

女人受用一生的气质课

女人受用一生的气质课书籍信息

书名：女人受用一生的气质课

I S B N : 9 7 8 7 5 1 8 0 0 2 6 7 2

作者：苏奕霏 & n b s p ;

出版社：中国纺织出版社

出版时间：2 0 1 4 - 0 3

页数：

价格：2 2 . 3 0

纸张：胶版纸

装帧：平装

开本：1 6 开

语言：未知

丛书：

T A G : 成功 / 励志 & n b s p ; 女性励志 & n b s p ;

豆瓣评分：

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：女人受用一生的气质课 t x t e p u b k i n d l e 下载 电子书 2 0

女人受用一生的气质课

女人受用一生的气质课寄语

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。

信息来源：女人受用一生的气质课 txt epub kindle 下载 电子书 20

女人受用一生的气质课

女人受用一生的气质课书籍简介

天赋的容颜是一道容易消逝的风景，无情的岁月在夺走女人美丽容貌的同时，也会在那张曾经漂亮的脸上烙印下岁月的痕迹，而存留下来的正是生命中本质的内容——气质！女人可以凭借自己漂亮的容貌吸引人们的眼球，赢得极高的回头率，但真正能让人们为之倾倒的，却是女人那蕴涵如诗的美丽气质！本书是一部女性气质修炼宝典，教会女人由内而外提升气质，让每一个女人都得到气质精灵的宠爱，都有机会展现自己独特的气质。

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：女人受用一生的气质课 [t x t](#) [e p u b](#) [k i n d l e](#) 下载 电子书 2 0

女人受用一生的气质课

女人受用一生的气质课目录

上篇：锻造女人内在气质的风景线

第1章 气质美女，那一道迷人的风景线

气质，女人永恒的妆容

气质，女人征服人心的杀手锏

气质使你的美丽无与伦比

气质高雅的女人，享受精致生活

魅力女人，必须有“味道”

美丽，每个人都有自己的定义

升华气质，掌握自己的命运

气质魅力，女人游刃职场的通行证

书香，为气质女人添光彩

第2章 温柔性感，揭开女人气质的神秘面纱

气质女人要学会修炼温柔

只有善良的女人，才能由内而外地温柔

以柔克刚，女人制胜的法宝

性感，是一种无法模仿的气质

温柔与性感，完美的结合

聪明的女人懂得适时示弱

女人，你拥有多重身份

第3章 坚韧勇敢，优雅气质来自于强大的内心

激励，使女人有勇气展翅翱翔

随波逐流，不是气质女人的所为

幸福，要靠自己去争取

优秀的女人自己主宰命运

女人内心有着超乎想象的力量

灾难来临，是哭还是笑？

女人之有变得坚强，才能做命运的主人

除了你自己，没有人能伤害你

永远相信幸福就在不远处等着你

气质女人要学会宠辱不惊

第4章 仪态万方，言谈举止透出女人的魅力风情

安静，同样能够使你成为“主角”

轻盈的步态，使你像天使一样美丽

轻声说话，你会有惊喜的发现

谁能忍心不善待一个微笑的女人

优美的站姿，使你尽显美好

广闻博识的女人，更能赢得别人的另眼相看

羞涩，是一种令人怦然心动的美

适当示弱，使女人更可爱

优美的舞姿令气质女人锦上添花

第5章 浪漫情调，女人永不褪色的魅惑气质

浪漫的女人，更容易得到爱情的青睐

维系婚姻的浪漫不仅仅是男人的事

浪漫情调，给你带来“性”福生活

学会在平常的日子里自己制造浪漫

做个风情万种的“男人迷”

