

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◎4
TPO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 淡然一笑，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◎70妆出一生的美丽◎71给脸铺个“好底子”⑨75唇情蜜语诉衷肠◎77白领女性的妆容◎79妆出来的美丽◎81美甲艺术◎84头发显露生活品质◎86第四章彬彬有礼——娴熟女人的餐桌礼仪用餐的一般规则◎90各种宴会的忌讳◎93中餐的席间礼仪◎94优雅娴熟地吃西餐◎96餐桌上的小细节◎1∞如何解决餐中的意外事件◎101饮咖啡时的礼仪⑨104品茶有学问◎105约会餐——让你的他看到你的优雅◎106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⑨110项链：女人颈部有符号◎111带一副漂亮的眼镜⑨113光影流金闪闪亮◎115丝巾：系出无尽风情◎118披肩：披出来的别样风情⑨122包：拎在手上的时尚◎124手镯：尽显女性特色⑨126丝袜：柔软女人的贴身情人◎128鞋子：始于足下的贵气◎130香水：女人的隐形品位◎132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◎136禁忌在心，方可优雅◎137刚柔相济，不失优雅◎139女人之间的交际守则◎140与陌生人交往的诀窍◎143与人接触时应保持一定的距离◎145舞会礼仪知多少◎147做个有修养的女主人◎149巧妙应付男上司的“夜晚之邀”◎152待人的误区◎154真心感谢他人的帮助◎156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”◎160折损魅力的交谈十忌◎161做个让人心仪的电话美人◎162倾听是一种艺术◎164我是巧言Lady◎166女人好辩不受欢迎◎167清晰幽默的言语◎169开玩笑把握分寸◎170打破僵局只需说一般的话◎172与异性之间的交谈礼节◎174白领丽人的语言误区◎175第八章乐观质朴——温婉女人的心态与品格平衡你的生活◎178别在顺从中迷失自己◎180相信自己力量无穷◎182摒弃生活中的烦恼◎184自信的女人由内而外都美丽◎187自重的女人最高雅◎189善良才是女人心◎191仇恨增一分，皱纹添一根⑨193嫉妒会让人疯狂◎194宽容是最高贵的品德◎196闺中密友不可少◎198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◎202做一个有格调和品位的女人◎204知性女人必须尝试的28件事◎205读书让女人更美丽◎206高情商的女人魅力最持久◎209智慧是永不褪色的美丽衣衫◎211每天接触大自然5分钟◎213用植物打理心情◎215终身学习是智慧美女的保证书◎217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◎222爱情，生命中的烟花⑨224第一次约会你该怎么办◎230给男人以支持和力量◎232做一个“听话”的贤妻◎234女人的大敌——唠叨◎236千万别做“河东狮”◎238宽容，制服男人的法宝◎240丈夫、女秘书和你◎242怎样面对老公的朋友◎244如何处理与旧情人的关系◎246勇敢面对失去的爱◎248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◎252职场中的语言艺术◎255养成主动工作的习惯◎258办公设备的正确使用⑨259做个有涵养的Office Lady◎261做人做事把握分内分外的尺度◎263细节决定女人事业成败◎265职场5种魅力助你成功◎267全心全意为公司工作◎270

• • • • • (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](#)