奶茶，几块不能填饱肚子却能稍稍解馋的甜点，以及一本你所喜爱的书籍。当你翻开书页，优雅的手指在书中翻动的时候，你会发现自己已经进入了一个神奇的世界，这个世界里没有烦忧，有的只是静谧得忘了流转的时光。

关于读书，在这里还有几点建议，希望想要做优雅女人的你，能够有所收获。

1. 安静的环境才能衬托你的优雅

你或许有很大的定力，可以不受外界的干扰，可是要想让读书的效果达到最佳，还是远离嘈杂的环境吧，因为安静的环境和优雅的你才是最般配的。

2. 一杯水和几块甜点

不要觉得它们只是作为衬托而存在的，它们在你的身边是为了时刻提醒你，读书不能贪快，偶尔也要停下来，仔细回味。当你拿起水，或者将甜点

放入口中的时候，也就是你回味和思考的时候。记住，停下来是为了更好地赶路。

3. 来点音乐会更加浪漫

如果加上一点儿优雅的音乐会不会更好呢？答案当然是肯定的，音乐的存在会让你渐入佳境，音乐也是培养优雅气质的必需品。在浪漫的氛围中，哪怕你读的只是一些笑话，也会让你倍感幸福。

亲爱的，读点书吧，如果你也想过上有滋有味的生活，如果你也想拥有一刻浪漫的时光，如果你也想做一个优雅的女人。

做优雅女人，从培养气质开始，而培养气质从读书开始。从今天开始，读点书吧，你会发现，书中真的有你想要的生活。





做气质里有花香的女人

优雅的兴趣，从来都不会失去味道

生活，总是需要多一点味道的。越是平淡的生活，越是需要这样一点味道，否则，漫长的几十年，该是多么的枯燥和无味啊！而兴趣，恰恰就是这一点味道的来源。优雅的兴趣，为单调的生活添加了艳丽的色彩，为索然无味的生活增加了迷人的味道。想让生活变得更加充实和幸福，先给自己寻觅一个优雅的兴趣吧！

优雅的味道

生活有怎样的味道？有人说酸甜苦辣咸。但是，对于女人来说，当一切成为必然，工作、家务装点着时间的每一个角落时，生活的味道便消失得无影无踪了。或许是因为习惯了，就好像一份甜腻的甜品，每天都吃，也就觉得不甜了；或许是因为生活真的没有了味道，就好像地上的雨水，在太阳的强照下，总有蒸发的那一天。

所以，女人偶尔会烦躁，会想要逃离这个世界；偶尔也会暴躁，莫名其妙地想要摔东西；偶尔还会伤感，怀疑这根本不是自己想要的生活。长此以往，原本优雅的女人，变成了怨妇。

如果生活总如一汪死水，难道真的就让它这样下去吗？当然不是。那么我们可以做些什么呢？培养一些优雅的兴趣吧，生活不能没有兴趣，兴趣恰恰就是生活味道的来源。

在嫁给他以前，她是艺术学院的校花，弹得一手好古筝，在许多的比

赛中，她一袭白色的连衣裙，加上一头乌黑的长发，再配上绝妙的琴音，拿下了大大小小的许多奖项。他是一家公司的副经理，贪恋她那优雅的气质，穷追不舍，两人终于修成正果。结婚之后，他从副经理升到了经理，又从经理升到了总经理，随着职位的升高，他也越来越忙了，总是有许多应酬，而家中的大小事宜全都由她来料理。

他和她都那么忙，一个忙着赚钱，一个忙着料理家务。渐渐地，他们之间交流少了，沟通少了，女人觉得这根本不是自己想要的生活，每天洗衣、做饭、买菜、打扫卫生，去的最多的地方就是超市、菜市场。女人经常发脾气，可能仅仅是因为今天做的饭菜有些咸了而男人只是随口说了一句，也可能仅仅因为男人的衬衫只穿了一天就弄得脏兮兮的。两个人也经常吵架，抑或冷战。直到有一天女人发现男人的衣领上竟然有了一个淡淡的口红印，她素来不喜欢口红，那一刻，她的心里咯噔一下。那天，她偷偷地跟着他，发现他和别的女人牵手进了一家西餐厅，在人来人往的街上，她蹲下身子痛哭起来。

女人不知道自己是怎么回到家里的，她只知道她走进书房看见了自己的古筝，上面已经落满了灰尘，她这才想起自己已经好几年没弹过古筝了，再看看自己：为了方便，再也没披散过头发，总是用一个发卡夹住；再也没穿过白色的衣服，因为做家务太容易弄脏了。她忽然意识到，自己之所以这么狼狈，这么痛恨生活，是因为自己把生活的味道搁在了墙角里。她又重新散下了头发，重新买了白色的连衣裙，她开始雇佣小时工来做家务，而她自己则每天都抽出两个小时的时间来弹古筝。弹古筝的时候是她最悠闲的时候，她可以忘记一切烦恼，觉得此时的生活是完完全全属于自己的。

那天，他半夜归来，听到房间里优雅的琴声，他又看到了那个一袭白裙、一头乌黑长发的她。他主动承认了自己的错误，告诉女人，其实他们就是吃了几顿饭，什么都没有发生。她微笑着原谅了他，继续他们的生活。男人不知道的是，女人重新变得温柔，只是因为她找回了生活的味道。





多一点兴趣，多一丝味道

其实生活里不是缺少了味道，而是缺少了兴趣。现在的生活，可以充满激情，充满浪漫，充满太多的轰轰烈烈和刻骨铭心，可是早晚有一天，这些都会被时间冲走，生活将回归平淡。那个时候，你就会发现，如果有一点兴趣在，生活是多么的有趣。

优雅的兴趣可以陶冶情操，修心养性，提高生活的品位。它可以是画画，可以是插花，可以是弹琴，可以是练瑜伽，可以是看书，还可以是一些特殊的收藏，以及各种各样的小手工。对于优雅的兴趣，还有以下几点建议。

1. 随心随性，不刻意

兴趣，随着自己的心就好，不要强迫自己，更不要刻意去做，太过于牵强，只能造成一种束缚。一定要找自己喜欢的事情去做，即便没有人提醒，在空闲的时候自己也会想要去做。强迫自己每天几点钟去做某一件事，不但不能为生活增添味道，还有可能让自己反感，多出一些烦恼。

2. 不追求完美

兴趣，原本就是生活的小插曲，以消遣和娱乐为目的，它不是工作，更没有老板的逼迫。没有必要追求完美。弹曲子，有模有样有进步就好，即便是音乐家恐怕也弹不出完美的曲子；练瑜伽，健康美丽就好，没必要做到和瑜伽高手一样，完成高难度的动作，伤了自己反而得不偿失；画画，自己喜欢就好，没经过专业训练，就不要要求自己像个职业画手那样……