气质女人从不要忘记爱惜美背

犹抱琵琶半遮面的性感

女人撒娇，男人无可抵挡的性感

在浪漫中一起慢慢变老

第6章 阳光积极，良好心态是女人气质的源泉

始终保持积极阳光的心态

自我安慰，学会心理调节

女人也是强者，坦然接受那些无法改变的事

生活有压力，女人需要自动调节

赶走抑郁，做个快乐的女人

告别恐惧，做勇敢女人

怀着理解的心态给生活一个微笑

别消沉，女人也应该是强者

过去固然悲伤，明天依然美丽

自信，气质女人的处世法宝

第7章 伶俐才情，让女人的气质历久“迷”香

懂点文艺，做有灵气的女人

腹有诗书气自华，饱读诗书的女人具有致命吸引力

拥有自己的爱好，心灵永不孤独

阅读经典，拥有一份永不过时的美丽

时时充电，丰富自己的内心

在音乐声中追求心灵的安宁

爱好文字，用文字记录点滴生活

为自己制定一个学习计划，不断进步

多请教，让女人收获颇多

第8章 女人味道，能打动男人的性感气质

男人眼中的女人味

柔情是女人本色

会“哭”的女人楚楚动人

会撒娇的女人更可爱

矜持，永远是品位

学会“烹饪”自己，使自己秀色可餐

善变也是一种魅力

培养女人味，才能抓牢男人心

出得厅堂，下得厨房

第9章 有所担当，柔媚女子也可以有强者气质

做独立女人，靠自己的双手赢得未来

你有权说“不”，别再唯唯诺诺

冲破阻力，敢于承担重要的工作

细致有条理，不忽视每一件事

表现自己，也要思虑周全

你可以不是女强人，但一定要是女强者

为丈夫分担一定的经济负担

用一生时间来演好母亲这一角色

出现失误不要一味地逃避

第10章 年轻的心，女人各种气质的持久保鲜剂

让你的身体运动起来，永葆年轻

亲近自然，自然是好的静心空间

学会享受孤独，珍惜一个人的时间

瑜伽，在静止中感受律动

旅行会让你的身心沉浸在另一个世界

始终不失对生活的热情

做“拼客”，享受节约的时尚

走一走，远离亚健康

年纪并不能阻止我们追逐梦想

第11章 提高情商，做个气质可人的聪颖俏佳人

聪明女人会选择男人

不随波逐流，做一个有思想、有主见的女人

钱花得越多并不代表你越快乐

别把所有精力都放在家庭上

学会为自己的心灵松绑

你有自我控制情绪的能力吗

放慢脚步，学会享受生活

微笑是女人珍贵的权利

女人也应该有自己的蓝颜知己

第 1 2 章 注重修养，从内而外激活气质的源泉

打造精致的服饰妆容，散发你的气质

不修边幅的女人怎有气质可言

女人万不可口无遮拦

读书能增长女人的智慧

以“礼”相待，不做尖酸刻薄的女人

幽默的女人让男人意乱情迷

豁达宽容，气质女人的品

有修养的女人懂得扮演好自己的每一个角色

淡定面对他人的挑衅，展现你的修养

第 1 3 章 率性真实，好性情成就女人好气质

长得漂亮不如活得漂亮

不要走别人走过的老路

展示鲜明个性，更容易让对方记住

不掩饰，做率性真实女人

不要让自己迷失在他人的赞美声中

坏一点，让男人离不开你

自信、阳光就是好的个性

努力把自己打造成“万人迷”

第14章 话语添香，好口才成就女人好气质

表达感谢一定要大声说出来

“甜言蜜语”的女人更讨人喜爱

开玩笑也要注意分寸

暗示语中的小玄机

爱了就大胆说出口

聪明女人会偶尔说点“醋话”

偶尔说点感性的话

妙语连珠化解各种尴尬

女人巧妙把拒绝说出口

幽默，女人千金难买的宝贝

倾诉，只是一种放松的手段

下篇：修炼女人外在气质的闪光点

第15章 得体着装，突显自己，穿出你的气质

真正的优雅，未必是昂贵的

了解色彩，你的人生才会灿烂

职业装，给职场添彩，使约会败兴

有些衣服，欣赏一下就好

时尚，使你保持鲜活和灵动

逛高档商场，不一定要花钱

内衣，不容忽视的细节

高跟鞋，未必人人都适合穿

用有限的饰品表现独特的风格

第16章 动感美女，女人的气质在运动中提升

运动时代的来临：请人吃饭，不如请人流汗

女人，应该为自己制定一个运动计划

一些适合女人做的运动项目

瑜伽——现代女性形神兼修的时尚健身项目

舍宾——给你带来优美体态的时尚运动项目

运动，也需要配合健康饮食

运动，已经成为的休闲与放松方式

与运动紧密配合的丽人健康饮食守则

运动应该适宜，过犹不及

第 1 7 章 高雅品位，女人独一无二的气质美

品位，瞬间提升你的气场

品位，不是一朝一夕形成的

一个有品位的女人注定是优雅的

品位，在举手投足之间

品位，体现在细枝末节

丝巾，系出女人的无限风情

手包，无声之中彰显的品位与气质

鞋子，无法取代的“压轴戏”

胸针，使人眼前一亮的绝妙配饰

第 1 8 章 未语先香，香水让女人的气质沁人心脾

用香味来彰显你的性格与内心世界

香水，女人的隐形时装

香水，让女人的气质美化作香气

选对属于自己的香水

用香水“设计”自己的体味

香水的选择与正确使用

用香水演绎爱的传奇

香水，社交场合中身份的象征

未语先香，给人留下难忘的印象

第 1 9 章 甜美嗓音，女人裸露感性的灵魂

学会听懂女人声音中的表情

声音，透露出你内心深处的灵魂

声音，无法掩饰的真相

用声音谱写爱的乐章

如何拥有动听的声音

女人，你需要一副好嗓子

声音，是你的另外一幅容颜

女人柔和的嗓音是世间美的音乐

声音的优美和善良的内心密切相关

第 2 0 章 如水美肌，让女人散发柔婉气质

了解肌肤，才能美肤

肌肤，女人的那张脸

美肤的后一课——卸妆

完美肌肤的日常防护

肌肤想要嫩滑，就要排毒养颜

气血是女人的美丽之源

女人该如何为肌肤补水

防止肌肤老化，聪明女人自有办法

美肤，要由内而外地进行

参考文献

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：女人受用一生的气质课 t x t e p u b k i n d l e 下载 电子书 2 0

