

人气修习极秘手帖



[人气修习极秘手帖_下载链接1](#)

著者:万里红

出版者:机械工业出版社

出版时间:2013-1

装帧:平装

isbn:9787111400158

所谓美人者，以花为貌，以鸟为声，以月为神，以柳为态，以玉为骨，以冰雪为肤，以秋水为姿，以诗词为心。 ——清·张潮

这是一个女孩在爱的路上成长的故事，由任性、自负走向理解他人、拥有爱人之心的过程。

Yoli 不仅在爱情上如沐春风，在职场上也表现出色，在社交场合更是仪态万方，人气极旺。故事由Mika 向闺蜜Yoli 吐露烦恼开始，讲述了Yoli 在恋爱、社交和职场的不同场合修炼人气的秘诀，使Mika 从一个会在男友面前撒娇、哭闹的“小恶魔”，在社交场合容易紧张的小女生，蜕变成一位气质高雅、大方得体的人气lady。

在Mika 的蜕变过程中，你将看到她如何争取和自己心爱的男生约会；如何让自己在社交场合脱颖而出；如何由在职场里受人嫉妒的文员变身为干练的职业女性。你会听到Yoli 和Mika 之间的许多悄悄话，相信你会为她们争取幸福的勇气喝彩。

通过一年循序渐进的学习和不断的实践，Mika 现在和Yoli 一样成为了超级人气lady，也找到了属于自己的幸福。

《人气修习极秘手帖——女生Mika的恋爱、职场、社交成长物语（色铅笔彩绘版）》是Mika 把恋爱、职场、社交这三部分的修习心得编制成的手帖，分享给和她有一样烦恼的女性。

作者介绍：

目录: 基础篇——传递最美的第一印象

005 Chapter 1 人气的开运法则——成为微笑美人

009 Chapter 2 仪态礼仪——揭开无声语言的神秘面纱

016 Chapter 3 令人陶醉的声音——未见其人，先爱其声

021 Chapter 4 呵护自己的“面子”——女人需要用一生去经营的形象工程

034 Chapter 5 了解女人的第二皮肤——色彩和服装的搭配

039 Chapter 6 让你的人气指数飙升其实很简单——值得分享的美丽心得

实践篇——在所有场合都成为人气焦点

042 约会，恋爱——如何提升你在他心目中的人气指数

045 Chapter 1 成功捕获心仪的他——约会前的准备

054 Chapter 2 魅力来自细节

058 Chapter 3 十二星座男攻略手帖

064 Chapter 4 其他恋爱小手帖

068 社交场合——提升人气，成为优雅的万人迷

069 Chapter 1 魅惑PartyLook

080 Chapter 2 绝对加分的人气仪态

083 Chapter 3 值得修习的人气沟通技巧

096 Chapter 4 到位的眼神运用原则

098 Chapter 5 礼仪俏佳人——不可不知的提升社交人气的小常识

108 人在职场——在自己选择的舞台上创造人气奇迹

110 Chapter 1 通勤前的准备——做备受信赖的仪容美人

115 Chapter 2 职场仪态——大方，得体，干练

120 Chapter 3 轻松成为沟通达人

129 Chapter 4 在职场中做一个抗压美人

135 Chapter 5 遇到这样尴尬的事情也不会跌破你的人气指数

升华篇——升华气质，魅力修炼

后记——我们在一起

· · · · · (收起)

[人气修习极秘手帖 下载链接1](#)

标签

魅力

社交

气质

恋爱

成长

彩绘

职场

积极

评论

色铅笔彩绘版#将这本集恋爱、职场、社交修习心得的手贴，分享给和主人公Mika有一样烦恼的女生。

实用， 有趣味， 读起来不乏味~

画很棒 内容很全~

[人气修习极秘手帖 下载链接1](#)

书评

[人气修习极秘手帖 下载链接1](#)