

习惯优雅



[习惯优雅 下载链接1](#)

著者:波比·托马斯

出版者:中国友谊出版公司

出版时间:2014-8-1

装帧:平装

isbn:9787505733794

作者介绍:

目录:

[习惯优雅_下载链接1](#)

标签

女性

时尚

个人管理

优雅

装扮

自我管理

形象

美国

评论

清理衣柜, 展示自己(包装). 把自己放在第一位(化妆, 穿着打扮). 图书馆励志书.

高一时的消遣读物。时尚的定义还真不好说。我们太容易把生活视作线性的、前进的、向上的过程。但生活恰恰是螺旋的、有进有退、迂回曲折的。所以，尽情享受没有答案的人生，未尝不是一项优雅而高贵的事业。

(94/220) 很多知识点，适合刚起步，还不清楚自己到底适合什么的人看。但个性的部分其实是需要自己一次次尝试才能出来的。

女性内外兼修指南书

19年64本：不是特别实用。。。

本来已在入手书单，图书馆有就先睹为快了，估计是毕业前看得最后几本书了
/(ㄒoㄒ)/~~ 明显封面风格与内容不搭嘛== 比较实用 有收获
“你会想跟你一样的人约会吗？” “你会聘用自己吗？” “愿意和自己一起生活吗？”
“对自己抱有希望吗？” “注意过自己吗？” “信任自己吗？”
我的答案。。。会变成肯定的(⊙v⊙)
总之，要自信，要微笑，找到适合自己的颜色，适合自己体型、风格的衣服和搭配~~~

观念挺好的，适合初学者

个人形象管理书籍里面算不错的

我特别喜欢这本书的思维分析方式，先确定自己想要的形象，然后再从各方面去改进完善。

93%的交流是非语言的，外部世界会基于我们的外表评判、解读我们，不管我们喜欢与否。前半部分讲形象的重要性挺好的。

一般般，标题吸引

题目确实误导我了，说不上习惯优雅，也不是太讲究。前一部分还不错，讲到认识自我，发现价值，寻找动力；后部分就纯粹是女性的穿衣搭配之类。

在一家书吧刚好看到这本书，花了一个多小时快速阅读完，就讲作为女人怎样从里到外、从头到脚的

包装自己，有点儿快餐书籍的感觉，但有些内容还有点儿意思，比如关于自我的问卷调查。比如她说“你有没有见过某个女人，抬头挺胸在街上散步，身上穿着你永远没有勇气穿的衣服？你肯定见过。它可能是一件穆穆袍，但不管是什么，我想问的是，你为什么觉得自己不能穿成他那样？除却一些身体或是专业的限制外，答案极有可能与你的整体信心有着莫大的关系”。她说“不要让别人来告诉你，你是谁，你的价值何在。将你所有的内在价值等同于这些事物，就好比用纸糊一栋房子：很容易就被推倒”。比如她说“当你浑身散发这核心自信，即使外界有些反响是否定的也没关系，因为你相信自己。在一天结束的时候，你才是唯一重要的评论者”。最好的包装就是：培养强大的自信！

认识自己、形象档案、想要清单比较实用，其他一般。借阅。

內容與封面不符～哈哈～

了解自己，了解自己适合的颜色，了解自己的体型，再挑选合适的衣服，你就可以很美！

确定自己的风格，形成自己的形象。

[习惯优雅 下载链接1](#)

书评

一。观念篇

应该有自己想要传达的信息。两个问题：这么穿，我舒服吗？我想要表达什么？我有三个最常用的词语，帮助我根据每天的目标决定穿着：是惊艳，高雅，还是亲切？

你会想跟自己这样的人约会吗？你会聘用自己的吗？回和自己做朋友吗？愿意和自己生活在一起吗？对自己抱...

[习惯优雅 下载链接1](#)