女人受用一生的气质课

女人受用一生的气质课摘录

自古以来，美丽的女人总是受到青睐。从小到大，无论是求学还是求职，无论是生活还是事业，漂亮的女人似乎都更加具有优势。所以女人无一例外地将美丽作为自己的终身事业，孜孜以求。

然而，时代的发展、社会的进步，对女人的美丽又提出了新的要求、赋予了新的内容。现代女性的美，不仅仅体现在秀丽姣好的容貌、婀娜多姿的身材上，更多地体现在气质、素养、内涵之中。

一个没有气质的女人外表再漂亮，也如同一朵没有生命的绢花，没有香气、没有活力，毫无魅力可言；而一个女人，一旦拥有了气质，便会变得高贵、优雅、性感、妩媚，由内而外地散发出一种迷人的魅力、一种令人无可抗拒的吸引力。因此，有人说：气质是女人的经典品牌，这是无可争议的事实。

气质高雅的女人一举一动、一言一行，都如磁石一般吸引着人们，不仅仅是男人，就连女人们也为她着迷、为她陶醉。气质女人自信但不高傲、内敛而不内向、温柔却又不失坚强，从容淡定、无懈可击。她们活力四射地面对每一天、温和谦逊地面对每一个人，她们用智慧撑起半边蓝天，用爱心感动世界，用善良美好的情操呵护着每一个她爱的、也爱着她的人。

和娇艳的容颜不同，再美丽的容貌也难敌岁月的侵蚀、时光的飞逝。但是，女人的气质不会随着岁月的消逝、时光的流转而黯然淡去，相反，它如同一杯窖藏的美酒，时间越久，就越能散发出迷人的醇香。所以，保持魅力的方法不是一味追求外在不老的容颜，这在任何时代都不过是一个神话而已；而是要脚踏实地地修炼内心、提升素质，做一个内外兼修的气质美人。

气质女人的美不是用言语能描绘的，它不是单纯的妩媚，也不是浅薄的妖艳，而是内心积淀的、灵魂深处蕴藏的、无时无刻不在散发的、渗透在骨子里的美丽与魅力。这种美丽与魅力是每一个女人都渴望得到的，无论是在家相夫教子的“贤内助”，还是在外求职拼搏的“杜拉拉”。然而并不是每个女人都知道该怎样做，才能拥有这种美丽与

魅力的。于是。编者便编写了这套书，帮助渴望美丽的女性朋友们全力打造一个内外兼修的气质美女。

这是一本总结了千万成功女性、气质美女幸福生活的“女人心经”，更是一部具有现实意义的“实战指导”。书中的每一个观点、每一个事例都是经过交流总结、精挑细选的，都能引人深思、发人深省，令女人在阅读的同时多一份思索、多一份感悟。

后，祝每一个阅读本书的女人都能修炼成一个“集天地精华于一身、汇万千宠爱于一体”的气质美女，收获快乐、收获幸福；收获生活、收获事业！

编著者

版权说明：本站所提供下载的P D F图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：女人受用一生的气质课 t x t e p u b k i n d l e 下载 电子书 2 0

女人受用一生的气质课

女人受用一生的气质课其它

编辑推荐

气质对每个人都是非常重要的，气质是女人获得幸福的**资本，拥有良好气质的女人能不断地吸引周围各种优秀的资源，更为轻松地获取成功。本书深刻阐述女人气质培养的方法和注意事项，具有很好的指导意义和实用价值，助你打造出众气质，让气质与你如影随形。修炼成为一个气质的女人，你才能找到通往幸福的路径，拥有完美的人生。

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。

信息来源：女人受用一生的气质课 [txt](#) [epub](#) [kindle](#) 下载 电子书 20

尾页

版权说明

本站所提供下载的P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多精彩内容请访问：[女人受用一生的气质课](#) [t x t](#) [e p u b](#) [k i n d l e](#) [下载](#) [电](#)

[P 女人受用一生的气质课](#) [p d f](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024

[E 女人受用一生的气质课](#) [e p u b](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024

[A 女人受用一生的气质课](#) [a z w 3](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024

[M 女人受用一生的气质课](#) [m o b i](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024

[W 女人受用一生的气质课](#) [w o r d](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024

[T 女人受用一生的气质课](#) [t x t](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024