

修养何来



[修养何来_下载链接1](#)

著者:姚娟

出版者:中国画报出版社

出版时间:2007-8

装帧:

isbn:9787802201514

修养是个人魅力的基础，其它一切吸引人的长处易来源于此。为什么有些人说话、举手投足、微笑或者问候，甚至接听电话都给人一种很舒服的感觉，而有些人则恰恰相反？这就是一个人是否有修养的体现了。有时，优雅和礼貌并不完全是做给别人看的，我们每一个人从内心深处都很欣赏这样的美。并不一定长得很美、很漂亮、并不一定拥有好听的嗓子，或者一身名牌，就能令人瞩目。而良好的修养则能使平凡的你在普通人中脱颖而出。

作者介绍:

目录:

第一章风姿绰约——美丽女人的华彩霓裳服装是女人的生命◎2风格让你穿出独特的美丽◎4TPO换出优雅女人◎9根据身材搭配服饰◎12服饰的色彩搭配◎15第二张脸的表情◎17穿对款式，彰显气质◎19优雅脱俗的职业女装◎29穿上得体的面试装◎30让自己成为晚宴中的公主◎32腿形决定裙形◎34穿分裤的学问◎36穿出旗袍风采◎37内衣，防止一脱不女人◎39怎样搭配“腿部时装”◎41第二章翩翩风度——优雅女人的举手投足体态折射内在的品质◎44手势优美就富有魅力◎45放下“二郎腿”◎46优美的站姿尽显女性魅力◎48拥有迷人的风姿◎49动作优美仪态万千◎51蔓延在旅途中的修养◎53优雅出入健身房◎57管住你的小动作◎59泯然一笑，优雅的五线谱◎60眼似秋波，风情万种◎62第三章千姿百媚——完美女人的精“妆”艺术化妆起义，将美丽进行到底◎6

6聪慧的女人会化妆⑨68选择适合自己的发型与色彩⑩70妆出一生的美丽⑩71给脸铺个“好底子”⑨75唇情蜜语诉衷肠⑩77白领女性的妆容⑩79妆出来的美丽⑩81美甲艺术⑩84头发显露生活品质⑩86第四章彬彬有礼——娴熟女人的餐桌礼仪用餐的一般规则⑩90各种宴会的忌讳⑩93中餐的席间礼仪⑩94优雅娴熟地吃西餐⑩96餐桌上的小细节⑩1∞如何解决餐中的意外事件⑩101饮咖啡时的礼仪⑩104品茶有学问⑩105约会餐——让你的他看到你的优雅⑩106第五章七彩风情——精品女人的时尚点缀饰品：诠释出你的好品位⑩110项链：女人颈部有符号⑩111带一副漂亮的眼镜⑩113光影流金闪闪亮⑩115丝巾：系出无尽风情⑩118披肩：披出来的别样风情⑩122包：拎在手上的时尚⑩124手镯：尽显女性特色⑩126丝袜：柔软女人的贴身情人⑩128鞋子：始于足下的贵气⑩130香水：女人的隐形品位⑩132第六章左右逢源——魅力女人的处世魅力使自己更具魅力应关心他人⑩136禁忌在心，方可优雅⑩137刚柔相济，不失优雅⑩139女人之间的交际守则⑩140与陌生人交往的诀窍⑩143与人接触时应保持一定的距离⑩145舞会礼仪知多少⑩147做个有修养的女主人⑩149巧妙应付男上司的“夜晚之邀”⑩152待人的误区⑩154真心感谢他人的帮助⑩156第七章舌绽莲花——智慧女人的语言艺术别让你的谈吐“露馅儿”⑩160折损魅力的交谈十忌⑩161做个让人心仪的电话美人⑩162倾听是一种艺术⑩164我是巧言Lady⑩166女人好辩不受欢迎⑩167清晰幽默的言语⑩169开玩笑把握分寸⑩170打破僵局只需说一般的话⑩172与异性之间的交谈礼节⑩174白领丽人的语言误区⑩175第八章乐观质朴——温婉女人的心态与品格平衡你的生活⑩178别在顺从中迷失自己⑩180相信自己力量无穷⑩182摒弃生活中的烦恼⑩184自信的女人由内而外都美丽⑩187自重的女人最高雅⑩189善良才是女人心⑩191仇恨增一分，皱纹添一根⑩193嫉妒会让人疯狂⑩194宽容是最高贵的品德⑩196闺中密友不可少⑩198第九章翰墨书香——知性女人的情趣情调做一个高雅的知性女人⑩202做一个有格调和品位的女人⑩204知性女人必须尝试的28件事⑩205读书让女人更美丽⑩206高情商的女人魅力最持久⑩209智慧是永不褪色的美丽衣衫⑩211每天接触大自然5分钟⑩213用植物打理心情⑩215终身学习是智慧美女的保证书⑩217第十章真爱一生——浪漫女人的漫馨情爱将修养注入到柔情的爱之中去⑩222爱情，生命中的烟花⑩224第一次约会你该怎么办⑩230给男人以支持和力量⑩232做一个“听话”的贤妻⑩234女人的大敌——唠叨⑩236千万别做“河东狮”⑩238宽容，制服男人的法宝⑩240丈夫、女秘书和你⑩242怎样面对老公的朋友⑩244如何处理与旧情人的关系⑩246勇敢面对失去的爱⑩248第十一章聪颖干练——坚强女人的职场生涯职业女性的公众礼节⑩252职场中的语言艺术⑩255养成主动工作的习惯⑩258办公设备的正确使用⑩259做个有涵养的Office Lady⑩261做人做事把握分内分外的尺度⑩263细节决定女人事业成败⑩265职场5种魅力助你成功⑩267全心全意为公司工作⑩270

· · · · · (收起)

[修养何来_下载链接1_](#)

标签

女性

修养

女性。

大二

个

jingjing

评论

[修养何来_下载链接1](#)

书评

[修养何来_下载链接1](#)